

# REGULAMIN POMORSKA LIGA RATOWNICTWA WODNEGO 2023



Organizator Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego  
Pomorska Federacja WOPR



**EDYCJA 2023**

aktualizacja 18.11.2023

## REGULAMIN PLRW 2023:

### I. ORGANIZACJA ZAWODÓW:

1. Pomorską Ligę Ratownictwa Wodnego organizuje Pomorska Federacja Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i jej członkowie.

2. Termin i miejsce zawodów:

- I runda – 23.04.2023 Reda – Aquapark Reda (ul. Morska 5),
- II runda – 28.05.2023 Gdańsk – Pływalnia Kryta GOS Chełm (ul. Chałubińskiego 13),
- III runda – 18.06.2023 Sopot – Kąpielisko Sopot (ul. Bitwy pod Płowcami 67c),
- IV runda - 15.10.2023 - Kościerzyna - Pływalnia Kryta Aqua Centrum (ul. Hallera 2),
- V runda FINAŁ – 3.12.2023 Słupsk – Pływalnia SOSiR (ul. Szczecińska 99),

### INFORMACJE OGÓLNE:

1. Zgłosić do udziału w zawodach można drużyny męskie i żeńskie. Do zawodów można zgłosić również zawodników indywidualnych. Sztafeta musi składać się z 4 kobiet lub 4 mężczyzn. Sztafeta klasyfikowana jest zgodnie z kategorią wiekową najstarszego zawodnika z tej sztafety.
2. Prawo startu mają zawodnicy z rocznika co najmniej 2013 - w wyjątkowych wypadkach organizator może dopuścić do startu w kategorii młodzik osobę młodszą, po dodatkowej weryfikacji umiejętności. W przypadku weryfikacji prosimy o kontakt pod numerem telefonu 695-256-187.
3. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
4. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres e-mail: [bojard@poczta.onet.pl](mailto:bojard@poczta.onet.pl) w nieprzekraczalnym terminie do 48 godzin przed godziną rozpoczęcia poszczególnych zawodów. Po tym terminie zgłoszenia do zawodów nie będą przyjmowane.
5. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z oświadczeniem, iż zawodnik nie ma przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach z zakresu ratownictwa wodnego i startuje na własną odpowiedzialność oraz, że zapoznał się i akceptuje regulamin.
6. Zawodnik w trakcie trwania całej Ligi w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę.
7. Warunkiem dopuszczenia do startu w Lidze jest przedłożenie przez każdego zawodnika w sekretariacie zawodów zgody na start w zawodach, stanowiących załącznik 1 lub 2 do Regulaminu. W przypadku osób niepełnoletnich zgoda powinna być podpisana przez pełnoletniego opiekuna prawnego. Podpisana zgoda jest równoznaczna z oświadczeniem o stanie zdrowia umożliwiającym start w zawodach.
8. Zawodnik nie musi startować we wszystkich rundach Ligi.
9. Zawodnik zapisany do danej rundy musi wystartować we wszystkich konkurencjach danej rundy Ligi (nie licząc konkurencji drużynowej nr 4 – sztafety). W przypadku gdy zawodnik nie stawi się na starcie, organizator zastrzega sobie możliwość nałożenia na drużynę kary.
10. W przypadku złamania postanowień regulaminu zawartych w pkt. 8 zawodnik może zostać wycofany przez organizatora z rundy.
11. **Opłata startowa za udział:**
  - a) od I do IV rundy zawodów w 2023 roku wynosi 75.00 zł (słownie: siedemdziesiąt

pięć zł) od jednego uczestnika,

**b) w V rundzie - finałowej wynosi 100.00 zł (słownie: sto zł) od jednego uczestnika,**

Płatności należy dokonać przed zawodami w biurze zawodów (gotówka) lub przelewem do 2 dni przed zawodami.

## II. ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 10 lat w roku rozgrywania zawodów. Istnieje możliwość dopuszczenia zawodnika młodszego, po wcześniejszej konsultacji.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
3. Klasyfikacja będzie prowadzona w pięciu kategoriach wiekowych:
  - a) w kategorii młodzików – roczniki 2013 – 2012 (10-11 lat),
  - b) w kategorii młodzików starszych – roczniki 2011 – 2010 (12-13 lat),
  - c) w kategorii junior młodszy – roczniki 2009 – 2008 (14-15 lat),
  - d) w kategorii junior – rocznik 2007 – 2005 (16-18 lat),
  - e) w kategorii open – rocznik 2011 i starsi (od 12 lat i więcej w zależności od konkurencji).

**Uwaga, w klasyfikacji open, w danej konkurencji, klasyfikowani są wszyscy zawodnicy startujący w konkurencjach z dystansem i na zasadach konkurencji open np.**

**- w przypadku 50m holowania manekina, w klasyfikacji zostaną uwzględnione kategorie młodzik starszy, junior młodszy, junior i open.**

**- w przypadku 200m z przeszkodami, w klasyfikacji zostaną uwzględnione kategorie junior i open.**

O kategorii decyduje rok urodzenia uczestnika.

## III. SĘDZIOWIE

1. Sędziowie zobowiązani są do uczestniczenia w odprawach sędziowskich oraz zapoznania się z regulaminem i procedurami rozgrywania zawodów.
2. Sędzia Główny ponosi odpowiedzialność za poprawny przebieg zawodów, odprawy techniczne i ogłaszanie wyników.
3. Sędzia Główny jest upoważniony do dokonywania zmian uważanych za konieczne w celu zapewnienia bezpieczeństwa i porządku, w tym harmonogramu, a także należytego informowania uczestników za pośrednictwem oficjalnych informacji.
4. Sędziowie nie mogą startować w Lidze jako zawodnicy oraz pełnić funkcji kierowników lub kapitanów drużyn.
5. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
6. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie Ligi odpowiada organizator danej rundy Ligi.

