



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 18<sup>ου</sup>

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΔΙΑΠΛΟΥ

3 Δεκεμβρίου 2023

ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ



## 1. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΑΡΧΗ (ΟΑ)

Ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης (Ν.Ο.Β.) διοργανώνει τον 18<sup>ο</sup> Χειμερινό Κολυμβητικό Διάπλου της Βουλιαγμένης την Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2023.

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 και μαγιό ή ολόσωμη στολή (wetsuit). Στολή φορούν οι αθλητές – τρεις, κάτω από 18 βαθμούς Κελσίου (°C), πάνω από 18°C φοράνε αγωνιστικά μαγιό που είναι εγκεκριμένα από την WA.
- 2.4 Η χρήση πλευστικών ή κολυμβητικών βοηθημάτων όπως αναπνευστήρες, σανίδες, χεράκια, πέδιλα κλπ. θα θέτει αυτόματα τον κολυμβητή εκτός συμμετοχής.

## 3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 14<sup>ο</sup> 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.**

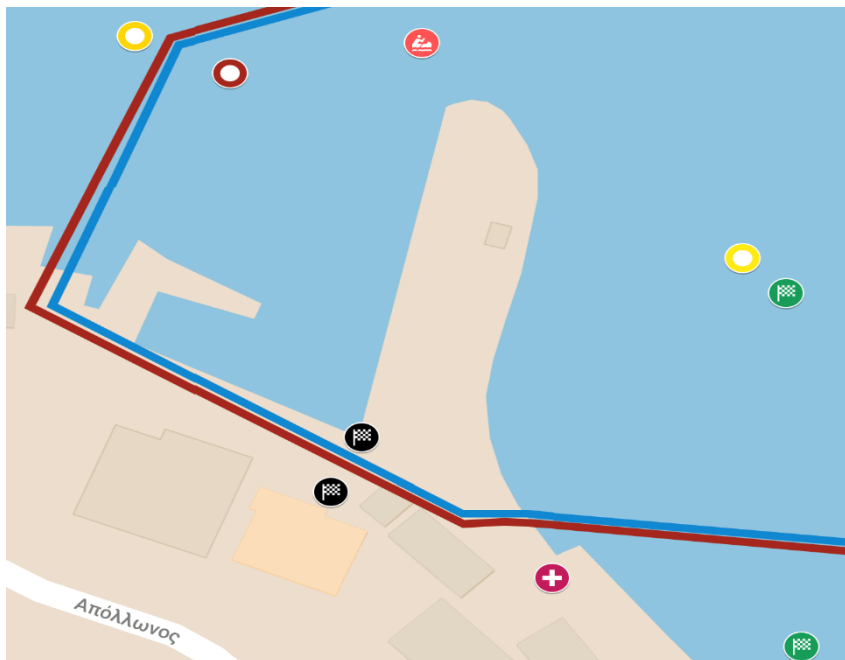
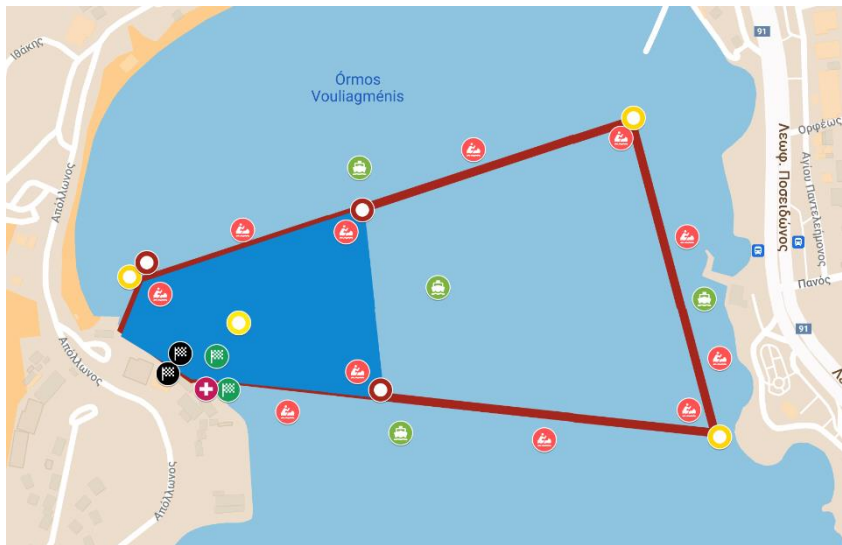
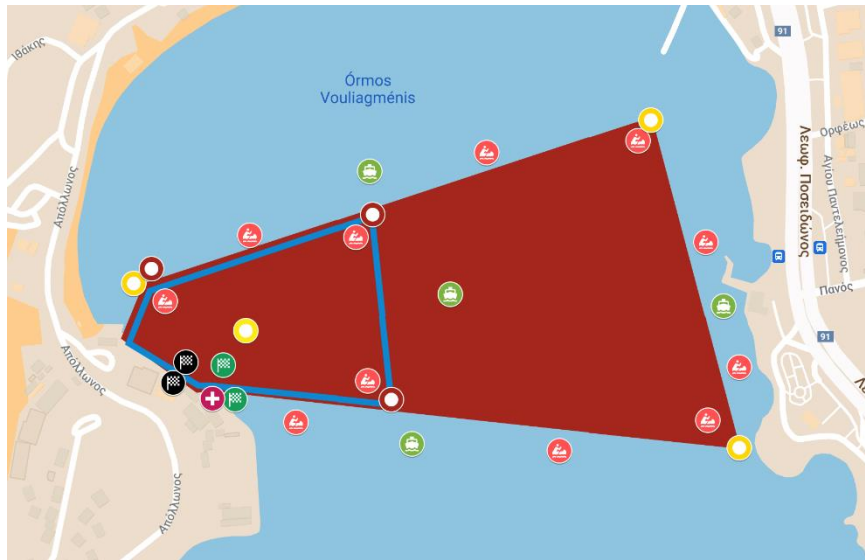
## 4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΠΟΝΟΜΩΝ

Κατηγορίες με ή χωρίς wetsuit:

- 14-19 ετών
- 20-29 ετών
- 30-39 ετών
- 40-49 ετών
- 50-59 ετών
- 60+ ετών
- Overall ανδρών
- Overall γυναικών

## 5. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΩΡΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	CUT OFF TIME
10:30	750 μέτρα	11:15/45'
10:30	1.500 μέτρα	11:30/60'
10:30	3.000 μέτρα	12:00/90'



## 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 Βουλιγαμένης, έως τις 29/11/2023 στις 12:00 το μεσημέρι.

- 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 [nov@nov.gr](mailto:nov@nov.gr) έως τις 21/11/2023. Μετά το πέρας της 21ης Νοεμβρίου δεν θα γίνονται δεκτές εγγραφές ομάδων ούτε αλλαγές στις υπάρχουσες ομάδες. Διευκρινίζεται ότι τα μέλη των ομάδων άνω των 15 ατόμων δεν θα πρέπει να πραγματοποιούν ηλεκτρονική εγγραφή μέσω της ιστοσελίδας του Ν.Ο.Β. Τόσο η εγγραφή τους όσο και η πληρωμή θα γίνεται αποκλειστικά μέσω του εκπροσώπου της ομάδας.
- 6.3 Είναι απαραίτητο να έχουν μαζί τους την ημέρα του αγώνα Ιατρική βεβαίωση από **καρδιολόγο** (θα γίνονται δεκτές αυστηρά όσες έχουν εκδοθεί έως και ένα έτος από την ημερομηνία του αγώνα).
- 6.4 Η ΟΑ 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.

