

---

# OPIS KONKURENCJI PŁYWALNIA 50 METROWA

---

## Spis treści

OGÓLNE WARUNKI ROZGRYWANIA KONKURENCJI.....	2
PROCEDURA STARTOWA .....	2
START Z WODY.....	3
PRZEDWCZESNY START/FALSTART.....	3
ZASADY HOLOWANIA I ZABEZPIECZANIA MANEKINÓW.....	3
50 M RATOWANIE MANEKINA .....	5
100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM .....	6
100 M RATOWANIE KOMBINOWANE.....	7
100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH.....	8
200 M SUPER RATOWNIK .....	9
100 M/200 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI .....	11
SZTAFETA 4X25 M HOLOWANIE MANEKINA .....	12
SZTAFETA 4X50 M Z PASEM RATOWNICZYM .....	14
SZTAFETA 4x50 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI .....	15
SZTAFETA RZUT LINĄ.....	16
SZTAFETA 4X50 M SUPER RATOWNIK - MIESZANA .....	18
KODY Dyskwalifikacyjne .....	21

## **OGÓLNE WARUNKI ROZGRYWANIA KONKURENCJI**

1. W strefie rozgrywania konkurencji mogą przebywać jedynie zawodnicy i sędziowie oraz osoby które uzyskały zgodę Sędziego Głównego. Zawodnicy i sędziowie muszą opuścić wyznaczony obszar, gdy nie biorą udziału w zawodach ani nie pełnią obowiązków.

2. Używanie tap-ów do celów profilaktycznych, medycznych, terapeutycznych lub kinezyjologicznych jest dozwolone według uznania Sędziego Głównego, o ile nie zapewnia to przewagi konkurencyjnej (nie poprawia przyczepności, chwytu lub napędu)

*Uwaga: Powyższe oznacza, że na ogół stosowanie tap-ów może być dopuszczalne. Nie dotyczy to jednak ich używania na palcach (dwa lub więcej ze sobą sklejonych palców), ponieważ mogą one pomóc w pływaniu i / lub chwyceniu manekina: i - na jednym palcu, jeśli poprawia chwytanie manekina lub sprzętu.*

3. We wszystkich konkurencjach zawodnicy i ich sprzęt muszą pozostać na wyznaczonym torze przez cały wyścig; zawodnicy powinni pozostać w wodzie na swoich torach, dopóki sędzia nie da sygnału na opuszczenie niecki pływalni. Zawodnicy muszą wyjść z boku basenu, niedozwolone jest wychodzenie przez platformę startową.

4. Nie podlega zaskarżeniu w drodze protestu przebieg procedury startowej.

5. Sędzia Główny może zezwolić na powtórzenie wyścigu z powodu uszkodzenia sprzętu. Czas uzyskany w powtórzonym wyścigu jest czasem oficjalnym.

## **PROCEDURA STARTOWA**

Seria krótkich gwizdków sygnalizuje konieczność przygotowania się do startu zawodników znajdujących się na platformie startowej lub w miejscu startu określonego w opisie danej konkurencji. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) Sędziego Głównego lub osoby przezeń nominowanej, zawodnicy zajmują miejsca na słupku startowym lub w innej pozycji określonej w opisie konkurencji. Sędzia Główny (lub osoba nominowana) daje znak Starterowi do wydania komendy i sygnału startu. Na komendę Startera: „NA MIEJSCA” zawodnicy niezwłocznie przyjmują pozycję startową, gdy wszyscy znieruchomią Starter daje dźwiękowy sygnał do startu.

Przedwczesny start zawodnika (falstart) jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu (reguła jednego startu). Jeżeli Sędzia Główny lub Starter (lub osoba nominowana) zadecydują, że nastąpił falstart techniczny, odgwizdzą go, po czym procedura startowa zostanie powtórzona. Jeżeli z powodu błędu sędziego nastąpi błąd zawodnika, zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany.

*Uwaga: Elektroniczny pomiar czasu będzie wykorzystywany do określenia zwycięzcy. Wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru. Wyniki będą rejestrowane z dokładnością do 1/100 sekundy. 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. W przypadku awarii systemu elektronicznego lub w przypadku zauważenia wady tego systemu, a także, gdy zawodnik nie uruchomił systemu, za wiążące uważa się decyzje sędziów i czas mierzony stoperami ręcznymi. Sprzęt wykorzystywany do pomiaru czasu jest zgodny z używanymi przez Międzynarodową Federację Pływacką (FINA). Dodatkowo do elektronicznego pomiaru czasu przewidziany jest co najmniej jeden sędzia mierzący czas na tor. Stoperzy są włączane na sygnał startowy i zatrzymywane, gdy zawodnik dotknie (w sposób widoczny dla sędziego) ściany końcowej. Jeśli czas mierzony jest przez dwóch sędziów, średnia z tych dwóch czasów będzie stanowić wynik uzyskany przez zawodnika. Jeżeli jeden z dwóch stoperów nie zadziała, za oficjalny czas przyjmuje się czas zmierzony przez drugi działający stoper.*

Przyznawanie miejsc - kolejność zawodników wyznaczona jest na podstawie czasów zmierzonych przez: pomiar automatyczny, jeżeli ten nie zadziała prawidłowo to poprzez czas półautomatyczny, jeżeli i ten nie zadziała prawidłowo to na podstawie czasu zmierzonego ręcznie przez sędziego mierzącego czas.

Sędzia Główny zawodów może również ustanowić sędziów celowniczych. Jeżeli kolejność miejsc zawodników, którzy ukończyli konkurencję wskazana przez sędziów celowniczych nie będzie zgodna z wynikami zmierzonymi przez sędziów mierzących czas, kolejność miejsc w danym wyścigu zostanie ustalona na podstawie wskazań sędziów celowniczych. Wówczas zawodnikom przyznaje się ten sam czas, który uzyskuje się przez dodanie obydwu czasów do siebie i podzieleniu przez dwa. Procedurę tę stosuje się tylko w przypadku nie zadziałania pomiaru automatycznego i półautomatycznego.

## **START Z WODY**

Sztafeta 4x25 m holowanie manekina oraz sztafeta Rzut liną rozpoczynają się od startu w wodzie w następujący sposób:

1. Na gwizdek Sędziego, zawodnicy wchodzą do wody i przygotowują się do startu.
2. Przy drugim gwizdku zawodnicy zajmują pozycje startowe bez zbędnej zwłoki.
  - W sztafecie 4x25 m holowanie manekina, pierwszy zawodnik startuje w wodzie trzymając manekina na powierzchni jedną ręką, a ścianę / krawędź basenu drugą ręką.
  - W sztafecie rzut liną pozorant znajduje się w wodzie po bliższej stronie poprzeczki na przydzielonym torze. Pozorant trzyma poprzeczkę jedną lub dwoma rękoma, w dowolnym miejscu.
3. Gdy wszyscy zawodnicy zajmą pozycje startowe, Starter wydaje komendę „NA MIEJSCA”. Gdy wszyscy zawodnicy znieruchomią, Starter daje dźwiękowy sygnał do startu.

## **PRZEDWCZESNY START/FALSTART**

Wszyscy zawodnicy, którzy wystartują (tj. rozpoczną ruch startowy) przed sygnałem startowym zostaną zdyskwalifikowani. Jeżeli sygnał startowy zabrzmiał przed ogłoszeniem dyskwalifikacji, wyścig będzie kontynuowany, a zawodnik (zawodnicy) zostaną zdyskwalifikowani po zakończeniu wyścigu.

## **ZASADY HOLOWANIA I ZABEZPIECZANIA MANEKINÓW**

### **1. Wynurzenie z manekinem**

- Zawodnicy mogą odbić się od dna basenu podczas podbierania manekina.
- Zawodnicy muszą: złamać taflę wody, ustawić manekina w prawidłowej pozycji do holowania, gdy czubek głowy manekina mija linię 5 m lub 10 m, nie zanurzać się ponownie po wypłynięciu na powierzchnię
- Zawodnik musi złamać lustro wody, trzymając manekina przynajmniej jedną ręką przed wyznaczoną linią 5 m/10 m.
- Zawodnik nie może pływać pod wodą, poza wyznaczonymi strefami 5 m/10 m i musi pozostać na powierzchni z manekinem przez cały wyścig.
- Technika holowania oceniana jest tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina mija odpowiednią linię 5 m/10 m.
- Oceniając technikę holowania, zawodnik i manekin są traktowani jako jedna jednostka. Ocenianie koncentruje się na działaniach zawodników, ich technice holowania i pozycji manekin. Woda przepływająca nad manekinem nie jest kryterium oceny.

## 2. Holowanie manekina

- Zakłada się, że manekin (jako ofiara) nie oddycha. Woda na jego twarzy nie jest kryterium oceny.
- Zawodnicy muszą holować manekina w taki sposób, aby przynajmniej jedną ręką zawsze pozostawać w kontakcie z manekin.
- Manekina nie można „pchać” - pchnięcie definiuje się, gdy głowa manekina znajduje się przed głową zawodnika.
- Manekina nie wolno chwytać za gardło, usta, nos lub oczy. Dotyczy to również zakrywania ust manekina, nosa lub oczu dłonią, pachą, ciałem i/lub kończyną zawodnika.
- Manekina nie wolno holować pod powierzchnią wody. Zawodnik i manekin są uważani za jedną jednostkę i muszą pozostać na powierzchni.
- Manekin nie może być przykryty ani przewożony pod ciałem zawodnika.
- Kryteria oceny manekina obowiązują tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina przekracza linię 5 m lub 10 m.
- W 5-metrowej strefie startowej lub w strefie zmian w wyścigach sztafetowych technika holowania manekina nie jest oceniana, jednak zawodnicy muszą utrzymywać przez cały czas kontakt, co najmniej jedną ręką z manekinem, w tym podczas jego przekazywania.

## 3. Holowanie manekina z pasem

- W przypadku holowania manekina zakłada się, że manekin (jako ofiara) oddycha.
- Przed holowaniem zawodnicy muszą poprawnie zabezpieczyć manekina w strefie 10 m. „Prawidłowo” oznacza, że pas ratunkowy jest zapięty wokół ciała i pod dwoma ramionami manekina oraz przypięty do O-ringa.
- Zawodnicy mogą powrócić do 10-metrowej zmiany strefy, aby zabezpieczyć manekina pod warunkiem, że głowa manekina nie przekroczy linii 10 m.
- Poza strefą zmian 10 m zawodnicy muszą holować manekina prawidłowo zabezpieczonego, z twarzą nad powierzchnią wody.
- Lina pasa ratunkowego musi być całkowicie rozciągnięta, gdy głowa manekina mija linię 10 m.
- Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ratunkowy i manekin zostaną rozdzielone.
- Zawodnicy nie zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ześlizgnie się spod jednego ramienia manekin podczas holowania, pod warunkiem, że manekin został prawidłowo zabezpieczony w strefie 10 m a jego twarz pozostaje nad powierzchnią wody.
- Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli lina pasa ratunkowego zostanie owinięta wokół manekina, ponieważ uważa się to za skrócenie linii.
- Zawodników nie można zdyskwalifikować, jeżeli manekin obraca się, tak długo, jak długo twarz manekina pozostaje nad powierzchnią wody.

## 4. Trzymanie manekina

- Członek zespołu zawodnika pomaga jako osoba trzymająca manekina. Za zgodą Sędziego Głównego członkowie innych drużyny mogą pomagać jako osoby trzymające manekina, pod warunkiem, że są zgłoszeni do zawodów.
- Przed startem i podczas wyścigu osoba trzymająca manekina ustawia go pionowo, twarzą do ściany, w dowolnym miejscu na torze.
- Osoby trzymające manekina muszą nosić identyczny czepek jak zawodnik. Osoby trzymające manekina nie mogą celowo wchodzić do wody podczas konkurencji.