## IV. WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy mają obowiązek przestrzegania programu zawodów, przepisów i regulaminu.
2. **W trakcie wyścigów zabronione jest bezpośrednio przebywanie niestartujących zawodników oraz trenerów wokół niecki basenowej, chyba że budowa pływalni na to nie pozwala. W tym wypadku należy odsunąć się możliwie jak najdalej w trakcie trwania**

wyścigów, by nie utrudniać pracy sędziom.

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

## **V. KODEKS POSTĘPOWANIA**

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

## **VI. PROTESTY I ODWOŁANIA**

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane przez trenerów lub kierowników drużyn Sędziemu Głównemu Ligi.
2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia manekinów) można składać do momentu rozpoczęcia danej serii danej konkurencji.
3. Inne niż wymienione w punkcie 2 protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotestowanej konkurencji lub oprotestowanego wyniku. Oficjalne ogłoszenie wyników będzie wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone stosownie do okoliczności. Protesty mogą być: odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).

## VII. PUNKTACJA

1. Konkurencje indywidualne (konkurencje 1-3) są punktowane niezależnie od konkurencji drużynowej.
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu we wszystkich konkurencjach, do których został zgłoszony.
3. Punktowanych jest 30 pierwszych zawodników w danej konkurencji, kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn według klucza:

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

**UWAGA! W punktacji generalne brane są pod uwagę wyniki w 4 rundach z 5. W przypadku gdy zawodnik wystartował we wszystkich 5 rundach, liczy się suma najlepszych wyników z 4 rund.**

**Konkurencje EXTRA** – konkurencje nr 5 nie są zaliczane do punktacji ogólnej (np. rzut liną). Konkurencje EXTRA nie są obowiązkowe. Udział jest dobrowolny z podziałem na kobiety i mężczyzn. Nie przewiduje się podziału na kategorie wiekowe. Nagrodę dla najlepszego zawodnika-zawodniczki w konkurencjach nie zaliczanych do punktacji Ligi zapewnia organizator Ligi. Konkurencje EXTRA i zgłaszanie do nich odbywa się po zakończeniu wszystkich planowych konkurencji danej rundy Ligi.

## VIII. PŁYWALNIA I WODY OTWARTE:

### A) Pływalnia:

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

### B) Wody otwarte:

1. Start i meta na linii usytuowanej na brzegu.
2. Długość w głąb morza do 50m
3. Maksymalna głębokość do 2m.
4. Ręczny pomiar czasu

## IX. WYMOGI SPRZĘTOWE

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

## X. KONKURENCJE

W każdej rundzie ligi rozgrywane są trzy punktowane konkurencje do klasyfikacji generalnej indywidualnej i klubowej (pkt 1-3). Czwarta konkurencja (pkt 4) jest konkurencją zespołową, w której startuje czterech zawodników. Zgłosić do udziału w zawodach można drużyny męskie i żeńskie. Drużyna musi składać się z 4 osób, tej samej kategorii wiekowej. Sztafeta klasyfikowana jest zgodnie z kategorią wiekową najstarszego zawodnika z tej sztafety. Istnieje możliwość rozegrania piątej konkurencji indywidualnej Extra (pkt 5), która nie jest zaliczana do klasyfikacji generalnej, a nagrody są przyznawane za nią przez organizatora danej rundy.

### Reda – 23 kwietnia 2023

- 1.1. 100m ratowanie manekina/ 100m ratowanie krążków w płetwach
- 1.2. 50m holowanie manekina/ 50m holowanie krążków
- 1.3. 50/100/200m z przeszkodami
- 1.4. 4x50m z przeszkodami - drużynowo

### Gdańsk – 28 maja 2023

- 1.1. 100m ratowanie kombinowane
- 1.2. 50m holowanie manekina/ 50m ratowanie krążków
- 1.3. 100m ratowanie manekina z pasem / 100m ratowanie z pasem
- 1.4. 4x25m sztafeta holowanie manekina - drużynowo

### Sopot – 18 czerwca 2023

- 1.1. bieg – pływanie – bieg
- 1.2. flagi plażowe
- 1.3. pływanie 250m w płetwach
- 1.4. 100m akcja z bojką i zasobnikiem - drużynowo

### Kościerzyna – 15 października 2023

- 1.1. 100m ratowanie kombinowane
- 1.2. 50m holowanie manekina/ 50m holowanie krążków
- 1.3. 100m ratowanie manekina w płetwach/ 100m ratowanie w płetwach
- 1.4. 4x50m super ratownik - drużynowo
- 1.5. rzut liną – konkurencja dodatkowa poza punktacją generalną

### Słupsk – 03 grudnia 2023

- 1.1. 100/200m super ratownik
- 1.2. 50m holowanie manekina
- 1.3. 100m ratowanie manekina z pasem
- 1.4. 4x50m sztafeta z pasem ratowniczym - drużynowo

## XI. PROCEDURA STARTOWA

1. **W trakcie oczekiwania na swoją serię, zabronione jest zanurzanie własnego sprzętu w niecce basenowej.**
2. **Seria krótkich gwizdków - przygotowanie do zajęcia miejsca na słupku.**
3. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) sędziego lub osoby wyznaczonej zawodnicy zajmują miejsca na słupku startowym lub w innej pozycji określonej w opisie konkurencji;

Sędzia (lub osoba wyznaczona) daje znak starterowi do wydania sygnału startu; na komendę startera: „na miejsca” zawodnicy niezwłocznie przyjmują pozycję startową, gdy wszyscy znieruchomią, starter daje dźwiękowy sygnał do startu

4. Falstart jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu.

5. Podczas zawodów wykorzystany będzie elektroniczny pomiar czasu do określenia zwycięzcy, wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru.

Zainstalowany sprzęt do pomiaru czasu nie może przeszkadzać zawodnikom w starcie ani nawrotach. Miejsca i czas uzyskane w ten sposób będą miały pierwszeństwo przed decyzjami sędziów oraz sędziów mierzących czas. W przypadku awarii systemu elektronicznego lub w przypadku zauważenia wady tego systemu, a także, gdy zawodnik nie uruchomił systemu, za oficjalne uważa się decyzje sędziów i czas mierzony stoperami ręcznymi.

