

REGULAMIN

7. WARSZAWSKIEJ OLIMPIADY SENIORÓW

Preambuła

Warszawska Olimpiada Seniorów to wielkie święto warszawskich seniorów i seniorek, promujące aktywność fizyczną, zdrowy styl życia oraz integrację mieszkańców i mieszkanki Warszawy w wieku 60+. Organizujemy je wspólnie, jako miasto, społeczność stolicy oraz samorząd seniorów, aby starsi mieszkańcy mogli cieszyć się z aktywności fizycznej i umysłowej oraz brać udział w zdrowej, sportowej rywalizacji.

Wydarzenie odbywa się cyklicznie w miejskich obiektach sportowych i łączy pokolenie najstarszych mieszkanki i mieszkańców stolicy w sportowym duchu. Jego organizatorem jest miasto stołeczne Warszawa, przy współpracy dzielnic m.st. Warszawy, jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy, Warszawskiej Rady Seniorów oraz Dzielnicowych Rad Seniorów.

Warszawska Olimpiada Seniorów wpisuje się w „Program sportowo blisko domu do 2025 r.” realizujący cele Strategii Warszawa#2030.

Uczestnikami i uczestniczkami wydarzenia są osoby w wieku 60+ zamieszkujące dzielnice Warszawy. Mogą one wziąć udział w rywalizacji sportowej w wybranych dyscyplinach i konkurencjach sportowych, w konkurencjach rekreacyjnych lub po prostu kibicować startującym. Wszyscy gromadzą się, aby w atmosferze radości i entuzjazmu odnosić sportowe sukcesy.

Warszawską Olimpiadę Seniorów poprzedza cykl codziennych, całorocznych przygotowań sportowo-rekreacyjnych, podnoszących sprawność fizyczną i aktywizujących seniorów. Wiemy, że umiarkowany ruch, aktywność fizyczna, gimnastyka ciała i umysłu, pomagają zachować zdrowie, kondycję i pogodę ducha na co dzień. Dzięki Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów najstarsi mieszkańcy i mieszkanki Warszawy wzmacniają swoją formę fizyczną, są dłużej

aktywni i zaangażowani w rozwój naszego miasta, a dojrzałe lata ich życia niosą im zadowolenie i spełnienie.

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych!

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem Olimpiady jest jednostka organizacyjna m.st. Warszawy - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA.
2. Kontakt z Organizatorem:
 - adres: ul. Rozbrat 26, 00-429 Warszawa,
 - adres e-mail: biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl,
 - telefon: 22 162 72 54; 22 162 72 36; 22 162 72 41.
3. Celem imprezy jest promocja zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej wśród seniorów oraz integracja społeczna.
4. Szczegóły dotyczące Olimpiady będą dostępne na stronie internetowej: <https://sport.um.warszawa.pl/waw/aktywna-warszawa/warszawska-olimpiada-seniorow>.

§ 2. Termin i miejsce

1. Olimpiada odbędzie się w dniach 14-20 września 2025 r.
2. Szczegółowy harmonogram zawodów zostanie podany na stronie internetowej Olimpiady.

§ 3. Konkurencje

1. W programie Olimpiady uwzględnia się następujące konkurencje sportowe:
 - pływanie w stylu dowolnym,
 - pływanie w stylu klasycznym,
 - tenis stołowy,
 - tenis ziemny,
 - szachy,
 - brydż,

- bieganie,
 - Nordic walking,
 - pchnięcie kulą,
 - skok w dal,
 - strzelanie z łuku,
 - strzelanie z broni pneumatycznej,
 - ergometry wioślarskie.
2. Zasady uczestnictwa w poszczególnych konkurencjach określa załącznik do regulaminu Olimpiady.

§ 4. Kategorie

- kobiety: 60-66 lat, 67-73 lata, 74-79 lat, 80 lat i powyżej,
- mężczyźni: 60-66 lat, 67-73 lata, 74-79 lat, 80 lat i powyżej,
- konkurencje open (bez podziału na wiek i płeć): szachy, brydż.

