

# POMORSKA LIGA RATOWNICTWA WODNEGO



Organizator Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego



**EDYCJA 2021**

## Regulamin:

### I. ORGANIZACJA ZAWODÓW

1. Pomorską Ligę Ratownictwa Wodnego organizuje Pomorska Federacja Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
2. Termin i miejsce zawodów:
  - I runda – 23 maja 2021, pływalnia Chełm Gdańsk, ul. Chałubińskiego 13,
  - II runda – 27 czerwca 2021, jezioro Lednik, Miastko
  - III runda – 17 października 2021, „AQUA Centrum” Kościerzyna, ul. Hallera 2,
  - IV runda Finał – 06 grudnia 2021, Aquapark Reda, ul. Morska 5

### II. INFORMACJE OGÓLNE

1. Zgłosić do udziału w zawodach można drużyny męskie i żeńskie. Drużyna musi składać się z 4 osób, tej samej kategorii wiekowej. Sztafeta klasyfikowana jest zgodnie z kategorią wiekową najstarszego zawodnika z tej sztafety. Do zawodów można zgłosić zawodników indywidualnych.
2. Prawo startu mają zawodnicy posiadający co najmniej 12 lat którzy muszą być członkiem podmiotu uprawnionego do wykonywania ratownictwa wodnego lub górskiego oraz innych międzynarodowych organizacji zajmujących się ratownictwem wodnym np. DLRG.
3. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
4. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres e-mail: **bojard@poczta.onet.pl** w nieprzekraczalnym terminie do 7 dni przed datą rozpoczęcia poszczególnych zawodów. Po tym terminie zgłoszenia do zawodów nie będą przyjmowane.
5. 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.
6. Zawodnik w trakcie trwania całej Ligi w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę.
7. Warunkiem dopuszczenia do startu w Lidze jest przedłożenie przez każdego zawodnika w sekretariacie zawodów zgody na start w zawodach. W przypadku osób niepełnoletnich zgoda powinna być podpisana przez pełnoletniego opiekuna prawnego. Podpisana zgoda jest równoznaczna z oświadczeniem o stanie zdrowia umożliwiającym start w zawodach.
8. Zawodnik nie musi startować we wszystkich edycjach Ligi.
9. Zawodnik musi wystartować we wszystkich konkurencjach w danej edycji Ligi. W przypadku gdy zawodnik nie stawi się na starcie, zostaje nałożona na drużynę kara w wysokości 50,00 zł za konkurencję, w której nie wystartował.
10. W przypadku złamania postanowień regulaminu zawartych w pkt. 8 zawodnik może zostać wycofany z rozgrywek Ligowych.
11. **Oplata startowa za udział w każdej rundzie zawodów wynosi w 2021r. 50.00 zł** (słownie: pięćdziesiąt zł) **od jednego uczestnika**. Płatności należy dokonać przed zawodami w biurze zawodów (gotówka) lub przelewem do 2 dni przed zawodami.

### III. ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 12 lat w roku rozgrywania zawodów.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
3. Klasyfikacja będzie prowadzona w czterech kategoriach wiekowych:
  - a) w kategorii młodzików – roczniki 2009 – 2008,
  - b) w kategorii junior młodszy – roczniki 2007 - 2006,
  - c) w kategorii junior – rocznik 2005 - 2003,
  - d) w kategorii open – rocznik 2002 i starsi.

#### **IV. 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. Sędziowie nie mogą startować w Lidze jako zawodnicy oraz pełnić funkcji kierowników lub kapitanów drużyn.
5. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
6. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie Ligi odpowiada organizator danej edycji Ligi.