## **XII. PROCEDURA WYJŚCIA Z WODY PO ZAKOŃCZONEJ KONKURENCJI:**

1. Zawodnicy mogą wyjść z wody na gwizdek lub komendę sędziego, który następuje po ukończeniu wyścigów przez wszystkich zawodników.

2. Niedozwolone jest wychodzenie zawodników przez tablice służące do pomiaru czasów.

3. Zawodnicy zostają w wodzie podczas sztafety 4x25m holowanie manekina. W innych sztafetach trzech pierwszych zawodników z poszczególnych drużyn wychodzi z wody na znak sędziego, zaś ostatni pozostaje w wodzie aż do ukończenia całego wyścigu.

## **XIII. SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA (AKTUALIZACJA)**

### **1. Wyciąganie manekina z dna:**

1.1. Zawodnicy mogą odpychać się od dna basenu podczas wynurzania się na powierzchnię z manekinem.

1.2. Zawodnicy muszą:

- Wybić się na powierzchnię z manekinem.

- Mieć manekina w prawidłowej pozycji do holowania, kiedy czubek głowy manekina przekroczy linię 5m od miejsca, w którym został ułożony (50m holowanie manekina /Manikin Carry/, 100m ratowanie kombinowane /Rescue Medley/, super ratownik /Super Lifesaver/) lub linię 10m od miejsca, w którym został ułożony (100m ratowanie manekina w płetwach /Manikin Carry with fins/).

- Nie zanurzać się ponownie po wypłynięciu na powierzchnię w strefie za 5m/10m.

- po podjęciu manekina zawodnik musi być z nim w stałym kontakcie przynajmniej jedną ręką, nawet w strefie nieocenianej 5m/10m. **W strefie tej nieoceniana jest technika holowania, kontakt zawodnika z manekinem musi zostać zachowany.**

**Uwaga 1:** Zawodnik trzymający manekina przynajmniej jedną ręką lub manekin trzymany przez Zawodnika musi przeciąć linię wody przed wyznaczoną linią 5/10m.

**Uwaga 2:** Kryteria oceny wypłynięcia manekina na powierzchnię mają zastosowanie tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina minie odpowiednią linię 5/10 m, jednak kontakt zawodnika z manekinem musi pozostać zachowany od jego podjęcia z dna do dotknięcia ściany kończącej wyścig

**Uwaga 3:** Podczas oceny przenoszenia manekina, zawodnik i manekin są traktowani jako jedna jednostka/podmiot. Sędziowanie skupia się na działaniach zawodników, ich technice przenoszenia i pozycji manekina. Woda przepływająca przez manekina nie jest kryterium oceny.

**Uwaga 4:** "Powierzchnia" oznacza poziomą płaszczyznę powierzchni basenu ze stojącą wodą.



**Uwaga 5:** niedozwolone jest korzystanie z pomocy dowolnego wyposażenia basenu (np. lin, odpływów)

## **2. Holowanie manekina bez sprzętu (carrying the manikin)**

*Przepisy dotyczące przenoszenia manekinów zostały zmienione, aby poprawić sprawiedliwe sędziowanie zawodów poprzez usunięcie dyskwalifikacji za chwytanie manekina za gardło (szyję), usta, nos lub oczy lub przenoszonego z ramieniem nad lub wokół gardła (szyi) manekina.*

2.1. W zdarzeniach, w których manekin jest przenoszony ręcznie, przyjmuje się, że manekin (jako ofiara) nie oddycha. Woda nad twarzą manekina nie jest kryterium oceny.

2.2. Zawodnicy muszą holować przynajmniej jedną ręką i muszą być zawsze w kontakcie z manekinem.

2.3. Manekin nie może być "pchany" - pchanie jest definiowane jako przesunięcie głowy manekina do przodu w stosunku do głowy zawodnika.

2.4. Zawodnicy muszą przenosić manekina tak, aby głowa manekina była skierowana w stronę płynięcia tzn. manekin nie może być przenoszony z dolną częścią manekina skierowaną w kierunku przenoszenia.

2.5. Manekina nie wolno chwytać za korki uszczelniające.

2.6. Zawodnik i manekin są uważani za jedną całość i kiedy są w pozycji do holowania, jedno z nich musi pozostawać nad powierzchnią wody.

**Uwaga 1:** "Powierzchnia" oznacza poziomą płaszczyznę powierzchni basenu ze stojącą wodą.

**Uwaga 2:** Jeśli zarówno zawodnik jak i manekin znajdują się całkowicie "pod powierzchnią", jest to dyskwalifikacja.

**Uwaga 3:** Jeśli zawodnik wraz z manekinem w wyniku ostatniego ruchu przed ścianą nawrotową znajdzie się pod wodą, nie jest to dyskwalifikacja.

2.7. Kryteria oceny holowania manekina mają zastosowanie tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina przekracza linię 5m lub 10m.

2.8. W strefie startu 5 m i w strefach zmian w Sztafecie Manekina oraz w strefie zmian w Sztafecie, zawodnicy nie są oceniani według kryteriów holowania manekina. Jednakże, zawodnicy muszą utrzymywać kontakt przynajmniej jedną ręką z manekinem przez cały czas, w tym podczas wymiany manekinów.

## **3. Holowanie manekina ze pasem ratowniczym (towing the manikin)**

3.1. W zawodach, w których manekin jest holowany, zakłada się, że manekin (jako ofiara) oddycha. Przed holowaniem zawodnicy muszą prawidłowo zabezpieczyć manekina w 10-metrowej strefie odbioru. "Prawidłowo" oznacza, że pas ratowniczy jest zabezpieczony wokół ciała i pod obiema rękami manekina i prawidłowo zapięty.

**Uwaga:** Nie jest dyskwalifikacją, gdy minimalna głębokość basenu pozwala zawodnikowi stać podczas zabezpieczania manekina wokół pasa ratowniczego, ale nie wolno chodzić.

