



# XII Mistrzostwa Złotowa w Pływaniu

## REGULAMIN

1. ORGANIZATOR: Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej, al. Mickiewicza 18 – [www.zcas.zlotow.pl](http://www.zcas.zlotow.pl).

2. TERMIN: **sobota, 25 lutego 2023, godz. 11:30**

3. MIEJSCE: Pływalnia Laguna, Złotów, 77-400, ul. Norwida 4a

4. CEL: popularyzacja pływania, wyłonienie mistrzów Złotowa w pływaniu na 2023r.

5. CHARAKTERYSTYKA PŁYWALNI:

basen 25 m, ilość torów: 6

temp. wody 28°C (+/- 1°C)

pomiar czasu: ręczny

zawody przeprowadzone zostaną seriami na czas

6. UCZESTNICTWO:

OPEN (rocznik 2007 i starsi)

Zawodnicy i zawodniczki mają prawo startu w 3 konkurencjach indywidualnych i sztafecie.

Zawodnicy i zawodniczki są zobowiązani złożyć pisemne oświadczenie, że są zdrowi i startują na własną odpowiedzialność.

Osoby niepełnoletnie muszą posiadać zgodę rodzica/opiekuna na udział w zawodach. Wszystkie oświadczenia będą weryfikowane przed rozpoczęciem zawodów.

7. TERMIN PRZYJMOWANIA ZGŁOSZEŃ:

zawodniczki i zawodnicy zgłaszani są za pomocą załączonych formularzy. Ostateczny termin przyjmowania zgłoszeń na adres [sport.zcas@zlotow.pl](mailto:sport.zcas@zlotow.pl) lub w siedzibie Złotowskiego Centrum Aktywności Społecznej, aleja Mickiewicza 18, 77-400 Złotów upływa w niedzielę, 19.02.2022r. Listy startowe zostaną opublikowane na stronie [www.zcas.zlotow.pl](http://www.zcas.zlotow.pl) do dnia 22 lutego.

8. NAGRODY:

medale za miejsca 1-3 w każdej konkurencji i kategorii wiekowej.

## 9. KATEGORIE WIEKOWE:

KONKURENCJE INDYWIDUALNE							
styl: - klasyczny - grzbietowy - dowolny	50 m	K* / M** 16-29 (r.2007-1994)	K / M 30-39 (r.1984-1993)	K / M 40-49 (r.1974-1983)	K / M 50-59 (r.1964-1973)	K / M 60-69 (r.1954-1963)	K / M 70+ (r.1953+)
styl zmienny: 50 m styl grzbietowy, 50m styl klasyczny, 50 m styl dowolny	150 m	K / M 16-29 (r.1994 - 2007)		K / M 30-45 (r. 1978-1993)		K / M 46-59 (r. 1964-1977)	K / M 60+ (r. 1963+)
SZTAFETY							
4 x 50 m stylem dowolnym Mixed			kat. OPEN				
Sztafeta rodzinna (SENIOR + JUNIOR) 2 x 50 m stylem dowolnym  <b>Uwaga! Do kategorii liczy się tylko wiek dziecka!</b>			U-10  - do lat 10 (r. 2013 i młodszy)	U-14  - 11-14 lat (r. 2009-2012)	U-18  - 15-18 lat (r. 2005-2008)		

\*K - kobiet

\*\*M – mężczyzn

## 10. KONKURENCJE

Nr	Konkurencja	Nr	Konkurencja
1	50 m stylem klasycznym kobiet	6	50 m stylem dowolnym mężczyzn
2	50 m stylem klasycznym mężczyzn	7	150 m stylem zmiennym kobiet
3	50 m stylem grzbietowym kobiet	8	150 m stylem zmiennym mężczyzn
4	50 m stylem grzbietowym mężczyzn	9	Sztafeta Rodzinna U-10 / U-14 / U-18
5	50 m stylem dowolnym kobiet	10	Sztafeta 4 x 50 stylem dowolnym

## 11. OPŁATA STARTOWA:

30,00 zł od każdego zawodnika biorącego udział w zawodach, uiszczone w kasie Pływalni Laguna w dniu zawodów. Wszyscy uczestnicy mają możliwość skorzystania z sauny. Wszyscy uczestnicy otrzymają niegazowaną wodę mineralną i baton energetyczny.

W przypadku startu w Sztafecie Rodzinnej opłatę za udział wnosi jedynie osoba dorosła.

## 12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nieokreślonych regulaminem, komunikatami oraz innymi przepisami decyzje podejmuje organizator.