

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΘΕΡΙΝΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΠΛΟΥ

9 Ιουνίου 2024
ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ



1. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΑΡΧΗ (ΟΑ)

Ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης (Ν.Ο.Β.) διοργανώνει τον Θερινό Κολυμβητικό Διάπλου της Βουλιαγμένης την Κυριακή 9 Ιουνίου 2024.

Γραμματεία: Τηλ.2108962416 email: nov@nov.gr

2. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- 2.1 Η διοργάνωση θα διέπεται από τους κανόνες όπως αυτοί ορίζονται από τον «Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων & Αγώνων Κολύμβησης & Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων» που ορίζει η Κ.Ο.Ε.
- 2.2 Υποχρεωτική χρήση προσωπικής κολυμβητικής σημαδούρας.
- 2.3 Οι συμμετέχοντες μπορούν να αγωνιστούν με γυαλάκια ή μάσκα κολύμβησης.
- 2.4 Αθλητές με wetsuit θα είναι εκτός συμμετοχής.
- 2.5 Η χρήση πλευστικών ή κολυμβητικών βοηθημάτων όπως αναπνευστήρες, σανίδες, χεράκια, πέδιλα κλπ. θα θέτει αυτόματα τον κολυμβητή εκτός συμμετοχής.
- 2.6 Κάθε συμμετέχων μπορεί να έχει δύο συνοδούς εκτός εάν πρόκειται για την οικογένειά του (σύζυγο και παιδιά) που έχουν δικαίωμα εισόδου όλοι.

3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 8^ο έτος της ηλικίας τους. Προϋπόθεση συμμετοχής είναι η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης ή ενεργού αθλητικού δελτίου/κάρτας αθλητή. Κάθε αθλητής μπορεί να δηλώσει συμμετοχή σε μία μόνο διαδρομή.