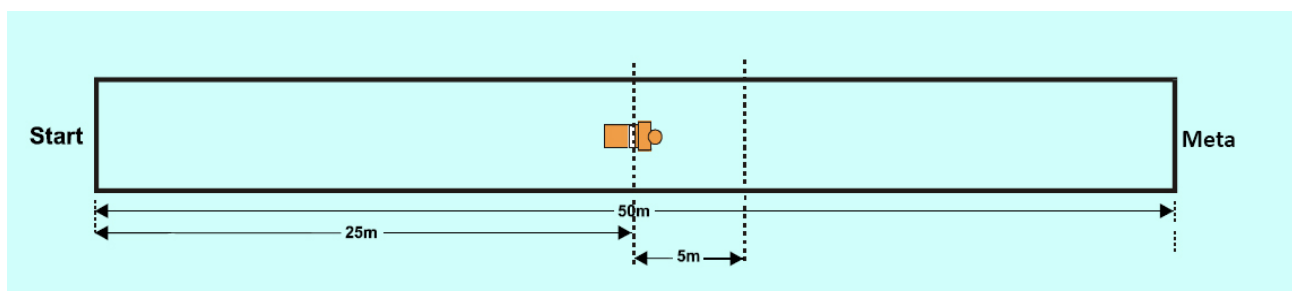
## 50 M RATOWANIE MANEKINA

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie stylem dowolnym do manekina, który ułożony jest na 25 m pływalni. Następnie zawodnik podejmuje manekina z dna pływalni, wyciąga go na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii, na której manekin był ułożony i holuje go do mety. Przed podjęciem manekina zawodnik musi wynurzyć się na powierzchnię.

*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.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
- Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety.
- Manekin ułożony jest w ten sposób, że górna część białego paska na korpusie manekina znajduje się dokładnie na 25 m.

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ16</b>	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem manekina.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.

## 100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w strefie nie przekraczającej 10 m od ściany basenu (decyduje czubek głowy manekina), a następnie rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego. Następnie zawodnik holuje manekina do ściany mety. 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.

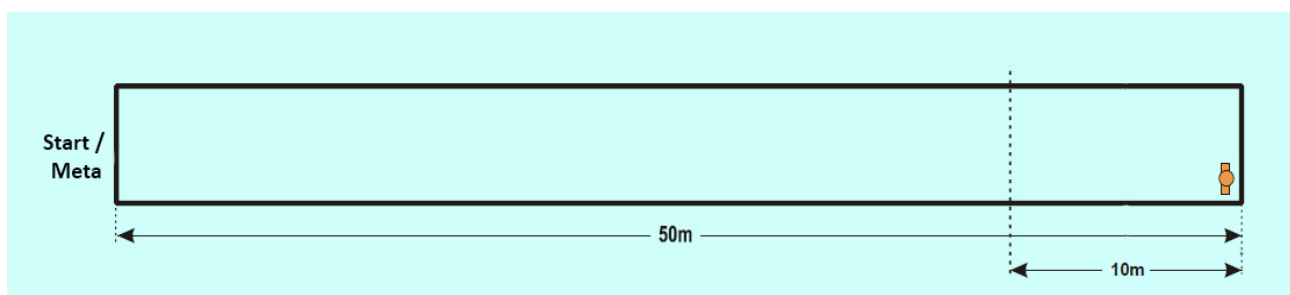
*Uwaga 1: Jeśli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.*

*Uwaga 2: Jeśli podczas zawodów, zgodnie z opinią Sędziego Głównego (lub osoby przez niego nominowanej), pas ratowniczy, lina i/lub pas wykażą defekt techniczny, Sędzia Główny może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.*

*Uwaga 3: Zawodnik przed startem do konkurencji może w dowolny sposób założyć szarfę pasa ratowniczego wokół własnych ramion.*

*Uwaga 4: Jeżeli w trakcie wyścigu manekin obróci głowę w stronę przeciwną do kierunku wyścigu, to zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany, pod warunkiem, że prawidłowo zabezpieczył manekina w strefie 10 m.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Ułożenie manekina:

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

Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony, przez osobę trzymającą go, pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

*Uwaga 1: Osoba trzymająca manekina musi być członkiem tej samej drużyny co zawodnik. Nie wolno jej 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: Osoba trzymająca manekina zobowiązana jest nosić jednakowy czepek, jak zawodnik startujący w danej serii.*

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ20</b>	Holowanie manekina twarzą do dołu.
<b>DQ24</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
<b>DQ25</b>	Osoba trzymająca manekina trzyma go niepoprawnie lub ma kontakt z manekinem po dotknięciu ściany przez zawodnika.
<b>DQ26</b>	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m i 150 m, przed dotknięciem manekina.
<b>DQ27</b>	Nie puszczenie manekina przez osobę go trzymającą natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
<b>DQ28</b>	Popchnięcie manekina w stronę zawodnika przez osobę trzymającą manekina.
<b>DQ29</b>	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu.
<b>DQ30</b>	Zapięcie pasa ratowniczego przez zawodnika przed dotknięciem ściany.
<b>DQ31</b>	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwojema ramionami i przypięte do o-ringu).
<b>DQ32</b>	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
<b>DQ33</b>	Pchanie zamiast holowania manekina.
<b>DQ34</b>	Brak pełnego rozciągnięcia liny pasa ratunkowego zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ35</b>	Holowanie manekina z liną pasa ratunkowego nie w pełni rozciągniętą poza linię 10 m (chyba że zawodnik zatrzymał się, aby ponownie zabezpieczyć manekina).
<b>DQ36</b>	Zgubienie manekina.
<b>DQ37</b>	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

#### **100 M RATOWANIE KOMBINOWANE**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Podczas nawrotu i tuż po nim zawodnik musi zanurkować i przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5 m od ściany nawrotowej (67,5 m dystansu). Zawodnik nie może wziąć oddechu po odbiciu się od ściany nawrotowej. Po wyciągnięciu manekina w strefie 5 m, zawodnik holuje manekina przez pozostały dystans do ściany mety.

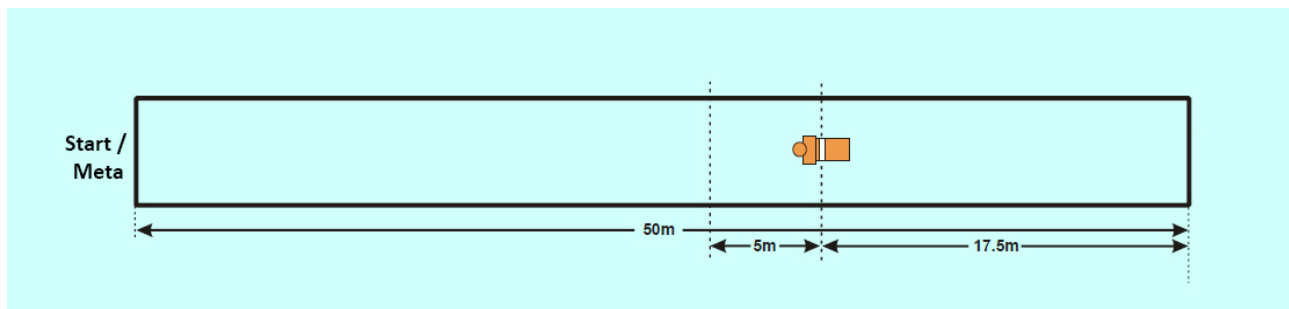
*Uwaga 1: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody, nie może chodzić po dnie pływalni.*

*Uwaga 2: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej po przekroczeniu linii 5 m po jego wyciągnięciu.*



*Uwaga 3: Zawodnik może wziąć oddech w trakcie nawrotu, ale nie po tym, gdy jego stopy stracą kontakt ze ścianą nawrotową.*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości. Kierunek: Poprzeczny górny krawędzi pasa na korpusie manekina musi znajdować się na linii 17,5 m od ściany nawrotowej pływalni (67,5 m dystansu). Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety.

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ22</b>	Wynurzenie się po odbiciu od ściany nawrotowej a przed podjęciem manekina (pomiędzy 50 m a 67,5 m dystansu).

#### 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH

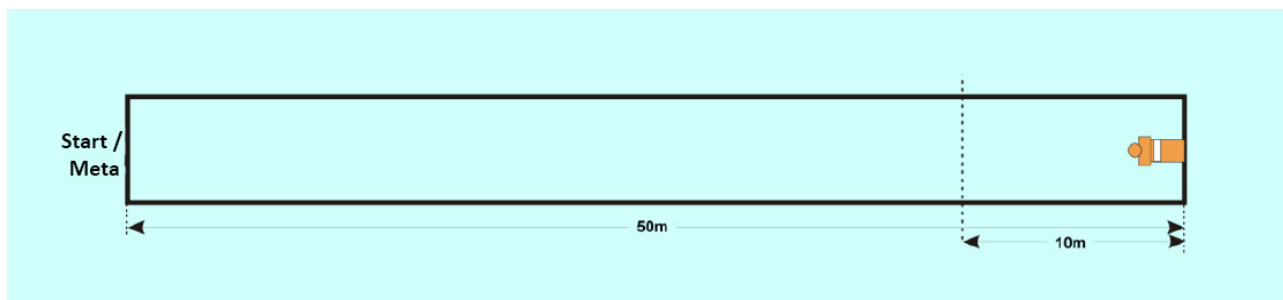
Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie stylem dowolnym w płetwach. Następnie zawodnik podejmuje manekina na 50 m dystansu, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety (Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej).

*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: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien 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 mety.

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

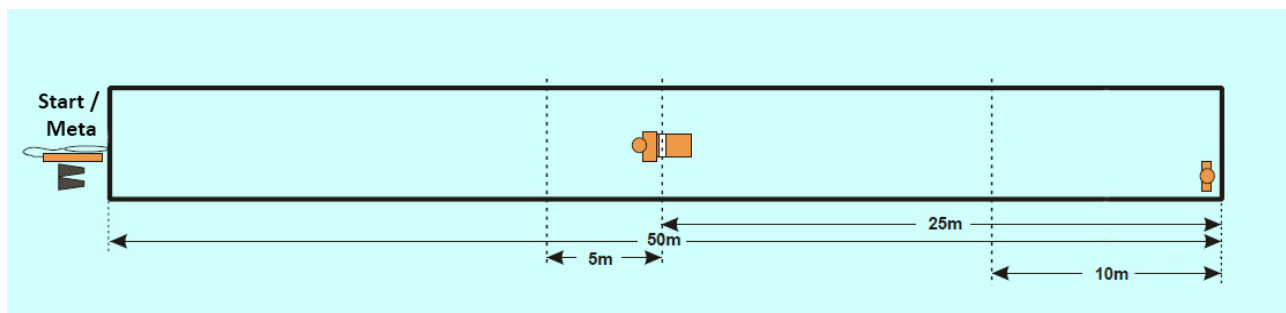
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ23</b>	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.

#### 200 M SUPER RATOWNIK

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 25 m 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 pływki oraz pas ratowniczy i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 150 m dystansu, zawodnik zakłada pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w strefie nie przekraczającej 10 m (decyduje czubek głowy manekina), a następnie rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linę 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.

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Ułożenie manekina:

- Manekin znajdujący się na 75 m ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji, musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
- Manekin znajdujący się na 150 m ma być wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpusie. Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony, przez osobę trzymającą go, pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Pływki - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 10 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ20</b>	Holowanie manekina twarzą do dołu.

