

POMORSKA LIGA **RATOWNICTWA WODNEGO**

Organizator Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego:

Pomorska Federacja WOPR

EDYCJA 2026

REGULAMIN PLRW 2026:

I. ORGANIZACJA ZAWODÓW:

1. Pomorską Ligę Ratownictwa Wodnego (PLRW) organizuje Pomorska Federacja Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i jej członkowie.
2. Termin i miejsce zawodów:
 1. I runda – 29.03.2026 Gniewino,
 2. II runda – 24.05.2026 Gdańsk 6,
 3. III runda – 28.06.2026 Sopot – Kąpielisko Sopot (ul. Bitwy pod Płowcami 67c),
 4. IV runda - 06.09.2026 – Plaża w Dobrogoszczu
 5. V runda – 04.10.2026 Słupsk – Pływalnia SOSiR (ul. Szczecińska 99),
 6. VI Runda FINAŁ – 15.11.2025 Kościerzyna - Pływalnia Kryta Aqua Centrum (ul. Hallera 2),

II. INFORMACJE OGÓLNE:

A) Uczestnictwo

1. Zgłosić do udziału w zawodach można drużyny męskie i żeńskie oraz zawodników indywidualnych.
2. 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.
3. 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.
4. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z oświadczeniem, iż zawodnik nie ma przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach z zakresu ratownictwa wodnego i startuje na własną odpowiedzialność oraz, że zapoznał się i akceptuje regulamin.
5. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
6. Opłata startowa za udział w zawodach w 2026 roku 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.

B) Zawodnicy / zawodniczki

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 8 lat w roku rozgrywania zawodów.
2. Prawo startu mają wszyscy zawodnicy, a najmłodszy klasyfikowani są do 11 lat.
3. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
4. Zawodnik w trakcie trwania całej Ligi w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę.

5. Zawodnik zapisany do danej rundy nie musi wystartować we wszystkich konkurencjach danej rundy Ligi.
6. Sztafeta musi składać się z 4 kobiet lub 4 mężczyzn. Sztafeta klasyfikowana jest zgodnie z kategorią wiekową najstarszego zawodnika z tej sztafety.
7. Klasyfikacja indywidualna będzie prowadzona w pięciu kategoriach wiekowych:
 - a. w kategorii młodzików – rocznik 2015 i młodsi (11 lat i mniej),
 - b. w kategorii młodzików starszych – roczniki 2014 – 2013 (12-13 lat),
 - c. w kategorii junior młodszy – roczniki 2012 – 2011 (14-15 lat),
 - d. w kategorii junior – rocznik 2010 – 2008 (16-18 lat),
- e. w kategorii open – rocznik 2010 i starsi (od 16 lat).
O kategorii decyduje rok urodzenia uczestnika.
9. Klasyfikacja sztafetowa będzie prowadzona w czterech kategoriach wiekowych:
 - a. Młodzik – sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 11 lat i mniej.
 - b. Młodzik Starszy – sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 12 - 13 lat - dodane
 - c. Junior Młodszy – sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku do 14 - 15 lat
 - d. Open - sztafetę stanowi 4 zawodników/zawodniczek w wieku powyżej 16 lat, z tym, że minimum jedna osoba jest z grupy wiekowej Junior.

