

# REGULAMIN

## Mistrzostwa Polski w Pływaniu Zimowym Ice Cup Poland 2022/23 na dystansach 25-100m

### Informacje ogólne

1. Celem zawodów jest popularyzacja zimowego pływania, promocja miasta Ełku, powiatu ełckiego województwa Warmińsko-Mazurskiego, promowanie aktywności na świeżym powietrzu, świadomego kontaktu z zimnem oraz promocja partnerów.
2. Organizatorem zawodów jest Fundacja Klub Sportowy Zahartowani Ełk. Współorganizatorem imprezy jest MOSiR Ełk.
3. Patronat nad imprezą objął Prezydent Miasta Ełku.

### Termin i miejsce zawodów

1. Mistrzostwa Polski w Pływaniu Zimowym Ice Cup Poland sezonu 2022/2023 odbędą się w dniu 25 Lutego 2023 roku. Zawody będą liczyły się także do cyklu Masuria Winter Swimming Cup. Organizatorem Ice Cup Poland (ICP) jest Związek Pływania Zimowego (ZPZ)
2. Start zawodów odbędzie się na terenie Plaży Miejskiej w Ełku przy ul. Kolbego.
3. Szczegółowy harmonogram zawodów zostanie podany do wiadomości w osobnym komunikacie. Harmonogram może ulegać zmianom.

### Harmonogram imprezy

Potwierdzenie udziału i odbiór pakietów w Biurze Zawodów. Biuro Zawodów będzie czynne:

Piątek 24.02.2023r. w godzinach 16:00 – 19:00

Sobota 25.02.2023r. w godzinach 8:00 – 9:30

Sobota 25.02.2023r.

- 9:00 – otwarcie zawodów
- 9:15 – pierwsze starty – szczegółowy harmonogram startów w poszczególnych kategoriach zostanie podany do 25 lutego 2023r.

Kolejność startów:

1. 100m dowolny - dystans MP
  2. 100m klasyczny - dystans MP
  3. 25m dow - dystans MP
  4. 25m klasyczny - dystans MP
  5. 1000m dowolny
  6. 500m dow
  7. 50m dowolny - dystans MP
  8. 50m klasyczny - dystans MP
  9. 50m grzbietowy - dystans MP
  10. 50m motylkowy - dystans MP
  11. 250m dow
  12. Sztafeta mieszana 4x25m styl dowolny
  13. Sztafeta mieszana 4x100m styl dowolny
- 15:00 – zakończenie rywalizacji i wręczenie nagród.  
15:30 – zakończenie zawodów.
- Szczegółowy harmonogram może ulec zmianie.

## **Dystanse**

Organizatorzy zaplanowali rywalizację na niżej wymienionych dystansach indywidualnych i sztafetowych:

Dystanse Mistrzostwa Polski ICP

- 25m styl dowolny, 25 klasyczny, 50 m styl dowolny, 50m styl klasyczny, 50m grzbietowy, 50m motylkowy, 100 m styl dowolny oraz klasyczny,

Dystanse ICP

- 250m styl dowolny, 500 m styl dowolny 1000m styl dowolny
- Sztafety 4 x 25 m oraz 4 x 100m mieszane styl klasyczny (minimum 1 kobieta).
- 

## **Zgłoszenia i opłaty startowe**

1. Rejestracja Uczestników odbywa się poprzez formularz dostępny na portalu: [dostartu.pl](http://dostartu.pl)

3. Nieprzekraczalny termin zakończenia rejestracji to 19 lutego 2023 roku.
4. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia list startowych z uwagi na wyczerpanie limitów miejsc na poszczególnych dystansach, jak również zwiększenia limitów w przypadku dużego zainteresowania i możliwości logistyczno-organizacyjnych.
5. Limity miejsc na poszczególnych dystansach zostaną opublikowane na stronie zapisów.
6. Wysokości opłaty startowej określone są na stronie zapisów.
7. Warunkiem zatwierdzenia rejestracji zawodnika jest uiszczenie opłaty startowej.
8. Raz wniesiona opłata nie ulega zwrotowi.
9. Wyjątek od reguły z pkt. 7 stanowi odwołanie zawodów z powodu epidemii. W takim wypadku Organizator zwróci wszystkim uczestnikom kwotę płatności pomniejszoną o prowizję pobieraną przez portale świadczące usługi płatności online.
10. Wpisowe musi zostać wniesione i zaksięgowane na rachunku bankowym najpóźniej w ciągu 7 dni od zgłoszenia, do godz. 23:59. Potym terminie zgłoszenie zostanie usunięte. Za datę zapłaty uważa się datę uznania na rachunku bankowym Organizatora.
11. Wpisowe nie podlega przeniesieniu na inny rok Imprezy.
12. W ramach opłaty startowej każdy Uczestnik Imprezy otrzymuje pakiet startowy.