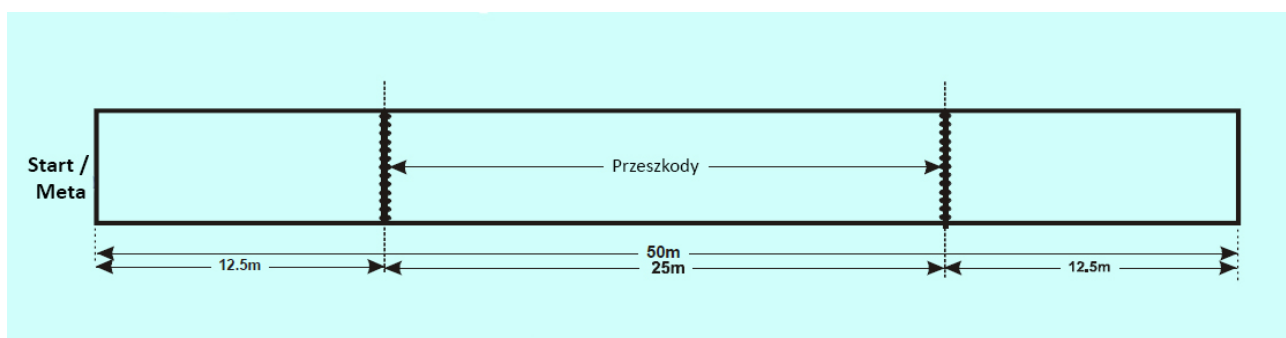
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ24</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. liny, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
<b>DQ25</b>	Osoba trzymająca manekina trzyma go niepoprawnie lub ma kontakt z manekinem po dotknięciu ściany przez zawodnika.
<b>DQ26</b>	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m i 150 m, przed dotknięciem manekina.
<b>DQ27</b>	Nie puszczenie manekina przez osobę go trzymającą natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
<b>DQ28</b>	Popchnięcie manekina w stronę zawodnika przez osobę trzymającą manekina.
<b>DQ29</b>	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu.
<b>DQ30</b>	Zapięcie pasa ratowniczego przez zawodnika przed dotknięciem ściany.
<b>DQ31</b>	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringu).
<b>DQ32</b>	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
<b>DQ33</b>	Pchanie zamiast holowania manekina.
<b>DQ34</b>	Brak pełnego rozciągnięcia liny pasa ratunkowego zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ35</b>	Holowanie manekina z liną pasa ratunkowego nie w pełni rozciągniętą poza linię 10 m (chyba że zawodnik zatrzymał się, aby ponownie zabezpieczyć manekina).
<b>DQ36</b>	Zgubienie manekina.
<b>DQ37</b>	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

### **100 M/200 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 200 m (100 m w kategoriach wiekowych MŁODZIK I JUNIOR MŁODSZY) sposobem dowolnym. Podczas tej konkurencji zawodnik musi osiem razy (cztery razy przy dystansie 100 m) przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą. Zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.

*Uwaga 1: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.*

SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Przeszkody - patrz punkt 7.7 Regulaminu - Zasady Ogólne

Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:

- Przeszkody przymocowane są do lin rozgraniczających tory,
- Przeszkody przymocowane są na 12,5 m od ścian obu stron pływalni.

## DYSKWALIFIKACJE:

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ11</b>	Przepełnienie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania.
<b>DQ12</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie.
<b>DQ13</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po pokonaniu każdej przeszkody.
<b>DQ14</b>	Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.

## SZTAFETA 4X25 M HOLOWANIE MANEKINA

Czterech zawodników na zmianę holuje manekina. Wszyscy zawodnicy podczas wyścigu znajdują się w wodzie. Na starcie konkurencji pierwszy zawodnik trzyma manekina przynajmniej jedną ręką, aby dowolna część manekina lub zawodnika łamała lustro wody, drugą ręką trzyma się ściany. Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować manekina przez co najmniej 22,5 m i co najwyżej 27,5 m, a następnie przekazuje go drugiemu zawodnikowi w strefie zmian. Wyznacza się 4 nieoceniane przez sędziów strefy:

- pomiędzy 0 m a 5 m (przy starcie)
- pomiędzy 22,5 m a 27,5 m
- pomiędzy 50 m a 55 m
- pomiędzy 72,5 m a 77,5 m

W strefie zmian pozycja holowania manekina nie jest oceniana. Drugi zawodnik dotyka ściany nawrotowej i wtedy dopiero przekazuje manekina trzeciemu zawodnikowi. Trzecia zmiana wygląda tak samo jak pierwsza zmiana. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję przez

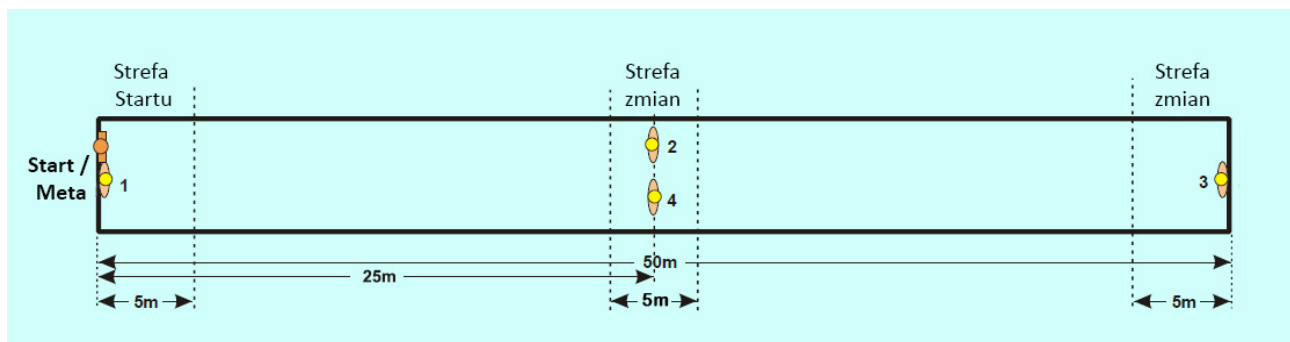
doholowanie manekina do mety i dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić, dopóki następny zawodnik go nie przejmie. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą nawrotową co najmniej jedną ręką przed przejęciem manekina od drugiego zawodnika. Zawodnik pierwszy może zatopić manekina przy starcie w strefie 5 m od ściany startowej, jednak przed gwizdkiem startu dowolna część manekina lub zawodnika musi łamać lustro wody.

*Uwaga 1: Zawodnicy pozostają w wodzie, aż do momentu zasygnalizowania przez sędziego zakończenia konkurencji długim gwizdkiem.*

*Uwaga 2: Zawodnik kończący swoją zmianę może pomóc zawodnikowi, który przejął od niego manekina tylko w wyznaczonej strefie zmian*

*Uwaga 3: Zawodnicy mogą odbić się od dna pływalni w trakcie zmiany tylko w wyznaczonej strefie zmian*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ39</b>	Przy zmianie sztafetowej korzystanie z pomocy zawodnika, który nie bierze w niej udziału.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).

<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ42</b>	Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie lub zbyt późne przejęcie manekina (tj. przekazanie manekina przed dotknięciem ściany basenu lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).
<b>DQ43</b>	Puszczenie manekina przed chwyceniem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem).
<b>DQ61</b>	Opuszczenie wody przez zawodnika przed sygnałem dźwiękowym danym przez sędziego

### **SZTAFETA 4X50 M Z PASEM RATOWNICZYM**

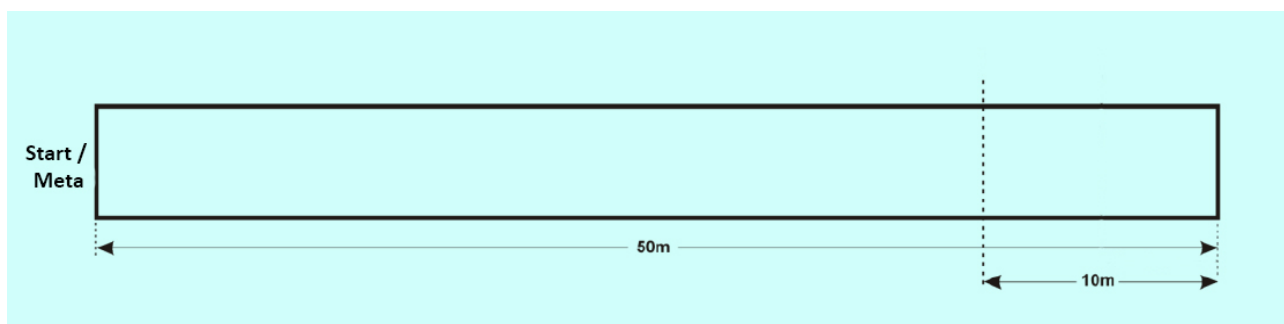
Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach. Po dotknięciu ściany przez drugiego zawodnika, trzeci zawodnik przepływa 50 m stylem dowolnym z założonym pasem ratowniczym (pkt. 8.4 zasad ogólnych Regulaminu MP). Po dotknięciu ściany nawrotowej trzeci 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 basenu. Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa ratunkowego chwyta pływak lub O-ring pasa ratowniczego obydwiema rękami i jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety. Zawodnik trzeci może pomagać podczas holowania kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt z pasem ratowniczym przed przekroczeniem linii 10 m, podczas zmiany z czwartym zawodnikiem. Czwarty zawodnik rozpoczyna holowanie zawodnika trzeciego maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego w strefie do 10 m.

*Uwaga 1: Jeżeli, po starcie, zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję.*

*Uwaga 2: Zawodnikowi trzeciemu płynącemu z założonym pasem ratowniczym wolno zdjąć pas i przekazać jego szarfę czwartemu zawodnikowi dopiero po dotknięciu ściany nawrotowej.*

*Uwaga 3: Zawodnik trzeci przed startem do konkurencji może w dowolny sposób założyć szarfę pasa ratowniczego wokół własnych ramion.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

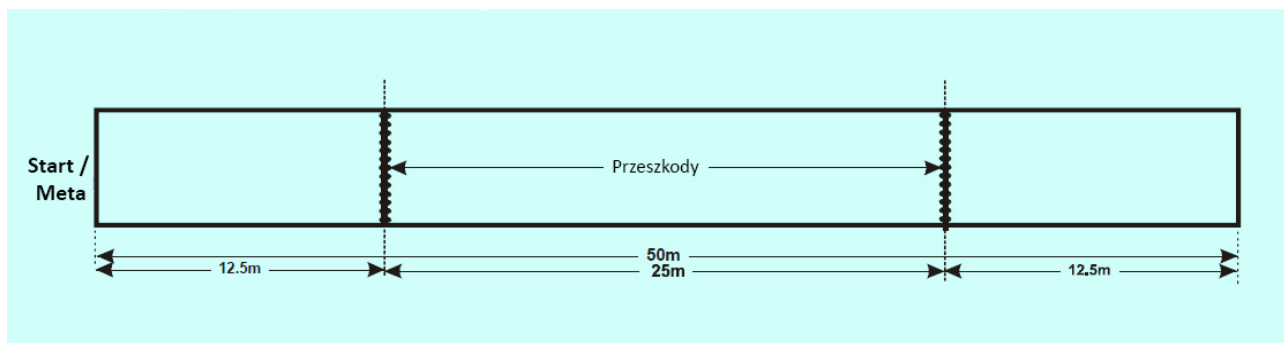
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika pływającego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ44</b>	Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie którejkolwiek części pasa przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany przez trzeciego zawodnika).
<b>DQ45</b>	Udział w wyścigu z zapiętym pasem ratunkowym.
<b>DQ46</b>	Trzeci zawodnik trzyma pas ratunkowy za linę.
<b>DQ47</b>	Trzeci zawodnik pomaga w holowaniu wykonując ruchy rękoma lub nie trzyma pasa ratunkowego obiema rękoma.
<b>DQ48</b>	Utrata kontaktu z pasem ratunkowym przez trzeciego zawodnika po przekroczeniu linii 10 m.
<b>DQ49</b>	Holowanie trzeciego zawodnika przez czwartego zawodnika z nie w pełni rozciągniętą liną od pasa ratunkowego lub brak pełnego rozciągnięcia liny w strefie do 10 m
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

### SZTAFETA 4x50 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym dwukrotnie pokonując przeszkodę. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik pokonuje ten sam dystans co zawodnik pierwszy. Zawodnik trzeci i czwarty pokonują ten sam dystans. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.