C) Drużyny

1. Drużyny rejestrują się przed zawodami w czasie i miejscu rejestracji podanym w komunikacie przez organizatora PLRW.
2. Każdy zawodnik drużyny startuje ~~w dowolnej liczbie konkurencji~~ we wszystkich konkurencjach odpowiadających jego kategorii wiekowej.
3. W trakcie PLRW drużyny przemieszczają się we własnym zakresie.
4. Każde działanie podjęte przez drużynę zmierzające do przeszkodzenia lub zaszkodzenia innej drużynie, będzie traktowane jako złamanie przepisów Regulaminu.
5. Niewłaściwe zachowanie członków drużyny lub jej pomocników w trakcie PLRW może być podstawą dyskwalifikacji i niedopuszczenia do następnych konkurencji.
6. Jeżeli drużyna popełni poważne wykroczenie dyscyplinarne, powinna natychmiast skontaktować się z Organizatorem Zawodów i wyjaśnić szczegóły zajścia.
7. Za poważne wykroczenie dyscyplinarne uważane jest między innymi, wdawanie się w bójki, popełnienie wykroczenia związanego z dopingiem, podszywanie się pod innego zawodnika, używanie klejących lub lepkich substancji, rozmyślne wyrządzanie szkód w miejscu zawodów, w miejscach zamieszkania lub niszczenie cudzej własności.
8. Organizator Zawodów w porozumieniu z Sędzią Głównym jest upoważniony do dyskwalifikacji zawodników startujących w PLRW, którzy złamali przepisy.
9. Zawodnik lub drużyna, która nie stawi się na konkurencję w odpowiednim czasie lub odejdzie z miejsca zbiórki przed startem nie zostanie dopuszczona do startu w tej konkurencji i nie otrzyma za nią punktów.
10. Podczas PLRW nie należy stosować sztucznego napędu lub wspomagania (opaski, łopatki, skafandry z rękawami itp.), z wyłączeniem sprzętu przewidzianego dla danej konkurencji.

D) 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 zmian harmonogramu, a także należytego informowania uczestników za pośrednictwem oficjalnych informacji.
4. Sędziowie nie mogą startować w PLRW 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.

III. WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy mają obowiązek przestrzegania programu zawodów, przepisów i regulaminu PLRW.
2. 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.
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. Wszystkie osoby nie biorące udziału w konkurencji nie mogą dyktować tempa zawodnikowi startującemu w danej konkurencji, nie mogą utrudniać pracy i wpływać na decyzje sędziowskie.
7. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
8. Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie zawodów.
9. Istnieje możliwość zgłaszania drużyny na każdą rundę zawodów z osobną, z zachowaniem postanowień niniejszego regulaminu.
10. Organizator zawodów nie przewiduje startów poza konkursem (PK).
11. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone

IV. KODEKS POSTĘPOWANIA

1. Uczestnicy PLRW powinni uważać zawody i ceremonie za ważne publiczne wydarzenia w celu kreowania pozytywnego, publicznego wizerunku WOPR. PLRW otrzymuje poparcie od rządu, samorządów, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw i społeczeństwa.

2. 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.
3. Niewłaściwe zachowanie, w tym zachowanie trenerów, będzie skutkowało karą od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i/lub drużyn.
4. Obecność zawodników na otwarciu i zamknięciu zawodów, oraz ceremonii dekoracji jest obowiązkowa pod karą upomnienia lub dyskwalifikacji zawodnika lub drużyny w przypadku nieobecności.
5. 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).
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. Sędzia Główny upoważniony jest do wręczenia żółtych/czerwonych kartek od momentu rozpoczęcia wydarzenia tj. od rozgrzewki, przez odprawy trenerów, w trakcie przebiegu zawodów do momentu opuszczenia budynku przez uczestników PLRW
7. Lżenie działaczy lub innych zawodników może skutkować dyskwalifikacją z zawodów.
8. Wymaga się od zawodników, działaczy i wszystkich uczestników PLRW postępowania na najwyższym poziomie.

V. 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 ustnie przed rozpoczęciem danego biegu lub danej konkurencji Sędziemu Głównemu zawodów lub osobie przez niego nominowanej.
3. Inne niż wymienione w punkcie 14.2, protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej do Sędziego Głównego w ciągu 30 minut od publikacji wyników na stronie internetowej zawodów, lub od momentu wywieszenia wyników na tablicy zawodów, lub od momentu ustnego powiadomienia przez sędziego o decyzji, w zależności od tego, która występuje jako pierwsza
4. 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.
5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone stosownie do okoliczności. Protesty mogą być: odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
6. Oficjalne ogłoszenie wyników zostanie wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań mogących mieć wpływ na wyniki danej konkurencji.

