



## **REGULAMIN**

### **OTWARTYCH MISTRZOSTW SUWAŁEK W PŁYWANIU W RAMACH SUWAŁSKIEJ OLIMPIADY SENIORÓW**

---

#### **I Organizator i współorganizatorzy zawodów**

- 1) Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach
- 2) Suwalska Rada Seniorów przy Prezydencie Miasta Suwałk
- 3) MUKS Olimpijczyk Suwałki.

#### **II Termin i miejsce zawodów**

- 1) Zawody odbędą się w dniu **22 marca 2020 roku** (niedziela) w suwalskim Aquaparku, ul. Jana Pawła II 7.
- 2) Rozpoczęcie zawodów o godz. 10:00

#### **III Cel zawodów**

- 1) Upowszechnianie aktywnego wypoczynku poprzez propagowanie pływania, jako sportu na każdą pogodę.
- 2) Zaszczepienie pozytywnych zachowań zdrowotnych oraz wypoczynku poprzez sport i zabawę.
- 3) Stworzenie rodzinnej atmosfery sprzyjającej zacieśnieniu więzi pomiędzy członkami rodzin podczas przeżywania wspólnych sportowych emocji.

#### **IV Dane techniczne pływalni**

- 1) Basen sportowy: 8 torów – długość 25 m.
- 2) Temperatura wody: 27 – 30 st. C.

## **V Styl, dystans**

- 1) Zawody rozegrane zostaną na basenie sportowym, na dystansie 50 m.
- 2) Sztafety rozegrane będą na dystansie 75 m (3 x25 m)
- 3) W zawodach obowiązywać będzie system wyścigów na czas.
- 4) Elektroniczny pomiar czasu.
- 5) Zawody rozgrywane będą stylem dowolnym.
- 6) Zawodnicy rozpoczynają start z wody.

## **VI Kategorie wiekowe**

- 1) Klasyfikacja indywidualna:
  - a) rocznik 2008 i młodsi – dystans 50 m;
  - b) rocznik 2004 i młodsi – dystans 50 m;
  - c) kategoria OPEN (powyżej 16 r.ż.) – dystans 50 m;
  - d) seniorzy 60+ - dystans 25 m – kobiety oraz 50 m – mężczyźni.
- 2) Klasyfikacja rodzinna:

Klasyfikacja rodzinna jest przez Organizatora najbardziej honorowana. O wynikach w klasyfikacji decydują czasy uzyskane przez sztafety rodzinne pływające w składach 3 osobowych. W sztafecie rodzinnej startować mogą dzieci i ich rodzice/prawni opiekunowie lub dziadkowie.

Uwaga: Każda z osób startujących musi posiadać podstawowe umiejętności pływackie.

## **VII Nagrody**

- 1) Medale i dyplomy za zajęcie miejsc I – III w klasyfikacji indywidualnej
- 2) puchary, nagrody i dyplomy za zajęcie miejsc I – III w klasyfikacji rodzinnej,
- 3) nagrody niespodzianki do rozlosowania wśród uczestników w ramach konkursu.

## **VIII Koszty udziału i ubezpieczenie**

- 1) Udział w zawodach jest bezpłatny.
- 2) Każdy uczestnik biorący udział w zawodach startuje na własną odpowiedzialność.

## **IX Orientacyjny program zawodów**

- 1) 09:00 – otwarcie biura zawodów
- 2) 09:00 – 09:50 – zapisy stacjonarne do zawodów
- 3) 10:00 – 10:10 – otwarcie zawodów
- 4) 10:10 – 12:50 – starty w poszczególnych kategoriach
- 5) 13:00 – rozdanie nagród, zakończenie zawodów.

Uwaga: Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany godziny startu poszczególnych konkurencji.

## **X Zgłoszenia do zawodów**

- 1) Formularz zgłoszeniowy należy pobrać ze strony internetowej [www.osir.suwalki.pl](http://www.osir.suwalki.pl). Wypełniony formularz należy przesłać drogą elektroniczną na adres [aneta.walendykiewicz@osir.suwalki.pl](mailto:aneta.walendykiewicz@osir.suwalki.pl) do dnia **20 marca 2020 r. do godziny 15:00**.
- 2) W przypadku wolnych miejsc, zapisów będzie można dokonać w Biurze Zawodów (Aquapark) w dniu 22 marca br. w godzinach 09:00 – 10:00.