

# X NOCNY MARATON PŁYWACKI

## 2 GRUDNIA

**START: 19.00**

**GDZIE: CRS PRZY LINDEGO 20**

**INFO: [WWW.UKSG-8.PL](http://WWW.UKSG-8.PL)**





## REGULAMIN

### ORGANIZATOR:

Uczniowski Klub Sportowy G-8 Bielany Warszawa  
Wydział Sportu i Rekreacji Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy  
CRS m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany

### ZAPISY I INFORMACJE:

Formularz zgłoszeniowy w formacie Excel dostępny na stronie : [www.uksg-8.pl](http://www.uksg-8.pl)  
Zgłoszenia prosimy kierować na adres : [zawody.uksg8@gmail.com](mailto:zawody.uksg8@gmail.com)  
Zgłoszenie przyjmowane jest tylko w formacie Excel.

### CEL :

Popularyzacja pływania  
Promocja dzielnicy Bielany  
Wyłonienie najlepszej drużyny  
Integracja środowiska pływackiego na różnym poziomie zaawansowania

### MIEJSCE I TERMIN:

2 grudnia 2023 r. godzina 19:00  
Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany m.st. Warszawa ul. Lindego 20

### WARUNKI UCZESTNICTWA:

- Zawody skierowane są do amatorów pływania (zawodnicy z aktualną licencją pływacką lub zawodnicy sekcji AZS o profilu pływania mogą brać udział wyłącznie w kategorii wiekowej do 89 lat)
- Drużyna 5-cio osobowa (w tym co najmniej 1 kobieta )
- Chęć uczestnictwa prosimy zgłaszać wypełniając formularz do dnia 28.11.2023
- Zawodnicy niepełnoletni startują za pisemną zgodą rodziców
- Wpłacenie opłaty startowej w kwocie 150 zł od drużyny do 30.11.2023 na konto 16 1060 0076 0000 4247 8000 2496 w tytule;  
Opłata startowa X Nocnego Maratonu Pływackiego – Nazwa drużyny ”  
I lub w dniu imprezy w biurze zawodów (dla zgłoszeń indywidualnych)

### W RAMACH OPŁATY STARTOWEJ ORGANIZATOR ZAPEWNI:

Opiekę medyczną  
Opiekę sędziowską



Warszawa  
Bielany





## KONKURENCJA:

- Dystans: 1000m
- 20x50m pokonywane przez 5 osobową drużynę w systemie sztafetowym
- Trzy kategorie wiekowe: do 89 lat, od 90 do 130 lat i od 131.
- start odbywa się na komendę sędziego; startuje pierwszy zawodnik z każdej drużyny, po dotknięciu ściany nawrotowej po 50m kolejny członek drużyny może zacząć swoją część dystansu (rozpoczęcie startu ze skoku bądź z wody)
- dopuszcza się start w pływackich strojach startowych oraz slipach
- zmiany odbywają się wedle wcześniej zgłoszonej kolejności
- brak przestrzegania kolejności sztafety, zasad bezpieczeństwa oraz fair play powoduje ostrzeżenie dla danego zespołu; druga uwaga jest jednoznaczna z dyskwalifikacją danej drużyny
- falstart sztafety skutkuje 5-sekundową karą przy kolejnej zmianie. O popełnieniu falstartu decyduje sędzia torowy i informuje o tym kolejnego zawodnika sztafety, odmierzając mu karę.
- wygrywa drużyna, która pokona 1000m w jak najkrótszym czasie

## NAGRODY :

- Za miejsca I-III puchary i drobne upominki rzeczowe
- Dla najszybszej kobiety i mężczyzny (łączny czas 4x50m)
- Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych kategorii oraz nagród.
- Sztafeta ,która pobije rekord Nocnego Maratonu dostanie nagrodę specjalną.

## HARMONOGRAM ZAWODÓW :

19:00-19:20	Weryfikacja zawodników
19:20-19:35	Rozgrzewka zawodników / Odprawa kapitanów drużyn
19:40	Oficjalne otwarcie zawodów
19:50	Start pierwszej serii
20:05	Start drugiej serii
20:20	Start trzeciej serii
20:35	Start czwartej serii
21:05	Dekoracja
21:20	Zakończenie imprezy