4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΠΟΝΟΜΩΝ

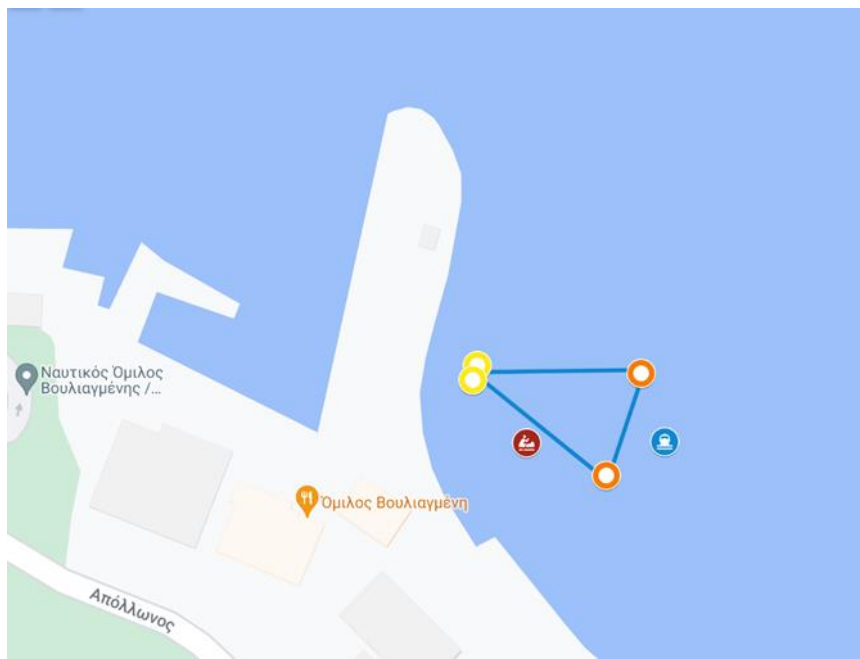
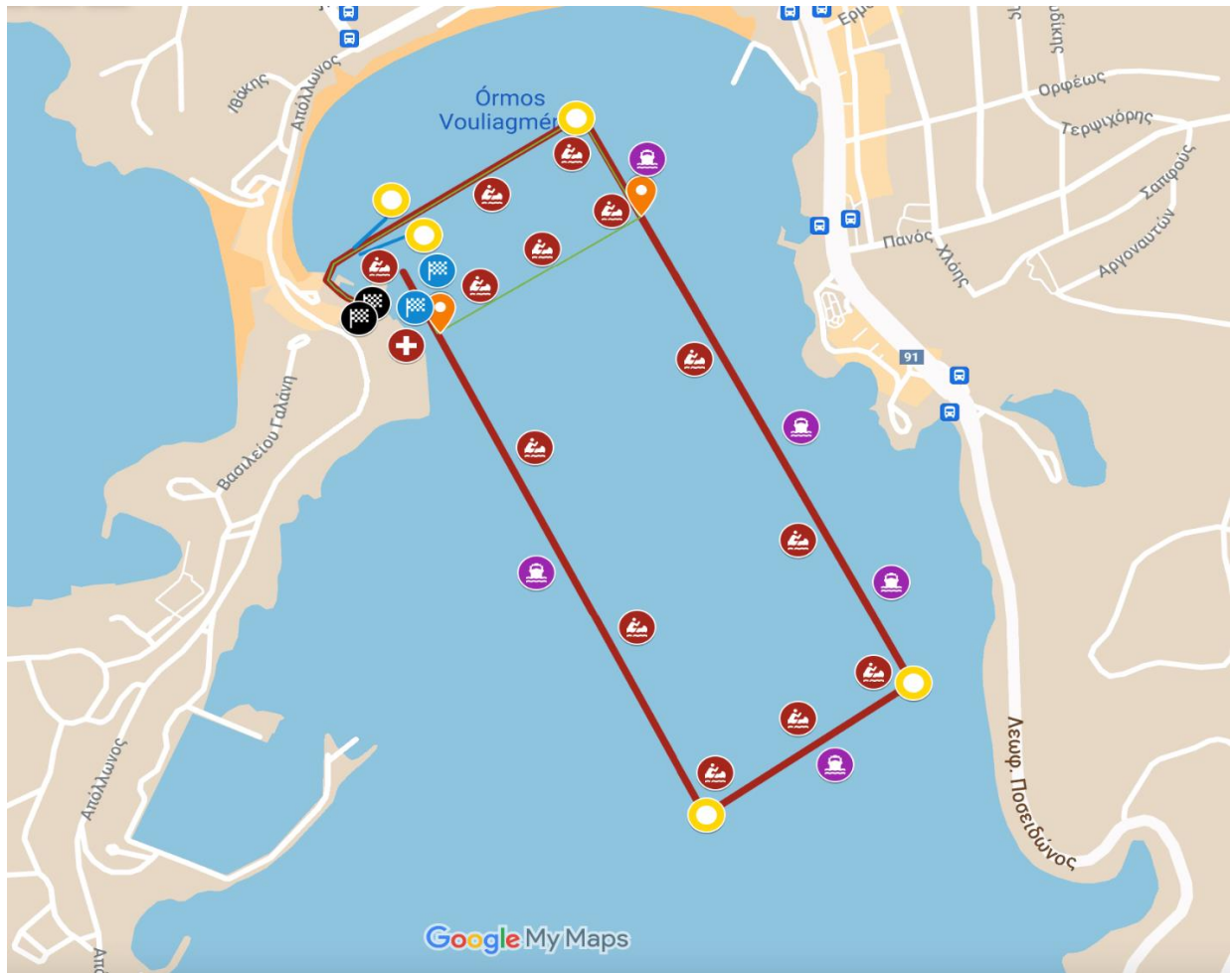
- 8 - 10 ετών
- 11 - 13 ετών
- 14 - 19 ετών
- 20-29 ετών
- 30-39 ετών
- 40-49 ετών
- 50-59 ετών
- 60+ ετών
- Overall ανδρών (Δεν συμπεριλαμβάνονται στις ηλικιακές)
- Overall γυναικών (Δεν συμπεριλαμβάνονται στις ηλικιακές)

5. ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΩΡΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	CUT OFF TIME
9:00	Spinning 1h	10:00

9:10	100+200m (παιδική	9:30
	πίστα 8-13 ετών)	
9:30	Warm up Yoga	10:00
10:20	5.000m	12:50
10:30	1.000m	11:20
10:40	2.500m	11:50
10:45	Spinning 1.5h	12:10
12:15	Aqua Aerobic	12:50

ΠΙΣΤΑ ΘΕΡΙΝΟΥ ΔΙΑΠΛΟΥ 2024

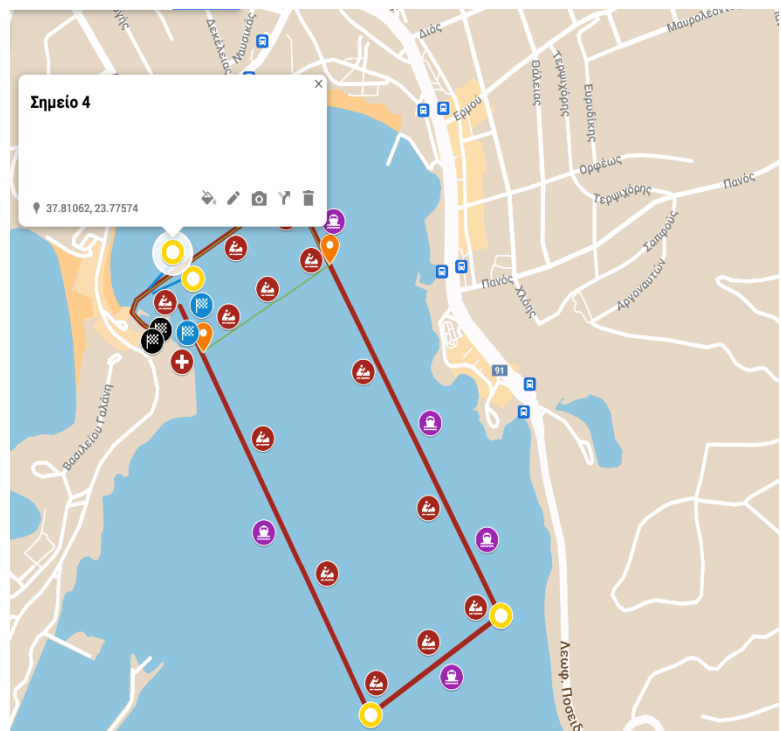
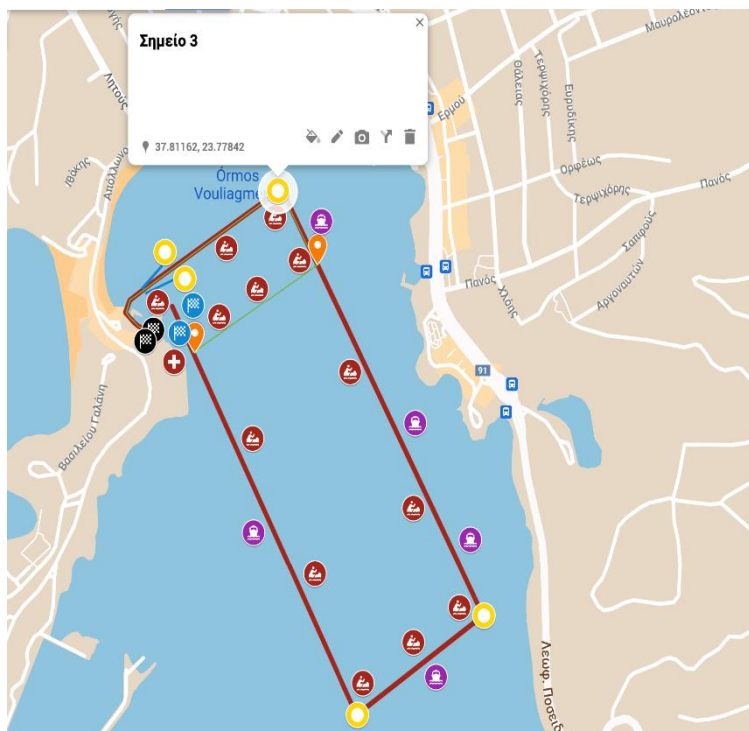


ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΙΣΤΑ

ΣΗΜΕΙΑ 1, 2



ΣΗΜΕΙΑ 3, 4



6. ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 6.1 Η δήλωση συμμετοχής του κάθε αθλητή πραγματοποιείται από τον ίδιο μέσω του συνδέσμου που βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης, έως τις **02/06/2024**.
- 6.2 Σε περίπτωση συμμετοχής με αθλητική ομάδα άνω των **15 ατόμων**, ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα πρέπει να συγκεντρώσει κατάσταση των μελών της ομάδας του (ονοματεπώνυμο, ημερομηνία γέννησης, τηλέφωνο, email, μέγεθος μπλούζας, διαδρομή) και να την στείλει με email στο non@non.gr έως τις **24/05/2024**. Μετά το πέρας της 24^{ης} Μαΐου δεν θα γίνονται δεκτές εγγραφές ομάδων ούτε αλλαγές στις υπάρχουσες ομάδες.
- 6.3 Διευκρινίζεται, ότι αφού ο Ν.Ο.Β. λάβει την κατάσταση των μελών της κάθε ομάδας, θα απαντά στον εκπρόσωπο γνωστοποιώντας του τον **κωδικό εγγραφής της ομάδας** του. Με αυτό τον κωδικό κάθε μέλος της συγκεκριμένης ομάδας θα μπορεί να πραγματοποιήσει την εγγραφή του μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας, με το αντίτιμο ομαδικής εγγραφής. Ο κάθε κωδικός θα έχει περιορισμένο αριθμό χρήσεων, αντίστοιχο με τα μέλη της ομάδας που έχουν δηλωθεί από τον εκπρόσωπό της, βάσει των παραπάνω οδηγιών.
- 6.4 Είναι απαραίτητο να αποσταλεί (ηλεκτρονικά στο email του διοργανωτή Ομίλου) ή online μέσω της πλατφόρμας, Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο (θα γίνονται δεκτές αυστηρά όσες έχουν εκδοθεί έως και ένα έτος από την ημερομηνία του αγώνα).
- 6.5 Η Ο.Α. μπορεί να αναβάλει ή ακυρώσει την διοργάνωση αν υπάρχουν λόγοι ανωτέρας βίας (ενδεικτικά άσχημες καιρικές συνθήκες κ.ά.). Σε αυτή την περίπτωση οι δηλώσεις συμμετοχής ισχύουν για την επόμενη ημερομηνία διοργάνωσης που θα οριστεί.
- 6.6 Στο Spinning μπορούν να συμμετέχουν αθλητές από 15 ετών και άνω.
- 6.7 Κάθε αθλητής μπορεί να εγγραφεί μέσω της πλατφόρμας σε **ένα** από τα εξής αθλητικά δρώμενα:
 1. Κολυμβητική Διαδρομή 1.000 μέτρα
 2. Κολυμβητική Διαδρομή 2.500 μέτρα
 3. Κολυμβητική Διαδρομή 5.000 μέτρα
 4. Παιδική Κολυμβητική Διαδρομή 100 ή 200 μέτρα
 5. Spinning 1 ώρας
 6. Spinning 1.5 ώρας
 7. Κολυμβητική Διαδρομή 1.000μ. + Spinning 1 ώρας

7. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 7.1 Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται στα **35€**.
- 7.2 Παράβολο συμμετοχής για παιδιά 8-13 ετών ορίζεται το ποσό των **10€**.
- 7.3 **Τα παιδιά των συμμετεχόντων ηλικίας 8-13 ετών εγγράφονται δωρεάν**. Θα χρειαστεί να σταλεί από τον ασκούντα την γονική μέριμνα email συμμετοχής με τα απαραίτητα στοιχεία του παιδιού (ονοματεπώνυμο, ημερομηνία γέννησης, τηλέφωνο, email, μέγεθος μπλούζας, διαδρομή) καθώς και ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή κάρτα αθλητή σε ισχύ.
- 7.4 **Ομαδικές εγγραφές:** Το κόστος εγγραφής μελών ομάδων είναι **30€** εφόσον δηλωθεί ονομαστική λίστα έως τις 24/05/2024. Πληρωμές των 30€ γίνονται δεκτές εφόσον η ομάδα αριθμεί από 15 άτομα και άνω. Τρόπος πληρωμής για τις ομάδες άνω των 15 ατόμων: **κανονικά μέσω της πλατφόρμας εγγραφών με χρήση του προσωπικού κωδικού της ομάδας**.
- 7.5 Σε περίπτωση ακύρωσης μετά τις **18 Μαΐου** δεν επιστρέφεται το αντίτιμο συμμετοχής ωστόσο ο αθλητής μπορεί να προμηθευτεί κανονικά το πακέτο συμμετοχής του.

7.6 Η yoga και το aqua aerobic δεν έχουν κάποια επιπλέον χρέωση. Είναι στην διάθεση των συμμετεχόντων στο πλαίσιο των παροχών του event.

	ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	SPINNING 1h	SPINNING 1.5h	SPINNING 1h + 1000m
ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΓΓΡΑΦΗ	35,00€	35,00€	35,00€	50,00€
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΓΓΡΑΦΗ	30,00€/Άτομο	-	-	-
ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΓΓΡΑΦΗ	10,00€	35,00€	35,00€	50,00€

8. ΔΗΛΩΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Συμμετέχοντας στην διοργάνωση οι αθλητές συμφωνούν και αποδέχονται ότι:

- Γνωρίζουν το εγγενές στοιχείο κινδύνου που ενέχει το άθλημα και αποδέχονται την ευθύνη για την έκθεση του εαυτού τους σε τέτοιο εγγενή κίνδυνο, ενώ συμμετέχουν στην διοργάνωση.
- Αποδέχονται την ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, ζημιά ή απώλεια στο βαθμό που προκαλούνται από τις δικές τους ενέργειες ή παραλείψεις.
- Η παρουσία της επιτροπής αγώνα, της επιτροπής ενστάσεων, άλλων στελεχών αγώνων καθώς και σκαφών ασφαλείας δεν τους απαλλάσσει από τις δικές τους ευθύνες.
- Θα εξοικειωθούν με τυχόν κινδύνους της συγκεκριμένης περιοχής της διοργάνωσης, θα συμμορφωθούν με τους κανονισμούς που ισχύουν και τις συστάσεις που αφορούν στην περιοχή της διοργάνωσης και θα παρακολουθήσουν οποιεσδήποτε ενημερώσεις σχετικά με την ασφάλεια.

9. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΗΜΟΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες στην διοργάνωση αποδέχονται ότι η Ο.Α. διατηρεί το δικαίωμα και την άδεια να χρησιμοποιήσει το όνομα και την εικόνα τους σε κείμενο, φωτογραφία ή βίντεο των ιδίων για να δημοσιευτούν ή να μεταδοθούν από ΜΜΕ ή για μελλοντική χρήση σαν διαφημιστικό υλικό, χωρίς καμία οικονομική απαίτηση. Τα ονόματα των συμμετεχόντων μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ή αναπαραχθούν με οποιονδήποτε γνωστό τρόπο.

10. ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

10.1 Οι αγωνιζόμενοι και τα πρόσωπα υποστήριξης πρέπει να συμμορφώνονται με οποιοδήποτε λογικό αίτημα ενός στελέχους της διοργάνωσης.