*Uwaga 1: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Przeszkody - patrz punkt 7.7 Regulaminu - Zasady Ogólne



Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:

- przeszkody przymocowane są do lin rozgraniczających tory,
- przeszkody przymocowane są na 12,5 m od ścian obu stron pływalni.

#### DYSKWALIFIKACJE:

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ11</b>	Przepełnienie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania.
<b>DQ12</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie.
<b>DQ13</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po pokonaniu każdej przeszkody.
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x 50 z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

#### SZTAFETA RZUT LINĄ

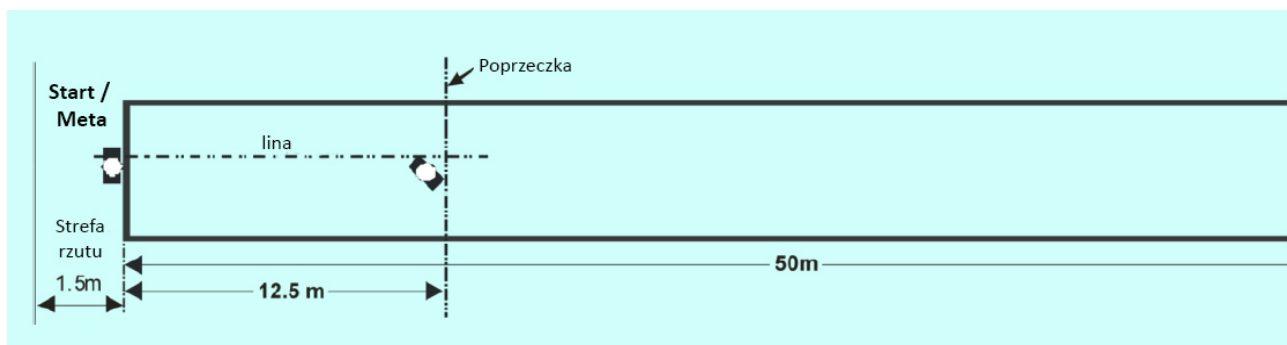
Zawodnicy ustawiają się na pozycjach wg schematu konkurencji. Pierwszy zawodnik (RATOWNIK) pozostaje na brzegu w strefie rzutu, drugi zawodnik (POZORANT) zajmuje pozycję w wodzie i trzyma jedną ręką poprzeczkę. Na komendę Startera "NA MIEJSCA" RATOWNIK niezwłocznie przyjmuje pozycję startową. W momencie, gdy zawodnicy znajdują się w bezruchu Starter daje sygnał do rozpoczęcia konkurencji. Na sygnał dźwiękowy RATOWNIK ściąga linę w takiej ilości, która umożliwi mu dorzucenie jej do POZORANTA, następnie rzuca ją w kierunku zawodnika znajdującego się w wodzie w taki sposób, który umożliwi POZORANTOWI złapanie liny, po czym ściąga go na linię mety. Złapanie liny możliwe jest poprzez przyciągnięcie do dłoni dowolną częścią ciała liny znajdującej się w strefie rzutu. Czas zatrzymywany jest, gdy POZORANT dotknie ściany mety (wyznaczoną przez ścianę basenu).

#### POZYCJA STARTOWA

Zawodnicy na brzegu (RATOWNICY) stoją w bezruchu zwróceniem twarzy do POZORANTÓW, piąty nóg mają złączone, a ręce wyprostowane w dół po obydwóch stronach ciała. Koniec liny trzymany jest w jednym ręku, przy czym jej końcowa część musi znajdować się wewnątrz dłoni. Koniec liny nie może wystawać poza obręb dłoni. POZORANT znajduje się w wodzie. Od momentu poprzedzającego start POZORANT trzyma co najmniej jedną ręką przeszkodę, a drugą może podtrzymywać linę. Nadwyżka liny pozostaje w wodzie.

*Uwaga 1: RATOWNIK i POZORANT pozostają (odpowiednio) w strefie rzutu i w wodzie, aż do momentu zasygnalizowania przez sędziego zakończenia konkurencji (długi gwizdek). POZORANT może złapać linę tylko wtedy, gdy spadnie ona w obrębie toru oraz w zasięgu jego ciała bez puszczania i przeciągania poprzeczki. Podczas ściągania POZORANT musi być skierowany głową do przodu oraz leżeć na brzuchu. Musi trzymać on linę obiema rękami. Podczas ściągania może pomagać kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona.*

## SCHEMAT KONKURENCJI



### STREFA RZUTU

Zawodnicy muszą pozostawać w obszarze przydzielonym do ich torów. Obszar ten powinien być wyraźnie wyznaczony, w odległości 1,5 m od brzegu pływalni. RATOWNIK podczas konkurencji musi przynajmniej jedną stopą przebywać w strefie rzutu.

### LIMIT CZASOWY

RATOWNICY muszą wykonać poprawny rzut oraz ściągnąć POZORANTÓW w czasie nie przekraczającym 45 sekund. W przypadku nieudanego rzutu (np. zbyt krótki rzut, splątanie liny) RATOWNICY mogą ściągać oraz rzucać linę do skutku (z uwzględnieniem 45-sekundowego limitu czasowego). Zespoły które nie zdążą ukończyć konkurencji w limicie czasowym zostaną zanotowane jako "Nie ukończyły konkurencji" (DNF).

### SPRZĘT

Lina - patrz pkt. 7.6 Regulaminu - Zasady Ogólne

Poprzeczka sztywna - szerokości toru, umieszczona na powierzchni wody w odległości 12,5 m od linii mety. Poprzeczki przymocowane są do lin rozgraniczających tory.

*Uwaga 2: Zawodnicy z jednego zespołu powinni posiadać jednakowe kolory czepków. Podczas trwania konkurencji POZORANT powinien posiadać strój zgodny z pkt. 4, natomiast ubiór RATOWNIKA może być uzależniony od warunków technicznych strefy rzutu, zapewniając bezpieczne przeprowadzenie konkurencji. Sędzia Główny, jeżeli uzna to za konieczne, może zezwolić na użycie przez RATOWNIKÓW obuwia sportowego i dodatkowego okrycia ciała.*

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ51</b>	Utrata kontaktu z przeszkodą przez pozoranta przed dotknięciem liny.
<b>DQ52</b>	Opuszczenie strefy rzutu przez ratownika w trakcie trwania wyścigu.
<b>DQ53</b>	Opuszczenie wody przez pozoranta przed sygnałem dźwiękowym danym przez sędziego.
<b>DQ54</b>	Złapanie przez pozoranta liny, której koniec znajduje się na innym torze.
<b>DQ55</b>	Wpłynięcie na inny tor przez pozoranta podczas wybierania liny przez ratownika.
<b>DQ56</b>	Pozorant nie trzyma liny obiema rękoma (za wyjątkiem puszczenia jednej dłoni w celu dotknięcia ściany końcowej).
<b>DQ57</b>	Wspinanie się po linie przez pozoranta.
<b>DQ58</b>	Wykonanie próbnego rzutu.
<b>DNF</b>	Zespoły, które nie ukończą konkurencji w wyznaczonym limicie czasowym zostaną oznaczone jako DNF (Nie ukończyły konkurencji).

### **SZTAFETA 4X50 M SUPER RATOWNIK - MIESZANA**

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach (może pokonać cały dystans pod wodą).

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 go w wodzie trzeciemu zawodnikowi. Trzeci zawodnik przejmuje manekina od drugiego zawodnika, kiedy manekin złamie lustro wody. Trzeci zawodnik holuje manekina przez 50 m. Przed przekazaniem manekina czwartemu zawodnikowi musi dotknąć ściany. Zawodnik nie może wypuścić manekina zanim nie przejmie go następny zawodnik (np. jedna dłoń zawodnika musi pozostawać w kontakcie z manekinem). Czwarty zawodnik znajduje się w wodzie (w płetwach) i czeka przy brzegu trzymając się co najmniej jedną ręką krawędzi basenu. Po przejęciu manekina od trzeciego zawodnika holuje go przez 50 m. *Technika holowania manekina nie jest oceniana w strefie zmian. Wyścig jest zakończony, kiedy czwarty zawodnik dotknie ściany końcowej holując prawidłowo manekina.*

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

*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:*

- *zmiana pomiędzy drugim a trzecim zawodnikiem – 5 m od ściany basenu,*
- *zmiana pomiędzy trzecim a czwartym zawodnikiem – 10 m od ściany basenu.*

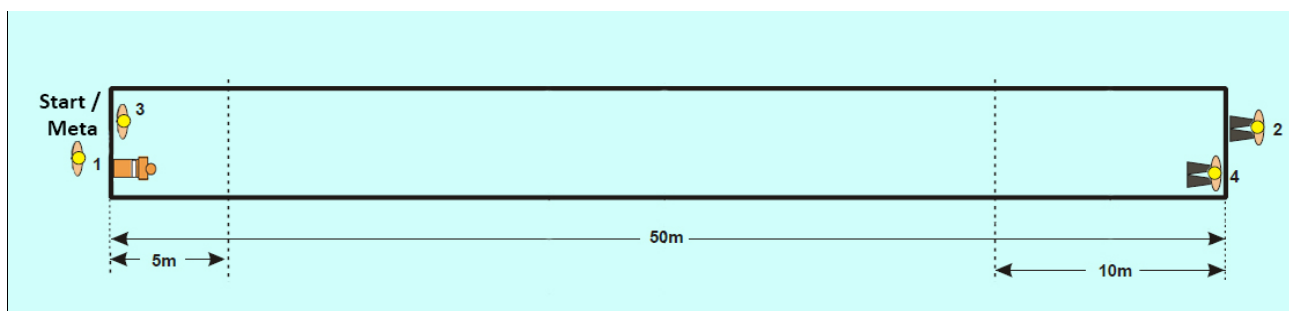
Zawodnik nie może wypuścić manekina zanim nie przejmie go następny zawodnik (np. jedna dłoń zawodnika musi pozostawać w kontakcie z manekinem). Technika holowania manekina nie

jest oceniana w strefie zmian. Wyścig jest zakończony kiedy czwarty zawodnik dotknie ściany końcowej holując prawidłowo manekina.

*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.

## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien 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 mety.

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

## DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ23</b>	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ39</b>	Przy zmianie sztafetowej korzystanie z pomocy zawodnika, który nie bierze w niej udziału.

