



## **ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΓΩΝΑ**

1. Όλοι οι κολυμβητές πρέπει να διαθέτουν Κάρτα Υγείας Αθλητή (ή ιατρική γνωμάτευση από καρδιολόγο) σε ισχύ την οποία θα προσκομίσουν στην γραμματεία μαζί με την αίτηση συμμετοχής.
2. Σε περίπτωση αδιαθεσίας, πριν την έναρξη του αγώνα, ενημερώνεται ο ιατρός της διοργάνωσης και ο κολυμβητής δεν λαμβάνει μέρος.
3. Η χρήση κολυμβητικού σκουφιού (swimming cap) και τσιπ χρονομέτρησης είναι υποχρεωτική. Η χρήση wetsuit (στολή κολύμβησης) δεν επιτρέπεται αν η θερμοκρασία του νερού είναι πάνω από 23<sup>0</sup> Κελσίου. Δεν επιτρέπονται τεχνικά βοηθήματα (βατραχοπέδιλα, χεράκια, αναπνευστήρας) εκτός κι αν ο κολυμβητής είναι πάνω από 60 ετών.
4. Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία (shore start). Σε περίπτωση που η διαμόρφωση της παραλίας δεν ευνοεί την ασφαλή είσοδο των κολυμβητών, η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό (water start).
5. Οι κολυμβητές μπορούν να κολυμπήσουν με όποιο στυλ κολύμβησης επιθυμούν.
6. Μέσα στη θάλασσα, η κίνηση των κολυμβητών πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι σημαδούρες να βρίσκονται πάντα στον αριστερό ώμο (αριστερόστροφη πορεία). Στην σημαδούρα στροφής (Πολυβολείο) ο κολυμβητής πρέπει να φωνάζει τον αριθμό συμμετοχής του στον έφορο στροφής.
7. Στην περίπτωση που κάποιος κολυμβητής, κατά τη διάρκεια του αγώνα, νιώσει αδιαθεσία, κουραστεί υπερβολικά, πάθει κράμπα ή νιώσει πανικό και δεν μπορεί να συνεχίσει, σηκώνει το 1 χέρι ψηλά ώστε να τον παραλάβει το σκάφος συνοδείας. Κολυμβητής που θα σταματήσει για οποιοδήποτε άλλο λόγο (νερό στα γυαλάκια, φτιάξιμο στο σκουφάκι, ξεκούραση) πρέπει να σηκώσει και τα 2 χέρια ψηλά ώστε να τον δει το σκάφος ασφαλείας και να τον ελέγχει.
8. Απαγορεύεται σε κολυμβητή να κρατηθεί από βάρκα, ιστιοσανίδα, σημαδούρα ή άλλο πλευστό μέσο κατά τη διάρκεια του αγώνα (εκτός αν πρόκειται για μεγάλη ανάγκη όπως στο εδάφιο 7). Στην περίπτωση αυτή ο αθλητής ακυρώνεται.

9. Στον αγώνα επιτρέπεται το drafting. Απαγορεύεται όμως σε κολυμβητή να χτυπά με τα χέρια του τα πόδια του προπορευόμενου κολυμβητή ή να κολυπά πάνω στα πόδια του. Η πρώτη παρατήρηση (σφύριγμα) είναι κίτρινη κάρτα. Στην δεύτερη παρατήρηση (κόκκινη κάρτα) ο κολυμβητής που υπέπεσε στο παράπτωμα αποκλείεται από τον αγώνα, ανεβαίνει στο σκάφος ασφαλείας και παραδίδει το τσιπ χρονομέτρησης.
10. Το χρονικό όριο τερματισμού για την απόσταση των 1.000μ είναι τα 35'. Σε περίπτωση που παρέλθει το παραπάνω όριο, οι εναπομείναντες κολυμβητές ανεβαίνουν στα σκάφη ασφαλείας και παραδίδουν το τσιπ χρονομέτρησης.
11. Όποιος κολυμβητής τερματίζει οφείλει να απομακρυνθεί από τον χώρο τερματισμού και να παραδώσει το τσιπ χρονομέτρησης. Εάν επιθυμεί να κάνει αποκατάσταση αυτή πρέπει να γίνει μακριά από τον χώρο τερματισμού.