§ 5. Warunki uczestnictwa

1. W Olimpiadzie mogą brać udział osoby, które ukończyły lub ukończą w roku 2025 60. rok życia, tzn. urodzone w roku 1965 i wcześniej i są mieszkańcami Warszawy.
2. Udział w Olimpiadzie jest bezpłatny.
3. Każdy uczestnik może wziąć udział maksymalnie w 3 konkurencjach.
4. W zawodach mogą uczestniczyć zarówno amatorzy, jak i osoby z doświadczeniem w zawodowej rywalizacji sportowej.
5. Osoby, które w ciągu ostatnich 5 lat były licencjonowanymi sportowcami lub członkami kadry narodowej, mogą brać udział w konkurencjach. Jednak ich wyniki w tych konkurencjach nie będą liczone do końcowej klasyfikacji indywidualnej oraz drużynowej.
6. W konkurencji szachy mogą brać udział osoby posiadające ranking powyżej 1700 punktów według listy Międzynarodowej Federacji Szachowej FIDE (<https://ratings.fide.com/>), jednak ich wyniki w tej konkurencji nie będą liczone do końcowej klasyfikacji indywidualnej oraz drużynowej.

7. W konkurencji brydż mogą brać udział osoby posiadające współczynnik klasyfikacyjny (WK) powyżej 3,0 według rankingu Polskiego Związku Brydża Sportowego (<https://ranking.pzbs.pl/>), jednak ich wyniki w tej konkurencji nie będą liczone do końcowej klasyfikacji indywidualnej oraz drużynowej.
8. Uczestnicy składają oświadczenie (deklarację) o swoim doświadczeniu w rywalizacji sportowej podczas zgłoszenia.
9. Osoby, które w oświadczeniach podadzą nieprawdziwe informacje, nie będą mogły brać udziału w Olimpiadzie przez kolejne 3 lata, aby zapewnić uczciwą rywalizację.

§ 6. Zgłoszenia

1. Zapisy trwają od 9 czerwca do 25 sierpnia 2025 r.
2. Zgłoszenia można dokonać:
 - online przez stronę internetową - <https://sport.um.warszawa.pl/waw/aktywna-warszawa/warszawska-olimpiada-seniorow> - zakładka „Zapisy”,
 - osobiście u koordynatora dzielnicowego.
3. W zgłoszeniu podajemy dane: imię i nazwisko, datę urodzenia, numer telefonu, e-mail, dzielnicę, konkurencje, imię i nazwisko partnera do brydża.
4. Każdy uczestnik wybiera jedną dzielnicę, którą chce reprezentować.
5. Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy (numer startowy, który umożliwia uczestnictwo w wybranych konkurencjach i upominek).
6. Limit uczestników: 1500 osób. Decyduje kolejność zgłoszeń.
7. Organizator może wprowadzić limity uczestników w poszczególnych konkurencjach.

§ 7. Zasady rywalizacji

1. Zawody będą prowadzone indywidualnie oraz drużynowo dla dzielnic.
2. Klasyfikacja indywidualna będzie ustalana zgodnie z zasadami rozgrywania konkurencji i w podziale na kategorie.

3. W przypadku małej liczby uczestników w danej kategorii (mniej niż 4 osoby), zawodnicy mogą zostać przeniesieni do młodszej grupy.
4. Klasyfikacja drużynowa dla dzielnic będzie ustalana na podstawie sumy wyników 3 pierwszych miejsc w każdej konkurencji i kategorii:
 - 5 pkt za 1. miejsce,
 - 3 pkt za 2. miejsce,
 - 1 pkt za 3. miejsce.
5. Zwycięża dzielnica z największą liczbą punktów.
6. W przypadku remisu w punktacji drużynowej zdecyduje liczba zdobytych pierwszych miejsc, a jeśli to nie rozstrzygnie – liczba drugich i trzecich miejsc.
7. Nad przebiegiem zawodów czuwają sędziowie i Organizator.

§ 8. Nagrody

1. Zawodnicy z miejsc 1-3 otrzymają medale i nagrody.
2. Najstarszy zawodnik i zawodniczka dostaną dyplomy i upominki.
3. Najlepsza dzielnica otrzyma puchar przechodni.
4. Nagrody zostaną wręczone podczas ceremonii 20 września 2025 r.
5. Nagrody nieodebrane podczas ceremonii będzie można odebrać w ciągu 30 dni od zakończenia imprezy w miejscu wskazanym przez Organizatora.