3.2. Zawodnicy mogą wrócić do strefy zmian 10m, aby ponownie zabezpieczyć manekina pod warunkiem, że czubek głowy manekina nie przekroczył linii 10m.

3.3. Zawodnicy mogą pływać na plecach, boku lub z przodu i mogą używać dowolnego kopnięcia lub pociągnięcia podczas holowania manekina.

3.4. Poza strefą odbioru 10m, zawodnicy muszą holować manekina prawidłowo zamocowanego



z twarzą nad powierzchnią wody.

3.5. Lina pasa ratowniczego musi być w pełni rozciągnięta do momentu, gdy czubek głowy manekina minie linię 10m.

3.6. Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ratowniczy i manekin zostaną rozdzielone. Zawodnicy nie zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ratowniczy wyslizgnie się spod jednego ramienia manekina podczas holowania, pod warunkiem, że pas ratowniczy został "prawidłowo zabezpieczony" w linii do 10m, a twarz manekina pozostaje ponad powierzchnią wody.

3.7. Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli lina pasa ratowniczego zostanie owinięta wokół Manekina, ponieważ jest to uważane za skracanie linki.

3.8. Zawodnicy nie zostaną zdyskwalifikowani jeśli manekin obraca się pasie ratowniczym tak długo, jak twarz manekina pozostaje nad powierzchnią wody. Dodatkowo, manekin nie musi być przenoszony głową do przodu, pod warunkiem, że został prawidłowo zamocowany na linii 10 m, a twarz manekina pozostaje nad powierzchnią wody.

**Uwaga:** Przepisy dotyczące holowania manekinów zostały zmienione w stosunku do poprzednich przepisów, aby usunąć dyskwalifikacji za manekina obracającego się w pasie ratowniczym pod warunkiem, że twarz pozostaje nad powierzchnią wody.

#### **4. Osoby obsługujące manekiny**

4.1. Członek drużyny zawodnika asystuje jako osoba prowadząca manekina w konkurencji holowanie z pasem w płetwach (Manikin Tow with Fins), Super ratownik (Super Lifesaver). Za zgodą Sędziego Głównego, członkowie spoza drużyny mogą występować jako osoby prowadzące, pod warunkiem, że są zarejestrowani w zawodach w jakimś charakterze.

4.2. Osoby obsługujące manekiny muszą nosić czepki. Czepki osób obsługujących i zawodników powinny być takie same

4.3. Podczas przekazywania manekina, osoba obsługująca manekin, używając przynajmniej jednej ręki, ustawia i trzyma manekina w pozycji pionowej i zwróconego w stronę ściany zwrotnej, pływającego w pozycji naturalnej pływalności w dowolnym miejscu przydzielonego pasa ruchu.

4.4. Osoba prowadząca manekina może puścić manekina po tym jak zawodnik dotknie ściany zwrotnej, ale musi zwolnić kontakt z manekinem natychmiast po tym, jak zawodnik celowo spowodował kontakt z manekinem w celu zabezpieczenia go do holowania.

4.5. Należy dołożyć wszelkich starań, aby jakakolwiek część ich osoby, trzymanego przez nich manekina i/lub jakikolwiek ruch wody, który wywołują, nie przeszkadza żadnemu innemu zawodnikowi w wyścigu (w przeciwnym razie może to spowodować dyskwalifikację zawodnika).

4.6. Osoby obsługujące manekiny nie mogą celowo wchodzić do wody podczas zawodów.

4.7. Należy stosować się do wszystkich instrukcji wydawanych przez sędziów.

#### **XIV. OPIS KONKURENCJI:**

##### **Reda – 23 kwietnia 2023**

1.1. 100m ratowanie manekina w płetwach / 100m ratowanie krążków w płetwach

1.2. 50m holowanie manekina / 50m holowanie krążków

1.3. 50/100/200m z przeszkodami

1.4. 4x50m z przeszkodami

##### **1.1. REDA - 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH:**

##### **1.1.1 MŁODZIK – 100M RATOWANIE KRAŻKÓW W PŁETWACH:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w płetwach. Następnie zawodnik nurkuje po dwa krążki (na 50 metrów), wyciąga je na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej (pomiędzy 50, a 60 metrem). Przy podjęciu krążków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety (na 100 metrów). Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody.

Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację. W strefie nawrotowej (pomiędzy 70 metrem a 80 metrem) krążki mogą znajdować się pod lustrem wody.

### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 100M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w płetwach. Następnie zawodnik nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety (na 100m). Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. W strefie nawrotowej (pomiędzy 70 metrem a 80 metrem) twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.

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

#### **Sprzęt:**

1. Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.
2. Ułożenie manekina.
  - a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20m do 3,00m.
  - b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
  - c) Kierunek: manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.
3. Metody holowania:
  - a) manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.
4. Płetwy – wyposażenie osobiste zawodnika.

### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.

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

Wyciągnięcie manekina/krążków na powierzchnię wody za linię 10m (liczone od czubka głowy).

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina/krążków przed dotknięciem ściany mety.

### **1.2. REDA - 50M HOLOWANIE MANEKINA/KRAŻKÓW:**

#### **1.2.1. MŁODZIK – 50M HOLOWANIE KRAŻKÓW :**

50 m z wyławianiem krążków – na sygnał dźwiękowy Zawodnik skacze do wody i przepływa

25 m stylem dowolnym. Następnie nurkuje, w celu wyłowienia dwóch krążków hokejowych, które znajdują się przy ścianie nawrotowej na dnie toru. Wyciąga je na powierzchnię i płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety. Przy podjęciu krążków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką (z krążkiem) ścianki na 50m. Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

### **1.2.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 50M HOLOWANIE MANEKINA**

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

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

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

Sprzęt:

1. Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
2. Ułożenie manekina/krążków:
  - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m.
  - jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
  - manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.
3. Metody holowania:
  - a) Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po jego wyciągnięciu.

### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.

Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina/krążków.

