



# **II Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym Na Wodach Otwartych Kryspinów k/Krakowa 26-27 lipca 2014**

## **KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ORAZ REGULAMIN ZAWODÓW**

- 1. TERMIN ZAWODÓW:** 26-27 lipca 2014
- 2. MIEJSCE ZAWODÓW:** Zalew w Kryspinowie k/Krakowa
- 3. ORGANIZATOR ZAWODÓW:**
  - 3.1. Polski Związek Pływacki
  - 3.2. Małopolski Okręgowy Związek Pływacki
  - 3.3. Ośrodek Rekreacji i Wypoczynku Nad Zalewem w Kryspinowie
- 4. KIEROWNICTWO ZAWODÓW:**
  - 4.1. Delegat PZP:
  - 4.2. Naczelnik zawodów: Tomasz Pąchalski
  - 4.3. Sędzia główny:
  - 4.4. Kierownik zabezpieczenia: Marek Machaczka
  - 4.5. Kierownik obsługi medycznej: Stanisław Kwiatkowski
- 5. CEL IMPREZY:**
  - 5.1. Promocja dyscypliny pływania długodystansowego na wodach otwartych.
  - 5.2. Propagowanie bezpiecznej kąpieli na akwenach otwartych.
  - 5.3. Promowanie rywalizacji zgodnej z zasadami fair-play.
- 6. ZASADY UCZESTNICTWA:**
  - 6.1. W zawodach mają prawo startu zawodnicy 14-letni i starsi (wiek na dzień 31.12. roku w którym odbędą się zawody).
  - 6.2. Zgłoszeni przez kluby/szkołę lub PZP.
  - 6.3. Posiadający aktualną licencję zawodniczą.
  - 6.4. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarskie.
  - 6.5. Weryfikacja licencji i ważności badań odbędzie się podczas odprawy technicznej (w dniu 25.07). Obecność na odprawie jest obowiązkowa
  - 6.6. W konkurencji 5 km dla zawodników niepełnosprawnych mogą startować zawodnicy, którzy posiadają klasyfikację PL lub MN.
- 7. KATEGORIE WIEKOWE ORAZ KONKURENCJE**
  - **1 kategoria: 14 lat:** dystans 2,5 km
  - **2 kategoria 15-16 lat:** dystans 5 km
  - **3 kategoria 17-18 lat:** dystans 7,5 km
  - **4 kategoria 19-23 lata:** dystans 10 km
  - **5 kategoria OPEN :** dystans 10 km
  - **6 kategoria zawodnicy niepełnosprawni OPEN:** dystans 5 km

## II Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym Na Wodach Otwartych Kryspinów k/Krakowa 26-27 lipca 2014

### 8. KONKURENCJE:

- 2,5 km
- 5 km
- 7,5 km
- 10 km
- Wyścigi sztafetowe 3 km

### 9. PROGRAM ZAWODÓW

9.1. Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym na Wodach Otwartych są zawodami dwudniowymi.

9.2. Pierwszego dnia rozgrywane są konkurencje indywidualne 2,5 km, 5 km oraz 7,5 km.

Drugiego dnia rozgrywany jest wyścig na 10 km oraz wyścigi sztafetowe na 3 km.

9.3. W zależności od warunków pogodowych organizator może manewrować rozkładem konkurencji po konsultacji z sędzią głównym oraz naczelnikiem zawodów.

### 10. PRZEPISY TECHNICZNE

10.1. Zawodnik ma prawo startu w jednej dedykowanej do swojego wieku konkurencji oraz w konkurencji 10 km w kategorii OPEN.

10.2. Jednego dnia zawodnik może wystartować w 1 wyścigu indywidualnym i 1 sztafecie.

10.4. Zawodnik ma prawo startu w jednym zespole sztafetowym.

10.5. Zawodnicy mogą startować w strojach certyfikowanych przez FINA.

### 11. TRASA WYŚCIGU

11.1. Wyścig odbędzie się po pętli o długości **1 250m**.

11.2. Wygląd trasy:



11.3. Zawodnicy poszczególnych wyścigów muszą pokonać następującą liczbę okrążeń:

- 2500m – **2 okrążenia**
- 5 000m – **4 okrążenia**

## II Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym Na Wodach Otwartych Kryspinów k/Krakowa 26-27 lipca 2014

- 7 500m – 6 okrążeń
- 10 000m – 8 okrążeń
- Sztafeta – 2,5 okrążeń (start z platformy żywieniowej)

- 11.3. Start wyścigu odbywa się z wody na wysokości boji startowych.
- 11.4. Meta wyścigu jest w postaci płyty kontaktowej umieszczonej nad wodą.
- 11.5. Trasa wyścigu oznaczona będzie przy pomocy czterech dużych boi kierunkowych (numery 1-4) oraz mniejszych boji nawigacyjnych.
- 11.6. Zawodnik, który kończy wyścig, podczas pokonywania ostatniego okrążenia po ominięciu boji nawrotowej nr 4 sływa bezpośrednio do mety.
- 11.7. Wszystkie boje kierunkowe są omijane przez pływaków prawym ramieniem, zasada ta nie dotyczy boi startowych, które zawodnicy mijają przepływając pomiędzy nimi.