#### **V. WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW**

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy mają obowiązek przestrzegania programu zawodów, przepisów i regulaminu.
2. Zawodnicy zobowiązani są do punktualnego stawienia się w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Spóźnieni na miejsce startu zawodnicy nie będą dopuszczeni do udziału w konkurencji.
4. W trakcie trwania zawodów zawodnicy nie biorący udziału w konkurencjach mogą przebywać tylko w miejscach wyznaczonych.
5. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
6. Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie zawodów.
7. Istnieje możliwość zgłaszania drużyny na każdą edycję zawodów z osobna, z zachowaniem postanowień niniejszego regulaminu.
8. Organizator zawodów nie przewiduje startów poza konkursem (PK).
9. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone

#### **VI. KODEKS POSTĘPOWANIA**

1. Każdy zawodnik w czasie ceremonii otwarcia, zamknięcia, wręczenia nagród zobowiązany jest do noszenia koszulek oraz spodenek z emblematami swojej drużyny lub emblematem WOPR. 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 wyrządzaniem 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 zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników Ligi zachowania jak największej kultury osobistej.

## VII. 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).
5. Nie przewiduje się odwołań w przypadku rozgrywania konkurencji dodatkowych np. Wyścig Australijski.

## VIII. NAGRODY

### - Na każdym 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 drużyn (tylko 1 miejsce) w konkurencji sztafet otrzymają puchar oraz medale. Prawo do wręczenia dodatkowych nagród przysługuje każdemu organizatorowi edycji zawodów.

### - W Klasyfikacji generalnej:

1. Trzech najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej otrzymuje puchar według sumy zdobytych punktów z 3 edycji, z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie wiekowe.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wręczenia dodatkowych nagród.

- **Konkurencje EXTRA** -nie są zaliczane do punktacji ogólnej (np. Wyścig Australijski). Konkurencje EXTRA nie są obowiązkowe. Udział jest dobrowolny z podziałem na kobiety i mężczyzn. Nie przewiduje się podziału na kategorie wiekowe. Nagrodę dla najlepszego zawodnika-zawodniczki w konkurencjach nie zaliczanych do punktacji Ligi zapewnia organizator Ligi. Konkurencje EXTRA i zgłaszanie do nich odbywa się po zakończeniu wszystkich planowych konkurencji danej edycji Ligi.

## IX. 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

## **X. PŁYWALNIA**

1. Zawody będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach z 6 torami.
2. Na pływalniach będzie stosowany elektroniczny pomiar czasu.

## **XI. 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.

## **XII. KONKURENCJE**

### **Gdańsk – 23 maja 2021**

- 1.1. 100m ratowanie kombinowane
- 1.2. 50m holowanie manekina
- 1.3. 100m ratowanie manekina w płetwach
- 1.4. 4x25m sztafeta holowanie manekina

### **Miastko – 27 czerwca 2021**

*Konkurencje zostaną uzupełnione w terminie późniejszym.*

### **Kościerzyna – 17 października 2021**

- 1.1. 100m ratowanie manekina z pasem
- 1.2. 100m ratowanie manekina w płetwach
- 1.3. 50m holowanie manekina
- 1.4. 4x 50m sztafeta z pasem ratowniczym
- 1.5. Extra: Wyścig australijski

### **Reda – 5 grudnia 2021**

- 1.1. 100/200m super ratownik
- 1.2. 50m ratowanie manekina
- 1.3. 100/200m z przeszkodami
- 1.4. 4x50m z przeszkodami

## **XIII. 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.
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.

#### **XIV. 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. 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 1,1 m do 3,00 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.

#### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.

Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.

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

Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m

## **2. 100 M Z PRZESZKODA:**

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.

Brak wynurzenia na dystansie

## **3. 100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

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 wykazą 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 korpusie.

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.*

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

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

## **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

#### **4. 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH:**

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:
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. Płetwy.

#### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.

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

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

#### **5. 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

##### **Kategoria Młodzik:**

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 10m. Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m. 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 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.

### **Kategorie Junior Młodszy, Junior, Open:**

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 na 50m. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety.

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

#### 4. Sprzęt:

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

#### 5. Ułożenie manekina:

- d) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.
- e) Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.
- f) 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.
6. Metody holowania.
- f) Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po nawrocie na 75 metrze.

### **DYSKWALIFKACJE (wszystkie kategorie)**

Falstart.

Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed podjęciem manekina.

