

## אליפות ישראל ARENA למאסטרס חורף 2024

אליפות החורף בשחייה לשחייני המאסטרס תתקיים בבריכה הלאומית "טוטו-ווינר" במכון וינגייט, בבריכה של 25 מטר, 10 מסלולים.  
האליפות תהיה בת יומיים - 4 הצגות בין התאריכים 5-6/4/2024

### לוח זמנים וסדר משחים

שחיינים ומאמנים: חצי שעה מתחילת החימום מסלולים 0 ו-9 יהיו לספרינטים חד-כיווניים בלבד, ומסלול 1 לזינוקי גב.

יום שישי 5.4.2024	
<b>הצגה 1:</b> 07:15-08:15 – חימום 08:30-12:00 – תחילת הצגת הבוקר וסיום משוער	<b>הצגה 2:</b> 12:30-13:30 – חימום 13:45 – טקס פתיחה 14:00-16:30 – תחילת הצגת הערב וסיום משוער
<b>סדר המשחים:</b> 800 חופשי 50 גב 100 פרפר 100 מעורב אישי 200 חזה <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 שליחים מיקס מעורב	<b>סדר המשחים:</b> 3x50 משפחות (עממי) חופשי 3 חברי משפחה בכל גיל 100 חופשי נשים / גברים 400 מעורב אישי נשים / גברים 200 גב נשים / גברים 50 פרפר נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 מ' שליחים חופשי נשים / גברים
יום שבת 6.4.2024	
<b>הצגה 3:</b> 08:30-09:45 – חימום 10:00-12:45 – תחילת הצגת הבוקר וסיום משוער	<b>הצגה 4:</b> 13:15-14:15 – חימום 14:30-17:30 – תחילת הצגת הערב וסיום משוער בתום ההצגה תתקיים הענקת גביעים למנצחיות האליפות
<b>סדר המשחים:</b> 400 חופשי 200 מעורב אישי 100 חזה 50 חופשי <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 שליחים מעורב	<b>סדר המשחים:</b> 50 חזה 200 פרפר 100 גב 200 חופשי נשים / גברים נשים / גברים נשים / גברים נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 מ' שליחים מיקס חופשי נשים, 2 גברים

\* שימו לב כי השעות המוצגות כאן עשויות להשתנות על פי החלטת הנהלת התחרות בהתאם למספר הנרשמים.

## תקנון והרשמה:

התחרות תתנהל בהתאם לחוקת פינ"א ובכפוף לתקנון איגוד השחייה. חריגה מהתקנון מהווה הפרת משמעת והאגודה ו/או השחיין יעמדו לדין משמעתי.

- \* השימוש בבגדי-ים, אך ורק עם בגדי-ים המאושרים ע"י פינ"א.
- \* חל איסור בשימוש עם 2 בגדי-ים, בו זמנית.

1. הנהלת התחרות רשאית לעשות שינויים במהלך התחרות וזאת בהתאם לצורך מקצועי ואירגוני.

2. לוחות זמנים לרישום:

תאריך	שלב לביצוע	הערות
13.2.2024 10:00 בבוקר	ההרשמה לתחרות תיפתח בפורטל האגודות	אחריות רישום של שחיני האגודות, הינה של רכזי האגודה
28.3.2024	תאריך אחרון לעדכון מסמכים ורישום שחינים חדשים	לאחר מועד זה לא תאושר הרשמה לאליפות החורף
2.4.2024 12:00 בצהריים	סגירת הרשמה בפורטל האגודות	לאחר גמר הרשמות, לא תתאפשר הרשמה מאוחרת
2.4.2024 14:00 בצהריים	תחילת מחיקות	
4.2.2024 12:00 בצהריים	סיום מחיקות	

3. תשלום על התחרות:

- התשלום על התחרות הזו (ועל אליפות הקיץ) הינו חלק מדמי הרישום השנתיים לאיגוד של שחיין בסך 220 ש"ח.
- בנוסף עלות כל משחה שליחים הוא 25 ש"ח.

4. שחיני 800 מ' חופשי מתבקשים להודיע מראש במידה ולא יכולים להגיע למשחה כדי לחסוך לנו זמן תחרות.

5. ניתן ואף רצוי להזין זמני הרשמה דרך הפורטל. בסיום שלב ההרשמה אפשר להציג את כל ההרשמות של הקבוצה, שם אפשר להזין את הזמנים. שימו לב, למי שיש כבר זמן, ניתן להזין רק תוצאה איטית מהרשום.

6. לאחר תאריך סגירת הרשמה, לא יהיו זיכויים, החזר כספי או ביטולים תחת שום סעיף או סיבה. שחיין אשר נרשם ולא הופיע מסיבה כלשהיא, לא יקבל החזר כספי גם אם נמחק ביום התחרות.

7. על כל השחינים להתייצב ברחבת ההצבות בעת ההכרזה. שחיין שלא יתייצב בזמן, לא יורשה להשתתף במשחה. המקצה הבא אחריו יהיה מוכן, בעמדת ההזנקה. שחיין שסיים את המשחה, ייצמד למסלול מבלי לגעת בלוחות המגע האלקטרוניים. לאחר ההזנקה הבאה, יצאו אותם שחינים, שסיימו את שחייתם, דרך המדרגות משני צידי הבריכה. אין לגעת בלוחות בכל שלב.

8. נשאף שמשחי השליחים יתבצעו רק ב 8 מסלולים על מנת למנוע הפרעות בחילופים. במסלולים 0 ו 9 לא יוצבו קבוצות.

