

REGULAMIN

II 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 Centrum Kultury, Promocji i Sportu we Władysławowie.

3. Miejsce, termin, zapisy

- a) miejsce: pływalnia COS OPO „Cetniewo” we Władysławowie, al. Żeromskiego 52,
- b) termin: 14.10.2018 r. (niedziela); rozpoczęcie testu o godz. 11:00,
- c) zapisy: do 11.10.2018 r. na stronie internetowej elektronicznezapisy.pl.

4. Uczestnicy

- a) w teście mogą wziąć udział tylko mieszkańcy Gminy Władysławowo,
- b) prawo udziału mają osoby umiejące pływać z rocznika 2005 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 „średni” 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.

Centrum Kultury, Promocji i Sportu we Władysławowie, 16.04.2018

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 |