7. Sędzia Główny jest związany przekazaniem informacji o proteście lub odwołaniu od decyzji sędziów i musi rozpatrzyć omawiany protest i odwołanie się od niego.
8. Wykorzystanie zapisu wideo musi precyzyjnie pokazywać i bezdyskusyjnie przekonywać skład Komisji Odwoławczej (KO) o braku wystąpienia przewinienia, którego dotyczy protest. Nagranie powinno przedstawiać cały wyścig, na którym doszło do złamania przepisów Regulaminu PLRW.
9. Komisja Odwoławcza składa się z 3 osób. W skład KO wchodzi:
 - a) Organizator danej Rundy,
 - b) Sędzia główny zawodów,
 - c) Przedstawiciel trenerów nie będący stroną sporu.
10. KO zabiera głos wyłącznie w przypadku protestów kwestionujących decyzję Sędziego Głównego lub sędziów nominowanych oraz w przypadku odesłania przez Sędziego Głównego przedłożonej do rozstrzygnięcia sprawy.

VI. 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 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
3. Na wynik końcowy zawodnika w danej Rundzie złoży się suma 3 najlepszych indywidualnych wyników zawodnika, przeliczonych wg ustalonych zasad
4. Na wynik końcowy zawodnika po wszystkich 6 Rundach złoży się suma 5 Rund przeliczonych wg ustalonych zasadach.
5. Klasyfikacja konkurencji sztafetowych prowadzona jest z uwzględnieniem każdego startującego zespołu danej drużyny, natomiast punkty przyznane zostaną wyłącznie jednemu zespołowi z drużyny sklasyfikowanemu wyżej, na podstawie osiągniętych czasów.
6. Jeżeli zawodnik zostanie zdyskwalifikowany w danej konkurencji nie będzie mógł otrzymać żadnych punktów w tej konkurencji.
7. Jeżeli drużyna zostanie zdyskwalifikowana w danej konkurencji nie będzie mogła otrzymać żadnych punktów w tej konkurencji.

8. W przypadku remisu (uzyskania jednakowej liczby punktów) w klasyfikacji końcowej o zajętych miejscach przez zawodnika lub daną drużynę będzie decydowała liczba zajętych wyższych miejsc.
9. W klasyfikacji drużynowej liczy się suma wszystkich punktów indywidualnych wszystkich zawodników oraz punkty za sztafety liczone podwójnie (za wszystkie sztafety danej drużyny). Wynik drużyny to starty indywidualne oraz wszystkie sztafety.

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.

VII. PŁYWALNIA I WODY OTWARTE:

1. Pływalnia:

- a) Zawody będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach z 6 torami.
- b) Na pływalniach będzie stosowany elektroniczny i ręczny pomiar czasu.

2. Wody otwarte:

- a) Start i meta na linii usytuowanej na brzegu.
- b) Długość w głąb morza i jeziora do 50m
- c) Maksymalna głębokość wody do 3m.
- d) Ręczny pomiar czasu

VIII. 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.
6. Zabrania się startu zawodników wykorzystujących własny sprzęt (manekin, pas itp.) bez wcześniejszego zgłoszenia tego faktu Sędziemu Głównemu. Sędzia Główny może odmówić zgody na start na sprzęcie zaproponowanym przez zawodnika lub kierownika danej drużyny.

IX. 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.

A. Konkurencje basenowe

1. Konkurencje indywidualne kategorii MŁODZIK
 - 50 metrów holowanie hantli
 - 50 metrów holowanie hantli w płetwach
 - 50 metrów ratowanie z pasem
 - 50 metrów super ratownik
 - 50 metrów ratowanie kombinowane
 - 50 metrów z przeszkodą
2. Konkurencje indywidualne kategorii MŁODZIK STARSZY
 - 50 metrów holowanie manekina
 - 50 metrów holowanie manekina w płetwach
 - 50 metrów ratowanie manekina z pasem
 - 50 metrów super ratownik
 - 50 metrów ratowanie kombinowane
 - 50 metrów z przeszkodą
3. Konkurencje indywidualne kategorii JUNIOR MŁODSZY
 - 50 metrów holowanie manekina
 - 100 metrów holowanie manekina w płetwach
 - 100 metrów ratowanie manekina z pasem
 - 100 metrów super ratownik
 - 100 metrów ratowanie kombinowane
 - 100 metrów z przeszkodą
4. Konkurencje indywidualne kategorii JUNIOR
 - 50 metrów holowanie manekina
 - 100 metrów holowanie manekina w płetwach
 - 100 metrów ratowanie manekina z pasem
 - 200 metrów super ratownik
 - 100 metrów ratowanie kombinowane
 - 200 metrów z przeszkodą
5. Konkurencje indywidualne kategorii OPEN

