

## **Regulament Special de Concurs**

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

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

Avand in vedere necesitatea respectarii prevederilor Ordinului Comun MTS si MS nr. 780/12.08.2020 si 1432/14.08.2020, Programul si Regulamentul de concurs au fost adaptate pentru a asigura preventia impotriva infectarii cu COVID 19.

Inainte de competitie:

- Avand in vedere modificarea succesiunii probelor (fiecare reuniune va avea 2 parti – pentru probele masculin, respectiv feminin), se va permite efectuarea de retrageri in perioada 25.09.2020 ora 0.00 - 26.09.2020 ora 12.00; Retragerile se vor efectua de catre fiecare club in parte prin accesarea contului propriu. Plata pentru taxa de inscriere va fi in functie de numarul de probe ramas in urma retragerilor, pentru fiecare concurent.

- Fiecare club va trimite un tabel nominal cu sportivii si antrenorii ce vor participa la competitie. Doar persoanele nominalizate vor avea acces in baza sportiva; De asemenea, pe tabel se va specifica faptul ca sportivii au viza medicala la zi, iar toti cei cuprinsi in tabel vor fi informati de continutul prezentului Regulament. Tabelul va fi trimis pana cel tarziu in data de 28.10.2020 pe adresa [office@frnpm.ro](mailto:office@frnpm.ro). Originalul, impreuna cu chestionarele/ declaratiile pe propria raspundere, vor fi predate intr-un dosar la sedinta tehnica (marti 29.09.2020 ora 19.00 – in incinta bazinului – zona tarc).

- Nu este necesar test Covid 2019 pentru CN inot seniori, tineret si juniori;

- Fiecare antrenor se va asigura ca sportivii care vor face deplasarea nu prezinta simptome;

- Toti participantii (sportivi, antrenori si oficiali vor completa o declaratie pe propria raspundere referitoare la expunere Covid);

- Numarul maxim de antrenori permis pentru fiecare categorie (masculin si feminin) va fi urmatorul:

- 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 comunicata ulterior.
- 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 incalzirii pe uscat si a 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;
- Antrenorii 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 pe uscat (cu conditia respectarii unei distante minime de 2m);
  - b. la incalzirea in apa si in timpul probei;
  - c. dupa iesirea din apa si pana la recuperarea echipamentului sportiv;
- in tribuna se vor folosi doar scaunele inscriptionate din tribuna;

- 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.

Pentru o mai buna intelegere a modului de deplasare si stationare in baza sportiva, se va afisa o schita explicativa.

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

Va dorim succes in competitie!

## PROGRAM COMPETITIONAL PROVIZORIU

<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
	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
<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
	Pauza - access 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

	<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
	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
	<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
	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

	<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	incalzire400 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
	Pauza - access masculin		
10.40 - 11.10	incalzire 100 spate M	1-7	56
11.15 - 11.45	incalzire1500 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
	<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>Pauza - access 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

	<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>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
	<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>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