

REGULAMIN



SŁUPSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Maj 2016

ORGANIZACJA I PRZEPROWADZANIE ZAWODÓW

Pomorską Ligę w Ratownictwie Wodnym organizuje Słupskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przy współpracy Wejherowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Miejskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Gdańsku. Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu przez Pomorski Urząd Marszałkowski.

INFORMACJE OGÓLNE

1. Zgłoszenia do udziału mogą być dokonywane indywidualnie oraz drużynowo.
2. Prawo startu mają zawodnicy będący członkami WOPR oraz członkowie innych podmiotów uprawnionych do wykonywania ratownictwa wodnego.
3. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres email: jchroscielowski@op.pl w nieprzekraczalnym terminie do 7 dni przed datą rozpoczęcia poszczególnych edycji Ligi.
4. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z oświadczeniem, iż zawodnik nie ma przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach z zakresu ratownictwa wodnego i startuje na własną odpowiedzialność oraz, że zapoznał się i akceptuje regulamin.
5. Każdy zawodnik w danej edycji Ligi (roku kalendarzowym) może reprezentować tylko jedną drużynę.

ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają nie mniej niż 12 lat ukończone w roku rozgrywania zawodów.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
3. Prowadzona będzie klasyfikacja w trzech kategoriach wiekowych:
 - a) W kategorii młodzików – 2004 - 2002 (ukończonych w roku rozgrywania zawodów)
 - b) w kategorii juniorów – 2001 - 1999 (ukończonych w roku rozgrywania zawodów),
 - c) w kategorii senior – 1998 i starsi .

SĘDZIOWIE

1. Sędziowie zobowiązani są do uczestniczenia w odprawach sędziowskich oraz zapoznania się z materiałami i procedurami rozgrywania zawodów.
2. Sędzia Główny ponosi odpowiedzialność za poprawny przebieg zawodów, odprawy techniczne i ogłaszanie wyników.
3. Sędzia Główny jest upoważniony do dokonywania zmian uważanych za konieczne w celu zapewnienia bezpieczeństwa i porządku, w tym harmonogramu, a także należytego informowania za pośrednictwem oficjalnych informacji.
4. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
5. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie Ligi odpowiada organizator.

WARUNKI ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy odpowiedzialni są za zaznajomienie się z programem zawodów oraz przepisami i regulaminem dotyczącymi poszczególnych konkurencji.
2. Zawodnicy zobowiązani są do punktualnego stawienia się w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Podstawianie lub wykorzystywanie nieautoryzowanych zawodników będzie skutkować dyskwalifikacją zawodnika w całym cyklu Ligi.
4. Spóźnieni na miejsce zbiórki zawodnicy nie będą dopuszczeni do udziału w konkurencji.
5. Uczestnicy nie biorący udziału w konkurencji muszą opuścić nieckę pływalni.

6. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
7. Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w programie zawodów.
8. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone

KODEKS POSTĘPOWANIA

1. Uczestnicy Ligii powinni uważać zawody i ceremonie za ważne publiczne wydarzenia w celu kreowania pozytywnego publicznego wizerunku Ratowników Wodnych
2. Niewłaściwe zachowanie będzie traktowane od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i drużyn.
3. Obecność zawodników na otwarciu i zamknięciu zawodów jest obowiązkowa pod karą upomnienia lub dyskwalifikacji zawodnika lub drużyny w przypadku nieobecności.
5. Działania skutkujące rozmyślnym wyrządzeniem szkód w miejscu zawodów, w miejscach zamieszkania lub niszczeniem cudzej własności oprócz odpowiedzialności cywilnej będą karane dyskwalifikacją z całego cyklu Ligii zawodników lub drużyn (zawodników, trenerów, pomocników, kibiców i inne osoby podróżujące z drużyną) za to odpowiedzialnych.
6. Wymaga się od zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników Ligii postępowania na najwyższym poziomie.
7. Organizator Ligii może nakładać kary na zawodników lub na całe drużyny.

