

Regulamin Pomorskiej  
Ligi Ratownictwa  
Wodnego 2019



## Spis treści

ORGANZATOR ZAWODÓW .....	4
INFORMACJE OGÓLNE .....	4
ZAWODNICZY I ZAWODNICZKI .....	4
KATEGORIE WIEKOWE .....	4
SĘDZIOWIE.....	4
WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW .....	5
KODEKS POSTĘPOWANIA .....	5
PROTESTY I ODWOŁANIA .....	5
NAGRODY .....	5
PUNKTACJA .....	6
PLYWALNIA.....	6
WYMOGI SPRZĘTOWE.....	6
OPŁATA STARTOWA.....	6
MIEJSCA ROZGRYWANIA LIGI .....	7
Kościerzyna – 12.05.2019.....	7
100 m ratowanie manekina z pasem.....	7
100/200 m super ratownik.....	7
50 m holowanie manekina.....	7
Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym węgorz .....	7
Słupsk – 02.06.2019.....	7
100/200 m z przeszkodą .....	7
100 m ratowanie manekina w płetwach: .....	7
50 m holowanie manekina.....	7
Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina .....	7
Reda – 06.10.2019 .....	7
100 m ratowanie kombinowane .....	7
50 m holowanie manekina.....	7
100 m ratowanie manekina z pasem.....	7
Sztafeta 4x25 m pod wodą .....	7
Gdańsk – 17.11. 2019 .....	7
100/200 m super ratownik.....	7
50 m holowanie manekina.....	7
100 m ratowanie manekina w płetwach .....	7
4x 50 m z przeszkodami .....	7
REGULAMIN ROZGRZEWKI: .....	7
POROCEDURA STARTOWA .....	7

# Regulamin Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego 2019

SPOSOBY TRZYMANIA I HOŁOWANIA MANEKINA .....	7
OPIS KONKURENCJI .....	8
1. 50 m holowanie manekina (wszystkie kategorie wiekowe): .....	8
2. 100 m z przeszkodą (Młodzik / Junior Młodszy): .....	8
3. 200 m z przeszkodą (Junior / Open):.....	8
4. 100 m ratowanie manekina z pasem (wszystkie kategorie wiekowe): .....	8
5. 100 m ratowanie manekina w płetwach (wszystkie kategorie wiekowe): .....	9
6. 100 m ratowanie kombinowane (wszystkie kategorie wiekowe): .....	10
7. 100 m akcja super ratownik (Młodzik / Junior Młodszy): .....	11
8. 200 m super ratownik (Junior / Open).....	11
9. Sztafeta 4 x 25 m pod wodą (wszystkie kategorie wiekowe):.....	12
10. Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym węgorz (wszystkie kategorie wiekowe): .....	12
11. Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina (wszystkie kategorie wiekowe): .....	12
12. Sztafeta 4x50 m z przeszkodami (wszystkie kategorie wiekowe):.....	13
KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW.....	13
Załącznik nr. 1 ( Zawodnik pełnoletni ) .....	14
Załącznik nr. 2 ( Zawodnik niepełnoletni ) .....	15

## ORGANZATOR ZAWODÓW

Pomorska Federacja Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

## INFORMACJE OGÓLNE

1. Prawo startu mają zawodnicy posiadający co najmniej 12 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów) i posiadający ważną legitymację członkowską (lub inny dokument potwierdzający członkostwo w podmiocie uprawnionym do wykonywania ratownictwa wodnego) podmiotu uprawnionego do wykonywania ratownictwa wodnego.
2. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
3. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres e-mail: [bojard@poczta.onet.pl](mailto:bojard@poczta.onet.pl) w nieprzekraczalnym terminie do 7 dni przed datą rozpoczęcia poszczególnych zawodów. Po tym terminie zgłoszenia do zawodów nie będą przyjmowane.
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. (Oświadczenie zawodnika należy dostarczyć do biura zawodów załącznik nr.1)
5. Zawodnik w trakcie trwania całej Ligi w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę.
6. Zawodnik nie musi startować we wszystkich edycjach Ligi.
7. Na odprawie technicznej kierownik drużyny może bezpłatnie wycofać zawodnika z udziału w danej edycji ligi.
8. W przypadku gdy zawodnik nie stawi się na starcie, zostaje nałożona na drużynę kara w wysokości 20,00 zł za konkurencję, w której nie wystartował.
9. W przypadku złamania postanowień regulaminu zawartych w pkt. 8 zawodnik zostanie wycofany z rozgrywek Ligowych.