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

Wyciągnięcie manekina/krążków na powierzchnię wody za linią 5 m

### **1.3. REDA - 50 M/100 M/200 M Z PRZESZKODĄ:**

#### **1.3.1 MŁODZIK - 50 M Z PRZESZKODĄ:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 50 m stylem dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą, która znajduje się w połowie basenu.

#### **1.3.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY – 100M Z PRZESZKODĄ:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 100 m stylem

dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą, która znajduje się w połowie basenu.

### **1.3.3. JUNIOR/ OPEN – 200M Z PRZESKODĄ:**

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

#### **DYSKWALIFIKACJE**

Falstart

Brak dotknięcia ściany

nawrotowej. Brak dotknięcia

ściany mety.

Brak wynurzenia na dystansie.

### **1.4. REDA - 4x50 Z PRZESKODAMI (drużynowa):**

Sztafeta czterech zawodników. Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 50 m stylem dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą, która znajduje się w połowie basenu. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m w ten sam sposób. Trzeci i czwarty zawodnik przepływa 50 m w ten sam sposób co pierwszy i drugi.

#### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart.

Nieprawidłowa zmiana w sztafecie (zbyt szybki start).

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

## **Gdańsk – 28 maja 2023**

1.1. 100m ratowanie kombinowane

1.2. 50m holowanie manekina/krażków

1.3. 100m ratowanie manekina z pasem

1.4. 4x25m sztafeta holowanie manekina

### **1.1. GDAŃSK - 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

#### **1.1.1. MŁODZIK – 100M RATOWANIE KOMBINOWANE KRAŻKÓW**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do dwóch krażków, które są umieszczone w odległości 10m od ściany nawrotowej (na 60 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m do momentu wyłowienia krażków. Po wyciągnięciu ich na powierzchnię, płynie na plecach z krażkami w dłoniach dopływa do mety (na 100 metrze). Konkurencje kończy dotknięcie ścianki na 100m co najmniej jedną ręką. Podczas transportu krażków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krażkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Za wyłowienie krażka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

#### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY – 100M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po

nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 10m od ściany nawrotowej (na 60 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m aż do wyłowienia manekina. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety (na 100 metrze).

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

1. Sprzęt:

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

2. Ułożenie manekina:

- a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.
- b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.
- c) Kierunek: Poprzeczny pas pośrodku korpusu manekina musi znajdować się na linii 17,5 m. Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

3. Metody holowania.

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

### **1.1.3. JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN - 100M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5m. (czyli na 67,5 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety (na 100 metrze).

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

1. Sprzęt:

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

2. Ułożenie manekina:

- a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.
- b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.
- c) Kierunek: Poprzeczny pas pośrodku korpusu manekina musi znajdować się na linii 17,5 m. Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

3. Metody holowania.

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

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

Falstart.

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

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

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina/krażków przed dotknięciem ściany mety.

## **1.2. GDAŃSK - 50M HOLOWANIE MANEKINA:**

### **1.2.1 MŁODZIK – 50M HOLOWANIE KRAŻKÓW:**

50 m z wyławianiem krażków – na sygnał dźwiękowy Zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym. Następnie nurkuje, w celu wyłowienia dwóch krażków hokejowych, które znajdują się przy ścianie nawrotowej na dnie toru. Wyciąga je na powierzchnię i płynąc na plecach z krażkami w dłoniach dopływa do mety. Przy podjęciu krażków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Podczas transportu krażków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krażkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką (z krażkiem) ścianki na 50m. Za wyłowienie krażka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

### **1.2.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 50M HOLOWANIE MANEKINA:**

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

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

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

Sprzęt:

1. Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
2. Ułożenie manekina/krażków:
  - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m.
  - jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
  - manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.
3. Metody holowania:

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

## **DYSKWALIFIKACJE**

Falstart.

Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina/krażków.

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

Wyciągnięcie manekina/krażków na powierzchnię wody za linią 5 m

## **1.3. GDAŃSK - 100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

### **1.3.1. MŁODZIK – 100M RATOWANIE Z PASEM:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 100 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Za każdym razem zawodnik musi dotknąć ścianki na 25, 50, 75 i 100 metrów (meta). Dozwolone są nawroty. Dyskwalifikacje w przypadku falstartu, braku kontaktu ze ścianką podczas nawrotów, zgubienie pasa.

### **1.3.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 100M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 50 m zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w obrębie 10 m i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej (z wyjątkiem strefy nawrotowej, 5 m przed ścianą i 5 m za ścianą nawrotową), używając pasa ratowniczego; zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.

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

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

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

#### **Sprzęt:**

##### **1. Manekin**

Ułożenie manekina:

- a) Przygotowanie: Manekin zostanie wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpucie.
- b) Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony przez osobę trzymającą go w dowolnym miejscu toru. Manekin musi być ułożony pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

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

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

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

##### **2. Metody zabezpieczania i ratowania manekina:**

- a) Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w odległości nie przekraczającej 10m od ściany pływalni. Następnie zawodnik holuje manekina (50m) z powrotem do ściany mety.

##### **3. Płetwy**

##### **4. Pas ratowniczy**

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



## **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart.

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

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

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

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

Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefa nawrotową).

Nie utrzymywanie twarzy manekina nad powierzchnią wody podczas jego holowania (patrz opis konkurencji oraz sekcja ogólna w odniesieniu do technik holowania).

Zawodnik dotykający ściany mety bez pasa ratowniczego i manekina

## **1.4. GDAŃSK - SZTAFETA 4 X 25 M HOLOWANIE MANEKINA (drużynowa):**

### **1.4.1. MŁODZIK - SZTAFETA 4 X 25 M HOLOWANIE KRĄŻKÓW:**

Czterech zawodników, którzy na zmianę holują krążki, 25 m każdy. Pierwszy zawodnik znajduje się w wodzie trzymając krążki, drugą zaś przytrzymując się startowej krawędzi pływalni. Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować krążki przez 25 m (do ściany pływalni), a następnie, po dotknięciu ściany przekazuje je drugiemu zawodnikowi. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik powtarzają tą procedurę. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję poprzez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący krążki nie może ich wypuścić dopóki następny zawodnik ich nie przejmie. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą pływalni, co najmniej jedną ręką, przed przejściem krążków od poprzedniego zawodnika. Każdy zawodnik po ukończeniu dystansu i przekazaniu krążków może pomagać koledze/koleżance do 5m od ściany nawrotowej Zawodnicy pozostają w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji. Krążki muszą być holowane na plecach w obu rękach (po jednym w każdej) uniesionych nad wodę. Zawodnik może zanurzyć krążki i obrócić się po przekroczeniu linii 5m do ściany nawrotowej.

