

# POMORSKA LIGA RATOWNICTWA WODNEGO

Organizator Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego:

*Pomorska Federacja WOPR*



**EDYCJA 2025**

## REGULAMIN PLRW 2025:

### 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 – 30.03.2025 Reda – Aquapark Reda (ul. Morska 5),**
  - II runda – 08.06.2025 Gdańsk – Pływalnia Kryta GOS Chełm (ul. Chałubińskiego 13),**
  - III runda – 29.06.2025 Sopot – Kąpielisko Sopot (ul. Bitwy pod Płowcami 67c),**
  - IV runda - 23.08.2025 – Plaża w Wielu, ul. Dąbrowska 32, 83-441 Wiele**
  - V runda – 12.10.2025 Słupsk – Pływalnia SOSiR (ul. Szczecińska 99),**
  - VI Runda FINAŁ – 16.11.2025 Kościerzyna - Pływalnia Kryta Aqua Centrum (ul. Hallera 2).**

### 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 wszyscy zawodnicy, a najmłodsi klasyfikowani są do 11 lat.
3. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
4. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres e-mail: **bojard@poczta.onet.pl** w nieprzekraczalnym terminie do 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.

## ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 10 lat w roku rozgrywania zawodów. Istnieje możliwość dopuszczenia zawodnika młodszego za zgodą organizatora danej rundy.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
3. Klasyfikacja będzie prowadzona w pięciu kategoriach wiekowych:
  - a) w kategorii młodzików – rocznik 2014 i młodsi (11 lat i mniej),
  - b) w kategorii młodzików starszych – roczniki 2013 – 2012 (12-13 lat),
  - c) w kategorii junior młodszy – roczniki 2011 – 2010 (14-15 lat),
  - d) w kategorii junior – rocznik 2009 – 2007 (16-18 lat),
  - e) w kategorii Open – rocznik 2009 i starsi (od 16 lat).

O kategorii decyduje rok urodzenia uczestnika.

Sztafety:

1. Młodzik – sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 13 lat.
2. Junior Młodszy – sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 15 lat, z tym, że minimum jedna osoba jest z grupy wiekowej Junior Młodszy.
3. JUNIOR - sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 18 lat, z tym, że minimum jedna osoba jest z grupy wiekowej Junior.
4. Open - sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek z dowolnej grupy wiekowej, z tym, że minimum jedna osoba jest z grupy wiekowej Open

## 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.

## WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW

Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy mają obowiązek przestrzegania programu zawodów, przepisów i regulaminu.

1. W trakcie wyścigów zabronione jest bezpośrednie 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.
2. Zawodnicy zobowiązani są do punktualnego stawienia się w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Spóźnieni na miejsce startu zawodnicy nie będą dopuszczeni do udziału w konkurencji.
4. W trakcie trwania zawodów zawodnicy niebiorący udziału w konkurencjach mogą przebywać tylko w miejscach wyznaczonych.
5. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie

będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.

6. Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie zawodów.
7. Istnieje możliwość zgłaszania drużyny na każdą rundę zawodów z osobna, z zachowaniem postanowień niniejszego regulaminu.
8. Organizator zawodów nie przewiduje startów poza konkursem (PK).
9. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone

## **KODEKS POSTĘPOWANIA**

1. Każdy zawodnik w czasie ceremonii otwarcia, zamknięcia, wręczenia nagród zobowiązany jest do noszenia koszulek oraz spodenek lub dresów klubowych. Zabronione jest uczestniczenie we wskazanych powyżej ceremoniach w strojach kąpielowych i 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 największej kultury osobistej.
6. Za rażąco niewłaściwe zachowanie zostaje zawodnikowi/kierownikowi/trenerowi przyznana żółta kartka przez sędziego głównego, a kolejna taka sytuacja skutkuje czerwoną kartką i zakazem udziału w Pomorskiej Lidze Ratownictwa Wodnego danej osoby.

## **PROTESTY I ODWOŁANIA**

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane przez trenerów lub kierowników drużyn Sędziemu Głównemu Ligi.
2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia manekinów) można składać do momentu rozpoczęcia danej serii danej konkurencji.
3. Inne niż wymienione w punkcie 2 protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotestowanej konkurencji lub oprotestowanego wyniku. Oficjalne ogłoszenie wyników będzie wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone stosownie do okoliczności. Protesty mogą być: odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
5. Wadium za złożenie protestu wynosi 300zł. W przypadku uznania protestu wadium jest zwracane, a w przypadku nie uznania przechodzi na rzecz organizatora danej rundy Ligi.

