



VI MARATON PŁYWACKI

REGULAMIN

1. **Miejsce:** Złotów, Pływalnia Laguna, ul. Norwida 4a.

2. **Termin:** Sobota, 19 XI 2022, godz. 18:30.

3. **Organizator:** Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej, www.zcas.zlotow.pl.

4. **Cele zawodów:**

- popularyzacja pływania jako czynnej formy spędzania czasu wolnego,
- promowanie pływania jako dyscypliny wpływającej na wszechstronny rozwój zdolności ruchowych,
- promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia,
- wyłonienie najlepszego pływaka amatora w pływaniu długodystansowym,
- ustanowienie rekordu pływalni w pływaniu na odległość w czasie 60 minut.

5. **Zasady i warunki udziału w zawodach:**

- zawody mają charakter otwarty i są skierowane do osób w wieku od 16 lat (rocznik 2006 i osoby starsze); start osoby niepełnoletniej wymaga pisemnej zgody rodzica/opiekuna prawnego.

- każdy z zawodników może zgłosić chęć wzięcia udziału w maratonie poprzez:

* wysłanie zgłoszenia drogą elektroniczną na adres e-mail: sport.zcas@zlotow.pl, w temacie wiadomości: VI MARATON PŁYWACKI,

* bezpośrednie zgłoszenie w kasie Pływalni Laguna,

* bezpośrednie zgłoszenie w siedzibie organizatora - ZCAS, aleja Mickiewicza 18,

w terminie do 10.11.2022 r. włącznie.

Zgłoszenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko zawodnika,
- miejscowość zamieszkania,
- telefon kontaktowy,
- adres e-mail,
- podanie jednej z kategorii wiekowych (kobiety: K 16-35; K 36+; mężczyźni M 16-40; M 41+)
- przybliżony dystans, jaki zawodnik zamierza przepłynąć.

Do zawodów dopuszczonych zostanie pierwszych 36 zgłoszonych zawodników (maksymalnie 3 zawodników na jednym torze),

- koszt udziału w zawodach wynosi 30,00 zł (płatne w kasie pływalni w dniu zawodów),

- przystępując do zawodów zawodnik automatycznie akceptuje postanowienia niniejszego

regulaminu,

- zawodnik w dniu zawodów podpisuje oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach oraz o starcie na własną odpowiedzialność,
 - organizator dopuszcza zgłoszenia w dniu zawodów tylko w przypadku ilości zgłoszeń elektronicznych nieprzekraczających limitu. Informacje o ilości zawodników zostaną podane dnia 16.11.2022 r. na stronie internetowej www.zcas.zlotow.pl,
 - w celach organizacyjnych zawodnicy zgłaszają się w dniu zawodów w kasie pływalni pomiędzy godziną 17.30 a 18.00,
 - zawodnicy zobowiązani są posiadać regulaminowy strój kąpielowy,
 - zawodnicy wykonują próbę tylko w określonym limicie czasowym w godzinach 18:30-19:30 lub 20:00-21:00,
 - wszyscy zawodnicy po weryfikacji w holu pływalni otrzymują zegarek basenowy i przydział konkretnego toru, na którym będzie podejmował swoją próbę,
 - każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem maratonu, a podpisując stosowne oświadczenie zobowiązuje się do jego przestrzegania,
 - każdy uczestnik podczas weryfikacji podpisuje oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej,
 - uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w maratonie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia oznacza, że zawodnik startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność
- podpisując oświadczenie uczestnik wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport uszkodzonego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora,
 - za rzeczy pozostawione lub zagubione w dniu imprezy organizator nie odpowiada,
 - uczestnik oświadcza, że wiadomym jest dla Niego, iż organizator i osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją imprezy nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpiły przed, w trakcie lub po zawodach,
 - uczestnik oświadcza, że ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody innym uczestnikom zawodów oraz osobom trzecim,
 - uczestnik wyraża zgodę na publikację zdjęć i materiałów filmowych z imprezy ze swoim wizerunkiem w internecie, prasie i telewizji,
 - uczestnik swoim podpisem złożonym na oświadczeniu zapewnia, że wypełnił formularz zgłoszeniowy zgodnie z prawdą oraz kompletnie;
 - impreza jest ubezpieczona w ramach OC. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

6. Zasady próby długodystansowej:

- zawodnik startuje na gwizdek z wody, pokonuje dystans od ściany startowej do ściany nawrotowej stylem dowolnym wybranym przez siebie. Każdorazowo sędzia zalicza długość 25 metrów; sposób wykonania nawrotu jest dowolny, po nawrocie dopuszcza się zmianę stylu,
- czas trwania próby wynosi 60 minut,
- po przepłynięciu każdej długości toru zawodnik może przerwać swoją próbę i odpocząć przy ścianie startowej lub nawrotowej; po odpoczynku zawodnik zgłasza sędziemu gotowość i kontynuuje próbę,
- podczas zawodów na torach pływackich obowiązuje ruch prawostronny,
- podczas pływania zawodnik nie może pomagać sobie sprzętem pływającym (m.in. płetwy, deska, makaron); zawodnik nie może również trzymać lin międzytorowych i chodzić po dnie basenu,
- aby długość basenu została zaliczona, zawodnik musi przepłynąć dystans 25 m przed zakończeniem czasu przeznaczanego na próbę,

- do przepłynięcia dystansu zaliczane są pełne długości toru pływackiego,
- zabrania się blokowania - przeszkadzania w pływaniu pozostałym uczestnikom znajdującym się na danym torze pływackim; w przypadku stwierdzenia przez sędziego torowego przypadków blokowania zawodników osoba taka otrzymuje ostrzeżenie, a ponowna taka próba skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.

7. Klasyfikacja:

Zawody zostaną rozegrane osobno w klasyfikacji kobiet i mężczyzn z podziałem na kategorie wiekowe:

KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
K 16-35 lat (ur. 1987-2006)	M 16-40 lat (ur. 1982-2006)
K 36+ (ur. 1986 i starsze)	M 41 lat i więcej (ur. 1981 i starsi)

8. Program zawodów:

- 17.30 - 18:15 - weryfikacja zawodników
- 18:15 - 18.30 - odprawa techniczna i rozgrzewka
- 18.30 - 19.30 - zawody I tura
- 20.00 - 21.00 - zawody II tura
- 21.15 - wręczenie nagród i zakończenie zawodów

9. Nagrody:

- nagrody za miejsca I-III w każdej kategorii wiekowej,

10. Pozostałe postanowienia:

- każdy uczestnik otrzyma certyfikat z przepłyniętym dystansem,
- każdy zawodnik otrzyma baton energetyczny i wodę mineralną,
- organizator zapewnia opiekę medyczną na czas trwania zawodów,
- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w powyższym regulaminie,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora zawodów,
- za rzeczy zagubione podczas zawodów organizator nie odpowiada
- w związku z trwającym stanem zagrożenia epidemiicznego covid-19, uczestnicy muszą wziąć pod uwagę możliwość odwołania maratonu z uwagi na podejmowane decyzje rządowe w tym zakresie;
- uczestnicy maratonu zobowiązani są do stosowania i zachowania zasad bezpieczeństwa związanych z COVID - 19.