## ZAWODNICZY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 12 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów).
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna – załącznik nr 2.

## KATEGORIE WIEKOWE

Klasyfikacja będzie prowadzona w czterech kategoriach wiekowych:

1. **młodzik** – roczniki 2007 - 2006 (12 – 13 lat, ukończonych w roku rozgrywania zawodów);
2. **junior młodszy** – roczniki 2005 – 2004 (14 – 15 lat, ukończonych w roku rozgrywania zawodów);
3. **junior** – rocznik 2003 – 2001 (16 – 18 lat, ukończonych w roku rozgrywania zawodów),
4. **open** – rocznik 2000 i starsi (19 lat, lub więcej ukończonych w roku rozgrywania zawodów).

## SĘDZIOWIE

1. Sędziowie zobowiązani są do uczestniczenia w odprawach sędziowskich oraz zapoznania się z regulaminem 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 uczestników za pośrednictwem oficjalnych informacji.
4. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
5. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie Ligi odpowiada organizator.

## WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy mają obowiązek przestrzegania programu zawodów, przepisów i regulaminu.
2. Kierownicy drużyn, trenerzy mają obowiązek uczestniczenia w odprawie technicznej zawodów.
3. Zawodnicy zobowiązani są do punktualnego stawienia się w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
4. Spóźnieni na miejsce startu zawodnicy nie będą dopuszczeni do udziału w konkurencji.
5. W trakcie trwania zawodów zawodnicy nie biorący udziału w konkurencjach mogą przebywać tylko w miejscach wyznaczonych.
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 regulaminie zawodów.
8. Istnieje możliwość zgłaszania drużyny na każdą edycję zawodów z osobna, z zachowaniem postanowień niniejszego regulaminu.
9. Organizator zawodów nie przewiduje startów poza konkursem (PK).
10. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone.

## KODEKS POSTĘPOWANIA

1. Każdy zawodnik w czasie ceremonii otwarcia, zamknięcia, wręczenia nagród zobowiązany jest do noszenia koszulek oraz spodenek z emblematami swojej drużyny. Zabronione jest uczestniczenie we wskazanych powyżej ceremoniach w strojach startowych.
2. Niewłaściwe zachowanie będzie skutkowało karą od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i drużyn.
3. Obecność zawodników na otwarciu i zamknięciu zawodów, oraz ceremonii dekoracji jest obowiązkowa pod karą upomnienia lub dyskwalifikacji zawodnika lub drużyny w przypadku nieobecności.
4. Działania skutkujące rozmyślnym wyrządzeniem szkód w miejscu zawodów, w miejscach zamieszkania lub niszczeniem cudzej własności oprócz odpowiedzialności cywilnej będą karane dyskwalifikacją z całego cyklu Ligi zawodników lub drużyn (zawodników, trenerów, pomocników, kibiców i inne osoby podróżujące z drużyną).
5. Wymaga się od wszystkich uczestników Ligi postępowania na najwyższym poziomie i zachowania jak największej kultury osobistej.

## PROTESTY I ODWOŁANIA

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane przez trenerów lub kierowników 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 będzie wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone stosownie do okoliczności. Protesty mogą być: odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).