## **PUNKTACJA**

1. Konkurencje indywidualne (konkurencje 1-3) są punktowane niezależnie od konkurencji drużynowej.

1. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu we wszystkich konkurencjach, do których został zgłoszony.

2. Punkty dla drużyny i dla zawodnika przyznawane są w kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn według klucza:

1 miejsce – 50 punktów

2 miejsce – 46 punktów

3 miejsce – 42 punktów

4 miejsce – 40 punktów

5 miejsce – 39 punktów

...

43 miejsce – 1 punkt

44 miejsce – 0 punktów

## **UWAGA!**

**W punktacji generalnej brane są pod uwagę wyniki 5 najlepszych rund z 6 rozgrywanych.**

**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 danej rundy Ligi. Konkurencje EXTRA i zgłaszanie do nich odbywa się po zakończeniu wszystkich planowych konkurencji danej rundy Ligi.

## **PŁYWALNIA I WODY OTWARTE:**

### **Pływalnia:**

11. Zawody będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach z 6 torami.

12. Na pływalniach będzie stosowany elektroniczny i ręczny pomiar czasu.

### **Wody otwarte:**

1. Start i meta na linii usytuowanej na brzegu.

2. Długość w głąb morza i jeziora do 50m

3. Maksymalna głębokość wody do 3m.

4. Ręczny pomiar czasu

## **WYMOGI SPRZĘTOWE**

1. Każdy zawodnik musi dysponować własnymi płetwami do konkurencji w płetwach.

1. 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.

2. Płetwy mierzone są na nogach zawodnika.

2. Płetwy nie zostaną dopuszczone do użytkowania, jeśli nie spełniają wymogów podanego wyżej rozmiaru lub stanowią zagrożenie bezpieczeństwa dla uczestników.

3. Manekiny i pasy ratownicze spełniające wymagania ILS zapewnia organizator.

## 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. 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 za nią są przyznawane przez organizatora danej rundy.

### **Reda – 30 marca 2025**

- 1.1. 50/100m ratowanie manekina/hantli w płetwach
- 1.2. 50m holowanie manekina/ hantli
- 1.3. 50/100/200m super ratownik
  
- 1.4. 4x50m super ratownik

### **Gdańsk – 8 czerwca 2025**

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

### **Sopot – 29 czerwca 2025**

- 1.1. bieg 300/600/900m po plaży
- 1.2. bieg – pływanie – bieg
- 1.3. flagi plażowe
- 1.4. bieg 4x80m(sztafeta drużynowa)
- 1.5. SURF DUSH(konkurencja dodatkowa Extra)

### **Wiele – 23 sierpnia 2025**

- 1.1. Wyścig na deskach ratowniczych
- 1.2. Wyścig pływanie
- 1.2. OCEANMEN(pływanie + bieg + deska)
- 1.4. sztafeta pływanie(sztafeta drużynowa)
- 1.5. SURF DUSH(konkurencja dodatkowa Extra)

### **Słupsk – 12 października 2025**

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

### **Kościerzyna – 16 listopada 2025**

- 1.1. 50/100m ratowanie kombinowane
- 1.2. 50m holowanie manekina/ hantli
- 1.3. 50/100m ratowanie manekina/ hantli w płetwach
- 1.4. 4x50m super ratownik
- 1.5. rzut liną – konkurencja dodatkowa Extra

## I. PROCEDURA STARTOWA

1. W trakcie oczekiwania na swoją serię, zabronione jest zanurzanie własnego sprzętu w niecce basenowej. Jest to możliwe dopiero po zakończeniu wyścigu poprzedzającego start danego zawodnika. W przypadku złamania zasady, której wynikiem będzie ingerencja w start/wynik danego wyścigu, zawodnik może zostać zdyskwalifikowany.

1. **Seria trzech krótkich gwizdków - przygotowanie do zajęcia miejsca na słupku.**

2. 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

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

4. 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.

## II. 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. **Wyjście zawodnika z wody przed komendą sędziego skutkuje dyskwalifikacją.**

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.

## III. SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA

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/10m (w zależności od konkurencji) od miejsca, w którym został ułożony .