10.2 Τα πρόσωπα υποστήριξης πρέπει να χειρίζονται τα σκάφη ή τον εξοπλισμό που τους παρέχεται από την Ο.Α. με την κατάλληλη φροντίδα σύμφωνα με οποιεσδήποτε γραπτές οδηγίες.

11. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση για όλες τις κατηγορίες και αποστάσεις της ημέρας, από την οποία θα προκύψει και η τελική κατάταξη.

12. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

12.1 Υποχρεωτική χρήση προσωπικής κολυμβητικής σημαδούρας.

12.2 Την Ναυαγοσωστική κάλυψη της διοργάνωσης έχει αναλάβει οργανωμένη και έμπειρη ομάδα ναυαγοσωστών. Καθ' όλη τη διαδρομή του αγώνα θα υπάρχουν τα πλωτά μέσα τα οποία θα πρέπει να προσεγγίσετε στην περίπτωση που αισθανθείτε την παραμικρή αδιαθεσία. Θα υπάρχουν επίσης φουσκωτά σκάφη με ναυαγοσώστες που θα επιβλέπουν τον αγώνα.

13. ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Η γραμμή εκκίνησης θα είναι εντός του νερού, με είσοδο από τη γλύστρα του τμήματος Ιστιοπλοΐας του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης.

14. ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Η γραμμή τερματισμού θα είναι εκτός νερού, στην ειδική αψίδα τερματισμού που θα τοποθετηθεί στον χώρο εμπρόσθια του περιπτέρου που βρίσκεται στην προβλήτα του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης.
- Ο τερματισμός της παιδικής πίστας θα είναι επίσης εκτός του νερού σε ειδική αψίδα τερματισμού που θα τοποθετηθεί στα σκαλιά του μόλου.

15. ΕΠΑΘΛΑ

15.1 Έπαθλα θα απονεμηθούν στους τρεις (3) πρώτους νικητές κάθε ηλικιακής κατηγορίας καθώς και στους τρεις πρώτους των κατηγοριών Overall ανδρών και Overall γυναικών. Οι overall βραβεύσεις εξαιρούνται από των ηλικιακών κατηγοριών.

15.2 Spinning, Yoga & Aqua Aerobic είναι εκτός συναγωνισμού και δεν συμπεριλαμβάνονται στις Απονομές.

15.3 Μετάλλια συμμετοχής θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες αθλητές.

16. ΘΕΡΙΝΟΣ ΔΙΑΠΛΟΥΣ – PLUS

Η Ο.Α. του Θερινού Διάπλου του Ν.Ο.Β. θέλοντας να εκμεταλλευτεί στο έπακρο τον υπέροχο καιρό του Ιουνίου αλλά και την εξωστρεφή καλοκαιρινή διάθεση όλων, για πρώτη φορά συστήνει στο κοινό του αγαπημένου Διάπλου του Ν.Ο.Β., τον Θερινό Διάπλου+!

Πρόκειται για μία διοργάνωση εμπλουτισμένη τόσο με ποικίλα αθλητικά δρώμενα, όσο και με ακόμα πιο πλούσια έκθεση στις εγκαταστάσεις του Ν.Ο.Β. που κορυφώνεται την Κυριακή 9 Ιουνίου με ένα Beach Party στο ειδυλλιακό τοπίο του όρμου της Βουλιαγμένης για όλους τους κολυμβητές και τους συνοδούς τους για να γιορτάσουμε τον αθλητισμό ως τρόπο ζωής αλλά και την έναρξη του καλοκαιριού!

Πιο συγκεκριμένα, θα υπάρχει πρόγραμμα σύμφωνα με το οποίο, κυκλικά και παράλληλα με τις κλασικές κολυμβητικές διαδρομές, θα δίνεται η δυνατότητα στους αθλητές να συμμετέχουν και σε groups spinning, yoga, & aqua aerobic υπό την καθοδήγηση των κορυφαίων instructors του ολοκληρωμένου προγράμματος εκγύμνασης των μελών του Ν.Ο.Β., my NOB fitness!