### **1.4.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 4 X 25M HOLOWANIE MANEKINA:**

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

### **Sprzęt:**

1. Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart

Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie manekina (tj. zmiana Holowanie manekina przed dotknięciem ściany pływalni lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

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

Jeśli zawodnik puści manekina przed dokonaniem zmiany.

Jeśli zawodnik puści manekina przed dotknięciem ściany mety.

Nie rozpoczęcie konkurencji z twarzą manekina będącą ponad powierzchnia wody przytrzymywana przynajmniej jedną ręką.

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

### **Sopot – 18 czerwca 2023**

- 1.1. bieg – pływanie – bieg
- 1.2. flagi plażowe
- 1.3. pływanie 250m w płetwach
- 1.4. 100m akcja z bojką i zasobnikiem

#### **1.1 SOPOT - BIEG – PŁYWANIE - BIEG:**

Starty w grupach z podziałem na kategorię wiekową i płeć.

##### **1.1.1. MŁODZIK/ MŁODZIK STARSZY - BIEG – PŁYWANIE – BIEG:**

Zawodnicy ustawiają się na linii startu prostopadle do brzegu. Na sygnał dźwiękowy zawodnicy biegną 50m po brzegu i mijają tyczkę prawym ramieniem, po czym wbiegają do wody. Zawodnicy płyną do bojki ustawionej w odległości 50m od brzegu, mijają ją prawym ramieniem, płyną do kolejnej bojki ustawionej na 100m i omijają ją również prawym ramieniem, po czym płyną w kierunku brzegu. Meta znajduje się na brzegu. Ustawienie trasy konkurencji w formie prostokąta. Dopuszczalne jest płynięcie lub biegnięcie w wodzie.

##### **1.1.2. JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN - BIEG – PŁYWANIE – BIEG:**

Zawodnicy ustawiają się na linii startu prostopadle do brzegu. Na sygnał dźwiękowy zawodnicy biegną 50m po brzegu i mijają tyczkę prawym ramieniem, po czym wbiegają do wody. Zawodnicy płyną do bojki ustawionej w odległości 50m od brzegu, mijają ją prawym ramieniem, płyną do kolejnej bojki ustawionej na 100m i omijają ją również prawym ramieniem, po czym płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg zawodnicy omijają kolejną tyczkę prawym ramieniem i biegną 50m w kierunku pierwszej tyczki (linia mety).

Meta znajduje się na brzegu. Ustawienie trasy konkurencji w formie kwadratu. Dopuszczalne jest płynięcie lub biegnięcie w wodzie.

### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.  
Nieprawidłowe omińnięcie tyczki.  
Nieprawidłowe omińnięcie bojek w wodzie.

## **1.2. SOPOT - FLAGI PLAŻOWE:**

Zawodnicy ustawiają się na linii startu umieszczonej na plaży. Pozycja startowa w pozycji leżącej na brzuchu ze stopami ułożonymi na linii startu i obiema rękami pod brodą. Na sygnał dźwiękowy zawodnicy podnoszą się i biegną w kierunku ułożonych na plaży elementów „flag plażowych”. Osoba, która nie zdobędzie flagi odpada. Starty w każdej kategorii powtarzane są do momentu wyłonienia zwycięzcy konkurencji. Miejsca startu będą losowane.

### ***Sprzęt:***

„Flagi plażowe”

## **DYSKWALIFKACJE**

Falstart  
Nieprawidłowe ułożenie ciała na starcie.  
Odpychanie innych zawodników kończynami.

## **1.3. SOPOT – PŁYWANIE 250M W PŁETWACH:**

Starty w grupach z podziałem na kategorię wiekową i płeć.

### **1.3.1. MŁODZIK/ MŁODZIK STARSZY/JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN:**

Zawodnicy ustawiają się na linii startu na brzegu (na wysokości pierwszej boi). Na sygnał dźwiękowy zawodnicy wbiegają do wody. Zawodnicy płyną do pierwszej bojki ustawionej w odległości 50m od brzegu, mijają ją prawym ramieniem, płyną do kolejnej bojki ustawionej w głąb morza na 125 metrze i omijają ją również prawym ramieniem, po czym płyną w kierunku ostatniej bojki, ustawionej na 200 metrze (50 metrów od brzegu-mety). Meta znajduje się na brzegu, na wysokości ostatniej bojki. Ustawienie trasy konkurencji przez trzy boje, w formie pięciokąta, o parze boków równoległych i dwóch kątach prostych. Dopuszczalne jest płynięcie lub biegnięcie w wodzie. Od indywidualnej oceny zawodnika zależy, w którym momencie założy i zdejmie płetwy.