- 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 nawrotną 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 z 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 w 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 dyskwalifikację 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 czepek. Czepki osób obsługujących i zawodników powinny być takie same

4.3. Podczas przekazywania manekina, osoba obsługująca manekina, 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.

#### IV. Dyskwalifikacje Generalne

<b>DQ1</b>	Nieukończenie konkurencji zgodnie z jej opisem lub ogólnymi zasadami.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ2</b>	Zawodnik lub zespół może zostać zdyskwalifikowany, jeżeli zachowanie zawodnika,	Wszystkie konkurencje
	zespołu lub osoby trzymającej manekina uważane jest za sprzeczne z zasadami fair-play. Za takie zachowania uważa się w szczególności:	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ popełnienie wykroczenia związanego z dopingiem</li> <li>➤ podszywanie się pod innego zawodnika</li> <li>➤ start dwukrotnie w tej samej indywidualnej konkurencji</li> <li>➤ start dwukrotnie w tej samej konkurencji w różnych drużynach</li> <li>➤ celowe zakłócanie wyścigu w celu zdobycia przewagi</li> <li>➤ przeszkadzanie innemu zawodnikowi i / lub osobie trzymającej manekina, aby utrudnić jego postępy w czasie trwania konkurencji</li> <li>➤ korzystanie z urządzeń stanowiących infrastrukturę basenu/pływalni (linki, drabiny, przelewy itp.)</li> </ul>	
<b>DQ3</b>	Zawodnicy nie zostaną dopuszczeni do startu w zawodach, jeżeli spóźnią się na miejsce zbiórki.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ4</b>	Zawodnik lub zespół nieobecny na starcie zostanie zdyskwalifikowany.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ5</b>	Działania skutkujące rozmyślnym wyrządzeniem szkód w miejscu zawodów, w miejscach zamieszkania lub niszczeniem cudzej własności oprócz odpowiedzialności cywilnej będą karane dyskwalifikacją zawodników lub drużyn (zawodników, trenerów, pomocników, kibiców i inne osoby podróżujące z drużyną) za to odpowiedzialnych.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ6</b>	Lżenie działaczy lub innych zawodników może skutkować dyskwalifikacją z zawodów.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ7</b>	Zawodnicy używający klejących lub lepkich substancji (płynnych, stałych lub aerozolowych) na dłoniach, stopach, manekinie lub pasie ratunkowym będą zdyskwalifikowani.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ8</b>	Chodzenie lub odbijanie się od dna, chyba że jest to wyraźnie dozwolone (np. wyścigi z przeszkodami, sztafeta 4x25 holowanie manekina).	Wszystkie konkurencje
<b>DQ9</b>	Wyjście z wody po wyścigu przed sygnałem danym przez sędziego.	Wszystkie konkurencje
<b>DQ10</b>	Przedwczesny start	Wszystkie konkurencje

## OPIS KONKURENCJI:

### **50/100 M RATOWANIE MANEKINA/ hantli W PŁETWACH:**

#### **1.1.1 MŁODZIK – 50M RATOWANIE hantli W PŁETWACH:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25 m w płetwach. Następnie zawodnik nurkuje po hantle, wyciąga ją na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej (pomiędzy 25, a 35 metrem). Przy podjęciu hantli zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Płynąc z hantlą w dłoni doływa do mety (na 50 metrze). Podczas transportu hantli głowa zawodnika musi się znajdować przed holowaną hantlą (z wyjątkiem strefy pomiędzy 25m, a 35m).

Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką ścianki na 50m.

Za wyłowienie krążka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

#### **1.1.2. MŁODZIK STARSZY – 50M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25 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 50m). Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej.

### **1.1.3. 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. Po nawrocie (pomiędzy 75 metrem a 85 metrem) zawodnik ma prawo płynąć pod wodą pchając manekina.

**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.

### **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

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

### **50M HOLOWANIE MANEKINA/hantli:**

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

Na sygnał dźwiękowy Zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym. Następnie nurkuje, w celu wyłowienia hantli, która znajduje się przy ścianie nawrotowej na dnie toru.

Wyciąga ją na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii, na której była ułożona i holuje do mety płynąc z hantlą w dłoni. Przy podjęciu hantli zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Podczas transportu hantli głowa zawodnika musi znajdować się przed holowaną hantlą (z wyjątkiem strefy pomiędzy 25m, a 30m).

Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką 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.