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

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### **6. 100 M AKCJA SUPER RATOWNIK:**

MŁODZIK/ JUNIOR MŁODSZY 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 przed 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 1,1m

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart

Nie założenie płetw w strefie

Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych

Użycie nieprawidłowej techniki holowania manekina

Puszczenie manekina

## **7. 200M SUPER RATOWNIK:**

JUNIOR/ OPEN Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 75m stylem dowolnym. Po przepłynięciu tego dystansu zawodnik nurkuje po manekina, który ułożony jest na 25m od ściany nawrotowej (75m dystansu), wyciąga go na powierzchnię wody w strefie 5m i holuje w kierunku mety. Po dotknięciu ściany na 100m 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 10m rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linię pasa ratowniczego. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej używając pasa ratowniczego. Zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej w której zakłada pas ratowniczy na manekina.

### **DYSKWALIFIKACJE**

Falstart.

Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp.

Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina

Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina przed linią 5m.

Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10m.

Pchanie manekina zamiast holowania.

Dotknięcie ściany mety bez pasa ratowniczego lub manekina ułożonych w prawidłowej pozycji.

Puszczenie pasa ratowniczego i/lub manekina przed dotknięciem ściany mety. Nie

holowanie manekina na linii pasa ratowniczego w całości rozciągniętej

Nie puszczenie przez osobę trzymającą manekina natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.

Jeżeli osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.

Zgubienie manekina podczas holowania.

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania

## **8. SZTAFETA 4X50 SUPER RATOWNIK MIX:**

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym w płetwach. Trzeci zawodnik znajduje się w wodzie (bez płetw) i czeka przy brzegu trzymając się co najmniej jedną ręką krawędzi basenu. Drugi zawodnik kończąc swoją część dystansu nurkuje po manekina, który znajduje się przy ścianie, podejmuje go i przekazuje trzeciemu zawodnikowi. Trzeci zawodnik przejmuje manekina od drugiego zawodnika, gdy manekin złamie lustro wody. Trzeci zawodnik holuje manekina przez 50m. Przed przekazaniem manekina czwartemu zawodnikowi musi dotknąć ściany. Zawodnik nie może wypuścić manekina zanim czwarty zawodnik nie przejmie go. Czwarty zawodnik znajduje się w wodzie (w płetwach) i czeka przy brzegu trzymając krawędzi basenu przynajmniej jedną ręką. Po przejściu manekina od trzeciego zawodnika holuje go 50m.

Uwaga 1: Drugi zawodnik nie musi dotknąć ściany przed przekazaniem manekina .

Uwaga 2: Jeżeli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję.

Uwaga 3: Zawodnik kończący swoją zmianę może pomóc zawodnikowi, który przejął od niego manekina tylko w wyznaczonej strefie zmian. Pomoc może być udzielana w dowolnym miejscu w strefie zmian. Strefa zmian wynosi:5m?

Uwaga 4: Pierwszy, drugi i trzeci zawodnik muszą opuścić wodę po ukończeniu swoich części dystansu, nie przeszkadzając przy tym zawodnikom na innych torach. Zawodnicy ci nie mogą ponownie wejść do wody.

Sztafeta rozgrywana jest jako sztafeta mieszana oznacza to, że każda drużyna musi składać się z dwóch kobiet i dwóch mężczyzn. Komitet Organizacyjny ustali w drodze losowania, które części dystansu pokonają kobiety, a które mężczyźni. Losowanie odbędzie się na odprawie kierowników drużyn.

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Nie utrzymywanie twarzy manekina w kierunku ku górze .

Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany nawrotowej.

### **9. 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 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 płwak 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 dotyka dna basenu. Czwarty zawodnik płynie sposobem dowolnym do ściany mety. Podczas nawrotu na 175 m. ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik płynący 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 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 a)szarfę.

1. Sprzęt:

- a) Płetwy,
- b)Pas ratowniczy.

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart.

Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejecie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie szarfę przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany pływalni przez trzeciego zawodnika).

Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, itp.

Utrata kontaktu fizycznego przez trzeciego zawodnika z płwakiem pasa ratowniczego podczas gdy jest on holowany przez czwartego zawodnika.

Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę.

Pozorant pomaga ruchami rąk.

Pozorant po rozpoczęciu holowania dotyka dna.

