

## אליפות ישראל ARENA למאסטרס קיץ 2023

אליפות הקיץ בשחייה לשחייני המאסטרס תתקיים בבריכה הלאומית "טוטו-ווינר" במכון וינגייט, בבריכה של 50 מטר, 10 מסלולים.  
האליפות תהיה בת יומיים - 4 הצגות בין התאריכים 14-15/7/2023  
סדר המשחים מבוסס באופן יחסי על סדר המשחים באליפות העולם ביפן.

### לוח זמנים וסדר משחים

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

יום שישי 14.7.2023	
<b>הצגה 1:</b> 07:45-08:45 – חימום 09:00-11:30 – תחילת הצגת הבוקר וסיום משוער	<b>הצגה 2:</b> 12:30-13:30 – חימום 13:45 – טקס פתיחה 14:00-17:00 – תחילת הצגת הערב וסיום משוער
<b>סדר המשחים:</b> 400 חופשי נשים / גברים 200 גב נשים / גברים 100 חופשי נשים / גברים 100 חזה נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 שליחים מיקס מעורב 2 נשים, 2 גברים	<b>סדר המשחים:</b> 3x50 משפחות (עממי) חופשי 3 חברי משפחה בכל גיל נשים / גברים 50 גב נשים / גברים 400 מעורב אישי נשים / גברים 200 חופשי נשים / גברים 50 פרפר נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 מ' שליחים חופשי נשים / גברים
יום שבת 15.7.2023	
<b>הצגה 3:</b> 08:15-09:45 – חימום 10:00-13:00 – תחילת הצגת הבוקר וסיום משוער	<b>הצגה 4:</b> 14:00-15:00 – חימום 15:15-18:15 – תחילת הצגת הערב וסיום משוער בתום ההצגה תתקיים הענקת גביעים למנצח/ות האליפות
<b>סדר המשחים:</b> 800 חופשי נשים / גברים 200 חזה (משחה ע"ש נלו בילדרמן) נשים / גברים 100 גב נשים / גברים 200 פרפר נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 שליחים מיקס חופשי 2 נשים, 2 גברים	<b>סדר המשחים:</b> 50 חופשי נשים / גברים 200 מעורב אישי נשים / גברים 100 פרפר נשים / גברים 50 חזה נשים / גברים <b>10 דק' הפסקה</b> 4x50 מ' שליחים מעורב נשים / גברים
<b>*שימו לב כי השעות המוצגות כאן עשויות להשתנות על פי החלטת הנהלת התחרות בהתאם למספר הנרשמים.</b>	

## תקנון והרשמה:

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

\* השימוש בגדי-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
14.6.2023 10:00 בבוקר	ההרשמה לתחרות תיפתח בפורטל האגודות	אחריות רישום של שחיין האגודות, הינה של רכזי האגודה
6.7.2023	תאריך אחרון לעדכון מסמכים ורישום שחיין חדשים	לאחר מועד זה לא תאושר הרשמה לאליפות הקיץ
10.7.2023 12:00 בצהריים	סגירת הרשמה בפורטל האגודות	לאחר גמר הרשמות, לא תתאפשר הרשמה מאוחרת
10.7.2023 14:00 בצהריים	תחילת מחיקות	
12.7.2023 12:00 בצהריים	סיום מחיקות	

3. התשלום על תחרות זו (ועל אליפות החורף שהתקיימה בפברואר) הינו חלק מדמי הרישום השנתיים לאיגוד של שחיין בסך 220 ש"ח (מי שנרשם לאיגוד עד 31.12.2022 שילם את המחיר הישן – 160 ש"ח).

4. שחיין 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. בכל רגע, יהיה מקצה אחד במים, והמקצה הבא אחריו יהיה מוכן בעמדת ההזנקה. שחיין שסיים את המשחה, ייצמד למסלול מבלי לגעת בלוחות המגע האלקטרוניים. לאחר ההזנקה הבאה, יצאו אותם שחיין, שסיימו את שחייתם, דרך המדרגות משני צידי הבריכה. אין לגעת בלוחות בכל שלב.

8. משחה ה-200 חזה הוא על-שם נלו בילדרמן. במשחה זה, ניתן גביע לשחיין או לשחינית, אשר יהיו הקרובים ביותר באחוזים לשיא העולם של קבוצת הגיל שלהם.

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

12. בתחרות יתקיימו 7 קטגוריות גיל במשחי השליחים (4x50). שבע קבוצות הגיל מהוות את סכום הגילאים של 4 השחיינים של הקבוצה. כל שחייני השליחים חייבים להיות מגיל 21 ומעלה (ילידי שנתון 2002).

#### קבוצות גיל בשליחים:

- 100-119
- 120-159
- 160-199
- 200-239
- 240-279
- 280-319
- 320-359

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 חצי שעה 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 לאליפות 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:

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

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 המאסטרס באליפות הקיץ 2023**