### **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

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

### **50 M/100 M/200 M SUPER RATOWNIK:**

#### **1.3.1. MŁODZIK 50M SUPER RATOWNIK:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody skokiem startowym i płynie do **15m** stylem dowolnym. Po przepłynięciu tego dystansu zawodnik nurkuje po hantle, która ułożona jest na **15m** od startu, wyciąga ją na powierzchnię wody w strefie 5m i holuje do ściany nawrotowej płynąc z hantlą w dłoni. Podczas transportu hantli głowa zawodnika musi znajdować się przed holowaną hantlą (z wyjątkiem strefy pomiędzy 15m, a 20m). Po dotknięciu ściany na 25m dystansu zawodnik puszcza hantle, a następnie zakłada płetwy oraz pas ratowniczy (do 35m) i przepływa do mety stylem dowolnym w płetwach holując pas ratowniczy na linie maksymalnie rozciągniętej.

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

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym, a następnie nurkuje po manekina. Zawodnik musi się wynurzyć przed podjęciem manekina. Zawodnik wyciąga manekina na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii, na której manekin był ułożony i holuje go w kierunku ściany nawrotowej. Zawodnik może się odbić od dna basenu, gdy wynurza się z manekinem. Po dotknięciu ściany na 50m zawodnik puszcza manekina, a następnie zakłada płetwy i pas ratowniczy w strefie 10m (decyduje czubek głowy manekina) zawodnik zakłada pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina i holuje go do mety. Zawodnik kończy wyścig dotykając ściany/ krawędzi basenu.

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

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 75m stylem dowolnym. Po przepłynięciu tego dystansu zawodnik nurkuje po manekina, 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, a następnie w strefie do 10m rozpoczyna holowanie manekina (decyduje czubek głowy manekina) maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego. Zawodnik musi holować manekina na linie maksymalnie rozciągniętej używając pasa ratowniczego. Zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej (pomiędzy 175m, a 180m).

## **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, 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>DQ21</b>	Puszczenie manekina/krażka/cieżarka 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 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/krażków/cieżarka
<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/krażka lub krążków/cieżarka
<b>DQ37</b>	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

## **50/100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

### **1.4.1. MŁODZIK – 50M RATOWANIE KOMBINOWANE**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do hantli, która jest umieszczona w odległości 5m od ściany nawrotowej (na 30 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 25m do momentu wyłowienia hantli. Po wyciągnięciu jej na powierzchnię przybiera odpowiednią pozycję w odległości nie przekraczającej 5m – trzyma hantlę, a następnie „holuje” ją do mety na 50m. Podczas transportu hantli głowa zawodnika musi znajdować się przed holowaną hantlą(z wyjątkiem strefy pomiędzy 30m, a 35m).

Konkurencję kończy dotknięcie co najmniej jedną ręką ścianki na 50m.

Za wyłowienie hantli z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

### **1.4.2. MŁODZIK STARSZY – 50M RATOWANIE KOMBINOWANE:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m sposobem dowolnym. Po nawrocie zawodnik musi przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 10m od ściany nawrotowej (na 35 metrze). Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej na 25m do momentu wyłowienia manekina. Po wyciągnięciu go na powierzchnie, holuje manekina do mety (na 50 metrze).

### **1.4.3. 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/krażków 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.

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

b) 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.

## **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, 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/krażków/cieżarka przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
<b>DQ22</b>	Wynurzenie się po odbiciu od ściany nawrotowej a przed podjęciem manekina/krażków/cieżarka odpowiednio do kategorii wiekowej: - pomiędzy 25m a 30m dystansu, - pomiędzy 25m a 35m dystansu, - pomiędzy 50 m a 67,5 m dystansu

## **50/100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:**

1.5.1 MŁODZIK – 50M RATOWANIE Z PASEM:

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym. Dyskwalifikacje w przypadku falstartu, braku kontaktu ze ścianą podczas nawrotu, zgubienie lub nie rozwinięcie liny pasa ratowniczego(z wyjątkiem nawrotu 25m do 30m).

### 1.5.2 MŁODZIK STARSZY - 50M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 25 m zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w obrębie 10 m i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina na linii pasa ratowniczego maksymalnie rozciągniętej; zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy (25-35m).

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.

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

### 1.5.3. 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 **10** m za ścianą nawrotową), używając pasa ratowniczego; zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.

