

## **Regulament Special de Concurs**

### **Campionat Național înot în bazin 50m (Sen+Tin+Jun)**

**30.09-03.10.2020 Bucuresti, CSNB Lia Manoliu**

Având în vedere necesitatea respectării prevederilor Ordinului Comun MTS și MS nr. 780/12.08.2020 și 1432/14.08.2020, Programul și Regulamentul de concurs au fost adaptate pentru a asigura prevenția împotriva infectării cu COVID 19.

Înainte de competiție:

- Având în vedere modificarea succesiunii probelor (fiecare reuniune va avea 2 părți – pentru probele masculine, respectiv feminine), se va permite efectuarea de retrageri în perioada 25.09.2020 ora 0.00 - 26.09.2020 ora 12.00; Retragerile se vor efectua de către fiecare club în parte prin accesarea contului propriu. Plata pentru taxa de înscriere va fi în funcție de numărul de probe răsărit în urma retragerilor, pentru fiecare concurent.

- Fiecare club va trimite un tabel nominal cu sportivii și antrenorii ce vor participa la competiție. Doar persoanele nominalizate vor avea acces în baza sportivă; De asemenea, pe tabel se va specifica faptul că sportivii au viza medicală la zi, iar toți cei cuprinși în tabel vor fi informați de conținutul prezentului Regulament. Tabelul va fi trimis până cel târziu în data de 28.10.2020 pe adresa [office@frnpm.ro](mailto:office@frnpm.ro). Originalul, împreună cu chestionarele/ declarațiile pe propria răspundere, vor fi predate într-un dosar la ședința tehnică (marți 29.09.2020 ora 19.00 – în incinta bazinei – zona țarc).

- Nu este necesar test Covid 2019 pentru CN înot seniori, tineret și juniori;

- Fiecare antrenor se va asigura că sportivii care vor face deplasarea nu prezintă simptome;

- Toți participanții (sportivi, antrenori și oficiali vor completa o declarație pe propria răspundere referitoare la expunere Covid);

- Numărul maxim de antrenori permiși pentru fiecare categorie (masculin și feminin) va fi următorul:

- 1-3 sportivi – 1 antrenor;
- 4-6 sportivi – 2 antrenori;
- 7-12 sportivi – 3 antrenori;
- 12-20 sportivi – 4 antrenori;
- Peste 20 sportivi – 5 antrenori;

Poate fi nominalizat acelasi antrenor pentru ambele categorii;

- In cazul in care un conducator de club doreste sa asiste la concurs, acesta va face o solicitare distincta, care va fi trimisa pe adresa [office@frnpm.ro](mailto:office@frnpm.ro);
- Taxa de participare este recomandat a fi platita prin ordin de plata (confirmarea platii va fi trimisa pe adresa [coralia.nistoroiu@frnpm.ro](mailto:coralia.nistoroiu@frnpm.ro) ; in cazul in care acest lucru nu este posibil, se va putea achita in numerar in ziua de marti 29.09.2020 in timpul antrenamentului oficial conform programarii fiecarui club;

Antrenamentul oficial:

- Sportivii si antrenorii se pot prezenta la poarta de acces cu 30 de minute inainte de ora prevazuta pentru antrenamentul oficial, conform programarii prealabile. La poarta de acces se va efectua un triaj unde va fi masurata temperatura corporala si va fi verificat tabelul de prezenta; se va respecta o distantare de 2m intre fiecare persoana; In cazul in care temperatura corporala va fi peste 37.3gr.C, nu se va permite accesul persoanei in baza sportiva.
- Pozitionarea in tribuna va fi urmatoarea:  
Seriile 1,3 si 5 - tribuna mare;  
Seriile 2 si 4 - gradene si scaune;
- Pe toata durata stationarii in baza sportiva, antrenorii vor purta masca de protectie.
- Sportivii vor purta masca de protectie pe toata durata stationarii in baza sportiva, mai putin in timpul antrenamentului in apa.
- Incalzirea pe uscat se va efectua in zona destinata tarcului.
- Antrenamentul oficial va avea o durata de 45 de minute. Programarea si distributia sportivilor pe culoare va fi comunicata in timp util; Sportivii vor respecta strict alocarea pe culoare. In timpul antrenamentului este interzisa stationarea la capetele bazinului a unui numar mai mare de 2 sportivi.
- Nu este permisa efectuarea sprinturilor cronometrate.
- Este permisa efectuarea starturilor pe culoarele A si B, cu respectarea distantei de 2m intre sportivi in timpul asteptarii la blockstart.

