

## **Regulament**

### **Traversarea lacului Văliug - 11 august 2018 - ediția a X-a**

**Scop:** Promovarea înotului masters în ape deschise (open water).

#### **Locație:**

Competiția se va desfășura pe lacul Văliug, județul Caraș-Severin, la 25 de km de municipiul Reșița, la poalele muntelui Semenic, în data de 11 august 2018.

#### **Condiții înot:**

Fiind un lac de acumulare de munte apa de regulă are o temperatură de aprox. 24-26 grade Celsius la suprafața lacului - 1,5 m.

#### **Data competiției:**

Întâlnirea va avea loc începând cu ora 08:30 la debarcaderul „Casa Baraj” – Văliug. La ora 9:45 se vor da ultimele detalii organizatorice și se vor prezenta traseele de parcurs.

#### **Probe:**

- **Proba scurtă:** 400 m – traversarea lacului Văliug în lățime, dus-întors în dreptul pontonului „Casa Baraj”
- **Proba lungă:** 2000 m - traversarea lacului Văliug în lungime, dus-întors între pontonul „Casa Baraj” și pontonul +TMK”
- **Proba pentru copii:** cca 200 m de la ponton Casa Baraj pana la pontonul din mijlocul lacului dus- întors. Pot participa copii până la 14 ani.

#### **Desfășurarea competiției:**

Startul se va da decalat, pentru ambele probe, sâmbătă, 11 august 2018, la ora 10:00 pentru proba scurta și la ora 11:00 pentru proba lungă de la debarcaderul: „Casa Baraj”. După startul în proba lungă se va da startul în proba copiilor.

Traseul competiției va fi marcat și prezentat cu o oră înaintea startului, tuturor participanților. Pe parcursul concursului, participanții se pot opri și apoi continua cursa, pot cere asistență medicală, lichide hidratante sau produse energizante puse la dispoziție de organizatori prin bărcile ce vor asista concurenții pe întreaga durată a competiției.

#### **Participanți:**

Persoanele participante trebuie sa cunoască una din ramurile sportive din natație – înotul și sa stăpânească cel puțin unul din stilurile: fluture (delfin), spate, bras, liber (craul). Prin semnarea declarațiilor pe proprie răspundere, participanții se obligă să respecte prevederile acestui regulament.

Participanții vor fi împărțiți în opt categorii la fiecare probă (femei și bărbați) cu mențiunea că se ia în considerare vârsta participantului în anul 2018.

<b>I. până la 9 ani</b>	<b>IV. 20-29 ani</b>	<b>VII. 50-59 ani</b>
<b>II. 10-14 ani</b>	<b>V. 30-39 ani</b>	<b>VIII. 60-69 ani</b>
<b>III. 15-19 ani</b>	<b>VI. 40-49 ani</b>	<b>IX. Peste 70 ani</b>

Înscrierea la proba de 2000 m este recomandată persoanelor care înoată regulat și care au mai parcurs această distanță în bazin cel puțin odată.

**Stilul de înot:** Se poate înota orice stil, fiind recomandat însă stilul liber – craul.

## Accesorii:

Utilizarea labelor, palmarelor, plutitoarelor sau a plutelor este permisă. În acest caz, participantul va fi cronometrat, dar nu va apărea pe clasamentul final.

**Înscrierea:** se poate face până în data de 6 august 2018 în limita a 100 de locuri.

1. Online pe site: <http://inotmasters-resita07.ro/> ([Google Form](#))
2. Prin email: [inot.resita07@yahoo.com](mailto:inot.resita07@yahoo.com)

**\*\*\*Cei care își fac înscrierea online vor beneficia de kitul de participare compus din: tricou, casca, apa minerala și batoane energizante.**

3. În 11 august 2018 la Ponton Casa Baraj se mai poate face înscriere dar fără a beneficia de kitul de participare și în limita locurilor disponibile până la 100 de participanți.

Înscrierea participanților la competiție se va face pe propria răspundere, organizatorii neasumându-și nici o răspundere privind starea de sănătate a participanților la competiție. Pentru aceasta, fiecare participant trebuie să semneze o declarație pe proprie răspundere privind participarea la competiție. Pentru minori, declarația va fi semnată de un părinte sau tutore.

**Taxa de înscriere** este de **50 RON**, poate fi achitată la locul de desfășurare al competiției, debarcader „Casa Baraj” – Văliug, în data de 11 august 2018, începând cu ora 8.30.

## Timp limită:

Traversarea lacului Văliug este o competiție limitată la 30 minute pentru proba scurtă și la 1 ora și 30 minute pentru proba lungă. Concurenții care nu termină cursa în acest interval de timp vor fi scoși din apă.

## Supravegherea cursei:

Supravegherea cursei este asigurată de voluntari care vor urmări înotătorii de pe caiace, bărci, hidro biciclete etc. În cazul oricărei stări de disconfort resimțite de înotători, aceștia sunt rugați să semnalizeze echipajele mobile pentru a fi scoși din apă. Semnalizarea se va face prin ridicări succesive de mână și/sau avertizări verbale. În cazuri limită, înotătorii sunt rugați să iasă la mal de unde vor fi recuperați de un echipaj mobil.

## Asistența medicală:

Supravegherea medicală pentru situații de urgență va fi asigurată de către o unitate mobilă de tip SMURD, Salvamont.

**Bagaje personale: NU RĂSPUNDEM DE OBIECTELE DE VALOARE.**

## Premierea și premiile:

Toți participanții vor primi diplome de participare. Premiile speciale vor consta în medalii pentru primii 3 clasati la fiecare categorie de vârstă: feminin și masculin. Premierea va avea loc imediat după sosirea ultimului concurent din proba lungă de traversare a lacului.

## ATENȚIE!!!

Organizatorii își rezervă dreptul de a amâna data de desfășurare a competiției în cazul unor condiții meteo nefavorabile. Participanții sunt rugați să respecte sfaturile organizatorilor pe parcursul concursului pentru a evita eventuale pericole. O eventuală modificare de program va fi anunțată cu 24 de ore înainte, prin+6 radio și/sau internet.

**Spor la antrenamente!**