#### **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**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne,

następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

DQ14	Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
DQ15	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ20	Holowanie manekina twarzą do dołu.
DQ24	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
DQ25	Osoba trzymająca manekina trzyma go niepoprawnie lub ma kontakt z manekinem po dotknięciu ściany przez zawodnika.
DQ26	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m i 150 m, przed dotknięciem manekina.
DQ27	Nie puszczenie manekina przez osobę go trzymającą natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
DQ28	Popchnięcie manekina w stronę zawodnika przez osobę trzymającą manekina.
DQ29	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu.
DQ30	Zapięcie pasa ratowniczego przez zawodnika przed dotknięciem ściany.
DQ31	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringu).
DQ32	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
DQ33	Pchanie zamiast holowania manekina.
DQ34	Brak pełnego rozciągnięcia liny pasa ratunkowego zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.
DQ35	Holowanie manekina z liną pasa ratunkowego nie w pełni rozciągniętą poza linię 10 m (chyba że zawodnik zatrzymał się, aby ponownie zabezpieczyć manekina).
DQ36	Zgubienie manekina.
DQ37	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

#### **SZTAFETA 4 X 50 M Z PASEM RATOWNICZYM:**

##### **1.6.1. 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, startuje drugi zawodnik i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach. Trzeci zawodnik startuje 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 chwytą płwak pasa ratowniczego obydwoma rękoma i jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety; 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 175m 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 czwarty przed startem musi mieć kontakt ze ścianą pływalni minimum jedną ręką.

**Sprzęt:**

1. Płetwy,
2. Pas ratowniczy.

**DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, 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 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 4 X 25 M HOLOWANIE MANEKINA:**

**1.7.2. 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**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

DQ15	Zawodnik nie ukończył wyścigu.
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ39	Przy zmianie sztafetowej korzystanie z pomocy zawodnika, który nie bierze w niej udziału.
DQ40	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
DQ41	Przedwczesny start kolejnego zawodnika w sztafecie.
DQ42	Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie lub zbyt późne przejście manekina/krażków/cieżarka (tj. przekazanie manekina/krażków/cieżarka przed dotknięciem ściany basenu lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).
DQ43	Puszczenie manekina/krażków/cieżarka przed chwyceniem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem/krażkami/cieżarkiem).
DQ61	Opuszczenie wody przez zawodnika przed sygnałem dźwiękowym danym przez sędziego

### **1.8.1 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**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, 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/krążków/ciężarka przed podjęciem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem/krążków/ciężarka).
<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/krążków/ciężarka.
<b>DQ60</b>	Podjęcie manekina/krążków/ciężarka: - zanim drugi zawodnik wynurzy się z manekinem/krążkami/ciężarkiem - zanim trzeci zawodnik dotknie ściany basenu

## **Rzut liną – konkurencja drużynowa dodatkowa (EXTRA):**

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 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 twarzą 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 linią. Od momentu poprzedzającego start POZORANT trzyma co najmniej jedną ręką poprzeczną linię, a drugą może podtrzymywać linię 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 linię 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 linię 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.

**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.

### **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 linię do skutku (z uwzględnieniem 45-sekundowego limitu czasowego).

### **Sprzęt:**

Tyczka - szerokości toru, umieszczona na powierzchni wody w odległości 12,5 m od linii mety. Tyczka przymocowana jest do lin rozgraniczających tory.

### **DYSKWALIFIKACJE**

Oprócz naruszenia przepisów zawartych w pkt. IV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, 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).

### **Wyścig Australijski – konkurencja indywidualna dodatkowa (EXTRA):**

Zawodnicy ustawiają się na brzegu niecki basenowej po jednej stronie pływalni i na sygnał startera skaczą do wody i płyną pod trzema linami torowymi (pomiędzy torami 2,3,4,5) i wychodzą z wody po przeciwnej stronie pływalni, odwracają się i przyjmują pozycję nieruchomą „na baczność”. Z wyścigu odpada ostatni zawodnik, a pozostali zawodnicy powtarzają wyścig. Konkurencja kończy się w momencie, kiedy wyłoni się ostatni zawodnik/zawodniczka. Konkurencja odbywa się bez podziału na kategorie wiekowe osobno dla kobiet i mężczyzn. Do konkurencji zgłaszać się można po rozegraniu wszystkich punktowanych konkurencji.

### **BIEG – PŁYWANIE - BIEG:**

Starty w grupach z podziałem na kategorię wiekową i płeć.

