



INDOOR AQUATHLON ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

750M - 5,2KM
29 | 3 | 2020

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ AQUATHLON

Ο Οργανισμός Νεολαίας και Αθλητισμού Δήμου Ελληνικού – Αργυρούπολης «Γρηγόρης Λαμπράκης» (Ο.Ν.Α.Δ.Ε.Α.) διοργανώνει αγώνα κολύμβησης, τρεξίματος (Aquathlon) στο Α΄ Πολυδύναμο Αθλητικό κέντρο της οδού Τριπόλεως & Μ. Ασίας στην Αργυρούπολη. Ο αγώνας θα περιλαμβάνει κολύμβηση σε πισίνα μήκους 50 μέτρων και τρέξιμο σε γήπεδο στίβου μήκους 400^{ων} μέτρων στον Δήμο Ελληνικού Αργυρούπολης.

Ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα ορίζεται η Κυριακή 29 Μαρτίου 2020.

Ο αγώνας είναι ανοιχτός σε όλους τους αθλητές (ερασιτέχνες, masters, βετεράνους, κλπ) και αθλούμενους.

Η κολύμβηση θα διεξαχθεί με εκκινήσεις σε κύματα και 3 το πολύ κολυμβητές ανά διάδρομο στην πισίνα. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να δηλώσουν τον χρόνο που προβλέπουν να κάνουν στην κολύμβηση για την απόσταση των 750 μέτρων για να γίνει σωστή κατανομή σε ομάδες εκκινήσεων. Θα υπάρχει χρονομέτρηση στην έξοδο από την πισίνα, στην έναρξη του τρεξίματος, ανά περιστροφή στο τρέξιμο και στο τέλος του αγώνα (swim – transition – laps run/finish). Δεν θα χρονομετρηθούν οι περιστροφές στην πισίνα, αλλά θα υπάρχει εποπτεία και καταγραφή από επιτηρητές.

Οι αθλητές φέρουν την αποκλειστική ευθύνη της καταμέτρησης του αριθμού των περιστροφών τους στο κολύμπι και στο τρέξιμο. Αν κάποιος αθλητής κάνει λάθος θα αποκλειστεί από την συνέχεια του αγώνα και θα παραδώσει chip. Αν κάποιος αθλητής χάσει την σειρά εκκίνησής του για οποιοδήποτε λόγο τότε δεν έχει δικαίωμα εισόδου σε άλλη σειρά. Οι σειρές εκκινήσεων θα ανακοινωθούν έγκαιρα και πριν τον αγώνα για την καλύτερη προετοιμασία των αθλητών.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να βρίσκονται στον χώρο και να έχουν παραλάβει τα υλικά του αγώνα πριν την έναρξη και της πρώτης σειράς εκκινήσεων. Όταν δοθεί η πρώτη εκκίνηση τότε κλείνει και η γραμματεία του αγώνα, χωρίς καμία εξαίρεση.



Αποστάσεις

Αγώνας Aquathlon (750μ κολύμβησης σε πισίνα – 5,2χλμ τρέξιμο σε στίβο)

1) Διαδρομές:

- a. Κολύμβηση σε πισίνα 50 μέτρων με 8 διαδρομές. Οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν 15 περιστροφές
- b. Τρέξιμο 5,2 χιλιομέτρων σε στίβο 400^{ωv} μέτρων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν 13 περιστροφές στον στίβο.

2) Κατηγορίες - Βραβεύσεις

- a. – Γενική Ανδρών
- b. – Γενική Γυναικών
- c. 16-18 ετών για εφήβους και νεάνιδες αν συμπληρωθούν από 6 συμμετοχές αντίστοιχα
- d. Μόνο ο πρώτος για 51 ετών και άνω για άνδρες και γυναίκες

Όροι συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλούμενοι, αθλητές /τριες γεννημένοι από το 2004 και πριν, που είναι υγιείς. Οι συμμετέχοντες φέρουν ευθύνη για την καλή τους φυσική κατάσταση για τη συμμετοχή τους σε τέτοιου είδους αθλητική δραστηριότητα. Θα πρέπει να έχουν προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις για να συμμετάσχουν.

Οι συμμετέχοντες με ηλικίες 16-17-18 ετών (έτη γέννησης 2002, 2003, 2004) θα πρέπει να προσκομίσουν δήλωση άδειας συμμετοχής υπογεγραμμένη από τον γονέα ή τον κηδεμόνα τους.

Η ασφάλεια των συμμετεχόντων θα εξασφαλιστεί με την παρουσία πιστοποιημένων ναυαγοσωστών στο κολυμβητικό σκέλος και ιατρού αγώνα.

Οι διοργανωτές και οι συνεργάτες τους έχουν το δικαίωμα χρήσης εικόνας και video από τους συμμετέχοντες κατά την διάρκεια του αγώνα για προβολή της διοργάνωσης ή για μελλοντική χρήση. Επίσης μπορούν να επεξεργαστούν τα στοιχεία που θα δηλωθούν από τους συμμετέχοντες και να παρουσιάσουν το έτος γέννησης στα αποτελέσματα του αγώνα. Αν κάποιος αθλητής έχει αντίρρηση οφείλει να το δηλώσει πριν την έναρξη του αγώνα.

Υπάρχει όριο συμμετοχών, το οποίο όταν καλυφθεί θα κλείσουν οι εγγραφές. Το όριο αυτό είναι 140 αθλητές. Επίσης αν δεν καλυφθεί το όριο, η καταληκτική ημερομηνία εγγραφών είναι το μεσημέρι 12μμ της Τετάρτης 25 Μαρτίου 2020. Καμία εγγραφή δεν θα γίνει μετά από αυτή την ημέρα.

