**Wiosenne Mistrzostwa Pływackie**

**R E G U L A M I N**

1. ORGANIZATOR: Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej, al. Mickiewicza 18 – www.zcas.zlotow.pl.

1. TERMIN: **sobota, 22 marca 2025, godz. 15:00**

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

1. CEL: popularyzacja pływania, wyłonienie Mistrzów Złotowa

1. CHARAKTERYSTYKA PŁYWALNI:

basen 25 m, ilość torów: 6 temp. wody 28ºC (+/- 1ºC) pomiar czasu: ręczny

zawody przeprowadzone zostaną seriami na czas

1. UCZESTNICTWO:

* OPEN (rocznik 2007 i starsi)
* Zawodnicy i zawodniczki mają prawo startu w 2 konkurencjach indywidualnych
* 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.

1. TERMIN PRZYJMOWANIA ZGŁOSZEŃ:

Zawodniczki i zawodnicy zgłaszani są za pomocą formularza online: <https://forms.gle/rZJS9FM58nkjPeo58>  
Ostateczny termin przyjmowania zgłoszeń upływa 19 marca 2025 roku.

1. NAGRODY:

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

1. KATEGORIE WIEKOWE:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KONKURENCJE INDYWIDUALNE** | | | | | | |  |
| styl:   * klasyczny * grzbietowy * dowolny | 50 m | K\* / M\*\*  18-29    (r.2007  -1996) | K / M  30-39    (r.1986  -1995) | K / M  40-49    (r.1976  -1985) | K / M  50-59    (r.1966  -1975) | K / M  60-69    (r.1956  -1965) | K / M 70+    (r.1955+) |
| styl zmienny:  50 m styl grzbietowy,  50m styl klasyczny,  50 m styl dowolny | 150 m | K / M  18-29    (r.1996 - 2007) | | K / M  30-45    (r. 1980-1995) | | K / M  46-59    (r. 1966-1979) | K / M  60+    (r. 1965+) |

\*K - kobiet

\*\*M – mężczyzn

1. 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 |
| 5 | 50 m stylem dowolnym kobiet |

1. OPŁATA STARTOWA:

25 zł od każdego zawodnika biorącego udział w zawodach, uiszczone w kasie Pływalni Laguna w dniu zawodów. Każdemu uczestnikowi przysługuje także dodatkowa godzina na basenie lub saunie, bezpośrednio po zakończonych zawodach

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

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