§ 9. Przepisy porządkowe

1. Zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu Olimpiady, regulaminów obiektów oraz zasad fair play.
2. Zawodnicy nie mogą brać udziału w zawodach pod wpływem alkoholu lub innych substancji odurzających.
3. Każdy zawodnik powinien zgłosić Organizatorowi ewentualne problemy zdrowotne, kontuzje lub zagrożenie zdrowia.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie Olimpiady.

§ 10. Ochrona danych osobowych i wykorzystanie wizerunku

1. Kto przetwarza dane?

Dane osobowe uczestników Olimpiady przetwarza Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA (Organizator) z siedzibą przy ul. Rozbrat 26, 00-429 Warszawa. Można się skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem: odo@aktywnawarszawa.waw.pl.

2. Po co przetwarzamy dane?

Dane osobowe, w tym wizerunek uczestników, są przetwarzane, aby:

- umożliwić udział w Olimpiadzie i ogłosić wyniki (imię, nazwisko, data urodzenia, dzielnica),
- spełnić obowiązki prawne Organizatora,
- chronić ważne interesy uczestników Olimpiady,
- promować Olimpiadę na stronie internetowej Organizatora, w newsletterze i mediach społecznościowych (Facebook, Instagram),
- dochodzić lub bronić roszczeń związanych z Olimpiadą.

3. Komu przekazujemy dane?

Dane mogą być przekazane:

- instytucjom, które mają do tego prawo,
- podmiotom pomagającym w organizacji Olimpiady (na podstawie umowy).

4. Jakie prawa mają uczestnicy?

Każdy uczestnik ma prawo do:

- dostępu do swoich danych,
- poprawienia danych,
- ograniczenia przetwarzania,
- usunięcia danych,
- złożenia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeśli uważa, że jego dane są przetwarzane niezgodnie z prawem.

5. Jak długo przechowujemy dane?

Dane są przechowywane przez czas wymagany przepisami prawa.

6. Czy dane są przekazywane poza Unię Europejską?

Jeśli wizerunek uczestnika zostanie opublikowany na Facebooku lub Instagramie, dane mogą trafić poza Unię Europejską. Szczegóły dotyczące ochrony danych na tych platformach można znaleźć na ich stronach internetowych. W innych przypadkach dane nie będą przekazywane do państw trzecich.

7. Wykorzystanie zdjęć i nagrań

Zdjęcia, filmy i wywiady z uczestnikami mogą być bezpłatnie i bezterminowo używane przez media (prasa, radio, telewizja) do promowania Olimpiady i działalności Organizatora.

8. Czy dane są przetwarzane automatycznie?

Organizator nie podejmuje decyzji automatycznie i nie profiluje danych uczestników.

§ 11. Postanowienia końcowe

1. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną w trakcie rozgrywania konkurencji.
2. Organizator nie odpowiada za kontuzje i straty materialne.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec zawodników Olimpiady.
4. Zgłoszenie się do zawodów oznacza akceptację regulaminów.
5. W sprawach nieuregulowanych w regulaminie decyzję podejmuje Organizator.

**Deklaracja uczestnictwa
w 7. Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów
14-20 września 2025 r.**

[i] Kto może złożyć deklarację i jak ją wypełnić:

Deklarację mogą złożyć tylko mieszkańcy Warszawy, którzy ukończyli 60 rok życia (rocznik 1965 i starsi). Wypełnij odręcznie WIELKIMI LITERAMI.

Kto składa deklarację

- Imię:
- Nazwisko:
- Data urodzenia:

Dane kontaktowe

- Numer telefonu:
- E-mail:

Jaką dzielnicę chcę reprezentować

- Dzielnica:

Jakie konkurencje wybieram

[i] Zaznacz odpowiednią kratkę, możesz zaznaczyć nie więcej niż trzy.