XIII. PROTESTY I ODWOŁANIA

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane przez Trenerów , Kapitanów drużyn Sędziemu Głównemu Ligi.
2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia manekinów) można składać do momentu rozpoczęcia danej serii danej konkurencji.
3. Inne niż wymienione w punkcie 2 protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotestowanej konkurencji lub oprotestowanego wyniku. Oficjalne ogłoszenie wyników powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym po wpłaceniu kaucji w wysokości **50.00 zł**. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.
5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne)

NAGRODY I TROFEA

- Poszczególnych edycji

1. Trzech najlepszych zawodników w każdej konkurencji i kategorii wiekowej otrzymuje medal.
2. Puchar w poszczególnych edycjach otrzymuje najlepsza drużyna.

- Klasyfikacja generalna

1. Najlepszy zawodnik w klasyfikacji generalnej otrzymuje pamiątkowy puchar według sumy zdobytych punktów z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie wiekowe
2. Najlepsze drużyny w klasyfikacji generalnej otrzymują pamiątkowe puchary według sumy zdobytych punktów we wszystkich edycjach.

PRYZNAWANIE PUNKTÓW

1. Konkurencje indywidualne (od 1 do 6) i drużynowa punktowane są osobno w kategorii wiekowej.
2. Każdy zawodnik startuje w dowolnej liczbie wybranych przez siebie konkurencji indywidualnych.
3. Punktowanych jest 30 pierwszych osób w danej konkurencji, kategorii wiekowej z podziałem na kobiety i mężczyzn według klucza:

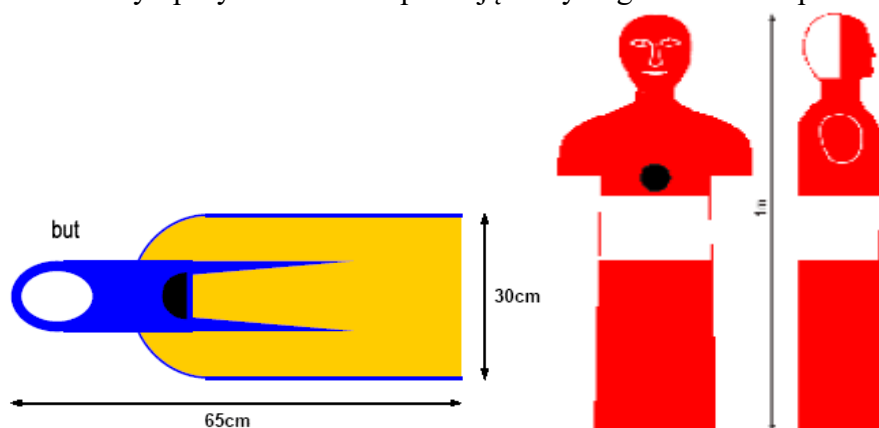
- 1 miejsce – 30 punktów
- 2 miejsce – 29 punktów
- 3 miejsce – 28 punktów
- ...
- 30 miejsce – 1 punkt
- 31 miejsce – 0 punktów

PŁYWALNIA

1. Rozgrywki będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach.

WYMOGI SPRZĘTOWE

1. Każdy zawodnik musi dysponować własnymi płetwami.
2. Para płetw używana w zawodach ma posiadać całkowitą długość łącznie z “butem” lub paskiem na pięcie (regulowanym paskiem na pięcie) do 0,65 m oraz największą szerokość do 0,30 m.
3. Płetwy mierzone są na nogach zawodnika.
4. Płetwy nie zostaną dopuszczone do użytkowania, jeśli nie spełniają wymogów podanego wyżej rozmiaru lub stanowią zagrożenie bezpieczeństwa dla uczestników.
5. Manekiny i pasy ratownicze spełniające wymagania ILSE zapewnia organizator.



KONKURENCJE

- 1.1. 50m manekin (holowanie metodą sportową)
- 1.2. 100m z przeszkodą
- 1.3. 100m ratownik
- 1.4. 100m ratowanie manekina w płetwach
- 1.5. Rzut liną
- 1.6. 100m kombinowane GP – Slupsk

- 1.7. 4x25m sztafeta pod wodą - **Słupsk**
- 1.8. 100 m akcja super ratownik Słupsk (25 sprint, założenie płetw do 75m i 25m holowanie) **Wejherowo**
- 1.9. 4x 50m sztafeta z pasem ratowniczym „węgorz” - **Wejherowo**
- 1.10. 50m (25m pod wodą 25m sprint) **Gdańsk**
- 1.11. 4x 25m sztafeta holowanie manekina - **Gdańsk**

POROCEDURA STARTOWA

1. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) sędziego lub osoby wyznaczonej zawodnicy zajmują miejsca na słupku startowym lub w innej pozycji określonej w opisie konkurencji; Sędzia (lub osoba wyznaczona) daje znak starterowi do wydania sygnału startu; na komendę startera: „na miejsca” zawodnicy niezwłocznie przyjmują pozycję startową, gdy wszyscy znieruchomią starter daje dźwiękowy sygnał do startu
2. Falstart jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu.
5. Podczas zawodów wykorzystany będzie Elektroniczny pomiar czasu do określenia zwycięzcy, wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru. Zainstalowany sprzęt do pomiaru czasu nie może przeszkadzać zawodnikom w starcie ani nawrotach. Miejsca i czas uzyskane w ten sposób będą miały pierwszeństwo przed decyzjami sędziów oraz sędziów mierzących czas. W przypadku awarii systemu elektronicznego lub w przypadku zauważenia wady tego systemu, a także, gdy zawodnik nie uruchomił systemu, za oficjalne uważa się decyzje sędziów i czas mierzony stoperami ręcznymi.

SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA

1. Manekin musi być holowany a nie pchany.
2. Twarz manekina musi znajdować się nad powierzchnią wody.
3. Manekina należy trzymać przynajmniej jedną ręką.
4. Manekina nie wolno trzymać za szyję, usta lub nos.
5. Manekin nie może być holowany za korek.
6. Dopuszcza się chwyt za brodę.
7. Nie wolno stracić kontaktu z manekinem aż do chwili dotknięcia końcowej ściany pływalni.
8. Zawodnik może odbić się od dna pływalni wypływając z manekinem.

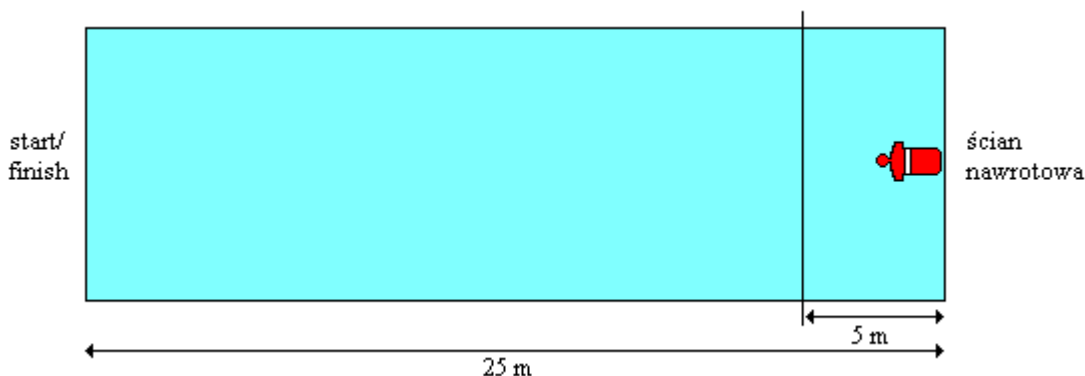
OPIS KONKURENCJI

50m holowanie manekina:

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25m. Następnie nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii, na której manekin był ułożony i holuje go do mety.

Uwaga: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.

Uwaga 2.: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m.



1. Sprzęt:

a) Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.

b) Ułożenie manekina:

- głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.

- jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.

- manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.

2. Metody holowania:

a) Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po jego wyciągnięciu.

3. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.

c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, itp. podczas wyciągania manekina.

d) Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m

100 m z przeszkodą

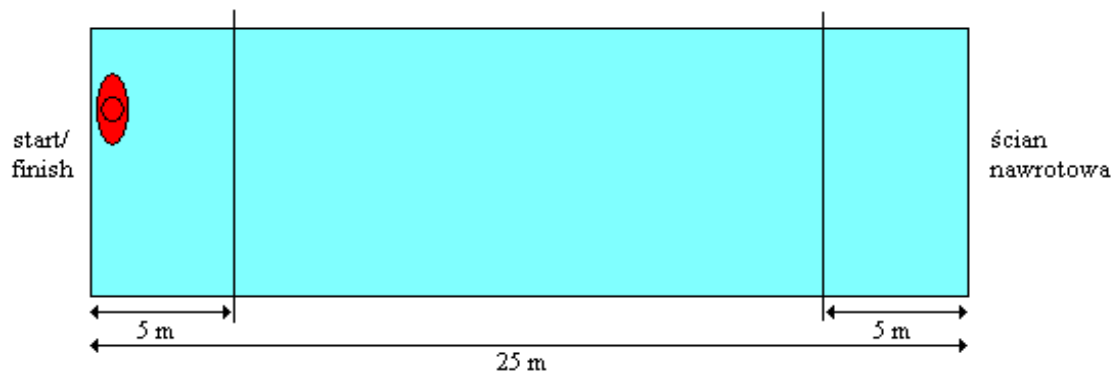
Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 100 m stylem dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą która znajduje się w połowie basenu.

Dyskwalifikacje

- Falstart
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.

100 m ratownik

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz” z linką maksymalnie rozwiniętą do momentu dotknięcia ściany na 50 metrze. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 50 m zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w obrębie 5 m i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina na linie maksymalnie rozciągniętej (z wyjątkiem strefy nawrotowej, 5 m przed ścianą i 5 m za ścianą nawrotową), używając pasa ratowniczego; zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.



Uwaga 1: Jeśli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.

Uwaga 2: Jeśli po zabezpieczeniu manekina zawodnik go zgubi, zawodnik może wrócić po manekina i kontynuować konkurencję bez kary. Zawodnikowi nie będzie wolno wystartować ponownie w innym biegu.

Uwaga 3: Jeśli podczas zawodów, zgodnie z opinią Sędziego, cały pas ratowniczy, lina i/lub pas wykażą defekt techniczny, Sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.

1. Sprzęt:

a) Manekin

2. Ułożenie manekina:

a) Przygotowanie: Manekin zostanie wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpucie.

b) Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony przez osobę trzymającą go w dowolnym miejscu toru. Manekin musi być ułożony pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

Uwaga 1: Osobie trzymającej manekina nie wolno jest przebywać w wodzie.

Uwaga 2: Osoba trzymająca manekina musi puścić manekina natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej. Osoba trzymająca manekina nie może popychać manekina w kierunku zawodnika lub ściany nawrotowej.

3. Metody zabezpieczania i ratowania manekina:

a) Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w odległości nie przekraczającej 5m od ściany pływalni. Następnie zawodnik holuje manekina (50m) z powrotem do ściany mety.

4. Płetwy

5. Pas ratowniczy

a) Szarfa pasa ratowniczego powinna być założona przez jedno ramię.

6. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas zakładania pasa ratowniczego na manekina.

c) Nie płynięcie z liną pasa ratowniczego w całości rozciągniętą (poza strefą nawrotową).

d) Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina (tzn. nie wokół i nie pod obydwoma ramionami).

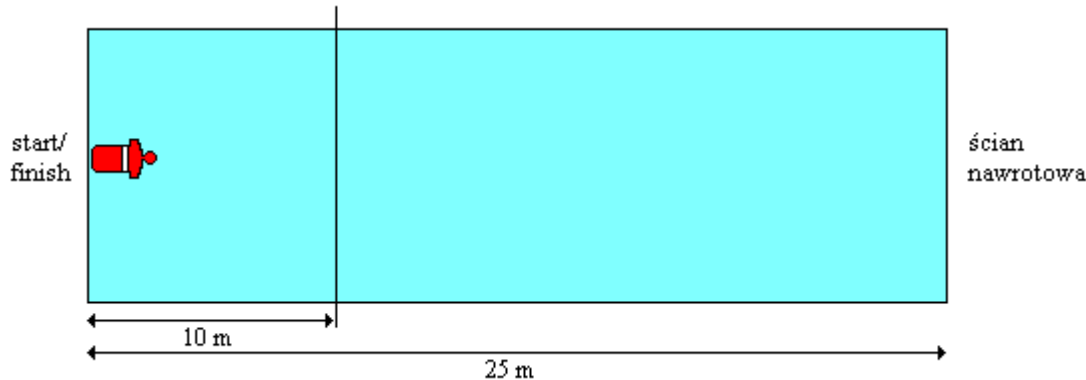
e) Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina (liczone od czubka głowy) przed linią 5m.

f) Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefa nawrotową).

g) Nie utrzymywanie twarzy manekina nad powierzchnią wody podczas jego holowania (patrz opis konkurencji oraz sekcja ogólna w odniesieniu do technik holowania). Zawodnik dotykający ściany mety bez pasa ratowniczego i manekina

100 m ratowanie manekina w pływaniu

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w pływaniu. Następnie zawodnik nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety. Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. W strefie nawrotowej (pomiędzy 70 metrem a 80 metrem) twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



Uwaga: Jeżeli, po starcie, zawodnik zgubi jedną lub obie pływaki, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać pływaka (lub pływaki). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.

1. Sprzęt:

2. Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

3. Ułożenie manekina.

a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20m do 3,00m.

b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.

c) Kierunek: manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

4. Metody holowania:

a) manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.

5. Pływaki.

6. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.

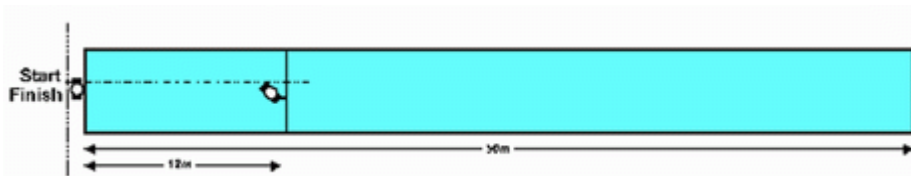
c) Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 10m (liczone od czubka głowy).

d) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

e) Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

Rzut liną

W tej konkurencji zawodnik rzuca nieobciążoną liną do innego członka swojej drużyny (udającego ofiarę) zlokalizowanego w wodzie w odległości około 12m, następnie ściągają "pozoranta" do siebie, w kierunku linii mety wyznaczonej przez brzeg basenu.



1. Start:

Start do tej konkurencji odbywa się zgodnie z "regułą jednego startu" w następujący sposób: Na długi dźwięk gwizdka zawodnik wchodzi do wyznaczonej strefy rzutu i pozostaje tam. Na komendę startera "Na miejsca" zawodnik niezwłocznie przyjmuje pozycję startową.

W momencie gdy zawodnicy znajdują się w bezruchu starter daje sygnał do rozpoczęcia konkurencji.

2. Pozycja startowa:

Zawodnicy stoją w bezruchu zwróceniem twarzą do ofiary, nogi mają złączone, a ręce wyprostowane w dół po obydwóch stronach ciała. Koniec liny trzymany jest w jednym ręku. Ofiara znajduje się w wodzie w środkowej części swojego toru. Od momentu poprzedzającego start ofiara musi trzymać (obiema bądź jedną ręką) jednocześnie linę oraz oznaczone miejsce na poprzeczce. Nadwyżka liny pozostaje w wodzie ponad oraz za poprzeczką.

3. Przebieg konkurencji:

Na sygnał startera zawodnik ściąga linę, następnie rzuca ją z powrotem do ofiary, po czym ściąga ofiarę na linię mety. Czas zatrzymywany jest gdy ofiara dotknie linii mety (wyznaczonej przez ścianę basenu). Ofiara i zawodnik pozostają (odpowiednio) w wodzie i w strefie rzutu aż do momentu zasygnalizowania przez sędziego zakończenia konkurencji.

Nie ma punktów karnych za przyciąganie sztywnej poprzeczki podczas prób złapania liny. Ofiara może złapać linę tylko wtedy, gdy spadnie ona w obrębie toru oraz w zasięgu jego ramion bez puszczenia wyznaczonego obszaru na poprzeczce.

Podczas ściągnięcia ofiara musi być skierowana głową do przodu oraz leżeć na brzuchu. Musi trzymać ona linę obiema rękami.

4. Strefa rzutu:

Zawodnicy muszą pozostawać w obszarze przydzielonym do ich torów. Obszar ten powinien być wyraźnie wyznaczony, w odległości 1,5m od brzegu pływalni.

5. Limit czasowy:

Zawodnicy muszą wykonać poprawny rzut oraz ściągnąć ofiarę w czasie nie przekraczającym 30 sekund. W przypadku nieudanego rzutu (zbyt krótki lub poza tor) zawodnicy mogą ściągać oraz rzucać linę do skutku (z uwzględnieniem 30-sekundowego limitu czasowego). Zespoły które nie zdążą ukończyć konkurencji w limicie czasowym zostaną zanotowane jako "Nie ukończył konkurencji" (DNF).

6. Sprzęt:

- lina,

- poprzeczka: musi być umieszczona na powierzchni wody w odległości 12m od linii mety. Po środku musi być wyraźnie zaznaczone miejsce w którym ofiara trzyma poprzeczkę.

7. Głębokość basenu:

Minimum 1,8m w odległości 2m od poprzeczki.

8. Sędziowie:

Do każdego toru powinien być przydzielony jeden sędzia znajdujący się za plecami zawodnika. Po każdej ze stron basenu powinien znajdować się co najmniej jeden sędzia w odległości 12m od linii mety (na wysokości poprzeczek).

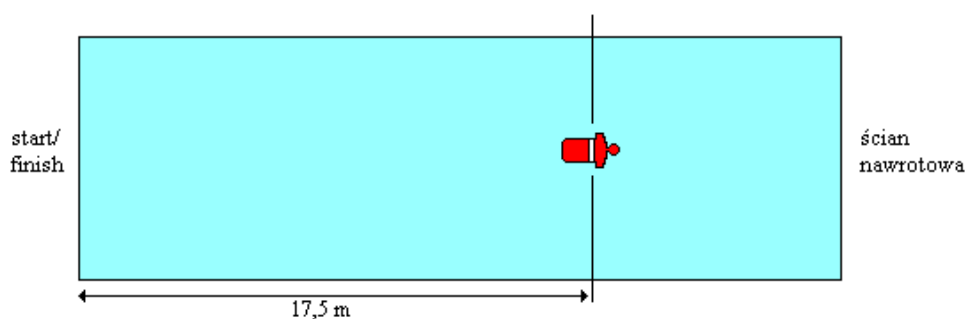
9. Dyskwalifikacje:

Według generalnych zasad rozgrywania zawodów oraz w przypadku:

- przedwczesny start,
- puszczenie przez ofiarę poprzeczki bądź przemieszczenie dłoni poza wyznaczony obszar na poprzeczce (przed złapaniem liny),
- opuszczenie strefy rzutu w dowolnym momencie pomiędzy startem a sygnałem oznajmiającym koniec konkurencji,
- nie dotarcie ofiary do linii mety przed upływem limitu czasowego.

100 m ratowanie kombinowane

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5m. Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej, aż do podjęcia manekina. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety. W strefie pomiędzy 67,5m a 75m twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



Uwaga: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.

1. Sprzęt:

a) Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

2. Ułożenie manekina:

a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.

b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.

c) Kierunek: Poprzeczny pas pośrodku korpusu manekina musi znajdować się na linii 17,5 m. Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

3. Metody holowania.

f) Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po nawrocie na 75 metrze .

4. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed wyjęciem manekina.

c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.

d) Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m od ściany nawrotowej (liczone od czubka głowy).

e) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

f) Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

100 m akcja super ratownik

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do 25m stylem dowolnym. Po dopłynięciu do ściany zawodnik zakłada płetwy i płynie w płetwach do 75m. Nałożenie płetw musi zostać wykonane przez przekroczeniem 30m. Na 75m (brzeg niecki basenu) zawodnik podejmuje manekina leżącego na dnie i holuje go do linii mety (100m).

Głębokość na jakiej znajduje się manekin

DYSKWALIFIKACJE:

- Falstart
- Nie założenie płetw w strefie
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych
- Użycie nieprawidłowej techniki holowania manekina
- Puszczanie manekina

50 m wyścig z manekinem

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do 25m pod powierzchnią wody. Dopiero po dotknięciu ściany na 25 m zawodnik może się wynurzyć z wody. Następnie zawodnik jak najszybciej płynie stylem dowolnym do linii mety (50m dystansu).

DYSKWALIFIKACJE:

- Falstart
- Wynurzenie przed dotknięciem ściany
- Wynurzenie jakiegokolwiek części ciała przed 25m dystansu
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych
- Nie dotknięcie ściany nawrotowej

Sztafeta 4x25 pod wodą

W konkurencji bierze udział czterech zawodników z drużyny. Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i płynie pod wodą 25m (*wynurzyć się można dopiero po dotknięciu ściany*). Pozostali zawodnicy płyną w identyczny sposób jak pierwszy zawodnik. Każdy z zawodników musi przepłynąć 25 metrów podwodą.

Dyskwalifikacje:

- Falstart przy starcie i przy zmianach
- Wynurzenie się przed przepłynięciem 25 m.
- Brak dotknięcia ściany mety.

Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym

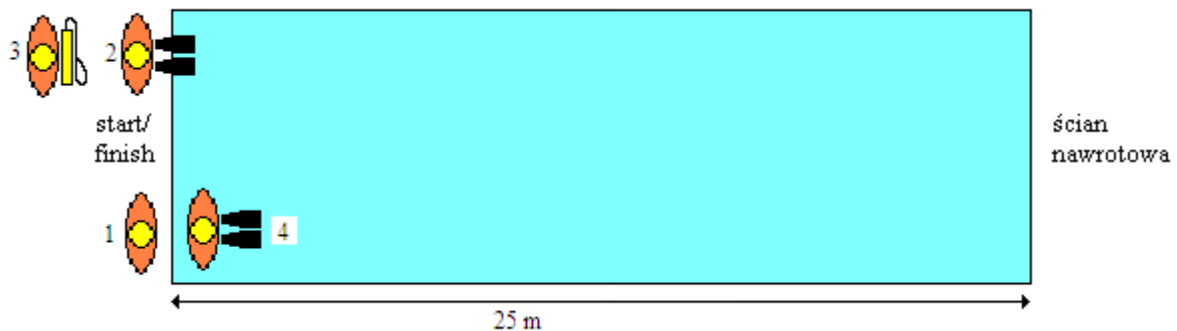
Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach. Trzeci zawodnik przepływa 50 m sposobem dowolnym z założonym pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik przekazuje szarfę pasa ratowniczego czwartemu

zawodnikowi, który znajduje się (w płetwach) w wodzie i czeka przy brzegu trzymając się, co najmniej jedną ręką, krawędzi pływalni. Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa ratowniczego chwytając płetwę pasa ratowniczego obydwoma rękoma i jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety (50 m); może pomagać podczas holowania kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt z pasem ratowniczym przed przekroczeniem linii 5 m od zmiany i od tego momentu do końca wyścigu nie może dotykać dna basenu. Czwarty zawodnik płynie sposobem dowolnym do ściany mety. Podczas nawrotu na 175 m ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik pływający w płetwach.

Uwaga.1.: jeżeli, po starcie, zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencje. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.

Uwaga.2.: zawodnikowi trzeciemu pływającemu z założonym pasem ratowniczym wolno zdjąć pas i przekazać jego szarfę czwartemu zawodnikowi dopiero po dotknięciu ściany pływalni. .

Uwaga 3: Zawodnik trzeci przed startem do konkurencji może w dowolny sposób założyć szarfę



1. Sprzęt:

- a) Płetwy
- b) Pas ratowniczy „węgorz”

2. Dyskwalifikacje:

- a) Falstart.
- b) Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie szarfę przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany pływalni przez trzeciego zawodnika).
- c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, itp.
- d) Utrata kontaktu fizycznego przez trzeciego zawodnika z płetwami pasa ratowniczego podczas gdy jest on holowany przez czwartego zawodnika.
- e) Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę.
- f) Pozorant pomaga ruchami rąk.
- g) Pozorant po rozpoczęciu holowania dotyka dna.

DYSKWALIFIKACJE

- a) Falstart.
- b) Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie szarfę przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany basenu przez trzeciego zawodnika).
- c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów
Utrata kontaktu fizycznego przez trzeciego zawodnika z płetwami pasa ratowniczego podczas gdy jest on holowany przez czwartego zawodnika. Pozorant trzyma pas

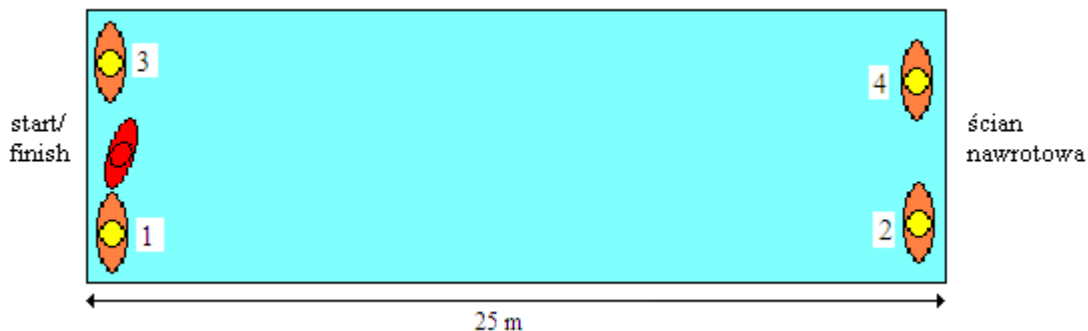
ratowniczy za linkę lub klamrę.

d) Pozorant pomaga ruchami rąk.

e) Pozorant chodzi po dnie pływalni.

Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina

Czterech zawodników, którzy na zmianę holują manekina, 25 m każdy. Pierwszy zawodnik znajduje się w wodzie trzymając jedną ręką manekina, drugą zaś przytrzymując się startowej krawędzi pływalni. Na starcie konkurencji zawodnik musi tak trzymać manekina, przynajmniej jedną ręką, aby twarz manekina znajdowała się nad powierzchnią wody. Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować manekina przez 25 m (do ściany pływalni) a następnie, po dotknięciu ściany przekazuje go drugiemu zawodnikowi. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik powtarzają tą procedurę. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję poprzez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić dopóki następny zawodnik go nie przejmie. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą pływalni, co najmniej jedną ręką, przed przejściem manekina od poprzedniego zawodnika. Zawodnicy pozostają w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji. W strefie 5m od każdej ze ścian twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



1. Sprzęt:

a) Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji

2. Dyskwalifikacje:

a) Falstart

b) Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie manekina (tj. zmiana

c) Holowanie manekina przed dotknięciem ściany pływalni lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).

d) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

e) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas przejmowania manekina.

f) Jeśli zawodnik puści manekina przed dokonaniem zmiany.

g) Jeśli zawodnik puści manekina przed dotknięciem ściany mety.

h) Nie rozpoczęcie konkurencji z twarzą manekina będącą ponad powierzchnią wody przytrzymywana przynajmniej jedną ręką.

i) Opuszczenie swojego toru lub w ogóle niecki basenu przed sygnałem sędziego o zakończeniu konkurencji.

