



# III MARATON PŁYWACKI

## REGULAMIN

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

2. Termin: sobota, 18 listopada 2017, godz. 18:00.

3. Organizator: Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej, [www.zcas.zlotow.pl](http://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 wśród mieszkańców miasta Złotowa,
- 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 2001 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](mailto:sport.zcas@zlotow.pl), w temacie wiadomości: III MARATON PŁYWACKI,

\* bezpośrednio zgłoszenie u kierownika Pływalni Laguna,

\* bezpośrednio zgłoszenie w siedzibie organizatora - ZCAS, Aleja Piasta 26,

w terminie do niedzieli, 12.11.2017r. 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 48 zgłoszonych zawodników (maksymalnie 4 zawodników na jednym torze),

- koszt udziału w zawodach wynosi 15,00 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 13 listopada 2017 na stronie internetowej [www.zcas.zlotow.pl](http://www.zcas.zlotow.pl),
  - w celach organizacyjnych zawodnicy zgłaszają się w dniu zawodów w kasie pływalni pomiędzy godziną 17.30 a 18.00,
  - zawodnicy powinni posiadać regulaminowy strój kąpielowy,
  - zawodnicy wykonują próbę tylko w określonym limicie czasowym w godzinach 18:00-19:00 lub 19:00-20:00,
  - 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 z siedzibą w Złotowie przy Al. Piasta 26 w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późniejszymi zmianami),
  - 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 (oświadczenia dostępne w biurze zawodów w dniu imprezy, Rozporządzenie MEN z 12.09.2001, Dz. U. nr 101 poz. 1095),
- 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. 1982-2001)	M 16-40 lat (ur. 1977-2000)
K 36+ (ur. 1981 i starsze)	M 41 lat i więcej (ur. 1976 i starsi)

## 8. Program zawodów:

- 17.30 - 18.00 - weryfikacja zawodników
- 18.00 - 18.20 - odprawa techniczna
- 18.20 - 18.30 - rozgrzewka
- 18.30 - 20.30 - zawody
- 20.45 - 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.