#### **MŁODZIK/ MŁODZIK STARSZY:**

Opis konkurencji:

1. Na sygnał startera zawodnicy pokonują dystans 50 m biegiem, równoległe do brzegu morza, następnie przebiegają przez linię mety, wbiegają do wody i opływają prawym ramieniem wszystkie boje znajdujące się na jeziorze, a następnie płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg zawodnicy przebiegają przez „start” i biegną wzdłuż plaży 50 m do bramki „meta”, gdzie kończą wyścig.
2. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki „meta” w specjalnym leju o szerokości 1 m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę „meta” i wbiegnięciu do leja.

#### **JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN :**

Opis konkurencji:

1. Na sygnał startera zawodnicy pokonują dystans 100 m, biegiem, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem do linii startu kolejne 100 m. Następnie przebiegają przez linię startu, wbiegają do wody i opływają prawym ramieniem wszystkie boje znajdujące się na morzu, a następnie płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg zawodnicy omijają wyznaczony słupek i biegną wzdłuż plaży 50 m do punktu nawrotu, a następnie 100 m do bramki start/meta, gdzie kończą wyścig.
  2. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki start/meta w specjalnym leju o szerokości 1 m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę start/meta i wbiegnięciu do leja.
- Dopuszczalne jest płynięcie lub biegnięcie w wodzie.

## **DYSKWALIFIKACJE**

Falstart.

Nieprawidłowe omińnięcie tyczki.

Nieprawidłowe omińnięcie bojek w wodzie.

## **FLAGI PLAŻOWE (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana jest na boisku o wymiarach ok. 20 m x 10 m, w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji.
2. W pozycji startowej zawodnicy leżą na brzuchu, tyłem do kierunku biegu, z rękoma złożonymi pod podbródkiem, wyprostowanymi kolanami i złączonymi piętami. Wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania piasku pod podbródek lub jakkolwiek inną część ciała. Palce nóg znajdują się na linii startu.
3. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisana powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” lub „na miejsca” kładą brody na swoich rękach. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
4. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę, awansują do następnej rundy. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się, aż do momentu, gdy pozostaje 1 flaga i 2 zawodników. Zwycięzcą pozostaje ten, kto zdobędzie ostatnią flagę.
5. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
6. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, zwycięzcą jest zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
7. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.
8. W przypadku przedwczesnego startu przez któregoś z zawodników, bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. W przypadku ponownego przedwczesnego startu bieg zostaje puszczone, a zawodnik, który wykonał przedwczesny start w powtórzonym biegu zostaje wykluczony i nie przejdzie do następnej rundy. Zasada ta obowiązuje w każdej rundzie.
9. Decyzją Komisji Sędziowskiej może zostać powtórzony sporny wyścig. Może zostać zmieniona liczba zawodników odpadająca w biegach eliminacyjnych.

## **BIEG PO PLAŻY 300/600/900m**

Starty w grupach z podziałem na kategorię wiekową i płeć.

Opis konkurencji:

1. Zawodnicy ścigają się na dystansie 300/600/900m po plaży.
2. Tor wyścigu dopasowany jest do miejsca rozgrywania konkurencji i wynosi odpowiednio 2 x150 m(Młodzik), 4x150m(Młodzik Starszy i Junior Młodszy) oraz 6x150m (Junior i Open) chyba, że Sędzia Główny w uzgodnieniu z Organizatorem wyznaczą inny tor.
3. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu/mety.
4. Na sygnał startera, zawodnicy biegną do flagi obrotowej oddalonej 150m, którą okrążają prawym ramieniem i wracają na linię mety(Młodzik i Junior Młodszy), a starsze kategorie wiekowe okrążają tyczkę na linii start/meta i ponownie biegną do flagi obrotowej.

5. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety i wbiegnięciu do leja.

### **SZTAFETA SPRINT PO PLAŻY (drużynowa)**

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział 4 członków drużyny, z których każdy pokonuje dystans ok. 80 m.
2. Zawodnicy z drużyny ustawiają się za linią startu / mety (jeden za drugim). Na sygnał startera, każdy zawodnik pokonuje kolejno, po torze dystans ok. 80 m (4 x 20 m), każdorazowo obiegając wyznaczoną flagę prawym ramieniem.
3. Każdy zawodnik z drużyny musi przebiec wyznaczony tor z pałeczką, którą przekazuje w strefie zmian (oprócz czwartego zawodnika, który kończy wyścig). Każdy zawodnik musi przekroczyć linię zmiany / mety klatką piersiową przed przekazaniem pałeczki kolejnemu zawodnikowi.
4. Podczas wyścigu, zawodnik musi trzymać w dłoni pałeczkę. Zgubienie pałeczki w trakcie trwania wyścigu jest podstawą do dyskwalifikacji – jeśli zgubienie przeszkodzi innej drużynie lub nie ukończy biegu z pałeczką.
5. Ostatni zawodnik z drużyny kończy bieg na linii mety w pozycji wyprostowanej z pałeczką w dłoni.
6. Wyścig odbywa się seriami w formie eliminacji, półfinałów i finału.