### **10. 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. Każdy zawodnik po ukończeniu dystansu i przekazaniu manekina może 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) Opuszczenie swojego toru lub w ogóle niecki basenu przed sygnałem sędziego o zakończeniu konkurencji.

## **11. WYŚCIG AUSTRALIJSKI:**

Zawodnicy ustawiają się na brzegu niecki pływalni. Na sygnał sędziego sposobem startowym rozpoczynają wyścig płynąc w poprzek pływalni na przeciwległy brzeg pod trzema linami torowymi. Liny oddzielające tor 1 i 2 oraz 5 i 6 będą zdjęte. Po pokonaniu dystansu stylem dowolnym jak najszybciej wychodzą z wody, i przyjmują postawę zasadniczą (na baczność). Ostatni zawodnik, który przyjmie postawę zasadniczą, odpada. Wyścig powtarza się aż do momentu wyłonienia zwycięzcy.

## **XVI. 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 . . . . . roku pod nazwą Pomorska Liga Ratownictwa Wodnego. Jednocześnie oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w tego typu zawodach sportowych oraz że startuje 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 . . . . . 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)

### OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisana(y), w związku z chęcią udziału w Pomorskiej Lidze Ratownictwa Wodnego, mając na uwadze trwający w Polsce stan epidemii<sup>1</sup>, oświadczam, co następuje:

- *jestem osobą zdrową, u której nie występują objawy chorobowe sugerujące występowanie choroby zakaźnej, w tym w szczególności choroby COVID-19 wywołanej działaniem koronawirusa SARS-CoV-2,*
- *w ostatnich 14 dniach przed datą rozpoczęcia zawodów nie przebywałam(łem) na kwarantannie, a także nie miałam(łem) świadomego kontaktu i nie zamieszkiwałam(łem) z osobą przebywającą na kwarantannie niezależnie od formy tej kwarantanny,*
- *w ostatnich 14 dniach przed datą rozpoczęcia zawodów nie miałam(łem) świadomego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 oraz chorującą na COVID-19,*
- *mam pełną świadomość występującego aktualnie ryzyka związanego z zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2 oraz będącą konsekwencją tego zakażenia możliwością zachorowania na COVID-19,*
- *zobowiązuję się do zapewnienia we własnym zakresie i używania środków ochrony osobistej zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie wytycznymi, dezynfekowania dłoni, przestrzegania zasad ustalonych przez organizatora oraz dbania o siebie i innych uczestników zawodów,*
- *zobowiązuję się do natychmiastowego poinformowania organizatorów o objawach chorobowych sugerujących występowanie choroby zakaźnej i poddania się wszystkim decyzjom z tego wynikającym - w tym dotyczącym wycofania z zawodów.*

Imię i nazwisko .....

Drużyna: .....

Data .....

Numer telefonu .....

Czytelny podpis\* .....

\* w przypadku uczestnika niepełnoletniego podpis rodzica lub opiekuna prawnego

Podstawą pobierania powyższych danych jest wprowadzenie w kraju stanu epidemii i specustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz RODO art.9 ust.2 lit.i: "przetwarzanie [danych wrażliwych] jest niezbędne ze względów związanych z interesem publicznym w dziedzinie zdrowia publicznego, takich jak ochrona przed poważnymi transgranicznymi zagrożeniami zdrowotnymi lub zapewnienie wysokich standardów jakości i bezpieczeństwa opieki zdrowotnej oraz produktów leczniczych lub wyrobów medycznych, na podstawie prawa Unii lub prawa państwa członkowskiego, które przewidują odpowiednie, konkretne środki ochrony praw i wolności osób, których dane dotyczą, w szczególności tajemnicę zawodową".

Dane będą przechowywane przez okres 30 dni od momentu pobrania, a następnie zostaną zniszczone. Administratorem danych jest Pomorska Federacja WOPR, z siedzibą w Słupsku (76-200), przy ul. Szczecińskiej 99.

<sup>1</sup> W rozumieniu przepisów Ustawy z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. 2008 nr 234 poz. 1570 z późniejszymi zmianami).