## **1.4. SOPOT - AKCJA Z BOJKĄ I ZASOBNIKIEM (drużynowa):**

Konkurencja drużynowa, w której startuje czterech zawodników. Jeden z zawodników jest pozorantem ustawionym w wodzie w odległości 50m od brzegu. Pozostali zawodnicy znajdują się na linii startu na brzegu. Pomiędzy linią startu na brzegiem ułożona jest boja ratownicza i zasobnik z liną. Na sygnał dźwiękowy zawodnik z brzegu przekracza linię startu, ubiera szelki bojki i zasobnika i płynie po pozoranta. Pozostali zawodnicy z brzegu nie mogą pomagać w zakładaniu szelek. Asekuracja może rozpocząć się w momencie gdy zawodnik ratujący przekroczy linię wody. Po dopłynięciu do pozoranta zawodnik ratujący układa go w odpowiedni sposób do holowania i podnosi rękę do góry. Na ten znak zawodnicy z brzegu mogą ściągnąć

liną zawodnika ratującego z pozorantem. Podjęcie pozoranta przez zawodników może odbyć się w wodzie. Pozorant musi zostać wniesiony za linię mety. Pozorant nie może pomagać pozostałym zawodnikom w transporcie z wody na linię mety. Zakończenie konkurencji odbywa się po przekroczeniu linii startu/mety przez wszystkich zawodników wraz z pozorantem. W przypadku gdy zawodnik ratujący zgubi pozoranta możliwe jest zatrzymanie wyciągania na linie przez pozostałych zawodników, ponowne ułożenie pozoranta przez zawodnika ratującego i kontynuacja akcji po sygnale podniesienia ręki przez zawodnika ratującego.

#### **Sprzęt:**

Zasobnik z liną 80m

Bojka ratownicza indywidualna

#### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart

Nieprawidłowe założenie szelek bojki lub zasobnika,

Zgubienie bojki

Przekroczenie przez pozoranta wyznaczonej linii (na 50m)

Pomoc pozoranta w przemieszczaniu się z wody na linię mety.

### **Kościerzyna – 15 października 2023**

1.1. 100m ratowanie kombinowane

1.2. 50m holowanie manekina

1.3. 100m ratowanie manekina w płetwach

1.4. 4x50m super ratownik - drużynowo

1.5. rzut liną – konkurencja dodatkowa poza punktacją generalną

#### **1.1. KOŚCIERZYNA - 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

##### **1.1.1. MŁODZIK - 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do dwóch krążków, które są umieszczone w odległości 10m od ściany nawrotowej (na 60 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m do momentu wyłowienia krążków. Po wyciągnięciu ich na powierzchnię, płynie na plecach z krążkami w dłoniach do mety (na 100 metrze). Konkurencje kończy dotknięcie ścianki na 100m co najmniej jedną ręką. Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

##### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY - 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 10m od ściany nawrotowej (na 60 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m aż do wyłowienia manekina. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety (na 100 metrze).

**Uwaga:** Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina/krążków na

*powierzchnię wody.*

4. Sprzęt:

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

5. Ułożenie manekina:

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

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

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

6. Metody holowania.

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

**1.1.3. JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN - 100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5m. (czyli na 67,5 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 50m. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety (na 100 metrze).

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

4. Sprzęt:

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

5. Ułożenie manekina:

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

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

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

6. Metody holowania.

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

**DYSKWALIFKACJE (wszystkie kategorie)**

Falstart.

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

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

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina/krażków przed dotknięciem ściany mety.

## **1.2. KOŚCIERZYNA - 50M HOLOWANIE MANEKINA**

### **1.1.1. MŁODZIK – 50M HOLOWANIE KRAŻKÓW:**

50 m z wylawianiem krążków – na sygnał dźwiękowy Zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym. Następnie nurkuje, w celu wylowienia dwóch krążków hokejowych, które znajdują się przy ścianie nawrotowej na dnie toru. Wyciąga je na powierzchnię i płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety. Przy podjęciu krążków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką (z krążkiem) ścianki na 50m. Za wylowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 50M HOLOWANIE MANEKINA:**

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

Uwaga: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.  
Uwaga 2: Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m.

#### ***Sprzęt:***

1. Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
2. Ułożenie manekina/krążków: - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m. - jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości. - manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.
3. Metody holowania:
  - a) Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m po jego wyciągnięciu.

#### **DYSKWALIFKACJE**

Falstart.

Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina/krążków.<sup>21</sup>

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

Wyciągnięcie manekina/krążków na powierzchnię wody za linię 5 m

## **1.3. KOŚCIERZYNA - 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH**

### **1.3.1 MŁODZIK - 100 M RATOWANIE KRAŻKÓW W PŁETWACH:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w płetwach. Następnie zawodnik nurkuje po dwa krążki (na 50 metrze), wyciąga je na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej (pomiędzy 50, a 60 metrem). Przy podjęciu krążków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety (na 100 metrze). Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować

nad powierzchnią wody.

Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację. W strefie nawrotowej (pomiędzy 70 metrem a 80 metrem) krążki mogą znajdować się pod lustrem wody.

### **1.3.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN 100 M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH:**

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

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

Sprzęt:

1. Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.  
Ułożenie manekina.
  - d) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20m do 3,00m.
  - e) Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
  - f) Kierunek: manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.
2. Metody holowania:
  - a) manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.
3. Płetwy.

### **DYSKWALIFIKACJE**

Falstart.

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

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### **1.4. KOŚCIERZYNA - 4x50m SUPER RATOWNIK**

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



płetwach) i czeka przy brzegu trzymając krawędzi basenu przynajmniej jedną ręką. Po przejściu manekina od trzeciego zawodnika holuje go 50m.

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

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

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

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

#### **DYSKWALIFIKACJE:**

Nie utrzymywanie twarzy manekina w kierunku ku górze .

Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany nawrotowej.

### **1.5. KOŚCIERZYNA - Rzut liną – konkurencja drużynowa dodatkowa poza punktacją generalną:**

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 poprzeczną linę. 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 rzucą 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, pięty 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 przed poprzeczną liną. Od momentu poprzedzającego start POZORANT trzyma co najmniej jedną ręką poprzeczną linę, a drugą może podtrzymywać linę do rzutu. 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 puszczenia 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 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 poprzeczna - szerokości toru, umieszczona na powierzchni wody w odległości 12,5 m od linii mety. Lina poprzeczna przymocowana jest do lin rozgraniczających tory.

**Uwaga 2:** Zawodnicy z jednego zespołu powinni posiadać jednakowe kolory czepków. Podczas trwania konkurencji POZORANT jest w stroju pływackim, 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.