- | | |
|--|---|
| ☐ pływanie w stylu dowolnym | ☐ pływanie w stylu klasycznym |
| ☐ tenis stołowy | ☐ tenis ziemny |
| ☐ szachy | ☐ brydż |
| ☐ bieganie | ☐ Nordic walking – 1 km |
| ☐ pchnięcie kulą | ☐ skok w dal |
| ☐ strzelanie z łuku | ☐ strzelanie z broni pneumatycznej |
| ☐ ergometry wioślarskie | |

Dane partnera do brydża

- Imię:
- Nazwisko:

[!] Oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem

Oświadczam, że zapoznałam/łem się i akceptuję warunki Regulaminu 7. Warszawskiej Olimpiady Seniorów, w tym zapisy dotyczące ochrony danych osobowych i wykorzystania wizerunku.

[!] Oświadczenie o stanie zdrowia

Oświadczam, że mój stan zdrowia umożliwia mi udział w 7. Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów i nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające mnie z aktywności fizycznej. Ponadto oświadczam, że mam świadomość, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i może powodować ryzyko wypadku, odniesienia urazów fizycznych, a także wystąpienia szkód o charakterze majątkowym, za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

[!] Oświadczenie o doświadczeniu w rywalizacji sportowej

Ja, niżej podpisany/a, oświadczam, że:

1. W ciągu ostatnich 5 lat:
 - ☐ byłem/am licencjonowanym sportowcem w dyscyplinie
 - ☐ byłem/am członkiem kadry narodowej w dyscyplinie
 - ☐ nie byłem/am licencjonowanym sportowcem ani członkiem kadry narodowej
2. Informacje podane w tym oświadczeniu są zgodne z prawdą i jestem świadomy/a, że mają wpływ na moją klasyfikację w Olimpiadzie.

.....
[Data i czytelny podpis Uczestnika]

[i] Gdzie złożę deklarację i odbiorę pakiet startowy

U koordynatora dzielnicowego Warszawskiej Olimpiady Seniorów, w danym Urzędzie Dzielnicy m.st. Warszawy. Dane kontaktowe do koordynatorów dzielnicowych podane są na stronie internetowej Olimpiady -

<https://sport.um.warszawa.pl/waw/aktywna-warszawa/warszawska-olimpiada-seniorow> i stronach urzędów dzielnic m.st. Warszawy.

ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

I. Zasady ogólne

1. Pomiar wyników oraz punktacja wszystkich konkurencji będzie prowadzony w systemach elektronicznych.
2. Zawodnicy są zobowiązani do przestrzegania poleceń sędziów oraz osób wyznaczonych przez Organizatora.
3. Sędziowie są zobowiązani do egzekwowania zasad prawidłowego udziału w konkurencjach (forma startu, odpowiedni strój i obuwie).
4. Zawodnicy są zobowiązani do udziału w konkurencjach w stroju i obuwiu odpowiednim do aktywności fizycznej, zapewniającym bezpieczeństwo oraz swobodę ruchu.
5. Obowiązuje przestrzeganie zasad fair play: uczciwa rywalizacja, szacunek wobec innych zawodników, sędziów i osób wyznaczonych przez Organizatora oraz sportowe zachowanie w każdej sytuacji.
6. Sporne sytuacje rozstrzygają sędziowie.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w przebiegu zawodów, jeśli będą tego wymagały względy techniczne, organizacyjne lub bezpieczeństwo zawodników.

II. Pływanie w stylu dowolnym

1. Zawodnik przepływa dystans 25 metrów w stylu dowolnym w jak najkrótszym czasie.
2. Każdy zawodnik startuje tylko raz w przypisanej serii.
3. Start odbywa się na sygnał sędziego – skokiem ze słupka lub z wody, decyzję podejmuje zawodnik.
4. Pierwszy falstart skutkuje ostrzeżeniem. Drugi falstart zawodnika powoduje jego dyskwalifikację.
5. Zabrania się:
 - a) przeszkadzania innym zawodnikom,

- b) używania sprzętu wspomagającego (płetwy, łapki, bojki itp.).
- 6. O miejscu w klasyfikacji decyduje czas uzyskany przez zawodnika.
- 7. Wyniki będą wyświetlane na ekranie i na tablicach informacyjnych.