<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika pływającego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ43</b>	Puszczenie manekina przed podjęciem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem).
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.
<b>DQ59</b>	Utrata kontaktu ze ścianą przez trzeciego zawodnika przed podjęciem manekina.
<b>DQ60</b>	Podjęcie manekina: - zanim drugi zawodnik wynurzy się z manekinem - zanim trzeci zawodnik dotknie ściany basenu

---

# OPIS KONKURENCJI PŁYWALNIA 25 METROWA

---

## Spis treści

OGÓLNE WARUNKI ROZGRYWANIA KONKURENCJI.....	2
PROCEDURA STARTOWA .....	2
START Z WODY .....	3
PRZEDWCZESNY START/FALSTART .....	3
ZASADY HOLOWANIA I ZABEZPIECZANIA MANEKINÓW .....	3
50 M RATOWANIE MANEKINA .....	5
100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM .....	6
100 M RATOWANIE KOMBINOWANE.....	7
100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH .....	8
200 M SUPER RATOWNIK .....	9
100 M/200 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI .....	11
SZTAFETA 4X25 M HOLOWANIE MANEKINA .....	12
SZTAFETA 4X50 M Z PASEM RATOWNICZYM .....	14
SZTAFETA 4x50 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI .....	15
SZTAFETA RZUT LINĄ.....	16
SZTAFETA 4X50 M SUPER RATOWNIK - MIESZANA .....	18
KODY Dyskwalifikacyjne .....	20

## **OGÓLNE WARUNKI ROZGRYWANIA KONKURENCJI**

1. W strefie rozgrywania konkurencji mogą przebywać jedynie zawodnicy i sędziowie oraz osoby które uzyskały zgodę Sędziego Głównego. Zawodnicy i sędziowie muszą opuścić wyznaczony obszar, gdy nie biorą udziału w zawodach ani nie pełnią obowiązków.

2. Używanie tap-ów do celów profilaktycznych, medycznych, terapeutycznych lub kinezyologicznych jest dozwolone według uznania Sędziego Głównego, o ile nie zapewnia to przewagi konkurencyjnej (nie poprawia przyczepności, chwytu lub napędu)

*Uwaga: Powyższe oznacza, że na ogół stosowanie tap-ów może być dopuszczalne. Nie dotyczy to jednak ich używania na palcach (dwa lub więcej ze sobą sklejonych palców), ponieważ mogą one pomóc w pływaniu i / lub chwyceniu manekina: i - na jednym palcu, jeśli poprawia chwytanie manekina lub sprężtu.*

3. We wszystkich konkurencjach zawodnicy i ich sprzęt muszą pozostać na wyznaczonym torze przez cały wyścig; zawodnicy powinni pozostać w wodzie na swoich torach, dopóki sędzia nie da sygnału na opuszczenie niecki pływalni. Zawodnicy muszą wyjść z boku basenu, niedozwolone jest wychodzenie przez platformę startową.

4. Nie podlega zaskarżeniu w drodze protestu przebieg procedury startowej.

5. Sędzia Główny może zezwolić na powtórzenie wyścigu z powodu uszkodzenia sprzętu. Czas uzyskany w powtórzonym wyścigu jest czasem oficjalnym.

## **PROCEDURA STARTOWA**

Seria krótkich gwizdków sygnalizuje konieczność przygotowania się do startu zawodników znajdujących się na platformie startowej lub w miejscu startu określonego w opisie danej konkurencji. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) Sędziego Głównego lub osoby przezeń nominowanej, zawodnicy zajmują miejsca na słupku startowym lub w innej pozycji określonej w opisie konkurencji. Sędzia Główny (lub osoba nominowana) daje znak Starterowi do wydania komendy i sygnału startu. Na komendę Startera: „NA MIEJSCA” zawodnicy niezwłocznie przyjmują pozycję startową, gdy wszyscy znieruchomięją Starter daje dźwiękowy sygnał do startu.

Przedwczesny start zawodnika (falstart) jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu (reguła jednego startu). Jeżeli Sędzia Główny lub Starter (lub osoba nominowana) zadecydują, że nastąpił falstart techniczny, odgwizdzą go, po czym procedura startowa zostanie powtórzona. Jeżeli z powodu błędu sędziego nastąpi błąd zawodnika, zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany.

*Uwaga: Elektroniczny pomiar czasu będzie wykorzystywany do określenia zwycięzcy. Wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru. Wyniki będą rejestrowane z dokładnością do 1/100 sekundy. 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. W przypadku awarii systemu elektronicznego lub w przypadku zauważenia wady tego systemu, a także, gdy zawodnik nie uruchomił systemu, za wiążące uważa się decyzje sędziów i czas mierzony stoperami ręcznymi. Sprzęt wykorzystywany do pomiaru czasu jest zgodny z używanymi przez Międzynarodową Federację Pływacką (FINA). Dodatkowo do elektronicznego pomiaru czasu przewidziany jest co najmniej jeden sędzia mierzący czas na tor. Stopery są włączane są na sygnał startowy i zatrzymywane, gdy zawodnik dotknie (w sposób widoczny dla sędziego) ściany końcowej. Jeśli czas mierzony jest przez dwóch sędziów, średnia z tych dwóch czasów będzie stanowić wynik uzyskany przez zawodnika. Jeżeli jeden z dwóch stoperów nie zadziała, za oficjalny czas przyjmuje się czas zmierzony przez drugi działający stoper.*



Przyznawanie miejsc - kolejność zawodników wyznaczona jest na podstawie czasów zmierzonych przez: pomiar automatyczny, jeżeli ten nie zadziała prawidłowo to poprzez czas półautomatyczny, jeżeli i ten nie zadziała prawidłowo to na podstawie czasu zmierzonego ręcznie przez sędziego mierzącego czas.

Sędzia Główny zawodów może również ustanowić sędziów celowniczych. Jeżeli kolejność miejsc zawodników, którzy ukończyli konkurencję wskazana przez sędziów celowniczych nie będzie zgodna z wynikami zmierzonymi przez sędziów mierzących czas, kolejność miejsc w danym wyścigu zostanie ustalona na podstawie wskazań sędziów celowniczych. Wówczas zawodnikom przyznaje się ten sam czas, który uzyskuje się przez dodanie obydwu czasów do siebie i podzieleniu przez dwa. Procedurę tę stosuje się tylko w przypadku nie zadziałania pomiaru automatycznego i półautomatycznego.

## **START Z WODY**

Sztafeta 4x25 m holowanie manekina oraz sztafeta Rzut liną rozpoczynają się od startu w wodzie w następujący sposób:

1. Na gwizdek Sędziego, zawodnicy wchodzą do wody i przygotowują się do startu.
2. Przy drugim gwizdku zawodnicy zajmują pozycje startowe bez zbędnej zwłoki.
  - W sztafecie 4x25 m holowanie manekina, pierwszy zawodnik startuje w wodzie trzymając manekina na powierzchni jedną ręką, a ścianę / krawędź basenu drugą ręką.
  - W sztafecie rzut liną pozorant znajduje się w wodzie po bliższej stronie poprzeczki na przydzielonym torze. Pozorant trzyma poprzeczkę jedną lub dwoma rękoma, w dowolnym miejscu.
3. Gdy wszyscy zawodnicy zajmą pozycje startowe, Starter wydaje komendę „NA MIEJSCA”. Gdy wszyscy zawodnicy znieruchomią, Starter daje dźwiękowy sygnał do startu.

## **PRZEDWCZESNY START/FALSTART**

Wszyscy zawodnicy, którzy wystartują (tj. rozpoczną ruch startowy) przed sygnałem startowym zostaną zdyskwalifikowani. Jeżeli sygnał startowy zabrzmiał przed ogłoszeniem dyskwalifikacji, wyścig będzie kontynuowany, a zawodnik (zawodnicy) zostaną zdyskwalifikowani po zakończeniu wyścigu.

## **ZASADY HOLOWANIA I ZABEZPIECZANIA MANEKINÓW**

1. Wynurzenie z manekinem
  - Zawodnicy mogą odbić się od dna basenu podczas podbierania manekina.
  - Zawodnicy muszą: złamać taflę wody, ustawić manekina w prawidłowej pozycji do holowania, gdy czubek głowy manekina mija linię 5 m lub 10 m, nie zanurzać się ponownie po wypłynięciu na powierzchnię
  - Zawodnik musi złamać lustro wody, trzymając manekina przynajmniej jedną ręką przed wyznaczoną linią 5 m/10 m.
  - Zawodnik nie może pływać pod wodą, poza wyznaczonymi strefami 5 m/10 m i musi pozostać na powierzchni z manekinem przez cały wyścig.
  - Technika holowania oceniana jest tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina mija odpowiednią linię 5 m/10 m.
  - Oceniając technikę holowania, zawodnik i manekin są traktowani jako jedna jednostka. Ocenianie koncentruje się na działaniach zawodników, ich technice holowania i pozycji manekin. Woda przepływająca nad manekinem nie jest kryterium oceny.

## 2. Holowanie manekina

- Zakłada się, że manekin (jako ofiara) nie oddycha. Woda na jego twarzy nie jest kryterium oceny.
- Zawodnicy muszą holować manekina w taki sposób, aby przynajmniej jedną ręką zawsze pozostawać w kontakcie z manekin.
- Manekina nie można „pchać” - pchnięcie definiuje się, gdy głowa manekina znajduje się przed głową zawodnika.
- Manekina nie wolno chwytać za gardło, usta, nos lub oczy. Dotyczy to również zakrywania ust manekina, nosa lub oczu dłonią, pachą, ciałem i/lub kończyną zawodnika.
- Manekina nie wolno holować pod powierzchnią wody. Zawodnik i manekin są uważani za jedną jednostkę i muszą pozostać na powierzchni.
- Manekin nie może być przykryty ani przewożony pod ciałem zawodnika.
- Kryteria oceny manekina obowiązują tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina przekracza linię 5 m lub 10 m.
- W 5-metrowej strefie startowej lub w strefie zmian w wyścigach sztafetowych technika holowania manekina nie jest oceniana, jednak zawodnicy muszą utrzymywać przez cały czas kontakt, co najmniej jedną ręką z manekinem, w tym podczas jego przekazywania.

## 3. Holowanie manekina z pasem

- W przypadku holowania manekina zakłada się, że manekin (jako ofiara) oddycha.
- Przed holowaniem zawodnicy muszą poprawnie zabezpieczyć manekina w strefie 10 m. „Prawidłowo” oznacza, że pas ratunkowy jest zapięty wokół ciała i pod dwoma ramionami manekina oraz przypięty do O-ringa.
- Zawodnicy mogą powrócić do 10-metrowej zmiany strefy, aby zabezpieczyć manekina pod warunkiem, że głowa manekina nie przekroczy linii 10 m.
- Poza strefą zmian 10 m zawodnicy muszą holować manekina prawidłowo zabezpieczonego, z twarzą nad powierzchnią wody.
- Lina pasa ratunkowego musi być całkowicie rozciągnięta, gdy głowa manekina mija linię 10 m.
- Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ratunkowy i manekin zostaną rozdzielone.
- Zawodnicy nie zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ześlizgnie się spod jednego ramienia manekin podczas holowania, pod warunkiem, że manekin został prawidłowo zabezpieczony w strefie 10 m a jego twarz pozostaje nad powierzchnią wody.
- Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli lina pasa ratunkowego zostanie owinięta wokół manekina, ponieważ uważa się to za skrócenie linii.
- Zawodników nie można zdyskwalifikować, jeżeli manekin obraca się, tak długo, jak długo twarz manekina pozostaje nad powierzchnią wody.

## 4. Trzymanie manekina

- Członek zespołu zawodnika pomaga jako osoba trzymająca manekina. Za zgodą Sędziego Głównego członkowie innych drużyny mogą pomagać jako osoby trzymające manekina, pod warunkiem, że są zgłoszeni do zawodów.
- Przed startem i podczas wyścigu osoba trzymająca manekina ustawia go pionowo, twarzą do ściany, w dowolnym miejscu na torze.

Osoby trzymające manekina muszą nosić identyczny czepek jak zawodnik. Osoby trzymające manekina nie mogą celowo wchodzić do wody podczas konkurencji.