9. כל שחיין רשאי להתחרות ב-4 משחים אישיים בלבד ובכל משחי השליחים. כל שחיין רשאי להשתתף בקבוצת שליחים אחת בלבד של אגודתו בכל אחד ממשחי השליחים. לכל קבוצה מותר לרשום, לכל היותר, ארבע קבוצות שליחים בכל אחד ממשחי השליחים הבאים: 4x50 מעורב נשים, 4x50 מעורב גברים, 4x50 חופשי נשים, 4x50 חופשי גברים, 4x50 מיקס חופשי ו- 4x50 מיקס מעורב.

ייתן ניקוד קבוצתי עבור כל קבוצת שליחים בכל גיל.

10. משחי השליחים למשפחות לא יכללו בניקוד הקבוצתי ומתקיימים מחוץ לתכנית האליפות. המשחה הינו עממי.

11. קטגוריות גילאים באלופיות: 21-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, +90.

12. בתחרות יתקיימו 6 קטגוריות גיל במשחי השליחים (4x50). ששת קבוצת הגיל מהוות את סכום הגילאים של ארבעת המשתתפים של הקבוצה. כל שחייני השליחים חייבים להיות מגיל 21 ומעלה (ילידי שנתון 2000).

#### קבוצות גיל בשליחים:

- 100-119
- 120-159
- 160-199
- 200-239
- 240-279
- 280-319

13. רישום השחיינים לשליחים יהיה במהלך הרשמת המשחים האישיים דרך הפורטל ולא יאוחר מיום סיום ההרשמות. יש להזין לפורטל את שמות השחיינים וסדר השוחים. אפשר לשנות בפורטל את סדר השחיינים עד 45 דקות לפני תחילת ההצגה.

14. קבוצה שתשחה בסדר שונה מהרשום, תיפסל.

15. תתאפשר האפשרות לשנות שמות שליחים בתחילת כל חימום של הצגה על גבי כרטיס שליחים אשר יימצא בבריכה.

16. למשחי השליחים 3x50 למשפחות ניתן יהיה להירשם עד תום חימום הבוקר ביום התחרות. רצוי להירשם מראש דרך מייל ל: [swim.masters.il@gmail.com](mailto:swim.masters.il@gmail.com)

#### שחיינים שומרי שבת:

שחיינים אשר מעוניינים לשחות את המשחים שלהם בתחילת / תום הצגת הבוקר של יום ו', מתבקשים לשלוח בקשה להנהלת התחרות במעמד תאריכי ההרשמה לאלופיות למייל: [karen@isr.org.il](mailto:karen@isr.org.il)

עבור שחיינים אלו יתקיים משחה מדידה נפרד.

#### פרסים

- מדליות – יוענקו לשלושת המקומות הראשונים בכל משחה ובכל קבוצת גיל.
- גביעים – לשלושת הקבוצות המצטיינות (בניקוד בנים, בנות וכללי) יוענקו גביעים עפ"י המפתח הבא:

מקום	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ניקוד	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

למשחה שליחים יינתן ניקוד כפול.

#### שיאים

שיאי גילאים במשחים האישיים יאושרו, אך ורק החל מגיל 25. בשליחים, יאושרו השיאים בתנאי שכל 4 השחיינים מעל גיל 25.

## מידע על בדיקות רפואיות:

למען הבהרה והסר ספק- אישור רפואי תקין הוא אחד אשר חתום ע"י תחנת ספורט מאושרת ע"י משרד הבריאות בלבד. כל אישור רפואי אחר כגון מכתב מרופא משפחה, אישור מקרדיולוג, אישור בדיקת מאמץ שאינה בתחנת ספורט אינו מתקבל ואינו אישור תקף. (ראו נספח 1 המצורף בזה- תקנות לחוק הספורט).

### הוראות רלוונטיות מתקנות הספורט – בדיקות ארגומטריות לענף השחיה – בהגיעו לגיל 30, 34, 37 ו-40. ומגיל 40 מדי שנה בשנה:

3. תדירות הבדיקות הרפואיות
- (א) ספורטאי ימלא שאלון רפואי בכל עונת ספורט קודם שישתתף בתחרויות ספורט.  
(ב) בדיקה גופנית כללית תיערך לספורטאי מדי שנה בשנה.  
(ג) בדיקה גופנית כללית תיערך לכל ספורטאי לאחר שהחלים ממחלה שבמהלכה זוהה ממצא פתולוגי או חשד לממצא כאמור, ולאחר שחלה במחלת חום שבעטייה אושפז; ביצוע בדיקה ארגומטרית במקרה זה, נתון לשיקול דעתו של הרופא הבודק.
4. בדיקה ארגומטרית ותדירות הבדיקה
- (1) ספורטאי שאינו עוסק בפעילות ספורט המפורטת בתוספת השנייה שגילו 30 שנים או יותר אך לא עולה על 40 שנים ייבדק במהלך תקופה זו ארבע בדיקות ארגומטריות, בהגיעו לגיל 30, 34, 37 ו-40; ואולם אם נבדק לראשונה לאחר גיל 30 ובמועד הבדיקה הבאה כאמור לא יחלפו שנתיים מיום שנבדק, ידלג על הבדיקה הבאה האמורה;  
(2) ספורטאי שאינו עוסק בפעילות ספורט המפורטת בתוספת השנייה מגיל 40 שנים מדי שנה בשנה;  
(3) ספורטאי מגיל 35 שנים העוסק בפעילות ספורט בענפי הספורט כמפורט בחלק ב' בתוספת השנייה מדי שנה בשנה;  
(4) לפי שיקול דעת הרופא הבודק במקרה כאמור בתקנה 3(ג).

**איגוד השחייה מאחל בהצלחה לשחייני המאסטרוס באליפות החורף 2024**