In timpul competitiei:

- Intrarea in baza sportiva se va face dupa un triaj, unde va fi masurata temperatura corporala si va fi verificat tabelul de prezenta; se va respecta o distantare de 2m intre fiecare persoana;

Pentru identificare, la triaj, persoanele acreditate se vor identifica dupa cum urmeaza:

- Sportivii vor preciza proba/seria si culoarul pe care urmeaza sa concureze;
- Antrenorii si oficialii se vor legitima cu cartea de identitate;
- Reprezentantii presei se vor legitima cu legitimatia de presa;

- Antrenorii si oficialii vor purta masca pe toata durata prezentei in baza sportiva;
  - Sportivii vor purta masca pe toata durata prezentei in baza, mai putin in urmatoarele momente:
- a. la incalzirea in apa si in timpul probei;
  - b. dupa iesirea din apa si pana la recuperarea echipamentului sportiv;
- in tribuna se vor folosi doar scaunele inscriptionate;
  - se va respecta in orice moment ocuparea la incalzire a bazinului cu un numar maxim de 8 sportivi pe culoar. Fiecare sportiv va face incalzirea in apa pe culoarul pe care va concura. Intrarea in apa la incalzire se va face doar prin capatul bazinului din dreptul tablei de cronometraj. Perioada de timp alocata incalzirii este prevazuta in programul de desfasurare.
  - Incalzirea pe uscat se va efectua in zona destinata tarcului.
  - Antrenamentul oficial va avea o durata de 45 de minute. Programarea si distributia sportivilor pe culoare va fi comunicata in timp util; Sportivii vor respecta strict alocarea pe culoare. In timpul antrenamentului este interzisa stationarea la capetele bazinului a unui numar mai mare de 2 sportivi.
  - Nu este permisa efectuarea sprinturilor cronometrate.
  - Este permisa efectuarea starturilor pe culoarele A si B, cu respectarea distantei de 2m intre sportivi in timpul asteptarii la blockstart.
  - Pentru urmarirea sportivilor proprii in timpul probelor, antrenorii vor avea acces intr-un spatiu special destinat, unde vor avea intra doar antrenorii sportivilor ce inoata in fiecare serie. Localizarea zonei se va regasi in schita explicativa.
  - Vestiare:
    - Ocuparea vestiarelor va fi facuta conform normei precizata pe planul functional; Intrarea sportivilor in vestiar va fi reglementata de catre un arbitru asistent;
    - Vestiarele vor fi inchise pentru igienizare dupa urmatorul program:  
Vestiare 1 si 2 (sala de atletism) – 13.30 – 15.00;  
Vestiare 3 si 4 (bazin acoperit) – 12.50 – 14.20;

#### Procedura desfasurare probe concurs:

1. Sportivii se vor prezenta la tarc purtand masca de protectie, conform programarii prealabile. In spatiul destinat tarcului pot intra concomitent 64 de sportivi, respectiv 8 serii. Sportivii din urmatoarele serii vor putea intra in zona tarcului pe masura derularii probelor.
2. Dupa intrarea in spatiul de concurs (incinta bazinului), sportivii se vor dezechipa si vor lasa echipamentul si masca de protectie in cosurile special destinate fiecarei serii, dupa cum urmeaza:
  - Cos alb mare – seriile 1, 4, 7, 10, 13, 16;
  - Cosuri mici colorate – seriile 2, 5, 8, 11, 14;
  - Cosuri mici albe – seriile 3, 6, 9, 12, 15;
3. Dupa terminarea probei sportivii isi vor pune masca de protectie, isi vor recupera echipamentul, si vor parasii spatiul de concurs conform „planului functional”;

Cosurile vor fi dezinfectate dupa fiecare utilizare.