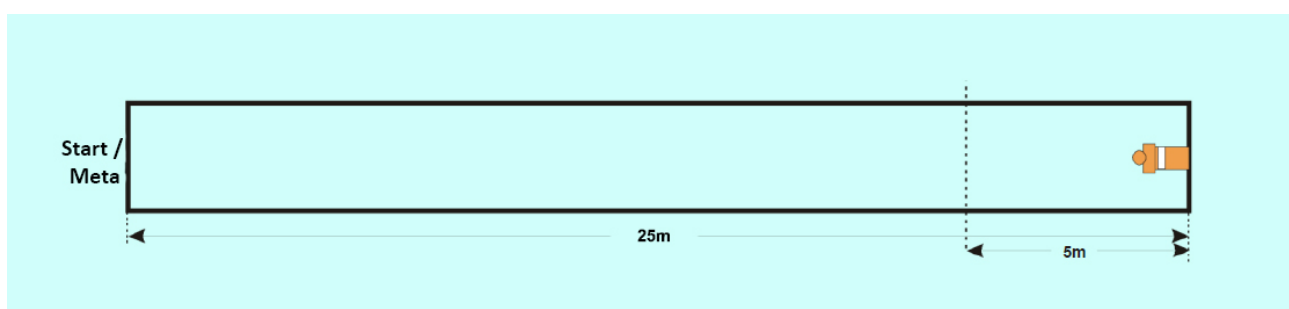
## 50 M RATOWANIE MANEKINA

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie stylem dowolnym do manekina, który ułożony jest na 25 m pływalni przy ścianie, głową skierowaną w kierunku mety. Następnie zawodnik podejmuje manekina z dna pływalni, wyciąga go na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii, na której manekin był ułożony i holuje go do mety. Przed podjęciem manekina zawodnik musi wynurzyć się na powierzchnię. (Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej).

*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.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
- Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety.
- Manekin leży na plecach przy ścianie z głową zwróconą w kierunku mety.

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ16</b>	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem manekina.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina)
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.

## 100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w strefie nie przekraczającej 10 m od ściany basenu (decyduje czubek głowy manekina), a następnie rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego. Następnie zawodnik holuje manekina do ściany mety. 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 lub wykonuje nawrót na 75 m dystansu (strefa 70 m - 80 m dystansu)

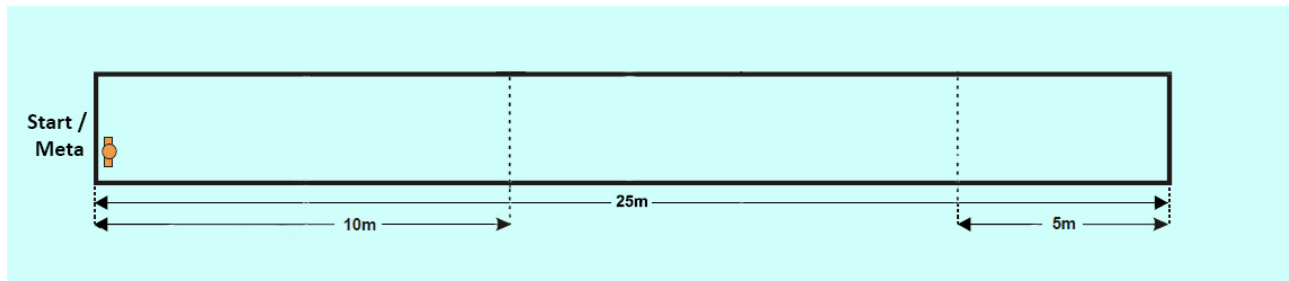
*Uwaga 1: Jeśli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.*

*Uwaga 2: Jeśli podczas zawodów, zgodnie z opinią Sędziego Głównego (lub osoby przez niego nominowanej), pas ratowniczy, lina i/lub pas wykażą defekt techniczny, Sędzia Główny może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.*

*Uwaga 3: Zawodnik przed startem do konkurencji może w dowolny sposób założyć szarfę pasa ratowniczego wokół własnych ramion.*

*Uwaga 4: Jeżeli w trakcie wyścigu manekin obróci głową w stronę przeciwną do kierunku wyścigu, to zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany, pod warunkiem, że prawidłowo zabezpieczył manekina w strefie 10 m.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Ułożenie manekina:

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

Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony, przez osobę trzymającą go, pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

*Uwaga 1: Osoba trzymająca manekina musi być członkiem tej samej drużyny co zawodnik. Nie wolno jej 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: Osoba trzymająca manekina zobowiązana jest nosić jednakowy czepek jak zawodnik startujący w danej serii.*

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

#### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ20</b>	Holowanie manekina twarzą do dołu.
<b>DQ24</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. liny, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
<b>DQ25</b>	Osoba trzymająca manekina trzyma go niepoprawnie lub ma kontakt z manekinem po dotknięciu ściany przez zawodnika.
<b>DQ26</b>	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m i 150 m, przed dotknięciem manekina.
<b>DQ27</b>	Nie puszczenie manekina przez osobę go trzymającą natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
<b>DQ28</b>	Popchnięcie manekina w stronę zawodnika przez osobę trzymającą manekina.
<b>DQ29</b>	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu.
<b>DQ30</b>	Zapięcie pasa ratowniczego przez zawodnika przed dotknięciem ściany.
<b>DQ31</b>	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringu).
<b>DQ32</b>	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
<b>DQ33</b>	Pchanie zamiast holowania manekina.
<b>DQ34</b>	Brak pełnego rozciągnięcia liny pasa ratunkowego zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ35</b>	Holowanie manekina z liną pasa ratunkowego nie w pełni rozciągniętą poza linię 10 m (chyba że zawodnik zatrzymał się, aby ponownie zabezpieczyć manekina).
<b>DQ36</b>	Zgubienie manekina.
<b>DQ37</b>	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

#### **100 M RATOWANIE KOMBINOWANE**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Podczas nawrotu i tuż po nim zawodnik musi zanurkować i przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5 m od ściany nawrotowej (67,5 m dystansu). Zawodnik nie może wziąć oddechu po odbiciu się od ściany nawrotowej na 50 m dystansu. Po wyciągnięciu manekina, zawodnik holuje manekina przez pozostały dystans do ściany mety, wykonując nawrót na 75 m dystansu.

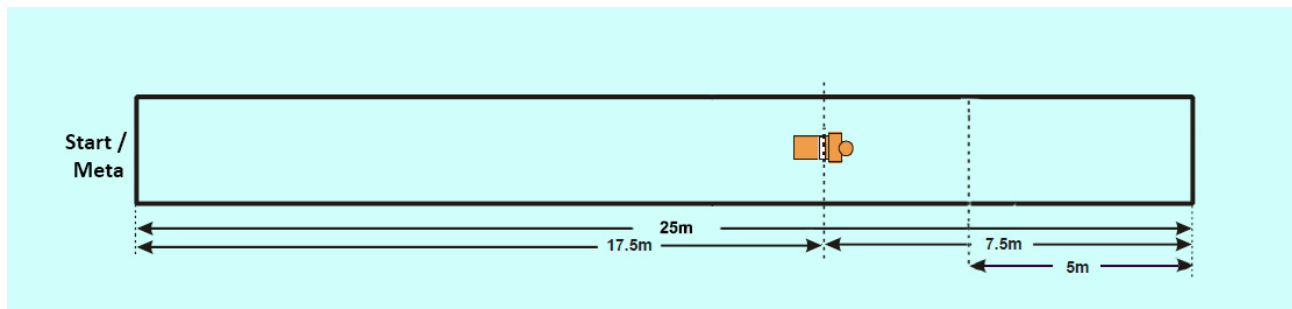
*Uwaga 1: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody, nie może chodzić po dnie pływalni.*

*Uwaga 2: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej po przekroczeniu 80 m dystansu.*

*Uwaga 3. W strefie nawrotowej (pomiędzy 67,5 m, a 80 m) prawidłowość holowania nie jest oceniana.*

*Uwaga 4: Zawodnik może wziąć oddech w trakcie nawrotu, ale nie po tym, gdy jego stopy stracą kontakt ze ścianą nawrotową.*

## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości. Kierunek: Poprzeczny górny pas pośrodku korpusu manekina musi znajdować się na linii 17,5 m od ściany nawrotowej pływalni (67,5 m dystansu). Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety.

## DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ22</b>	Wynurzenie się po odbiciu od ściany nawrotowej a przed podjęciem manekina (pomiędzy 50 m a 67,5 m dystansu).

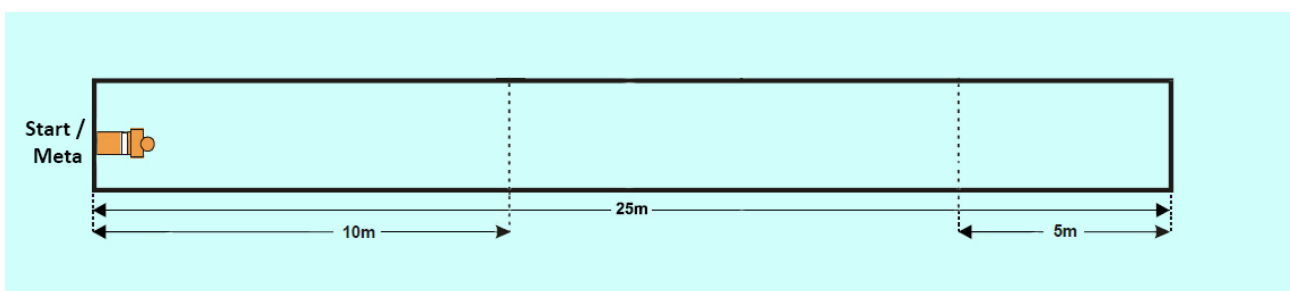
## 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie stylem dowolnym w płetwach. Następnie zawodnik podejmuje manekina na 50 m dystansu, 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 m a 80 m) prawidłowość holowania nie jest oceniana.

*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: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien 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 mety.

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ23</b>	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.

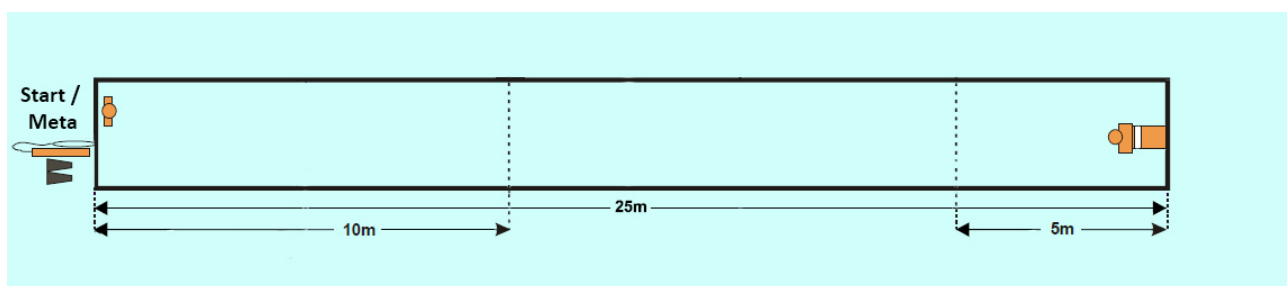


## 200 M SUPER RATOWNIK

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 75 m stylem dowolnym. Po przepłynięciu tego dystansu zawodnik nurkuje po manekina, który ułożony jest przy ścianie nawrotowej na 75 m, 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 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 150 m dystansu, zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w strefie 10 m (decyduje czubek głowy manekina), a następnie rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linę 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 lub wykonuje nawrót na 175 m dystansu (strefa 170 m-180 m dystansu).