### **WYŚCIG PŁYWANIE (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Wyścig odbywa się na dystansie ok. 200/300 m, po wyznaczonym torze w kształcie odwróconej litery „U”. Kategoria Młodzik i Młodzik Starszy nie opływają najdalej oddalonej boi.
2. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu z bramki nr 1, a kończą na linii mety – w bramce nr 2 – przez którą muszą przebiec. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.
3. Bramki umownie oznacza się następująco:
  - a. bramka nr 1 - to bramka ustawiona po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza,
  - b. bramka nr 2 – to bramka ustawiona po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości 1 m., ustawionego ok. 15 m od linii brzegowej.
4. Na sygnał startera zawodnicy wbiegają do wody i opływają wszystkie boje znajdujące się na jeziorze, swoim prawym ramieniem.
5. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki nr 2. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę nr 2 i wbiegnięciu do leja. Linię mety należy przekroczyć w pozycji wyprostowanej.
6. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu Komisja Sędziowska może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.

### **WYŚCIG Z DESKĄ (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.
2. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu – bramka nr 1, a kończą na linii mety – bramka nr 2.
3. Na sygnał startera, zawodnik biegnie z deską do wody i opływa prawym ramieniem wszystkie boje ustawione na jeziorze. Następnie wybiega z wody i kieruje się z deską do bramki nr 2.

4. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety, umiejscowionej za bramką nr 2. Zawodnik musi przekroczyć linię mety z deską.
5. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu, zawodnikom nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Zawodnik musi ukończyć wyścig, bez względu na stan uszkodzenia sprzętu.

### **OCEANMEN(pływanie + bieg + deska)**

Zawodnicy ustawiają w bramce nr 1(start) i rozpoczynają wyścig od części „pływanie”, czyli wbiegają do wody i okrążają prawym ramieniem wszystkie boje, a następnie wybiegają z wody w bramce nr 2(Meta) i kierują się biegiem ponownie w kierunku bramki „start”, gdzie biorą przygotowaną sobie wcześniej deskę i wbiegają z deską do wody, a następnie pokonują na desce trasę analogiczną do wyścigu pływackiego, czyli okrążają wszystkie boje prawą ręką, a następnie płyną na desce w kierunku brzegu, wybiegają z wody i trzymając deskę przekraczają linię Mety.

### **SURF DUSH – konkurencja indywidualna dodatkowa(EXTRA)**

Zawodnicy ustawiają się na linii start/meta twarzą w kierunku wody. Na sygnał startera wbiegają do wody i docierają do liny z pływakami umieszczonej ok. 20m od brzegu i po dotknięciu tej liny wracają na miejsce startu kończąc wyścig. Ostatni zawodnik odpada z wyścigu(lub kilku, jeżeli tak zadecyduje sędzia główny). Wyścigi powtarzane są do momentu wyłonienia zwycięzcy.

## **XV. KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW**

1. Prezes Pomorskiej Federacji 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 startuję w nich na własną odpowiedzialność. Oświadczam, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią regulaminów zawodów i obiektów, na których one się odbędą i w pełni akceptuję zapisy w nich zawarte.

.....

(data i czytelny podpis)

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

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

.....  
(data i czytelny podpis)

## Załącznik nr 2 (Zawodnik niepełnoletni)

Imię i nazwisko uczestnika zawodów

..... Data urodzenia uczestnika  
zawodów

.....Miejsce zamieszkania uczestnika  
zawodów

..... Imię, nazwisko i numer telefonu  
prawnego opiekuna osoby niepełnoletniej

.....  
Jako opiekun prawny wyżej wymienionej osoby niepełnoletniej, wyrażam zgodę na jej udział w zawodach sportowych organizowanych przez Pomorską Federację WOPR w dniu . . . . . 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)