W pakiecie startowym zawodnik opłacający start indywidualny otrzymuje:

- ● ubezpieczenie NNW na kwotę 10.000 zł (organizator zaleca posiadanie dodatkowo osobistego ubezpieczenia)
- ● zabezpieczenie medyczne oraz wodne
- ● ręczny pomiar czasu
- ● możliwość skorzystania ze strefy regeneracji

- - jeden medal za udział w zawodach, który zawodnik otrzymuje po przepełnięciu pierwszego dystansu indywidualnego
- - elektroniczny certyfikat dokumentujący przepełnięcie dystansu na zawodach w Pływaniu Zimowym, z osiągniętym czasem oraz temperaturą wody
- - upominki od organizatorów oraz partnerów wydarzenia
- - posiłek regeneracyjny (tylko startujący indywidualnie)
- Zawodnik startujący tylko w sztafecie otrzymuje:
  - - ubezpieczenie NNW na kwotę 10.000 zł (organizator zaleca posiadanie dodatkowo osobistego ubezpieczenia)
  - - zabezpieczenie medyczne oraz wodne
  - - ręczny pomiar czasu
  - - możliwość skorzystania z ze strefy regeneracji
- 

13. Organizator zabrania Uczestnikom sprzedaży odebranych pakietów startowych oraz zamiany numerów startowych pomiędzy Uczestnikami pod rygorem dyskwalifikacji.

## **Zasady uczestnictwa**

1. Do rywalizacji na poniższych dystansach obowiązuje weryfikacja zawodników:

250m - udokumentowanie startu na minimum 50m w wodzie o temp. poniżej 5°C

500m - udokumentowanie startu na minimum 100m w wodzie o temp. poniżej 5°C

1000m - udokumentowanie startu na minimum 500m w wodzie o temp. poniżej 5°C

2. Dokumentację, o której mowa w pkt. 1, należy przesłać na adres e-mail [mwsc.weryfikacja@gmail.com](mailto:mwsc.weryfikacja@gmail.com) w tytule wpisując weryfikowany dystans, w nieprzekraczalnym terminie do 10 grudnia 2022 roku. Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji dokumentacji oraz oczekiwania dodatkowych informacji umożliwiających weryfikację uprawnień do startu na określonym dystansie.

3. Zawodnik, który w momencie Zawodów nie ma ukończonych 18 lat, może wystartować wyłącznie za zgodą i przy osobistym nadzorze opiekuna prawnego.

4. Weryfikacji Zawodników dokonuje Organizator lub osoby przez niego wskazane. Jego decyzja jest ostateczna.

5. Pianki oraz czepki neoprenowe nie są dozwolone.

6. Zabrania się korzystania z jakichkolwiek substancji stosowanych zewnętrznie lub wewnętrznie, które utrzymują bądź podwyższają temperaturę ciała.

7. Zakaz nawrotów koziółkowych, po nawrocie można płynąć pod wodą maksymalnie 5m,

- styl klasyczny oraz motylkowy: zawodnik dotyka ściany nawrotowej obiema rękami jednocześnie,
- styl dowolny: zawodnik dotyka ściany jedną ręką,
- styl grzbietowy: zawodnik przed nawrotem, po przekroczeniu linii wyznaczającej odległość 5m od ściany nawrotowej, przewraca się na brzuch i przechodzi do stylu dowolnego. Ściany nawrotowej może dotknąć jedną lub dwiema rękami.

8. Start z wody, po starcie można płynąć maksymalnie 5m pod wodą.

a) Styl dowolny, klasyczny oraz motylkowy: jedna ręka trzyma uchwyt, drugie ramię zanurzone w wodzie,

b) Styl grzbietowy: obie ręce na uchwycie,,

9. W stylu klasycznym oraz motylkowym jest możliwe zanurzenie głowy.

10. Średnia temperatura wody w lutym w Jeziorze Ełckim wynosi ok. 1°C.

11. Długość torów 25m, odbicie ściana – ściana.

12. Uczestnicy Imprezy oraz wszystkie inne osoby, które znajdują się na terenie Imprezy obowiązani są zachowywać się w sposób niezagrażający bezpieczeństwu innych osób obecnych na Imprezie, a w szczególności przestrzegać postanowień Regulaminu. Zakazane jest niszczenie oznaczeń i tablic informacyjnych, nośników reklamowych, urządzeń i sprzętu znajdującego się na Terenie Imprezy, itp.

13. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do znaków oraz ostrzeżeń i nakazów służb Organizatora i sędziów. Sędziowie zawodów mają prawo do wykluczenia Uczestnika, który nie przestrzega w/w reguły.

14. Obowiązuje zakaz wnoszenia na teren imprezy materiałów łatwopalnych, pirotechnicznych oraz napojów alkoholowych.

15. Łapanie się uchwytów, drabinek oraz odpoczywanie na ścianach nawrotowych lub drabinkach podczas startu będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

16. Zawodnicy poniżej 16 roku życia mogą wystartować maksymalnie w dwóch startach w ciągu jednego dnia zawodów.

17. W wyniku konsultacji ze środowiskiem medycznym - ICP wprowadza limit czasu przebywania wywodzie o temp. poniżej 3 stopni C i wynosi on 25 minut z buforem 50 metrów (czyli jeśli ktoś ma 25 minut, jest świadomy i mobilny pozwalamy mu zakończyć bieg) pozostałe osoby DSQ i zostają wyciągnięte z wody.