## NAGRODY

Na każdych zawodach:

1. Trzech najlepszych zawodników w każdej konkurencji i kategorii wiekowej otrzymuje medal. Prawo do wręczenia dodatkowych nagród przysługuje każdemu organizatorowi edycji zawodów.
2. Zawodnicy najlepszych (1 miejsce) sztafet otrzymają statuetkę. Prawo do wręczenia dodatkowych nagród przysługuje każdemu organizatorowi edycji zawodów.

W klasyfikacji generalnej:

1. Trzech najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej otrzymuje pamiątkowy puchar według sumy zdobytych punktów z 4 edycji, z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie wiekowe.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wręczenia dodatkowych nagród.

## PUNKTACJA

1. Konkurencje indywidualne są punktowane niezależnie od konkurencji drużynowej.
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu we wszystkich konkurencjach, do których został zgłoszony.
3. Punktowanych jest 30 pierwszych zawodników w danej konkurencji, kategorii wiekowej kobiet 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. Zawody będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach z 6 torami.
2. Na pływalniach będzie stosowany elektroniczny pomiar czasu.

## 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.

## OPLATA STARTOWA

1. Opłata startowa wynosi **30 zł** za zawodnika.
2. Opłatę startową należy wpłacić na konto podane w komunikacie organizacyjnym dla każdej edycji Ligi.

## **MIEJSCA ROZRGRYWANIA LIGI**

### **Kościerzyna – 12.05.2019**

100 m ratowanie manekina z pasem  
100/200 m super ratownik  
50 m holowanie manekina  
Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym węgorz

### **Słupsk – 02.06.2019**

100/200 m z przeszkodą  
100 m ratowanie manekina w płetwach:  
50 m holowanie manekina  
Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina

### **Reda – 06.10.2019**

100 m ratowanie kombinowane  
50 m holowanie manekina  
100 m ratowanie manekina z pasem  
Sztafeta 4x25 m pod wodą

### **Gdańsk – 17.11. 2019**

100/200 m super ratownik  
50 m holowanie manekina  
100 m ratowanie manekina w płetwach  
Sztafeta 4x 50 m z przeszkodami

## **REGULAMIN ROZGRZEWKI:**

Tory 1 i 6 są torami jednokierunkowym przeznaczonym również na skoki do wody. Skoki do wody w innych miejscach są niedopuszczalne pod groźbą wykluczenia

## **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 znieruchomieją, 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.
3. 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 nie 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.

9. Manekin nie może znajdować się pod ciałem zawodnika podczas holowania.
10. Manekin nie może być holowany w pionie.
11. Holowanie powinno odbywać się w taki sposób aby twarz manekina nie była odwrócona w stosunku do lustra wody o kąt większy niż 90 stopni

## OPIS KONKURENCJI

### 1. 50 m holowanie manekina (wszystkie kategorie wiekowe):

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25 m. 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 1:** 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 1,1 m do 3,55 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

### 2. 100 m z przeszkodą (Młodzik / Junior Młodszy):

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:

- a) Falstart
- b) Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- c) Brak dotknięcia ściany mety.
- d) Brak wynurzenia na dystansie

### 3. 200 m z przeszkodą (Junior / Open):

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 200 m stylem dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą która znajduje się w połowie basenu.

#### Dyskwalifikacje:

- e) Falstart
- f) Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- g) Brak dotknięcia ściany mety.
- h) Brak wynurzenia na dystansie

### 4. 100 m ratowanie manekina z pasem (wszystkie kategorie wiekowe):



# Regulamin Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego 2019

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. 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 linii 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:

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

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.

**Uwaga 3:** Zawodnik oraz osoba trzymająca manekina muszą posiadać takie same czepki.

### Metody zabezpieczania i ratowania manekina:

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

### b) Płetwy

### c) Pas ratowniczy:

Szarfa pasa ratowniczego może być założona w dowolny sposób na jedno ramię lub oba tzw. szelki

## 2. 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 strefą 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

## 5. 100 m ratowanie manekina w płetwach (wszystkie kategorie wiekowe):

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w płetwach. 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 płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.