III. Pływanie w stylu klasycznym

1. Zawodnik przepływa dystans 25 metrów w stylu klasycznym w jak najkrótszym czasie.
2. Każdy zawodnik startuje tylko raz w przypisanej serii.
3. Start odbywa się na sygnał sędziego – skokiem ze słupka lub z wody, decyzję podejmuje zawodnik.
4. Pierwszy falstart skutkuje ostrzeżeniem. Drugi falstart zawodnika powoduje jego dyskwalifikację.
5. Zabrania się:
 - a) przeszkadzania innym zawodnikom,
 - b) używania sprzętu wspomagającego (płetwy, łapki, bojki itp.).
6. O miejscu w klasyfikacji decyduje czas uzyskany przez zawodnika.
7. Wyniki będą wyświetlane na ekranie i na tablicach informacyjnych.

IV. Tenis stołowy

1. System rozgrywek poszczególnych kategorii wiekowych: eliminacje - system grupowy, ćwierćfinały, półfinały i finały - system grupowy lub do dwóch porażek. W początkowych rundach eliminacji zawodnicy reprezentujący tę samą dzielnicę nie grają ze sobą.
2. Mecze będą toczyły się do 2 wygranych setów (do 11 punktów; przy 10:10 gra na przewagi 2 punktów). Gry o miejsca medalowe mogą być rozgrywane do 3 wygranych setów.
3. Zasady punktacji: zwycięstwo - 1 punkt, przegrana - 0 punktów (w systemie grupowym).
4. O kolejności w systemie grupowym decydują:
 - a) liczba zwycięstw,
 - b) wynik bezpośredniego meczu,
 - c) różnica setów,

- d) liczba zdobytych punktów.
- 5. Obowiązują przepisy Polskiego Związku Tenisa Stołowego.
- 6. Mecze prowadzone są przez wyznaczonych sędziów.
- 7. Zawodnik musi posiadać własną raketkę.
- 8. Nie dopuszcza się białych koszulek.

V. Tenis ziemny

- 1. Zawodnicy grają systemem „każdy z każdym” w swojej kategorii.
- 2. Mecz do 1 wygranego seta (do 6 gemów, przy 5:5 do 7, przy 6:6 tie-break do 7 punktów).
- 3. Zasady punktacji: zwycięstwo - 1 punkt, przegrana - 0 punktów.
- 4. O klasyfikacji decydują:
 - a) liczba zwycięstw,
 - b) wynik bezpośredniego meczu,
 - c) różnica gemów,
 - d) liczba wygranych gemów.
- 5. Wyniki dostępne online oraz na tablicach informacyjnych.
- 6. Obowiązują przepisy Polskiego Związku Tenisowego.
- 7. Zawodnik musi posiadać własną raketkę.

VI. Szachy

- 1. Gra na standardowej 64-polowej szachownicy.
- 2. System szwajcarski, 5 rund, tempo 15 minut na zawodnika.
- 3. Obowiązują przepisy Międzynarodowej Federacji Szachowej FIDE dla szachów szybkich.
- 4. Zakaz używania telefonów i urządzeń elektronicznych – także przez widzów.
- 5. Możliwa zmiana systemu gier na grupowy/pucharowy w zależności od liczby zawodników.
- 6. Formuła open – bez podziału na płeć i wiek.
- 7. Zasady punktacji: zwycięstwo - 1 punkt, remis - 0,5 punktu, przegrana - 0 punktów.

8. Przy równej liczbie punktów – dodatkowe kryteria (np. Buchholz, bezpośredni pojedynek).

VII. Brydż

1. Gra pomiędzy dwiema parami.
2. Gracze z każdej pary siedzą naprzeciwko siebie.
3. Obowiązują przepisy Międzynarodowego Prawa Brydżowego i Polskiego Związku Brydża Sportowego.
4. Zakaz stosowania systemów sztucznych i wysoce sztucznych.
5. System gier uzależniony od liczby zawodników.
6. Formuła open - bez podziału na płeć i wiek.
7. W przypadku remisu – decydują: liczba wygranych partii, jakość rozgrywek, bezpośredni mecz.