Modul de deplasare si stationare in baza sportiva, este prezentat in „Planul functional”.

Stationarea sportivilor in spatiile aflate in sala de atletism, este permisa doar in caz de vreme nefavorabila. Circulatia in acest caz este prezentata in „Planul functional – vreme nefavorabila”

Solicitam colaborarea tuturor participantilor pentru a reusi sa avem o competitie cat mai aproape de dorintele fiecaruia.

Va dorim succes in competitie!

## Program competitie

<b>Ziua I – 30.09.20</b>			
<b>Ora</b>	<b>Reuniunea 1</b>	<b>Nr. serii</b>	<b>Nr. sportivi</b>
8.20 - 8.50	incalzire 50m L F	1-8	59
8.55 - 9.25	incalzire 50m L F	9-12	32
	incalzire 200m S F	1-4	29
	<b>Start Reuniunea 1 F</b>		
9.30 - 9.55	1. 50 m liber F	12	91
10.00 -10.15	2. 200 m spate F	4	29
	Premiere probe F Pauza - acces Masculin		
10.45 - 11.15	incalzire 50m F M	1-8	59
11.20 - 11.50	incalzire 50m F M	9-15	56
	<b>Start Reuniunea 1 B</b>		
11.55 - 12.25	3. 50 m fluture M	15	115
12.25 - 12.55	incalzire 400 L M	1-5	36
13.10 - 13.40	4. 400 m liber M	5	36
	Premiere probe M		
<b>Ora</b>	<b>Reuniunea 2</b>		
14.50-15.20	incalzire 100 L F	1-8	59
15.25-15.55	incalzire 100 L F	9-10	16
15.25-15.55	incalzire 100 B F	1-5	38
	<b>Start reuniunea 2 F</b>		
16.00 - 16.20	6. 100 m liber F	10	75
16.25 - 16.35	8. 100 m bras F	5	38
	Premiere probe F Pauza - acces Masculin		
17.05 - 17.35	incalzire 200 L M	1-8	60
17.40 - 18.10	incalzire 100 B M	1-7	53
	<b>Start reuniunea 2 B</b>		
18.15 - 18.40	5. 200 m liber M	8	60
18.40 - 19.00	7. 100 m bras M	7	53
	Premiere probe M		

	<b>Ziua II – 01.10.20</b>		
<b>Ora</b>	<b>Reuniunea 3</b>	<b>Nr. serii</b>	<b>Nr. sportivi</b>
8.20 - 8.50	incalzire 50 L M	1-8	63
8.55 - 9.25	incalzire 50 L M	9-16	64
	<b>Start reuniunea 3 M</b>		
9.30 - 09.55	9. 50 m liber M	16	127
10.00 - 10.30	incalzire 200 spate	1-4	31
10.45 - 10.55	11. 200 m spate M	4	31
	Premiere probe M Pauza - acces Feminin		
11.25 - 11.55	incalzire 200 bras F	4	29
11.25 - 11.55	incalzire 800 liber F	4	25
	<b>Start reuniunea 3 F</b>		
12.10 - 12.25	10. 200 m bras F	4	29
12.30 - 13.20	12. 800 m liber F	4	25
	Premiere probe F		
	<b>Reuniunea 4</b>		
14.50 -15.20	incalzire 100 F M	1-8	64
15.25 - 15.55	incalzire 100 F M	9-10	13
15.25 – 15.55	incalzire 400 M M	2	14
	<b>Start reuniunea 4 M</b>		
16.00 - 16.20	14. 100 m fluture M	10	77
16.25 - 16.40	16. 400 m mixt M	2	14
	Premiere probe M Pauza - access Feminin		
17.10 - 17.40	incalzire 50 bras F	1-7	56
17.45 - 18.15	incalzire 200 fluture F	1-3	20
	<b>Start reuniunea 4 F</b>		
18.20 - 18.35	13. 50 m bras F	7	56
18.40 - 18.50	15. 200m fluture F	3	20
	Premiere probe F		