## 1. Sprzęt:

### a) Manekin

# Regulamin Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego 2019

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

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

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

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

Metody holowania:

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

b) Płetwy.

## 2. 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.

## 6. 100 m ratowanie kombinowane (wszystkie kategorie wiekowe):

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 17,5 m. Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50 m. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety.

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

### 1. Sprzęt:

a) Manekin

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

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 lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.

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.

Metody holowania:

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

### 2. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed podjęciem 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) Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

## 7. 100 m akcja super ratownik (Młodzik / Junior Młodszy):

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do 25 m stylem dowolnym. Po dopłynięciu do ściany zawodnik zakłada płetwy i płynie w płetwach do 75 m. Nałożenie płetw musi zostać wykonane przed przekroczeniem 30 m. Na 75m (brzeg niecki basenu) zawodnik podejmuje manekina leżącego na dnie i holuje go do linii mety (10 0m).

### 1. Sprzęt:

#### b) Manekin

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

#### 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 lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.

#### Metody holowania.

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

### 2. Dyskwalifikacje:

- a) Falstart
- b) Nie założenie płetw w strefie
- c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych
- d) Użycie nieprawidłowej techniki holowania manekina
- e) Puszczenie manekina

## 8. 200 m super ratownik (Junior / Open)

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 75 m stylem dowolnym. Po przepłynięciu tego dystansu zawodnik nurkuje po manekina, który ułożony jest na 25m od ściany nawrotowej (75 m dystansu), wyciąga go na powierzchnię wody w strefie 5 m i holuje w kierunku mety. Po dotknięciu ściany na 100 m dystansu zawodnik puszcza manekina, a następnie zakłada płetwy oraz pas ratowniczy i przepływa 50m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 150m dystansu, zawodnik zakłada pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w strefie nie przekraczającej 5m (decyduje czubek głowy manekina), a następnie w strefie do 10 m rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linię pasa ratowniczego. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej używając pasa ratowniczego. Zawodnik nie może przytrzymać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej w której zakłada pas ratowniczy na manekina.

### 1. Sprzęt:

#### a) Manekin

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

#### 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 lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.

#### Metody holowania.

Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po każdym nawrocie z manekinem lub po jego wyłowieniu z dna.

### 2. Dyskwalifikacje:

- a) Falstart.
- b) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp.
- c) Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina
- d) Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina przed linią 5 m.
- e) Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10 m.
- f) Pchanie manekina zamiast holowania.
- g) Dotknięcie ściany mety bez pasa ratowniczego lub manekina ułożonych w prawidłowej pozycji.
- h) Puszczenie pasa ratowniczego i/lub manekina przed dotknięciem ściany mety. Nie holowanie manekina na linii pasa ratowniczego w całości rozciągniętej
- i) Zgubienie manekina podczas holowania.
- j) Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5m (liczone od czubka głowy). Używanie nieprawidłowej techniki holowania
- k) Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany nawrotowej.
- l) Nie utrzymywanie twarzy manekina w kierunku ku górze

## 9. Sztafeta 4 x 25 m pod wodą (wszystkie kategorie wiekowe):

W konkurencji bierze udział czterech zawodników z drużyny.

Wszyscy zawodnicy z drużyny muszą posiadać jednakowe czepki

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:

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

## 10. Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym węgorz (wszystkie kategorie wiekowe):

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 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 chwytą pływak 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 17,5 m ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik płynący w płetwach.

**Uwaga 1:** jeżeli, 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:** Zawodnikowi trzeciemu płynącemu 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 pływakiem 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.

## 11. Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina (wszystkie kategorie wiekowe):

Czterech zawodników, na zmianę holuje 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 przejęciem manekina od poprzedniego zawodnika. Każdy zawodnik po ukończeniu dystansu i przekazaniu manekina może

## Regulamin Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego 2019

pomagać koledze/koleżance z drużyny odepchnąć się od ściany wraz z manekinem maksymalnie do 5m od ściany nawrotowej Zawodnicy pozostają w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji.