VIII. Bieganie

1. Zawodnik przebiega określony dystans na bieżni prostej w jak najkrótszym czasie.
2. Każdy zawodnik startuje tylko raz w przypisanej serii.
3. Dystanse:
 - a) kobiety – 40 metrów,
 - b) mężczyźni – 60 metrów.
4. Start z pozycji stojącej: komendy „Na miejsca” i „Start”.
5. Pierwszy falstart skutkuje ostrzeżeniem. Drugi falstart zawodnika powoduje jego dyskwalifikację.
6. O miejscu w klasyfikacji decyduje czas uzyskany przez zawodnika.
7. Niedozwolone jest bieganie w kolcach, kozakach, klapkach, pantoflach itp.

IX. Nordic Walking

1. Zawodnik ma za zadanie pokonać dystans 1 km po nawierzchni mieszanej (mineralnej, żwirowej, trawiastej i utwardzonej) w jak najkrótszym czasie.
2. Start z linii startu na sygnał.

3. Niedozwolone jest: bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, celowe utrudnianie wyprzedzania, skracanie trasy, ignorowanie poleceń sędziego. Naruszenie zasad skutkuje ostrzeżeniem ustnym. Ostrzeżenia mogą prowadzić do naliczenia karnych sekund lub dyskwalifikacji. Ostateczną decyzję podejmuje sędzia.
4. O miejscu w klasyfikacji decyduje czas uzyskany przez zawodnika.
5. Zawodnik musi posiadać własne kije do Nordic Walking.

X. Pchnięcie kulą

1. Zawodnik pcha kulą jednorącz z koła.
2. Kobiety – kula 2 kg; mężczyźni – kula 3 kg.
3. Zawodnik nie może:
 - a) nadepnąć na obręcz ani próg,
 - b) opuścić koła inaczej niż tyłem.
4. Naruszenie pkt 3 powoduje unieważnienie próby.
5. Zawodnik wykonuje trzy pchnięcia – do klasyfikacji liczy się najlepszy wynik.
6. W przypadku remisu – decyduje wynik trzeciego pchnięcia.

XI. Skok w dal

1. Zawodnik wykonuje skok obunóż do piaskownicy z wyznaczonego miejsca.
2. Odbicie obunóż z belki, lądowanie w piaskownicy.
3. Cofnięcie się po skoku powoduje unieważnienie próby.
4. Zawodnik wykonuje trzy skoki – do klasyfikacji liczy się najlepszy wynik.
5. W przypadku remisu – decyduje wynik trzeciego pchnięcia.
6. Niedozwolone jest bieganie w kolcach, kozakach, klapkach, pantoflach itp.

XII. Strzelanie z łuku

1. Strzelanie z łuków typu barebow do tarcz z 15 m.
2. Tarcze FITA 122 cm.

3. Możliwa zmiana odległości dla bezpieczeństwa.
4. Strzelanie z pozycji stojącej, oburącz.
5. Zawodnik wykonuje serię 6 strzałów – do klasyfikacji liczą się 3 najlepsze.
6. W przypadku remisu – decydują pozostałe strzały.
7. Zakaz kierowania łuku w stronę ludzi, wychodzenia z napiętą cięciwą.
8. Łuk musi być używany z ostrożnością i pod nadzorem.

XIII. Strzelanie z broni pneumatycznej

1. Strzelanie z karabinka pneumatycznego do tarcz TS 8/88 z odległości 10 m.
2. Pozycja siedząca, strzały oburącz.
3. Zawodnik wykonuje serię 6 strzałów – do klasyfikacji liczą się 5 najlepszych przestrzelin.
4. W przypadku remisu – decyduje wynik 6. przestrzeliny.
5. Obowiązuje najwyższa ostrożność i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
6. Zakaz kierowania broni w stronę ludzi i pozostawiania jej bez nadzoru.

XIV. Ergometry wioślarskie

1. Zawodnik ma za zadanie przebyć jak najdłuższy dystans w 1 minutę.
2. Każdy zawodnik startuje tylko raz w przypisanej serii.
3. Ustawienia ergometru zawodnik dokonuje przed startem.
4. W przypadku awarii ergometru – dopuszcza się możliwość powtórzenia startu.
5. O miejscu w klasyfikacji decyduje dystans uzyskany przez zawodnika, wskazany przez komputer.