

REGULAMIN

V Pływackiego Testu Coopera Gminy Władysławowo

1. Cele imprezy

- popularyzacja zdrowego, aktywnego trybu życia,
- rywalizacja w ramach Ligi Sportowej Gminy Władysławowo.

2. Organizator

Organizatorem testu jest Ośrodek Sportu i Rekreacji we Władysławowie.

3. Miejsce, termin, zapisy

- a) miejsce: pływalnia COS OPO „Cetniewo” we Władysławowie, al. Żeromskiego 52,
- b) termin: 05.04.2020 r. (niedziela); rozpoczęcie testu o godz. 11:00,
- c) zapisy: do 03.04.2020 r. (piątek) do godziny 11:00 na stronie internetowej www.elektronicznezapisy.pl.

4. Uczestnicy

- a) w teście mogą wziąć udział tylko mieszkańcy Gminy Władysławowo,
- b) prawo udziału mają osoby umiejące pływać z rocznika 2007 i starsi,
- c) niepełnoletni mogą uczestniczyć w teście jedynie po przedłożeniu pisemnej zgody opiekuna prawnego,
- d) zawodnicy zobowiązani są posiadać odpowiedni strój, tj. czepek pływacki, kąpielówki, itp.

5. Sposób przeprowadzenia testu

- a) uczestnicy na wyznaczonym torze pływają przez 12 minut dowolnie wybranym przez siebie stylem z możliwością jego zmiany w każdej chwili,
- b) sędziowie obliczają dystans przepłynięty przez uczestnika i porównują go z odpowiednią tabelą (załącznik nr 1),
- c) test przeprowadzony będzie na kilku torach jednocześnie,
- d) nie wykluczone, że na jednym torze płynąć będzie dwóch zawodników.

6. Punktacja

Punktacja będzie liczona osobno dla kobiet i mężczyzn. Zasady punktacji:

- za wynik bardzo dobry 10 lub 9 pkt,
- za wynik dobry 8 lub 7 pkt,
- za wynik średni 6 lub 5 pkt,
- za wynik zły 4 lub 3 pkt,
- za wynik bardzo zły 2 lub 1 pkt.

Dokładny przydział punktów nastąpi po analizie wszystkich otrzymanych wyników. Zasada będzie taka, że ilość wyników z danego przedziału zostanie podzielona na pół. Przykład: wynik dobry mężczyzn w przedziale wiekowym 30-39 lat – połowa osób z lepszymi wynikami otrzyma 8 pkt, a druga połowa osób 7 pkt. W wypadku nieparzystej ilości wyników, a co za tym idzie braku możliwości podziału wyników na pół, wynik „średniowy” zostanie zaliczony do grupy wyników „lepszych”, czyli wyżej punktowanych.

7. Postanowienia końcowe

- a) każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom,
- b) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałe nieszczęśliwe wypadki,
- c) uczestnicy zobowiązani są posiadać ubezpieczenie NNW we własnym zakresie,
- d) za niesportowe zachowanie Organizator ma prawo wykluczyć zawodnika z testu,
- e) za rzeczy zaginione Organizator nie odpowiada,
- f) ostateczna interpretacja regulaminu i rozstrzyganie spraw spornych należą do Organizatora
- g) test rozgrywany jest w ramach Ligi Sportowej Gminy Władysławowo.

Ośrodek Sportu i Rekreacji we Władysławowie, 10.03.2020

Załącznik nr 1

Test Coopera w pływaniu

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-19	M	700+ m	625–699 m	550–624 m	450–549 m	450- m
	K	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
20-29	M	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
	K	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
30-39	M	575+ m	500–574 m	400–499 m	300–399 m	300- m
	K	500+ m	400–499 m	300–399 m	225–299 m	225- m
40-49	M	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
	K	450+ m	350–449 m	250–349 m	175–249 m	175- m
50+	M	500+ m	400–499 m	300–399 m	200–299 m	200- m
	K	400+ m	300–399 m	225–299 m	150–225 m	150- m