### 12. INFORMACJE TECHNICZNE:

- 12.1. Pomiar czasu: automatyczny, przy pomocy chipów zwrotnych.
- 12.2. Temperatura wody ok.20°C (+/- 1,5°C).
- 12.3. Pływy: brak.
- 12.4. Woda przebadana przez SANEPID, zdatna do kąpieli.
- 12.5. Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami FINA, PZP oraz Regulaminem Mistrzostw Polski w Pływaniu Długodystansowym na Wodach Otwartych.
- 12.6. Zawodnicy mogą startować w strojach dopuszczonych przez FINA do rywalizacji na pływalni oraz na wodach otwartych.
- 12.7. Zawodnicy startujący na dystansie 7 500m oraz 10 000m mogą korzystać z platformy na karmienie.
- 12.8. Każdy zawodnik korzystający z platformy na karmienie musi być wyposażony w tyczkę do podawania napojów zgodną z wymogami FINA.
- 12.9. Tyczki do karmienia zostaną sprawdzone podczas odprawy technicznej.
- 12.10. Każdy zawodnik korzystający z platformy na karmienie musi posiadać swojego trenera/ asystenta, który będzie odpowiedzialny za żywienie zawodnika.
- 12.11. Limit czasu na ukończenie wyścigu liczy się od momentu ukończenia wyścigu przez pierwszego zawodnika. Limit czasu jest osobny dla kobiet oraz dla mężczyzn oraz zależy od konkurencji.
- 12.12. Limit czasu w poszczególnych konkurencjach wynosi:
  - 2,5 km – 15 minut
  - 5 km – 15 minut
  - 7,5 km – 30 minut
  - 10 km – 45 minut

### 13. WYŚCIGI SZTAFETOWE

- 13.1. Zespół sztafetowy składa się z 3 zawodników, w dowolnym układzie 2 kobiety+ 1 mężczyzna lub 1 kobieta + 2 mężczyzn.
- 13.2. Cały zespół sztafetowy startuje jednocześnie, wynikiem sztafety jest indywidualny czas uzyskany przez trzeciego zawodnika w danym zespole.
- 13.3. Jeśli, którykolwiek z zawodników nie ukończy wyścigu lub otrzyma czerwoną kartkę cała sztafeta zostaje zdyskwalifikowana.
- 13.4. Zespoły sztafetowe startują pojedynczo w odstępach czasowych wynoszących 1 minutę.
- 13.5. Aby wziąć udział w wyścigu sztafetowym trzeba wziąć udział w przynajmniej jednym starcie indywidualnym.



## II Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym Na Wodach Otwartych Kryspinów k/Krakowa 26-27 lipca 2014

- 13.6. Sztafety klasyfikowane są w tych samych kategoriach co wyścigi indywidualne. Jeżeli członkowie zespołu sztafetowego nie są z tej samej kategorii wiekowej, sztafeta jest klasyfikowana w kategorii OPEN

### 14. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

- 14.1. Zgłoszenia należy przesłać w postaci pliku lenex splash, wygenerowanego przez organizatora na adres: [zawody@swimart.pl](mailto:zawody@swimart.pl)
- 14.2. Zgłoszenie musi zawierać: imię i nazwisko zawodnika, pełną datę urodzenia (DD/MM/RRRR), nazwę klubu, numer licencji oraz dystans
- 14.3. Termin zgłoszeń upływa 18 lipca 2014
- 14.4. Każdy zawodnik przed przystąpieniem do rywalizacji zobowiązany jest wypełnić formularz zgłoszeniowy.

### 15. NAGRODY:

- 15.1. Medale oraz dyplomy dla pierwszych trzech zawodników i zawodniczek w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- 15.2. Za miejsca od 4 do 10 w poszczególnych konkurencjach indywidualnych przyznawane są dyplomy.
- 15.3. Medale i dyplomy dla pierwszych trzech zespołów sztafetowych w poszczególnych kategoriach wiekowych.

### 16. INFORMACJE DODATKOWE:

- 16.1. Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym na Wodach Otwartych będą podstawą do otrzymania klasy sportowej wg zasad ustalonych przez PZP.
- 16.2. Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym na Wodach Otwartych będą podstawą do powołania kadry narodowej w pływaniu na wodach otwartych.

### 17. PROGRAM ZAWODÓW:

- 17.1. W dniu poprzedzającym zawody organizator zapewnia możliwość przeprowadzenia treningu.
- 17.2. Dokładny godzinowy rozkład startów zostanie podany na odprawie technicznej w dniu 25 lipca 2014.
- 17.3. **Obecność na odprawie technicznej jest obowiązkowa**

### 18. ZASADY FINANSOWANIA:

- 18.1. Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy
- 18.2. Uczestnicy przyjeżdżają na własny koszt
- 18.3. Opłata startowa wynosi 100 zł od każdego zgłoszonego zawodnika
- 18.4. Opłata startowa za zespół sztafetowy wynosi 50zł

### 19. BIURO ZAWODÓW:

- 19.1. Biuro zawodów będzie mieściło się w Karczmie ROHATYNA, Kryspinów.
- 19.2. Biuro zawodów będzie czynne w piątek 25 lipca 2014 od godziny 17<sup>00</sup> do 20<sup>00</sup> oraz w sobotę i niedzielę 26-27 lipca 2014 od godziny 8<sup>30</sup>.

20. **ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE:** Informacje ukażą się najdalej 30 czerwca 2014 w komunikacie dotyczącym tylko zakwaterowania i wyżywienia.



# II Mistrzostwa Polski w Pływaniu Długodystansowym Na Wodach Otwartych Kryspinów k/Krakowa 26-27 lipca 2014

## 21. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- 21.1. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z akceptacją postanowień niniejszego Regulaminu II Mistrzostw Polski w Pływaniu Długodystansowym na Wodach Otwartych
- 21.2. Podczas zawodów obowiązują przepisy FINA i PZP.
- 21.3. W sprawach nie objętych powyższym regulaminem decyduje Naczelnik Zawodów wraz z Sędzią Głównym.
- 21.4. Za aktualne badania lekarskie i licencje odpowiadają kierownicy ekip.

## 22. MAPA JEZIORA:

