



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



2022

POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



**REGULAMIN
ROK 2022**



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



KONTAKT:

Organizator – Adrian Wrona 519 870 323

Zgłoszenia – Jacek Czarnecki 511 226 685, email: zawody.jczarnecki@gmail.com

I. ORGANIZATOR

- Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Dąbrowie Górniczej
-
- Urząd Miasta Dąbrowa Górnicza,
- Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej

II. MIEJSCE I TERMIN ZAWODÓW

Plaża Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria przy zbiorniku Pogoria III,
41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki.
Sobota, 27.08.2022 Sobota.

III. PRZEPISY OGÓLNE

1. DRUŻYNY I ZAWODNICY

1.1 Uprawnionymi do wzięcia udziału w Pogoria Rescue League są drużyny złożone z czterech ratowników reprezentujących podmioty uprawnione do wykonywania ratownictwa wodnego, w którym są zrzeszeni.

1.2 Drużyna złożona jest z czterech zawodników. Drużyny mogą być żeńskie oraz męskie/mieszane (maksimum 3 mężczyzn oraz minimum 1 kobieta, lub inne warianty 2/2 lub 1/3).

1.3 Każdy zawodnik startuje w poszczególnych konkurencjach, reprezentując siebie i/lub drużynę, z której został zgłoszony.

1.4 Maksymalna ilość drużyn, która może uczestniczyć w zawodach to 16. O przyjęciu do zawodów decyduje kolejność zgłoszeń. W przypadku braku wykonania opłaty zgłoszeniowej w terminie 27.07.2022. Organizator uprawniony jest do wpisania kolejnej drużyny, która wcześniej nie została zgłoszona do zawodów z powodu kolejności wpłynięcia zgłoszenia.

1.5 Kwota opłaty startowej opiewa na 250 pln za drużynę. Opłatę (wpisowe) prosimy wpłacić na konto: WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE W DĄBROWIE GÓRNICZEJ, ul. 3 Maja 5/6, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ING BANK ŚLĄSKI nr konta: 19 1050 1360 1000 0090 8038 8664 z dopiskiem wpisowe na zawody Pogoria Rescue League drużyna (nazwa drużyny)

1.6 Każda drużyna wyznacza kapitana, który odpowiada za skład drużyny zgodny ze składem w dniu zgłoszenia drużyny do zawodów. Nie dopuszcza się zmian w składzie drużyny podczas trwania zawodów. Zmianę składu bądź start w niepełnym składzie może usprawiedliwić jedynie udokumentowany wypadek losowy.

1.7 Wszystkie konkurencje Mistrzostw muszą być obsadzone przez zawodników zgodnie z zasadami zawartymi w opisie poszczególnych konkurencji.

1.8 Drużyna w Pogoria Rescue League dopuszczeni będą zawodnicy, którzy do dnia rozpoczęcia zawodów ukończą 16. rok życia. W przypadku nie ukończenia 18 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów, wymagane jest przedstawienie pisemnej zgody opiekuna ustawowego na udział w Zawodach.

1.9 Zawodnicy rozgrywać będą konkurencje na sprzęcie dostarczonym przez Organizatora

1.10 Wszystkich uczestników Mistrzostw obejmuje ubezpieczenie, za które odpowiedzialny jest Organizator.

1.11 Zawodnik podpisując formularz zgłoszeniowy Mistrzostw, wyraża zgodę na używanie w mediach własnego wizerunku i przetwarzanie swoich danych osobowych, poświadczając, że zapoznał się z Regulaminem Pogoria Rescue League i nie wnosi żadnych zastrzeżeń.

1.12 Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem Pogoria Rescue League.

1.13 Nieprzestrzeganie przez zawodnika niniejszego regulaminu skutkować będzie wykluczeniem zawodnika lub drużyny z eliminacji lub



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



finału przed rozpoczęciem i w trakcie zawodów.

- 1.14 Wykluczyć zawodników lub drużynę może Organizator Pogoria Rescue League lub upoważniona przez Organizatora osoba na wniosek Głównego Sędziego Mistrzostw, podając na piśmie przyczynę i podstawę wykluczenia. Decyzja Organizatora Mistrzostw lub upoważnionej przez Organizatora osoby jest ostateczna, wykluczonej drużynie nie przysługuje prawo odwołania.

2. PROGRAM ZAWODÓW

- 8.00 - 9.00 - weryfikacja zawodników, opłaty za wyżywienie
- 9.00 - 13.00 - wyścigi eliminacyjne
 - Bieg-pływanie-bieg
 - Wyścig z pasem ratowniczym
 - Wyścig z deską ratowniczą
 - Wyścig ratunkowy z zasobnikiem z liną
 - Flagi plażowe
- 14.00 - oficjalne otwarcie Mistrzostw
- 14.30 - rozpoczęcie wyścigów finałowych
 - Wyścig z pasem ratowniczym
 - Wyścig z deską ratowniczą
 - Wyścig ratunkowy z zasobnikiem z liną
 - Flagi plażowe
 - Ironman

IV. OFICJALNY STRÓJ MISTRZOSTW

1. Organizator zapewnia każdemu zawodnikowi koszulkę i czepek oraz pakiet upominkowy.
2. Startujący zawodnik musi mieć założony czepek przed rozpoczęciem każdej konkurencji. Zagubienie czepka po starcie, podczas trwania konkurencji, nie może być podstawą do dyskwalifikacji zawodnika.
3. Nie dopuszcza się używania obuwia oraz rękawiczek ochronnych w żadnej z konkurencji.
4. Każdy z zawodników ma obowiązek udzielania wywiadów telewizyjnych jeżeli o taki zostanie poproszony, w wyznaczonym przez Organizatora miejscu na terenie zawodów.
5. Każdy z zawodników ma prawo do umieszczenia logo własnego sponsora w formie tatuażu na ciele (dopuszczalne jest jedno logo na ciele jednego zawodnika, nie większe niż 100cm²).

V. ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

1. Konkurencje rozgrywane są systemem eliminacji i finałów.
2. Każda z drużyn musi zapewnić start wszystkim zawodnikom zgłoszonym do zespołu w każdej konkurencji. Zawodnik, który nie ukończy konkurencji nie otrzymuje za nią żadnych punktów.
3. O awansie do finału decyduje czas uzyskany w eliminacjach konkurencji.
4. Do finału kwalifikują się 4 drużyn, które uzyskają w eliminacjach najlepsze czasy w danej konkurencji. W konkurencji „bieg-pływanie-bieg” nie odbywają się eliminacje – wszyscy zawodnicy startują razem w finale.
5. Konkurencja Ironman, będzie odbywać się jako ostatnia konkurencja w dniu zawodów w sesji finałowej. Dopuszczonych do startu jest 16 drużyn uczestniczących w Pogoria Rescue League.
6. O systemie rozgrywania konkurencji będzie każdorazowo decydował sędzia główny zawodów
7. Podczas eliminacji nie przyznaje się drużynom punktów. Punkty przyznawane będą jedynie w wyścigach finałowych. Za niewystąpienie drużyny w wyścigu finałowym (nie zakwalifikowanie się) przyznaje się 0 punktów z danej konkurencji.



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



8. Za zajęte miejsce w wyścigu finałowym zawodnik otrzymają:
 - 1 miejsce – 4 punkty
 - 2 miejsce – 3 punkty
 - 3 miejsce – 2 punkty
 - 4 miejsce – 1 punkt
9. Zawody wygrywa drużyna, która uzyska najwięcej punktów w wyścigach finałowych.
10. W klasyfikacji generalnej przy równej ilości punktów zdobytych przez dwie lub więcej drużyn, o kolejności zdobytych miejsc decyduje większa ilość miejsc pierwszych, drugich itd.
11. Losowanie kolejności startu zespołów w konkurencjach drużynowych: losują kapitanowie drużyny (liczba zależna od ilości drużyn) np. 16 drużyn - 16 losów ponumerowanych od 1 do 16. Losowanie torów odbywać się będzie przed każdą konkurencją.
12. Kierownicy drużyn, kapitanowie oraz zawodnicy są zobowiązani do zapoznania się z porządkiem rozgrywania Pogoria Rescue League.
13. Zawodnicy mogą być niedopuszczeni do startu w danej konkurencji jeśli nie stawią się w miejscu jej rozgrywania w wyznaczonym czasie lub jeśli nie będą ubrani w czepek dostarczony przez organizatora.
14. O wszelkich nieprawidłowościach w czasie startu decydują sędziowie. W przypadku popełnienia falstartu bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. Kolejny falstart powoduje dyskwalifikację całej drużyny w danej konkurencji. Poza konkurencją „Flagi Płazowe” W przypadku popełnienia falstartu bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. Kolejny falstart powoduje dyskwalifikację zawodnika.
15. Finisz w konkurencjach, podczas których zawodnicy przebiegają przez linię mety w pozycji wyprostowanej biegnąc jest orzekany w momencie, kiedy zawodnik przekroczy linię mety klatką piersiową.
16. Przed rozpoczęciem każdej konkurencji zostaną wyznaczone limity, w których zawodnicy muszą się zmieścić, aby zaliczyć konkurencję. Przekroczenie limitu wyklucza zawodnika lub drużynę z danej konkurencji.
17. Każde naruszenie przepisów dotyczących przebiegu konkurencji w sposób celowy spowoduje dyskwalifikację poszczególnych zawodników i/lub całej drużyny w danej konkurencji bądź edycji Pogoria Rescue League.
18. Jeżeli zawodnik lub drużyna nieprawidłowo wykonają któryś z elementów danej konkurencji, lecz w trakcie wyścigu powrócą do miejsca, w którym popełnili błąd i będą kontynuować ją zgodnie z przepisami, mogą ukończyć konkurencję bez dyskwalifikacji. O poprawności wykonania decyduje Komisja Sędziowska.
19. Dyskwalifikacje ponadto mogą zostać ogłoszone, gdy zawodnik lub drużyna:
 - a) nie przestrzega zasad fair play;
 - b) używa wulgaryzmów;
 - c) niekulturalnie lub agresywnie zachowuje się w stosunku do sędziów, organizatorów oraz innych uczestników Mistrzostw;
 - d) wchodzi do wody na obszarze trwającej konkurencji, w której nie bierze on udziału;
 - e) korzysta z pomocy innych osób podczas rozgrywania danych konkurencji;
 - f) uchyla się od obowiązku noszenia oficjalnego stroju Mistrzostw;
 - g) przeszkadza celowo innym zawodnikom lub drużynie w wykonaniu konkurencji;
 - h) jest nieobecny/a w momencie otwarcia i zamknięcia Mistrzostw.
20. W przypadkach o których mowa w punkcie 18. dyskwalifikacja obejmować może:
 - a) drużynę – wykluczenie z udziału w danej konkurencji, bieżącej edycji Mistrzostw lub z udziału w edycji Mistrzostw w 2023 roku,
 - b) zawodnika – wykluczenie z udziału w:
 - danej konkurencji,
 - bieżącej edycji Mistrzostw,
 - edycji Mistrzostw w 2023 roku.
21. Każdy zawodnik może być poddany kontroli antydopingowej. Odmowa lub wynik pozytywny powoduje dyskwalifikację z zawodów dla zawodnika lub całej drużyny.



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



ODWOŁANIA

1. Odwołania od decyzji sędziów mogą być składane jedynie przez Kapitanów i kierowników drużyn Sędziemu Głównemu Mistrzostw. Członkowie drużyn nie mają prawa podejmować dyskusji z sędziami – każda próba dyskusji skutkować może wykluczeniem z zawodów.
2. Odwołania dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia torów) można składać nie później niż na 5 minut przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Inne niż wymienione w punkcie 2 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 odwołań.
4. Odwołania będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym przez komisję Odwoławczą wyłonioną przed rozpoczęciem zawodów. po wpłaceniu wadium w wysokości 200,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania odwołania.
5. Wszystkie odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
6. Wynik odwołania od decyzji sędziów powinien być oficjalnie ogłoszony i zamieszczony w komunikacie końcowym.
7. W przypadku odrzucenia lub oddalenia odwołania Organizator Mistrzostw przekaże kwotę uzyskaną z tego tytułu na cele charytatywne.
8. Jeżeli zawodnicy biorący udział w konkurencjach uznają, że warunki atmosferyczne mogą mieć wpływ na przebieg konkurencji nie przysługuje im odwołanie dotyczące incydentu spowodowanego warunkami atmosferycznymi, a Sędziowie mają wyłączną kompetencję do orzekania czy incydent został spowodowany szczególnymi warunkami atmosferycznymi czy nie.
9. Sędzia Główny może odwołać rozgrywanie Mistrzostw lub przesunąć termin rozgrywania konkurencji. W przypadku, gdy konkurencja zostanie odwołana, w momencie, gdy część zawodników już wzięła w niej udział, dotychczasowe wyniki tej konkurencji zostają anulowane.
10. Sędzia Główny, jeżeli uzna za stosowne, może zmienić miejsce rozgrywania konkurencji lub zasady dotyczące poszczególnych konkurencji, ale zmiana taka może zostać wprowadzona tylko przed rozpoczęciem konkurencji i musi być ogłoszona wszystkim startującym zawodnikom. Sędzia główny może zdecydować o zmniejszeniu liczby konkurencji oraz o zastąpieniu konkurencji innymi.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian regulaminowych i organizacyjnych.

VI. ZGŁOSZENIA

Plik zgłoszeniowy w postaci arkusza Excel należy pobrać ze strony zawodów na livetiming.pl i wypełniony wysłać drogą elektroniczną na adres e-mail: zawody.jczarnecki@gmail.com najpóźniej do dnia **30.07.2022**.
O uczestnictwie w zawodach decyduje kolejność zgłoszeń.

VII. NAGRODY

1. Nagrody przyznawane są wyłącznie w finałach.

1.1 Nagrody drużynowe:

Zazajęcie **IMIEJSCA** w klasyfikacji drużynowej drużyna otrzymuje puchar, oraz nagrodę w postaci czeku o wartości 5000pln

Zazajęcie **IIMIEJSCA** w klasyfikacji drużynowej drużyna otrzymuje puchar, oraz nagrodę w postaci czeku o wartości 3000pln

Zazajęcie **IIIMIEJSCA** w klasyfikacji drużynowej drużyna otrzymuje puchar, oraz nagrodę w postaci czeku o wartości 1000pln



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



Za zajęcie **IV MIEJSCA** w klasyfikacji drużynowej, drużyna otrzymuje puchar, oraz nagrodę w postaci czeku o wartości 250pln

VIII. WYŻYWIENIE

1. Każdy uczestnik Mistrzostw może wykupić żywywienie w kwocie 45 zł do zrealizowania w trakcie zawodów. Warunkiem jest zamówienie posiłku na dołączonym formularzu do dnia 27.07.2022r poprzez wysłanie go na adres e-mail:
2. Na koniec Mistrzostw, po finałach, Organizator zaprasza wszystkich zawodników na integracyjny grilla.

IX. KONKURENCJE MISTRZOSTW

1. ZASADY OGÓLNE

Schemat ustawienia boi, tyczek oraz linii „START/META” ilustruje rysunek załączony do opisu każdej z konkurencji.

2. ILOŚĆ, BOI ORAZ KOLEJNOŚĆ ICH USTAWIENIA:

- Cztery boje rozstawione w jednym rzędzie, równoległe do linii brzegowej, tworzące cztery tory startowe do rozgrywania konkurencji przez cztery drużyny jednocześnie.

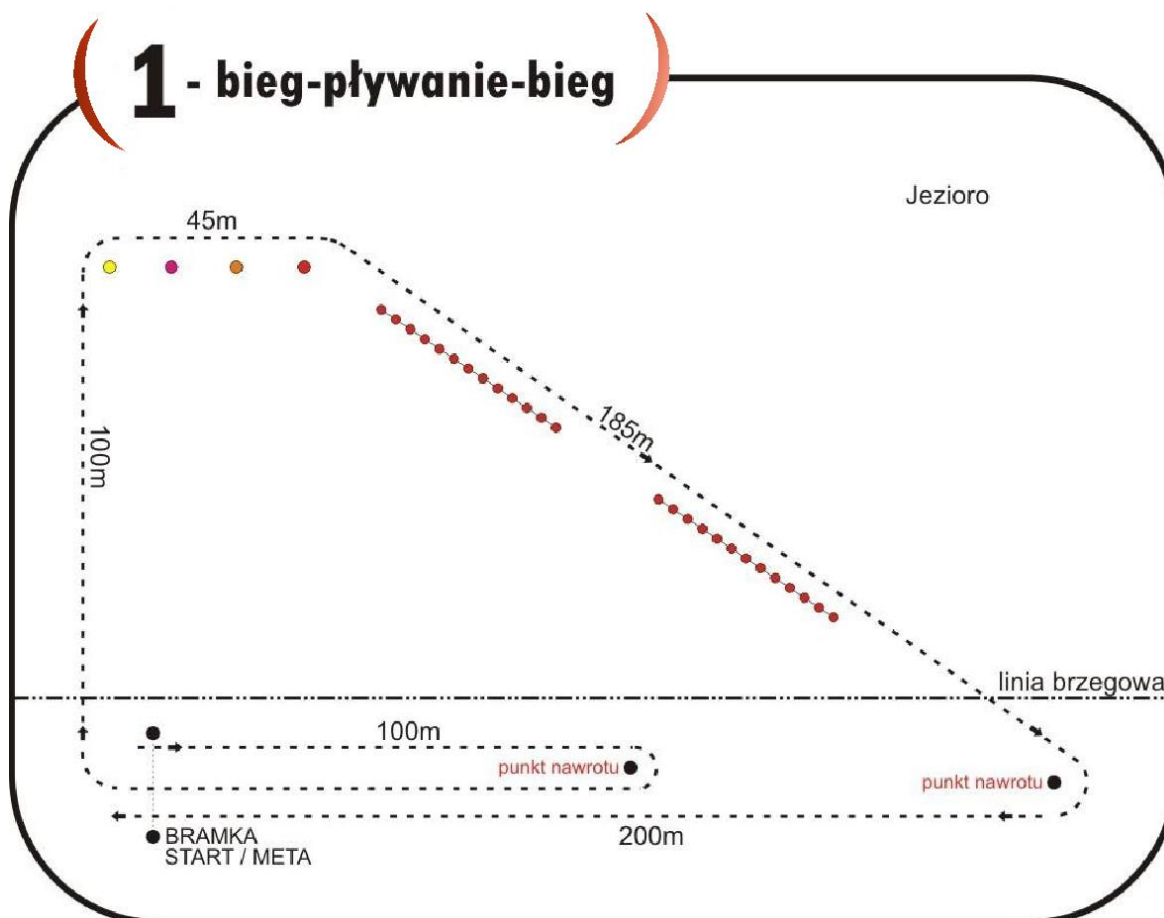
3. ROZSTAWIENIE BOI NA WODZIE:

Pierwszy i jedyny rząd stanowią cztery boje, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do linii brzegowej, w równej odległości od siebie wynoszącej minimum 15 m. Odległość od rzędu boi do linii brzegowej wynosi 100m.

4. ELIMINACJE I FINAŁY – opisy konkurencji



Konkurencja nr 1
BIEG-PLYWANIE- BIEG
BEZ ELIMINACJI / FINAŁ – wszyscy zawodnicy



Opis konkurencji:

1. W konkurencji biorą udział wszyscy zawodnicy.
2. Zawodnicy pierwsze 200m biegną, następnie 330m płyną i kolejne 200m biegną.
3. Zawodnik, który nie pokona dystansu będzie zdyskwalifikowany.
4. Bramka „START/META” wyznaczona będzie prostopadle do linii brzegowej w miejscu ustalonym przez sędziego.
5. Na sygnał startera zawodnicy biegną dystans 100m, równoległe do brzegu jeziora, do punktu nawrotu, wyznaczonego przez odpowiedni słupek (jak na rysunku), obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem do bramki „START/META”, kolejne 100m.
6. Zawodnicy, po przebiegnięciu przez bramkę „START/META” zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wbiegają do wody i opływają wszystkie boje swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie płyną w kierunku brzegu wzdłuż boi połączonych liną, aż do punktu nawrotowego znajdującego się na brzegu.
7. Po wyjściu na brzeg, zawodnicy omijają wyznaczony słupek swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jak na rysunku) i biegną wzdłuż plaży 200m do bramki „START/META”, gdzie kończą bieg.
8. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki „START/META” w specjalnym leju o szerokości 1m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę „START/META” i wbiegnięciu do leja.
9. Każdy zawodnik zdobywa punkty dla drużyny, którą reprezentuje.

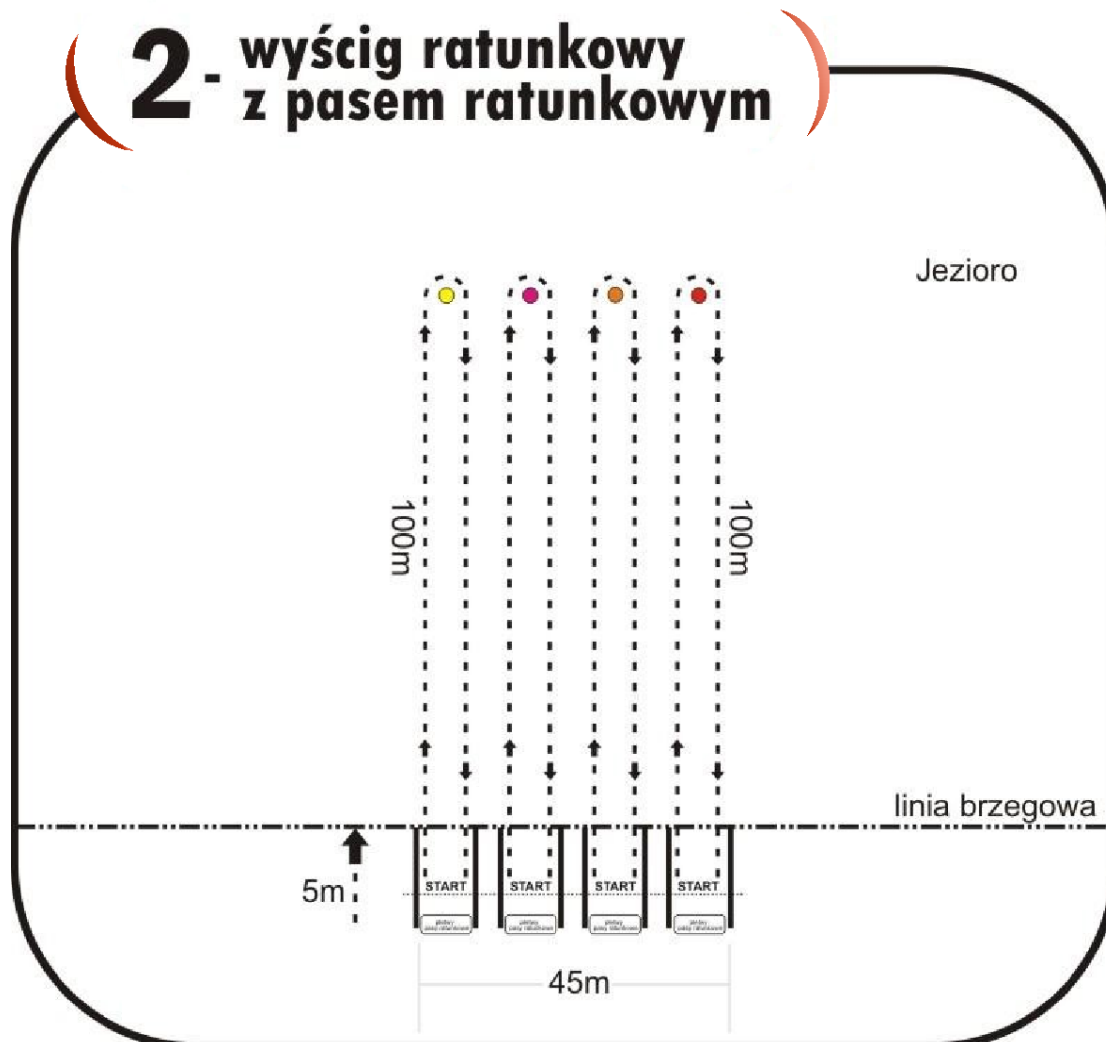


Konkurencja nr 2

WYŚCIG RATUNKOWY Z PASEM RATUNKOWYM

ELIMINACJE / FINAŁ – 4 drużyny

Sprzęt – pasy ratunkowe dostarcza Organizator.



Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z pasem ratunkowym oraz dwaj ratownicy.
2. Jednocześnie mogą startować maksymalnie cztery drużyny z czterech wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi (jak na rysunku). Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych tyczek.
5. Przed startem pasy ratunkowe zostają umieszczone 5m od linii „STARTU/METY” poszczególnego stanowiska w linii prostej z poszczególnymi bojami.
6. Przed startem pozorant stoi na linii „START/META” i po sygnale sędziego startera płynie do odpowiedniej boi. Pozorant po dotarciu do boi chwytają ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak ratownikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją – od momentu dopłynięcia i podniesienia ręki do chwili dopłynięcia do niego ratownika z pasem ratunkowym.
7. Pomiar czasu zostaje włączony po starcie pozoranta.
8. Ratownik, który będzie płynął z pasem, ustawia się na linii startu/mety. Po sygnale pozoranta (podniesienie ręki) ratownik cofa się po pas ratunkowy i pletwy, po czym biegnie do wody i płynie do pozoranta.
9. Ratownik opływa odpowiednią boję, swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zabezpiecza pozoranta –



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM

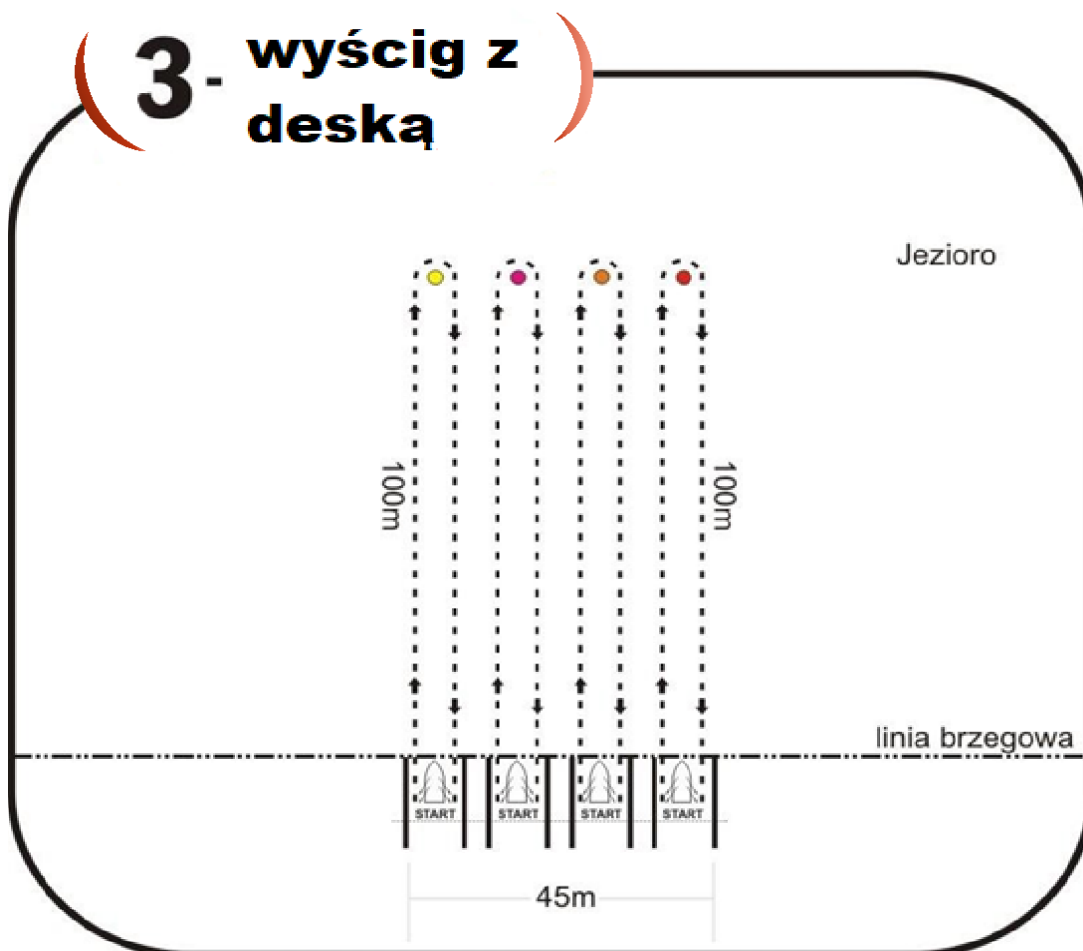


zapina go w pas ratunkowy (pozorant może pomagać ratownikowi podczas zapinania w pas ratunkowy). Następnie pozorant jest holowany do brzegu.

10. Kiedy ratownik z pasem ratunkowym płynie do pozoranta pozostali dwaj ratownicy ustawiają się na stanowisku startu.
11. Kiedy ratownik holuje pozoranta pozostali ratownicy mogą wejść do wody i pomagają ratownikowi wynieść pozoranta na brzeg. Ratownik z pasem może pozostać w wodzie.
12. Czas jest zatrzymany w momencie przekroczenia klatką piersiową pierwszego zawodnika linii mety. Obaj zawodnicy wnoszący pozoranta muszą mieć stały kontakt fizyczny z pozorantem w momencie przekraczania linii mety. Pozorant nie może mieć kontakt z podłożem w momencie przenoszenia go przez linię mety.
13. Ratownik płynący po pozoranta z pasem ratunkowym nie musi przekroczyć linii mety.
14. Podczas pływnięcia ratownik z pasem musi mieć nałożony pas z całkowicie rozwiniętą liną.
15. Pozorant musi znajdować się z pozycji na plecach. Pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami. Rękami, nie wolno mu jednak płynąć w sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
16. Holujący ratownik zabezpiecza pozoranta w taki sposób, aby pas znajdował się pod jego ramionami a lina była maksymalnie rozwinięta



Konkurencja nr 3
WYŚCIG Z DESKĄ (SZTAFETA)
ELIMINACJIE / FINAŁ – 4 drużyny
Sprzęt – deskę ratowniczą zapewnia Organizator



Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny
2. Jednocześnie startować mogą maksymalnie cztery drużyny z czterech wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych tyczek.
5. Pierwsza osoba z drużyny ustawia się na linii START/META przy swojej wcześniej wylosowanej platformie z fizycznym kontaktem z deską ratowniczą.
6. Na sygnał startera, zawodnik biegnie z deską do wody i opływa prawym ramieniem boje na wodzie ustawioną na jego torze. Następnie wybiega z wody i kieruje się w stronę miejsca START/META wraz z deską.
7. Przekazanie deski ratowniczej kolejnej startującej osobie odbywa się po przekroczeniu klatką piersiową zawodnika kończącego wyścig.
8. Kolejna osoba zostaje uprawiona do startu po odebraniu deski następuje zmiana sztafetowa.
9. Każda kolejna osoba musi pokonać dystans około 200m po wyznaczonym torze oraz wykonać prawidłową zmianę sztafetową.
10. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez ostatniego zawodnika klatką piersiową linii START/META. Zawodnik musi przekroczyć linię z fizycznym kontaktem z deską.



Konkurencja nr 4

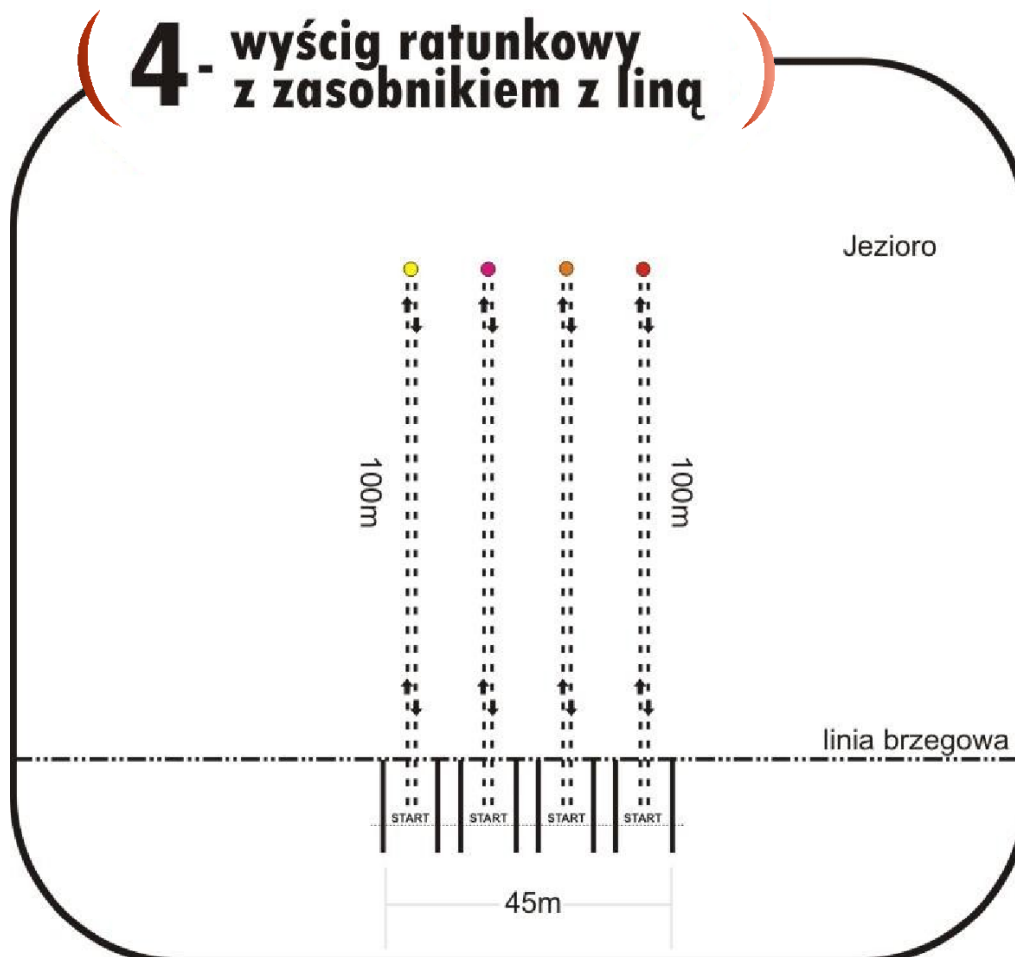
WYŚCIG RATUNKOWY Z ZASOBNIKIEM Z LINĄ

ELIMINACJIE / FINAŁ – 4 drużyny

Sprzęt - zasobnik z liną o długości 100 m zapewnia Organizator.

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z szelkami oraz dwóch ratowników czekających na brzegu.



2. Jednocześnie startować mogą maksymalnie cztery drużyny z czterech wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych tyczek.
5. Po wejściu na platformę startową drużyna ma 5 minut na sklarowanie zasobnika z liną u ustawienie się na linii startu.
6. Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Na sygnał startera pozoranci z poszczególnych drużyn płyną do odpowiednich boi. Pozorant po dopłynięciu do boi chwytają ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak zawodnikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej aż do chwili podjęcia go przez ratownika z szelkami. Stoper włączony zostaje po sygnale startu dla pozoranta.
7. Po dopłynięciu i przechwyceniu pozoranta, ratownik z szelkami podnosi rękę jako znak do rozpoczęcia wybierania liny. Zawodnicy na brzegu ciągną linę z ratownikiem i pozorantem w kierunku brzegu.
8. Podczas holowania pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
9. Pozorant i ratownik mogą być ciągnięci przez ratowników na brzegu aż do linii brzegowej gdzie musi nastąpić podniesienie pozoranta. Pozorant nie może być ciągnięty po plaży i podczas przenoszenia go przez linię mety, nie może mieć fizycznego kontaktu z podłożem.
10. Wszyscy zawodnicy muszą mieć fizyczny kontakt z pozorantem w momencie przekraczania linii mety.
11. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia linii mety przez pierwszego zawodnika.

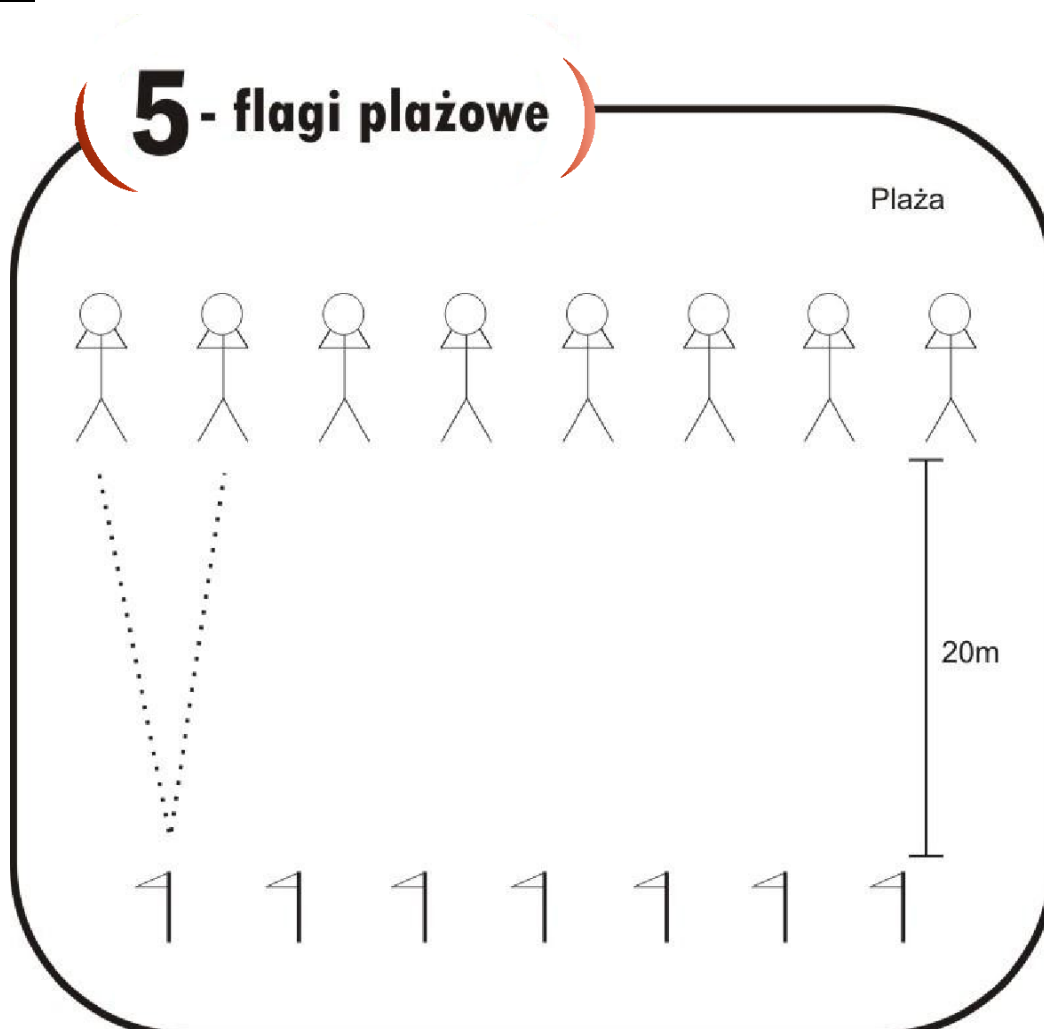


Konkurencja nr 5

FLAGI PLAŻOWE

ELIMINACJE/FINAŁ – Dozwolony start jedynie dwóch zawodników z każdej drużyny. Promocja do finału najlepszej dwójki z każdej - flagi plażowe

Opis konkurencji:



1. W konkurencji w eliminacjach biorą udział wszyscy zawodnicy z każdej drużyny, osobno kobiety i osobno mężczyźni.
2. W każdej serii eliminacyjnej bierze udział jeden zawodnik z każdej drużyny. W serii pierwszej biorą udział pierwsi zawodnicy z każdej drużyny (kolejność zawodników w drużynie wg zgłoszenia), w serii drugiej zawodnicy z numerem 2. itd.
3. Konkurencja rozgrywana będzie na boisku o wymiarach 20m x 10m w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji.
4. Zawodnicy startują z pozycji leżenia przodem z rękoma złożonymi pod podbródkiem i stopami złączonymi razem, wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania piasku pod podbródek lub jakąkolwiek inną część ciała. Ich palce nóg znajdują się na linii startu.
5. Zawodnicy leżą tyłem do kierunku biegu.
6. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” kładą brody na swoich rękach.
7. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę.
8. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
9. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę awansują do następnej rundy.
10. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się aż do momentu, gdy pozostają 2 flagi i 3 zawodników.
11. Do finału przechodzą dwie osoby z każdej serii, które pozostaną po odpadnięciu pozostałych zawodników.
12. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
13. Punktacja w finale przyznawana jest w zależności od zajętego miejsca.



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



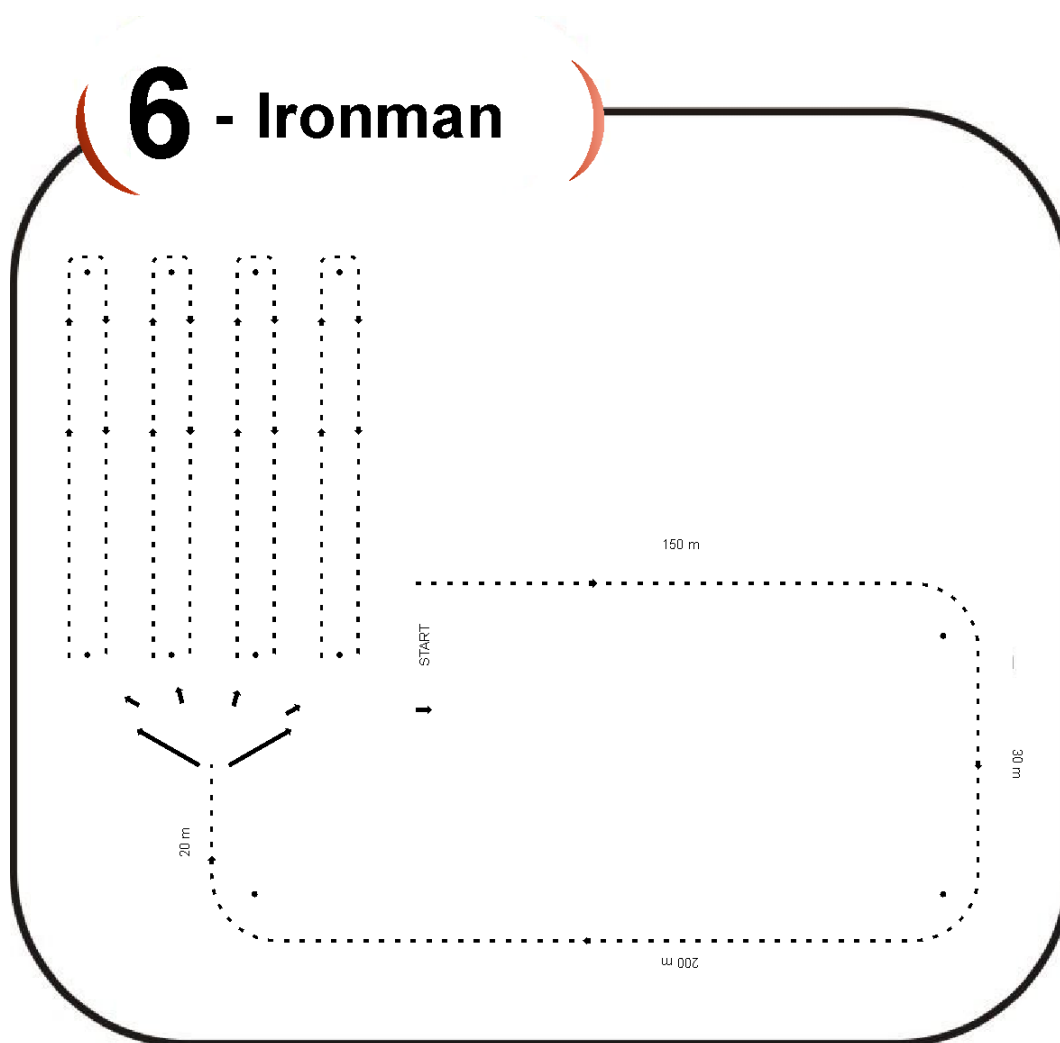
14. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, to zwycięzcą jest ten zawodnik, który trzyma flagę najniżej.

15. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.

Konkurencja nr 6

IRONMAN

FINAŁ – Rozgrywany tylko w serii popołudniowej. Uprawnieni do startu są wszystkie drużyny, również te, które nie awansowały do FINAŁÓW



Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział 4 zawodników z każdej drużyny
2. Wyścig składa się z czterech części i składa się z: biegu, pływania na desce, pływania bez sprzętu i pływanie na SUP.
3. W każdej z części wyścigu zawodnicy pokonują dystans wskazany wcześniej przez Głównego Sędziego.
4. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznacza się następująco:
 - a) bramka nr 1 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po prawej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę wody; prostopadłej do linii brzegowej; bramka nr 1 wyznacza linię startu.
 - b) bramka nr 2 – to bramka/linia zmiany/meta ustawiona równolegle do linii brzegowej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę wody, o szerokości około 15 m.
6. Start do wyścigu w bieg następuje z bramki nr 1. Zawodnik nr 1 na sygnał startera biegnie po określonym torze po plaży, pokonując zakręty swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zawodnik nr 1 po wyjściu z ostatniego zakrętu przebiega przez bramkę nr 2 i następnie kieruje się do zawodnika ze swojej drużyny ustawionego na linii zmiany, gdzie przekazuje zmianę Zawodnikowi nr 2.



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



7. Zawodnik nr 2 pokonuje ustalony wcześniej dystans na desce ratowniczej. Boję nawrotową należy pokonać swoim prawym ramieniem. Wybiega z wody i razem z deską przebiega przez strefę zmian, gdzie przekazuje zmianę Zawodnikowi nr 3, poprzez przekroczenie linii zmiany klatką piersiową mając ciągły kontakt fizyczny z deską.
8. Zawodnik nr 3 musi opłynąć prawym ramieniem wyznaczone wcześniej boje. Zawodnik nr 3 po pokonaniu odcinka pływackiego, musi wykonać zmianę poprzez przebiegnięcie i pokonanie klatką piersiową swoją linię zmiany.
9. Zawodnik nr 4 musi pokonać ostatni dystans w wodzie na SUP. Boję nawrotową pokonuje poprzez opłynięcie jej prawym ramieniem. Po pokonaniu dystansu powrotnego należy wybiec z wody z wiosłem trzymanym w ręku oraz pokonaniu ostatniego odcinka do strefy zmiany/meta. Po przekroczeniu go klatką piersiową czas drużyny zostaje zatrzymany.



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



WYŻYWIENIE

- Koszt wyżywienia wynosi 45zł od osoby.
- Opłatę za zamówione posiłki należy uiścić na miejscu w dniu zawodów przed ich rozpoczęciem.
- Posiłek jest do zrealizowania podczas trwania Mistrzostw.
- Na jednym formularzu można zamówić posiłek dla kobiet i mężczyzn z jednej drużyny.
- Ostateczny termin składania zamówień na wyżywienie upływa wraz z terminem nadsyłania zgłoszeń dnia 27.07.2022 roku.

Lp.	Imię i nazwisko	Drużyna	Ilość posiłków
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			



POGORIA RESCUE LEAGUE

OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ
W RATOWNICTWIE WODNYM



O Ś W I A D C Z E N I E OSÓB PEŁNOLETNICH

DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA RATOWNIKÓW WOPR NA WODACH ŚRÓDLĄDOWYCH

„Pogoria Rescue League”

Ja, niżej podpisany oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem zawodów i biorę na siebie pełną odpowiedzialność podczas startu w zawodach ratowniczych oraz nie będę miał roszczeń do Organizatora w przypadku zaistnienia wypadku z mojej winy.

.....
Imię i nazwisko (czytelnie)

nr i seria dowodu osobistego (bądź innego dowodu tożsamości ze zdjęciem)

.....
Data i podpis