*Uwaga 1: Przy podjęciu manekina na 75 m dystansu zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Ułożenie manekina:

- Manekin znajdujący się na 75 m ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
- Manekin znajdujący się na 150 m ma być wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpusie. Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony, przez osobę trzymającą go, pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

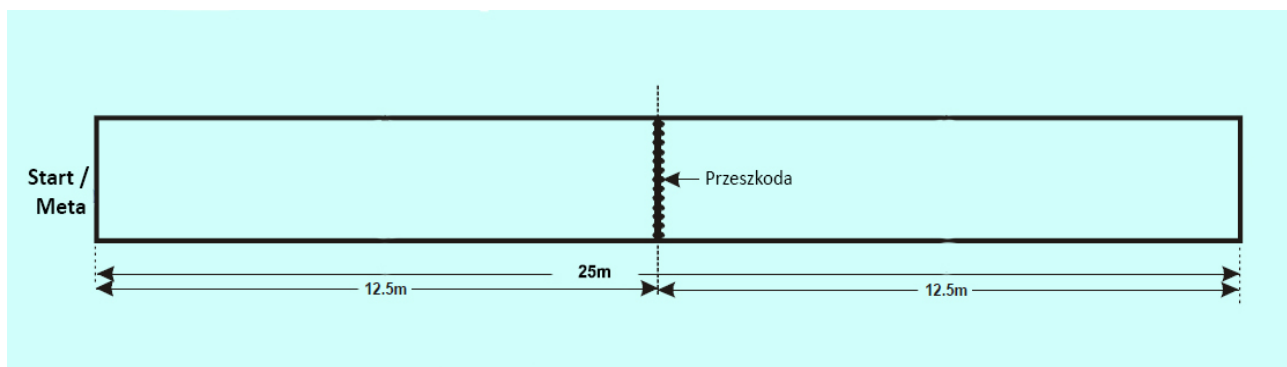
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ20</b>	Holowanie manekina twarzą do dołu.
<b>DQ21</b>	Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ24</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. liny, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
<b>DQ25</b>	Osoba trzymająca manekina trzyma go niepoprawnie lub ma kontakt z manekinem po dotknięciu ściany przez zawodnika.
<b>DQ26</b>	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m i 150 m, przed dotknięciem manekina.
<b>DQ27</b>	Nie puszczenie manekina przez osobę go trzymającą natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
<b>DQ28</b>	Popchnięcie manekina w stronę zawodnika przez osobę trzymającą manekina.
<b>DQ29</b>	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu.
<b>DQ30</b>	Zapięcie pasa ratowniczego przez zawodnika przed dotknięciem ściany.
<b>DQ31</b>	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringu).
<b>DQ32</b>	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
<b>DQ33</b>	Pchanie zamiast holowania manekina.
<b>DQ34</b>	Brak pełnego rozciągnięcia liny pasa ratunkowego zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ35</b>	Holowanie manekina z linią pasa ratunkowego nie w pełni rozciągniętą poza linię 10 m (chyba że zawodnik zatrzymał się, aby ponownie zabezpieczyć manekina).
<b>DQ36</b>	Zgubienie manekina.
<b>DQ37</b>	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

### **100 M / 200 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 200 m (100 m w kategoriach wiekowych MŁODZIK I JUNIOR MŁODSZY) sposobem dowolnym. Podczas tej konkurencji zawodnik musi osiem razy (cztery razy przy dystansie 100 m) przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą. Zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.

Uwaga 1: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Przeszkody - patrz punkt 7.7 Regulaminu - Zasady Ogólne

Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:

- Przeszkody przymocowane są do lin rozgraniczających tory.
- Przeszkody przymocowane są na 12,5 m od ścian obu stron pływalni.

#### DYSKWALIFIKACJE:

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ11</b>	Przepełnienie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania.
<b>DQ12</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie.
<b>DQ13</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po pokonaniu każdej przeszkody.
<b>DQ14</b>	Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.

#### SZTAFETA 4X25 M HOLOWANIE MANEKINA

Czterech zawodników na zmianę holuje manekina. Wszyscy zawodnicy podczas wyścigu znajdują się w wodzie. Na starcie konkurencji pierwszy zawodnik trzyma manekina przynajmniej jedną ręką, aby dowolna część manekina lub zawodnika łamała lustro wody, drugą ręką trzyma się ściany. Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować manekina przez co najmniej 20 m i co najwyżej 25 m, a następnie przekazuje go drugiemu zawodnikowi w strefie zmian. Wyznacza się 4 nieoceniane przez sędziów strefy:

- pomiędzy 0 m a 5 m (przy starcie)
- pomiędzy 25 m a 30 m
- pomiędzy 50 m a 55 m
- pomiędzy 75 m a 80 m

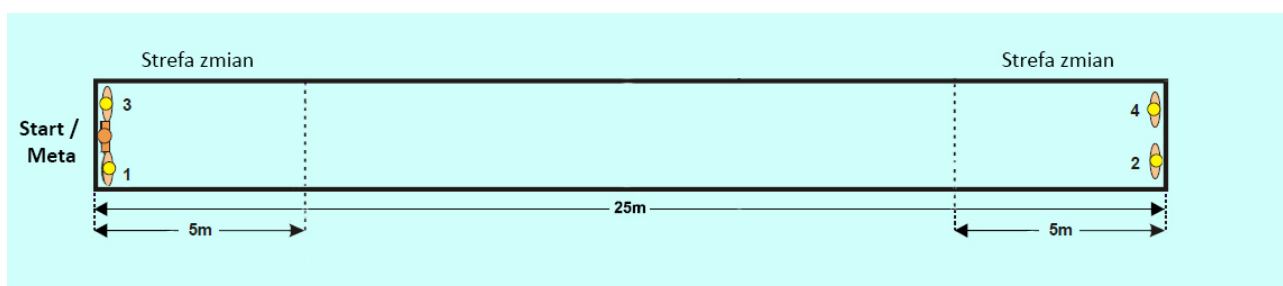
W strefie zmian pozycja holowania manekina nie jest oceniana. Zawodnik kończący zmianę dotyka ściany nawrotowej i wtedy dopiero przekazuje manekina kolejnemu zawodnikowi. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik muszą mieć kontakt ze ścianą pływalni, co najmniej jedną ręką, przed przejęciem manekina od poprzedniego zawodnika. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję przez doholowanie manekina do mety i dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić, dopóki następny zawodnik go nie przejmie. Zawodnik pierwszy może zatopić manekina przy starcie w strefie 5 m od ściany startowej, jednak przed gwizdkiem startu dowolna część manekina lub zawodnika musi łamać lustro wody.

*Uwaga 1: Zawodnicy pozostają w wodzie, aż do momentu zasygnalizowania przez sędziego zakończenia konkurencji długim gwizdkiem.*

*Uwaga 2: Zawodnik kończący swoją zmianę może pomóc zawodnikowi, który przejął od niego manekina tylko w wyznaczonej strefie zmian.*

*Uwaga 3: Zawodnicy mogą odbić się od dna pływalni w trakcie zmiany tylko w wyznaczonej strefie zmian.*

## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

## DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzenia się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ39</b>	Przy zmianie sztafetowej korzystanie z pomocy zawodnika, który nie bierze w niej udziału.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ42</b>	Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie lub zbyt późne przejęcie manekina (tj. przekazanie manekina przed dotknięciem ściany basenu lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).

<b>DQ43</b>	Puszczenie manekina przed chwyceniem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem).
<b>DQ61</b>	Opuszczenie wody przez zawodnika przed sygnałem dźwiękowym danym przez sędziego

### **SZTAFETA 4X50 M Z PASEM RATOWNICZYM**

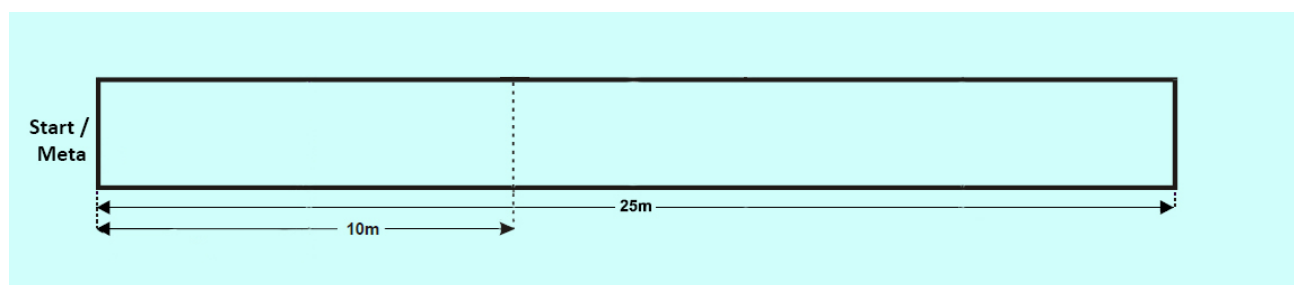
Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach. Po dotknięciu ściany przez drugiego zawodnika, trzeci zawodnik przepływa 50 m stylem dowolnym z założonym pasem ratowniczym (pkt.8.4 zasad ogólnych Regulaminu MP). Po dotknięciu ściany nawrotowej trzeci 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 basenu. Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa ratowniczego chwyta pływak lub O-ring obydwoma rękami i jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety. Trzeci zawodnik może pomagać podczas holowania kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt z pasem ratowniczym przed przekroczeniem linii 10 m, podczas zmiany z czwartym zawodnikiem. Czwarty zawodnik rozpoczyna holowanie zawodnika trzeciego maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego w strefie do 10 m. Podczas nawrotu na 175 m, ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik pływający w płetwach, zawodnik holowany może odbić się od dna pływalni.

*Uwaga 1: Jeżeli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję.*

*Uwaga 2: Trzeciemu zawodnikowi pływającemu z założonym pasem ratowniczym wolno zdjąć pas i przekazać jego szarfę czwartemu zawodnikowi, dopiero po dotknięciu ściany nawrotowej.*

*Uwaga 3: Przed startem konkurencji trzeci zawodnik może w dowolny sposób założyć szarfę pasa ratowniczego wokół własnych ramion.*

### **SCHEMAT KONKURENCJI**



### **SPRZĘT**

Pas ratowniczy - patrz punkt 7.5 Regulaminu - Zasady Ogólne

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

### **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

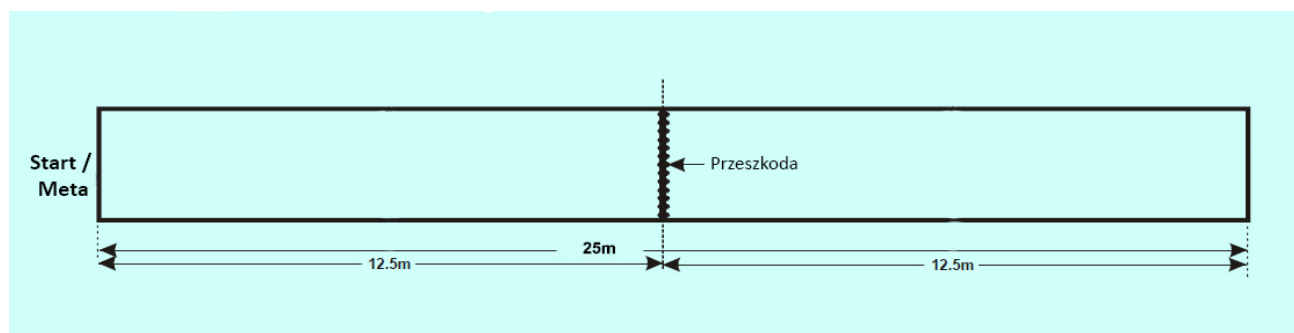
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ44</b>	Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie którejkolwiek części pasa przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany przez trzeciego zawodnika).
<b>DQ45</b>	Udział w wyścigu z zapiętym pasem ratunkowym.
<b>DQ46</b>	Trzeci zawodnik trzyma pas ratunkowy za linę.
<b>DQ47</b>	Trzeci zawodnik pomaga w holowaniu wykonując ruchy rękoma lub nie trzyma pasa ratunkowego obiema rękoma.
<b>DQ48</b>	Utrata kontaktu z pasem ratunkowy przez trzeciego zawodnika po przekroczeniu linii 10 m.
<b>DQ49</b>	Holowanie trzeciego zawodnika przez czwartego zawodnika z nie w pełni rozciągniętą liną od pasa ratunkowego lub brak pełnego rozciągnięcia liny w strefie do 10 m
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

### SZTAFETA 4x50 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym dwukrotnie pokonując przeszkodę. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik pokonuje ten sam dystans co zawodnik pierwszy. Zawodnik trzeci i czwarty pokonują ten sam dystans. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.