### 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 powierzchnia wody przytrzymywana przynajmniej jedną ręką.
- i) Opuśczenie swojego toru lub w ogóle niecki basenu przed sygnałem sędziego o zakończeniu konkurencji.

## 12. Sztafeta 4x50 m z przeszkodami (wszystkie kategorie wiekowe):

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym dwukrotnie pokonując przeszkodę. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi, trzeci i czwarty powtarzają tę czynność. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnie po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody. **Uwaga:** Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.

### 1. Sprzęt:

- Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:
- Przeszkody umocowane są do lin rozgraniczających tory.
- Przeszkody umocowane są na 12,5 metrze pływalni.

### 2. Dyskwalifikacje:

- a) Przedwczesny start
- b) Jeśli zawodnik przepływie nad przeszkodą, nie wróci natychmiast i nie przepływie pod przeszkodą.
- c) Brak wypłynięcia na powierzchnie po skoku.
- d) Brak wypłynięcia na powierzchnie między przeszkodą a ścianą pływalni.
- e) Brak dotknięcia ściany mety.

## KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW

- 1. Prezes Pomorskiej Federacja WOPR – Piotr Dąbrowski , tel. 691 300 987

**Załącznik nr. 1 ( Zawodnik pełnoletni )**

Imię i nazwisko uczestnika zawodów

.....

Data urodzenia uczestnika zawodów

.....

Miejsce zamieszkania uczestnika zawodów

.....

Wyrażam zgodę na udział w zawodach sportowych organizowanych przez Pomorską Federację WOPR w dniu .....2019 roku pod nazwą Pomorska Liga Ratownictwa Wodnego . Jednocześnie oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w tego typu zawodach sportowych oraz że startuję w nich na własną odpowiedzialność. Oświadczam, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią regulaminów zawodów i obiektów, na których one się odbędą i w pełni akceptuję zapisy w nich zawarte

.....  
(data i czytelny podpis)

Wyrażam zgodę na gromadzenie i przetwarzanie, moich danych osobowych w bazie danych Pomorskiej Federacji WOPR, 76-200 Słupsk, ul. Szczecińska 99, która będzie ich administratorem. Zgadzam się na przekazywanie tych danych osobom trzecim, a także na ich przetwarzanie zgodnie z **Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)** w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.

.....  
(data i czytelny podpis)

**Załącznik nr. 2 ( Zawodnik niepełnoletni )**

Imię i nazwisko uczestnika zawodów

.....

Data urodzenia uczestnika zawodów

.....

Miejsce zamieszkania uczestnika zawodów

.....

Imię, nazwisko i numer telefonu prawnego opiekuna osoby niepełnoletniej

.....

Jako opiekun prawny wyżej wymienionej osoby niepełnoletniej, wyrażam zgodę na jej udział w zawodach sportowych organizowanych przez Pomorską Federację WOPR w dniu ..... 2019 roku pod nazwą Pomorska Liga Ratownictwa Wodnego . Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia wyżej wymienionej osoby niepełnoletniej pozwala na wzięcie udziału w tego typu zawodach sportowych oraz że startuje ona w nich na moją odpowiedzialność. Oświadczam, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią regulaminów zawodów i obiektów, na których one się odbędą i w pełni akceptuję zapisy w nich zawarte

.....

(data i czytelny podpis opiekuna prawnego)

Wyrażam zgodę na gromadzenie i przetwarzanie, moich danych osobowych w bazie danych Pomorskiej Federacji WOPR, 76-200 Słupsk, ul. Szczecińska 99, która będzie ich administratorem. Zgadzam się na przekazywanie tych danych osobom trzecim, a także na ich przetwarzanie zgodnie z **Rozporządzeniem**

**Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)** w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych.

.....

(data i czytelny podpis opiekuna prawnego)