## Słupsk – 03 grudnia 2023

- 1.1. 100/200m super ratownik
- 1.2. 50m holowanie manekina
- 1.3. 100m ratowanie manekina z pasem
- 1.4. 4x50m sztafeta z pasem ratowniczym

### **1.1. SŁUPSK - 100-200 M AKCJA SUPER RATOWNIK:**

#### **1.1.1. MŁODZIK 100M AKCJA SUPER RATOWNIK KRAŻKI:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do 25m stylem dowolnym. Po dopłynięciu do ściany zawodnik zakłada płetwy i płynie w płetwach kolejne 50m (do 75m). Na 75m (brzeg niecki basenu) zawodnik podejmuje dwa krążki leżące na dnie przy ścianie nawrotowej, wyciąga je na powierzchnię i płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety (100m). Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

Głębokość na jakiej znajdują się krążki: 1,1m

Nałożenie płetw musi zostać wykonane przed przekroczeniem 30m.

#### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY - 100 M AKCJA SUPER RATOWNIK:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do 25m stylem dowolnym. Po dopłynięciu do ściany zawodnik zakłada płetwy i płynie w płetwach do 75m. Nałożenie płetw musi zostać wykonane przed przekroczeniem 30m. Na 75m (brzeg niecki basenu) zawodnik podejmuje manekina leżącego na dnie i holuje go do linii mety (100m). Głębokość na jakiej znajduje się manekin 1,1m

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart

Nie założenie płetw w strefie

Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych  
Użycie nieprawidłowej techniki holowania manekina  
Puszczenie manekina

### **1.1.3. JUNIOR/ OPEN – 200M AKCJA SUPER RATOWNIK:**

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

### **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart.

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

Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina

Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina przed linią 5m.

Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10m.

Pchanie manekina zamiast holowania.

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

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

Nie holowanie manekina na linii pasa ratowniczego w całości rozciągniętej

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

Jeżeli osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika. Zgubienie manekina podczas holowania.

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

Używanie nieprawidłowej techniki holowania

### **1.2. SŁUPSK - 50M HOLOWANIE MANEKINA:**

#### **1.2.1. MŁODZIK – 50M HOLOWANIE KRĄŻKÓW:**

50 m z wyławianiem krążków – na sygnał dźwiękowy Zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym. Następnie nurkuje, w celu wyłowienia dwóch krążków hokejowych, które znajdują się przy ścianie nawrotowej na dnie toru. Wyciąga je na powierzchnię i płynąc na plecach z krążkami w dłoniach dopływa do mety. Przy podjęciu krążków zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Podczas transportu krążków ręce muszą być nieruchome, a dłonie z krążkami muszą się znajdować nad powierzchnią wody. Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką (z krążkiem) ścianki na 50m. Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

#### **1.2.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 50M HOLOWANIE MANEKINA:**

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

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

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

Sprzęt:

1. Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
2. Ułożenie manekina/krażków:
  - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m.
  - jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
  - manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.
3. Metody holowania:

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

### **1.3. SŁUPSK - 100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

#### **1.3.1 MŁODZIK – 100M RATOWANIE Z PASEM:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 100 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Za każdym razem zawodnik musi dotknąć ścianki na 25, 50, 75 i 100 metrze (meta). Dozwolone są nawroty. Dyskwalifikacje w przypadku falstartu, braku kontaktu ze ścianką podczas nawrotów, zgubienie pasa.

#### **1.3.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN – 100M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 50 m zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w obrębie 10 m i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej (z wyjątkiem strefy nawrotowej, 5 m przed ścianą i 5 m za ścianą nawrotową), używając pasa ratowniczego; zawodnik nie może przytrzymać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.

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

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

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

## **Sprzęt:**

### 1. Manekin

Ułożenie manekina:

- a) Przygotowanie: Manekin zostanie wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpusie.
- b) Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony przez osobę trzymającą go w dowolnym miejscu toru. Manekin musi być ułożony pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

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

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

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

### 2. Metody zabezpieczania i ratowania manekina:

- a) Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w odległości nie przekraczającej 10m od ściany pływalni. Następnie zawodnik holuje manekina (50m) z powrotem do ściany mety.

### 3. Płetwy

### 4. Pas ratowniczy

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

## **DYSKWALIFIKACJE:**

Falstart.

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

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

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

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

Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefą nawrotową).

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

## **1.4. SŁUPSK - SZTAFETA 4 X 50 M Z PASEM RATOWNICZYM (drużynowa):**

### **1.4.1. MŁODZIK - SZTAFETA 4 X 50 M Z PASEM RATOWNICZYM:**

Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody z pasem ratowniczym i przepływa 50 m sposobem dowolnym. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przekazuje pas kolejnemu zawodnikowi. Kolejny zawodnik zakłada szelki pasa, skacze do wody i przepływa 50m dowolnym sposobem i przekazuje pas kolejnemu zawodnikowi. W ten sam sposób płyną kolejni zawodnicy sztafety.

#### **1.4.2. MŁODZIK STARSZY/ JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN - SZTAFETA 4 X 50 M Z PASEM RATOWNICZYM:**

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

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

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

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

#### **Sprzęt:**

1. Płetwy,
2. Pas ratowniczy.

#### **DYSKALIFIKACJE:**

Falstart.

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

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

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

Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę.

Pozorant pomaga ruchami rąk.

Pozorant po rozpoczęciu holowania dotyka dna.

#### **XV. KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW**

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

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

Imię i nazwisko uczestnika zawodów

.....

... Data urodzenia uczestnika zawodów

.....  
. Miejsce zamieszkania uczestnika zawodów  
.....

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

.....  
(data i czytelny podpis)

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

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

.....  
(data i czytelny podpis)



## Załącznik nr 2 (Zawodnik niepełnoletni)

Imię i nazwisko uczestnika zawodów

.....

Data urodzenia uczestnika zawodów

.....

Miejsce zamieszkania uczestnika zawodów

.....

Imię, nazwisko i numer telefonu prawnego opiekuna osoby niepełnoletniej

.....

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

.....  
(data i czytelny podpis opiekuna  
prawnego)

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

.....  
(data i czytelny podpis opiekuna  
prawnego)