Κανονισμοί

- Το νερό θα είναι σε θερμοκρασία 26 / 27 βαθμών Κελσίου
- Υποχρεωτική χρήση κολυμβητικού σκούφου που θα δοθεί από την διοργάνωση
- Απαγορεύεται η χρήση wetsuit στην κολύμβηση (ολόσωμο ή αμάνικο)
- Η κολύμβηση γίνεται αποκλειστικά με στυλ «ελεύθερο». Όσοι δεν συμμορφωθούν θα αποκλείονται από την συνέχεια του αγώνα καθώς βάζουν σε κίνδυνο την σωματική ακεραιότητα των άλλων κολυμβητών στον διάδρομό τους
- **Απαγορεύεται η κολύμβηση με πρόσθιο ή άλλο στυλ**
- **Χρονικό όριο ολοκλήρωσης των 750μ κολύμβησης ορίζονται τα 20'00" (είκοσι λεπτά)**
- Οι αθλητές φέρουν την αποκλειστική ευθύνη της καταμέτρησης του αριθμού των περιστροφών τους στο κολύμπι και στο τρέξιμο.
- Όποιος αντιμετωπίσει πρόβλημα κατά την διάρκεια της κολύμβησης έχει δικαίωμα να κάνει διάλειμμα μέχρι 60" ακίνητος και στηριζόμενος είτε στον τοίχο της πισίνας είτε στους διαχωριστικούς φελλούς μεταξύ των λωρίδων
- Απαγορεύεται η χρήση πέδων ή αναπνευστήρα κατά την κολύμβηση
- Το chip χρονομέτρησης τοποθετείται πάνω από τον αστράγαλο και μόνο. Όποιος αθλητής δεν έχει κάνει σωστή τοποθέτηση του chip θα αποκλείεται από τον αγώνα.
- Το chip χρονομέτρησης επιστρέφεται όπως ακριβώς παραδόθηκε μετά τον τερματισμό των αθλητών
- Οι αθλητές θα πρέπει να αφήσουν τα αντικείμενα που σχετίζονται με την συμμετοχή τους στον χώρο της ζώνης αλλαγής που θα ανατεθεί βάση αριθμού. Στην ζώνη αλλαγών δεν επιτρέπεται να αφήσουν σάκους με άλλα προσωπικά είδη.
- Κατά το τρέξιμο στον στίβο, οι δρομείς πρέπει να αφήνουν χώρο για τους πιο γρήγορους για να περνάνε. Δεν επιτρέπεται να γίνονται ομάδες δρομέων που τρέχουν δίπλα ο ένας στον άλλον.
- Η κίνηση των δρομέων στον στίβο γίνεται σε έναν από τους τρεις εσωτερικούς διαδρόμους, αλλά μετράνε πάντα σαν 400 μέτρα ανά περιστροφή.
- Θα υπάρχει υδροδοσία των αθλητών στο τρέξιμο ανά περιστροφή

Παροχές

Όλοι οι αθλητές που θα τερματίσουν εντός χρόνου και σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα θα λάβουν στο τέλος **αναμνηστικό μετάλλιο**. Θα υπάρχει **υδροδοσία** κατά την διάρκεια του τρεξίματος. Στον τερματισμό θα προσφερθεί υδροδοσία και **φρούτο** σε όλους τους συμμετέχοντες. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πάρουν **κολυμβητικό σκουφάκι** για χρήση στον αγώνα. Θα υπάρχει και κάλυψη με **video του αγώνα μέσω YouTube**.

Πρόγραμμα:

Κυριακή

7:30 – 9:10 Λειτουργία Γραμματείας

9:00 Άνοιγμα Ζώνης αλλαγών

9:30 Εκκίνηση Aquathlon

11:15 Απονομές

Εγγραφές

Οι εγγραφές γίνονται ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα <http://bit.ly/indoorAqua2020>. Δεν θα γίνουν δεκτές εγγραφές την ημέρα του αγώνα. Η πληρωμή του κόστους εγγραφής γίνεται ΜΟΝΟ με online χρέωση κάρτας (οποιασδήποτε τράπεζας και οποιουδήποτε είδους – Visa, Mastercard, χρεωστικής, προπληρωμένης, αναλήψεων). Η εξόφληση του κόστους συμμετοχής πρέπει να γίνει εντός 10 ημερών και σε καμία περίπτωση μετά το κλείσιμο των εγγραφών. Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα διαγραφής αιτήσεων που είναι σε εκκρεμότητα.

Κόστος συμμετοχής

Οι συμμετέχοντες για να ολοκληρώσουν την εγγραφή τους πρέπει να καταβάλλουν το ποσό των 15€ ανά συμμετοχή. Η πληρωμή αυτή γίνεται ΜΟΝΟ με online χρέωση κάρτας.

Παράδοση υλικού αγώνα (bib number, chip κλπ)

Η Παραλαβή του υλικού του αγώνα θα γίνει από τη γραμματεία του αγώνα την Κυριακή τις ώρες που ορίζει το πρόγραμμα.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν από την γραμματεία του αγώνα πακέτο χρονομέτρησης που θα περιλαμβάνει τον απαραίτητο εξοπλισμό του αγώνα (τσιπ χρονομέτρησης, κολυμβητικό σκουφάκι)