*Uwaga 1: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Przeszkody - patrz punkt 7.7 Regulaminu - Zasady Ogólne

Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:

- przeszkody przymocowane są do lin rozgraniczających tory,
- przeszkody przymocowane są na 12,5 m od ścian obu stron pływalni.

#### DYSKWALIFIKACJE:

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ11</b>	Przepełnienie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania.
<b>DQ12</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie.
<b>DQ13</b>	Brak wypłynięcia na powierzchnię po pokonaniu każdej przeszkody.
<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika pływającego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

## **SZTAFETA RZUT LINĄ**

Zawodnicy ustawiają się na pozycjach wg schematu konkurencji. Pierwszy zawodnik (RATOWNIK) pozostaje na brzegu w strefie rzutu, drugi zawodnik (POZORANT) zajmuje pozycję w wodzie i trzyma jedną ręką poprzeczkę. Na komendę Startera "NA MIEJSCA" RATOWNIK niezwłocznie przyjmuje pozycję startową. W momencie, gdy zawodnicy znajdują się w bezruchu Starter daje sygnał do rozpoczęcia konkurencji. Na sygnał dźwiękowy RATOWNIK ściąga linę w takiej ilości, która umożliwi mu dorzucenie jej do POZORANTA, następnie rzuca ją w kierunku zawodnika znajdującego się w wodzie w taki sposób, który umożliwi POZORANTOWI złapanie liny, po czym ściąga go na linię mety. Złapanie liny możliwe jest poprzez przyciągnięcie do dłoni dowolną częścią ciała liny znajdującej się w strefie rzutu. Czas zatrzymywany jest, gdy POZORANT dotknie ściany mety (wyznaczonej przez ścianę basenu).

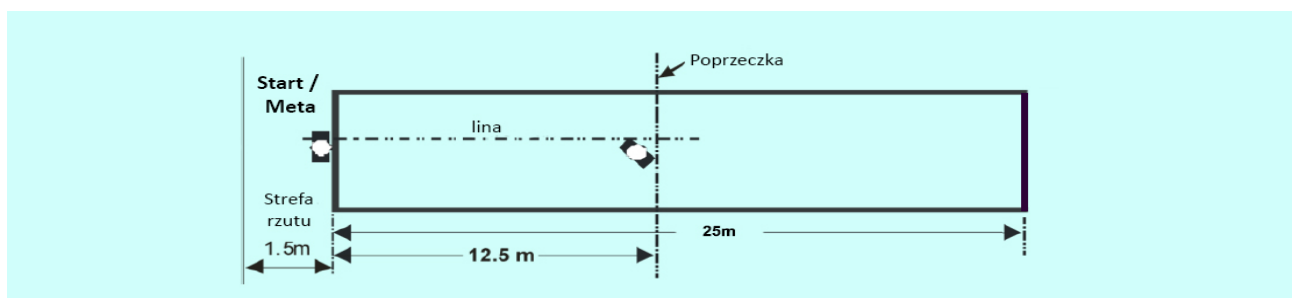
### **POZYCJA STARTOWA**

Zawodnicy na brzegu (RATOWNICY) stoją w bezruchu zwróceniem twarzy do POZORANTÓW, piąty nóg mają złączone, a ręce wyprostowane w dół po obydwóch stronach ciała. Koniec liny trzymany jest w jednym ręku, przy czym jej końcowa część musi znajdować się wewnątrz dłoni. Koniec liny nie może wystawać poza obręb dłoni. POZORANT znajduje się w wodzie. Od momentu poprzedzającego start POZORANT trzyma co najmniej jedną ręką przeszkodę, a drugą może podtrzymywać linę. Nadwyżka liny pozostaje w wodzie.

*Uwaga 1: RATOWNIK i POZORANT pozostają (odpowiednio) w strefie rzutu i w wodzie, aż do momentu zasygnalizowania przez sędziego zakończenia konkurencji (długi gwizdek). POZORANT może złapać linę tylko wtedy, gdy spadnie ona w obrębie toru oraz w zasięgu jego ciała bez puszczania i przeciągania poprzeczki. Podczas ściągnięcia POZORANT musi być skierowany głową do przodu oraz leżeć na brzuchu. Musi trzymać on linę obiema rękami. Podczas ściągnięcia może pomagać kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona.*



## SCHEMAT KONKURENCJI



### STREFA RZUTU

Zawodnicy muszą pozostawać w obszarze przydzielonym do ich torów. Obszar ten powinien być wyraźnie wyznaczony, w odległości 1,5 m od brzości pływalni. RATOWNIK podczas konkurencji musi przynajmniej jedną stopą przebywać w strefie rzutu.

### LIMIT CZASOWY

RATOWNICY muszą wykonać poprawny rzut oraz ściągnąć POZORANTÓW w czasie nie przekraczającym 45 sekund. W przypadku nieudanego rzutu (np. zbyt krótki rzut, splątanie liny) RATOWNICY mogą ściągać oraz rzucać linę do skutku (z uwzględnieniem 45-sekundowego limitu czasowego). Zespoły które nie zdążą ukończyć konkurencji w limicie czasowym zostaną zanotowane jako "Nie ukończyły konkurencji" (DNF).

### SPRZĘT

Lina - patrz pkt. 7.6 Regulaminu - Zasady Ogólne

Poprzeczka sztywna - szerokości toru, umieszczona na powierzchni wody w odległości 12,5 m od linii mety. Poprzeczki przymocowane są do lin rozgraniczających tor.

*Uwaga 2: Zawodnicy z jednego zespołu powinni posiadać jednakowe kolory czepków. Podczas trwania konkurencji POZORANT powinien posiadać strój zgodny z pkt. 4, natomiast ubiór RATOWNIKA może być uzależniony od warunków technicznych strefy rzutu, zapewniając bezpieczne przeprowadzenie konkurencji. Sędzia Główny, jeżeli uzna to za konieczne, może zezwolić na użycie przez RATOWNIKÓW obuwia sportowego i dodatkowego okrycia ciała.*

### DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ51</b>	Utrata kontaktu z przeszkodą przez pozoranta przed dotknięciem liny.
<b>DQ52</b>	Opuszczenie strefy rzutu przez ratownika w trakcie trwania wyścigu.
<b>DQ53</b>	Opuszczenie wody przez pozoranta przed sygnałem dźwiękowym danym przez sędziego.
<b>DQ54</b>	Złapanie przez pozoranta liny, której koniec znajduje się na innym torze.

<b>DQ55</b>	Wpłynięcie na inny tor przez pozoranta podczas wybierania liny przez ratownika.
<b>DQ56</b>	Pozorant nie trzyma liny obiema rękoma (za wyjątkiem puszczenia jednej dłoni w celu dotknięcia ściany końcowej).
<b>DQ57</b>	Wspinanie się po linie przez pozoranta.
<b>DQ58</b>	Wykonanie próbnego rzutu.
<b>DNF</b>	Zespoły, które nie ukończą konkurencji w wyznaczonym limicie czasowym zostaną oznaczone jako DNF (Nie ukończyły konkurencji).

### **SZTAFETA 4X50 M SUPER RATOWNIK - MIESZANA**

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach (może pokonać cały dystans pod wodą). 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 go w wodzie trzeciemu zawodnikowi. Trzeci zawodnik przejmuje manekina od drugiego zawodnika, kiedy manekin złamie lustro wody. Trzeci zawodnik holuje manekina przez 50 m. Przed przekazaniem manekina czwartemu zawodnikowi musi dotknąć ściany. Zawodnik nie może wypuścić manekina zanim nie przejmie go następny zawodnik (np. jedna dłoń zawodnika musi pozostawać w kontakcie z manekinem). Czwarty zawodnik znajduje się w wodzie (w płetwach) i czeka przy brzegu trzymając się co najmniej jedną ręką krawędzi basenu. Po przejęciu manekina od trzeciego zawodnika holuje go przez 50 m. Technika holowania manekina nie jest oceniana w strefie zmian i strefie nawrotowej. Wyścig jest zakończony, kiedy czwarty zawodnik dotknie ściany końcowej holując prawidłowo manekina.

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

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

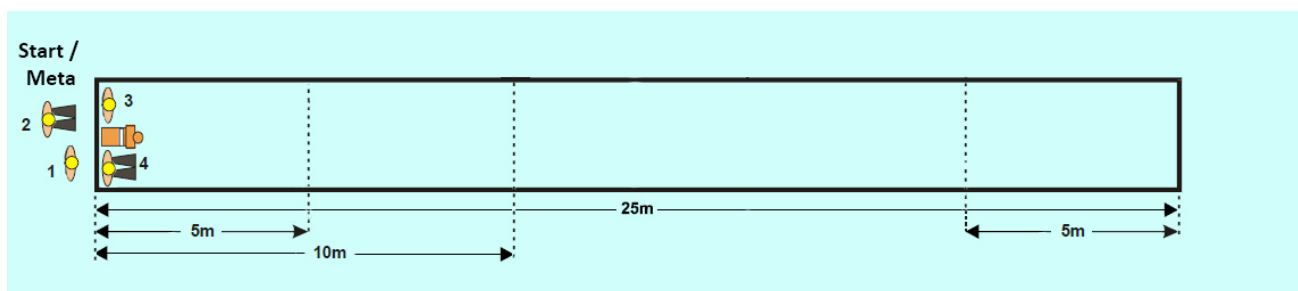
*Uwaga 3: Zawodnik kończący swoją zmianę może pomóc zawodnikowi, który przejął od niego manekina tylko w wyznaczonej strefie zmian. Pomoc może być udzielana w dowolnym miejscu w strefie zmian. Strefa zmian wynosi:*

- *zmiana pomiędzy drugim a trzecim zawodnikiem – 5 m od ściany basenu,*
- *zmiana pomiędzy trzecim a czwartym zawodnikiem – 10 m od ściany basenu.*

*Uwaga 4: Pierwszy, drugi i trzeci zawodnik powinni 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.

### **SCHEMAT KONKURENCJI**



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 7.4 Regulaminu - Zasady Ogólne

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,30 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin powinien 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 mety.

Płetwy - patrz punkt 8 Regulaminu - Zasady Ogólne

## DYSKWALIFIKACJE

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w Regulaminie – Zasady Ogólne, w szczególności w punktach 4, 9, 10 i 13 oraz dopuszczenia się zachowań opisanych w Kodach dyskwalifikacyjnych, w sekcji GENERALNE, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

<b>DQ15</b>	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
<b>DQ17</b>	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
<b>DQ18</b>	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
<b>DQ19</b>	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
<b>DQ23</b>	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
<b>DQ39</b>	Przy zmianie sztafetowej korzystanie z pomocy zawodnika, który nie bierze w niej udziału.
<b>DQ40</b>	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
<b>DQ41</b>	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
<b>DQ43</b>	Puszczenie manekina przed podjęciem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem).
<b>DQ50</b>	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.
<b>DQ59</b>	Utrata kontaktu ze ścianą przez trzeciego zawodnika przed podjęciem manekina.

**DQ60**

Podjęcie manekina:

- zanim drugi zawodnik wynurzy się z manekinem,
- zanim trzeci zawodnik dotknie ściany basenu.