## 7. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Το παράβολο συμμετοχής είναι 25 ευρώ.
- **Ομαδικές εγγραφές:** Το κόστος εγγραφής μελών ομάδων είναι 20€ εφόσον δηλωθεί ονομαστική λίστα έως τις 21/11/2022. Πληρωμές των 20€ γίνονται δεκτές εφόσον η ομάδα είναι άνω των 15 ατόμων και εκπροσωπούν αθλητικά σωματεία ή corporate teams.
- Η κατάθεση γίνεται διατραπεζικά στον παρακάτω λογαριασμό:  
ΤΡΑΠΕΖΑ : EUROBANK ERGASIAS AE  
Δικαιούχος: Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης  
IBAN: GR 79 026 0444 0000 980200057835

## 8. ΔΗΛΩΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Συμμετέχοντας στην διοργάνωση οι αθλητές συμφωνούν και αποδέχονται ότι:

- 8.1 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.
- 8.2 Αποδέχονται την ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, ζημιά ή απώλεια στο βαθμό που προκαλούνται από τις δικές τους ενέργειες ή παραλείψεις.
- 8.3 Η παρουσία της επιτροπής αγώνα, της επιτροπής ενστάσεων, άλλων στελεχών αγώνων καθώς και σκαφών ασφαλείας δεν τους απαλλάσσει από τις δικές τους ευθύνες.
- 8.4 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 ΟΑ διατηρεί το δικαίωμα και την άδεια να χρησιμοποιήσει το όνομα και την εικόνα τους σε κείμενο, φωτογραφία ή βίντεο είτε των ιδίων ή του σκάφους με το οποίο αγωνίζονται, 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 Οι αγωνιζόμενοι και τα πρόσωπα υποστήριξης πρέπει να χειρίζονται τα σκάφη ή τον εξοπλισμό που τους παρέχεται από την ΟΑ 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 η μεγαλύτερη πιο οργανωμένη και έμπειρη ομάδα ναυαγοσωστών, αυτή της LIFEGUARD HELLAS. Καθ' όλη τη διαδρομή του αγώνα θα υπάρχουν τα ειδικά σκάφη τους τα οποία θα πρέπει να προσεγγίσετε στην περίπτωση που αισθανθείτε την παραμικρή αδιαθεσία.

## 13. ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Η γραμμή εκκίνησης θα είναι εντός του νερού στην 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 στον προβλήτα του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης.

## 15. ΕΠΑΘΛΑ

- Έπαθλα θα απονεμηθούν στους τρεις (3) πρώτους νικητές κάθε ηλικιακής κατηγορίας με και χωρίς την χρήση wetsuit. Καθώς και στους τρεις πρώτους των κατηγοριών Overall ανδρών και Overall γυναικών με και χωρίς την χρήση wetsuit. Οι overall βραβεύσεις εξαιρούνται από των ηλικιακών κατηγοριών.
- Μετάλλια συμμετοχής θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες αθλητές.

## 16. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η ΟΑ του 18<sup>ου</sup> Χειμερινού Κολυμβητικού Διάπλου δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες γονείς που θα έρθουν να αγωνιστούν, να έχουν μαζί τους τα παιδιά τους ηλικίας **8-13** που θα μπορούν να κολυμπήσουν κολυμβητικές διαδρομές (50 & 100μ.) στην ανοιχτή θερμαινόμενη πισίνα του Ν.Ο.Β., παρουσία των καταρτισμένων προπονητών του.

Η δράση αυτή δεν εντάσσεται στο αγωνιστικό πλαίσιο της διοργάνωσης αλλά έχει σκοπό να εντάξει τα μικρότερα παιδιά στην κολυμβητική εμπειρία του διάπλου και να προάγει την κολύμβηση και τον αθλητισμό ως τρόπο ζωής όλο το χρόνο.

Οι ενδιαφερόμενοι γονείς/συμμετέχοντες στον Διάπλου μπορούν να δηλώσουν τη συμμετοχή του παιδιού τους αποστέλλοντας τα στοιχεία του και την ιατρική βεβαίωση στο [nov@nov.gr](mailto:nov@nov.gr) έως την 1/12/2023.