	<b>Ziua III – 02.10.20</b>		
<b>Ora</b>	<b>Reuniunea 5</b>	<b>Nr. serii</b>	<b>Nr. sportivi</b>
8.20 - 8.50	incalzire 50 spate F	1 - 8	64
8.55 - 9.25	Incalzire 400 mixt F	1-2	15
	<b>Start reuniunea 5 F</b>		
9.30 - 09.50	17. 50 m spate F	8	64
09.55 - 10.10	19. 400 m mixt F	2	15
	Premiere probe fete Pauza - acces masculin		
10.40 - 11.10	incalzire 100 spate M	1-7	56
11.15 - 11.45	Incalzire 1500 liber M	1-3	17
	<b>Start reuniunea 5 M</b>		
11.50 - 12.05	18. 100 m spate M	7	56
12.10 – 13.05	20. 1500 m liber M	3	17
	Premiere probe M		
	<b>Reuniunea 6</b>		
14.50 -15.20	incalzire 100 fluture F	1-5	37
15.25 - 15.55	incalzire 200 liber F	1-6	45
	<b>Start reuniunea 6 F</b>		
16.00 - 16.15	22. 100 m fluture F	5	37
16.20 - 16.40	24. 200 m liber F	6	45
	<b>Premiere probe F Pauza – acces masculin</b>		
17.10 - 17.40	incalzire 50 bras M	1-8	64
17.40 - 18.10	incalzire 50 bras M	9	8
	incalzire 200 fluture	5	50
18.20 - 18.40	21. 50 m bras M	9	72
18.45 - 19.00	23. 200 m fluture M	5	40
	Premiere probe M		

	<b>Ziua IV – 03.10.20</b>		
<b>Ora</b>	<b>Reuniunea 7 - 9.30</b>	<b>Nr. serii</b>	<b>Nr. sportivi</b>
8.20 - 8.50	incalzire 100 liber M	1- 8	64
8.55 - 9.25	incalzire 100 liber M	9 - 14	48
	<b>Start reuniunea 7 M</b>		
9.30 - 10.00	25. 100 m liber M	14	112
10.05 - 10.35	incalzire 200 bras M	4	32
10.50 - 11.05	27. 200 m bras M	4	32
	<b>Premiere probe M Pauza - access Feminin</b>		
11.35 - 12.05	incalzire 100 spate F	6	44
12.10 - 12.40	incalzire 400 liber F	4	28
	<b>Start reuniunea 7 F</b>		
12.45 - 13.00	26. 100 m spate F	6	44
13.05 - 13.30	28. 400 m liber F	4	28
	Premiere probe F		
	<b>Reuniunea 8 - 17.00</b>		
14.50 - 15.20	incalzire 50 spate M	1-9	67! +cul A
15.25 - 15.55	incalzire 200 M	1-8	60
	<b>Start reuniunea 8 M</b>		
16.00 . 16.20	30. 50 m spate M	1-9	67
16.25 - 16.55	32. 200 m mixt M	1-8	60
	<b>Premiere probe M Pauza - access Feminin</b>		
17.20 - 17.50	incalzire 50 fluture F	1-8	64
17.55 - 18.25	incalzire 50 fluture F	9	8
	incalzire 200 mixt F	1-5	37
	<b>Start reuniunea 8 F</b>		
18.30 - 18.50	29. 50 m fluture F	9	72
18.55 - 19.15	31. 200 m mixt F	5	37
	Premiere probe F		