## **Limity czasowe**

25 m styl dowolny, 25 m styl klasyczny – 3 minuty

50 m styl dowolny,

50 m styl klasyczny – 3 minuty

100 m styl dowolny – 6 minut  
200 m styl dowolny – 12 minut  
500 m styl dowolny – 17 minut  
1000 m styl dowolny - 25 minut  
Sztafeta 4x25– 6 minut  
Sztafeta 4x100– 10 minut

## **Kategorie wiekowe**

Na wszystkich dystansach Organizator zawodów przewidział podział na kategorię Open Mężczyzn i Open Kobiet, bez podziału na kategorie wiekowe.

Kategorie wiekowe w Ice Cup Poland:

- a) do 35 lat,
- b) od 36 lat do 55 lat,
- c) od 56 lat.

## **Dozwolony strój pływacki**

1. Zawodnik może wykorzystać maksymalnie dwa czepki silikonowe.
2. Okulary pływackie.
3. Strój kąpielowy (nie może być wykonany z neoprenu):
  - a) mężczyźni kąpielówki z krótką nogawką, typu "slipy" lub basenowy strój startowy,
  - b) kobiety dwuczęściowy lub jednoczęściowy z krótką nogawką, bez rękawów lub basenowy strój startowy.
4. Dozwolone są stroje zgodne z wytycznymi IISA, oraz FINA.

## **Inne informacje organizacyjne**

1. Uczestnik wyraża zgodę na rejestrację zawodów w formie fotograficznej oraz audio-wideo oraz ich późniejszą publikację.
2. Administratorem danych osobowych zarejestrowanych Uczestników jest Organizator.

## **Nagrody**

1. Nagrody oraz puchary za I, II i III miejsce w klasyfikacji OPEN oddzielnie w kategorii kobiet i mężczyzn.

2. Sztafety 4 x 25m oraz 4 x 100m - puchary w klasyfikacji OPEN za I, II i III miejsce.
3. Nagroda dla najmłodszego oraz najstarszego zawodnika.
4. Każdy uczestnik otrzyma jeden medal pamiątkowy po swoim pierwszym, indywidualnym starcie.

## **Protesty i dyskwalifikacje**

1. Zawodnik może złożyć protest w nieprzekraczalnym terminie 30 minut od zakończenia rywalizacji na dystansie, którego dotyczy protest.
2. Wszystkie protesty muszą być sporządzone w formie pisemnej oraz muszą być dostarczone Organizatorowi zawodów bądź osobie przez niego wskazanej w Biurze Zawodów.
3. Protest musi zawierać - imię i nazwisko zgłaszającego, opis sytuacji spornej oraz własnoręczny podpis zgłaszającego.
4. Warunkiem rozpatrzenia protestu będzie wniesienie wadium w wysokości 200 złotych.
5. Wadium w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu zostanie zwrócone zgłaszającemu.
6. Decyzja Organizatora w zakresie protestu jest ostateczna.

## **Uwagi końcowe**

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne (z wyłączeniem sytuacji ekstremalnych bądź niespotykanych w klimacie charakterystycznym dla miejsca rozgrywania zawodów).
2. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przerwania zawodów, a także zmian w harmonogramie i dystansach pływackich w sytuacji, gdy uzna, że zmiany pogodowe mogą zagrażać bezpieczeństwu Uczestników lub osób z ramienia Organizatora. Decyzja w tym zakresie jest ostateczna.
3. Trasa zawodów zostanie zabezpieczona przez odpowiednie służby ratownicze zarówno na lądzie, jak i na wodzie.
4. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez



Uczestników w wyniku udziału w zawodach oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.

5. Zawodnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody, urazy czy uszczerbki na zdrowiu, które może pociągać za sobą udział w zawodach oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.

6. W trakcie zawodów Zawodnik musi okazać na żądanie Organizatora ważny dokument tożsamości ze zdjęciem.

7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie zawodów z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia. Szczegółowe przepisy zostały określone w dziale "Przepisy szczególne - epidemia".

8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez zawodników na terenie zawodów.

9. W sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem rozstrzygnięcia należą do Organizatora.

10. Dodatkowe informacje dotyczące zawodów oraz ich organizacji znajdują się: - na Facebooku <https://www.facebook.com/zahartowani/>

## **Przepisy szczególne - epidemia.**

1. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.

2. Publiczność zobowiązana jest do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.

3. Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.

4. Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego odbioru pakietu, posiłku oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.
5. Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki do dezynfekcji.

## **Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji Regulaminu.**

W przypadku jakichkolwiek zmian w jego zapisach informacja na ten temat zostanie opublikowana na Facebooku zawodów. Oficjalnym językiem komunikacyjnym jest język polski. Ostateczna interpretacja zapisów niniejszego Regulaminu należy do Organizatora.

Ełk, 26.10.2022 r