- 50 metrów holowanie manekina
- 100 metrów holowanie manekina w płetwach
- 100 metrów ratowanie manekina z pasem
- 200 metrów super ratownik
- 100 metrów ratowanie kombinowane
- 200 metrów z przeszkodą

6. Konkurencje drużynowe

- 4x50m / 4 x 25m super ratownik
- 4x25m holowanie manekina
- 4x50m z pasem ratowniczym
- 4x50m / 4 x 25m z przeszkodą

7. Konkurencje EXTRA:

- rzut liną
- wyścig australijski

B. KONKURENCJE NA WODACH OTWARTYCH

1. Konkurencje indywidualne

- Bieg po plaży 300/600/900m
- Bieg – pływanie – bieg
- Flagi plażowe
- Wyścig na deskach ratowniczych
- Wyścig pływanie
- OCEANMEN (pływanie + bieg + deska)

2. Konkurencje drużynowe

- Sztafeta pływanie
- Bieg 4x80m

3. Konkurencja EXTRA: Surf Dash

X. KONKURENCJE NA POSZCZEGÓLNYCH RUNDACH PLRW

1. **Gniewino - 29 marca 2026**

- 50m/100m ratowanie kombinowane
- 50m holowanie manekina/ hantli
- 50m/100m ratowanie manekina z pasem
- 4x50m holowanie manekina

2. **Gdańsk – 24 maja 2026**

- 50m/100m ratowanie kombinowane
- 50m/100m/200m przeszkoda
- 50m/100m ratowanie manekina z pasem
- 4x50m / 4x25m z pasem (sztafeta drużynowa)

3. Sopot – 28 czerwca 2026

- bieg 300/600/900m po plaży
- bieg – pływanie – bieg
- flagi plażowe
- bieg 4x80m (sztafeta drużynowa)

4. Dobrogoszcz – 6 września 2026

- Wyścig na deskach ratowniczych
- Wyścig pływanie
- OCEANMEN (pływanie + bieg + deska)
- sztafeta pływanie (sztafeta drużynowa)

5. Słupsk – 4 października 2025

- 50m/100m/200m super ratownik
- 50m/100m/200m przeszkoda
- 50m/100m ratowanie manekina z pasem
- 4x50m przeszkoda

6. Kościerzyna – 15 listopada 2025

- 50m/100m ratowanie kombinowane
- 50m holowanie manekina/ hantli
- 50m/100m ratowanie manekina/ hantli w płetwach
- 4x50m / 4x25m super ratownik

XI. 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.
2. Seria trzech 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 znieruchomieją, 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.

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. 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.

XIII. SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA

A. Wyciąganie manekina z dna:

1. Zawodnicy mogą odpychać się od dna basenu podczas wynurzenia się na powierzchnię z manekinem.
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 nieoceniaanej 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 linią 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)

B. Holowanie manekina bez sprzętu (carrying the manikin)

1. W konkurencjach, w których manekin jest przenoszony ręcznie, przyjmuje się, że manekin (jako ofiara) nie oddycha. Woda nad twarzą manekina nie jest kryterium oceny.
2. Zawodnicy muszą holować przynajmniej jedną ręką i muszą być zawsze w kontakcie z manekinem.
3. Manekin nie może być "pchany" - pchanie jest definiowane jako przesunięcie głowy manekina do przodu w stosunku do głowy zawodnika.
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.
5. Manekina nie wolno chwytać za korki uszczelniające.
6. Zawodnik i manekin są uważani za jedną całość i kiedy są w pozycji do holowania, jedno z nich musi pozostawać nad powierzchnią wody.
7. Kryteria oceny holowania manekina mają zastosowanie tylko wtedy, gdy czubek głowy manekina przekracza linię 5m lub 10m.
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.

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.

C. Holowanie manekina z pasem ratowniczym (towing the manikin)

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.
2. Zawodnicy mogą wrócić do strefy zmian 10m, aby ponownie zabezpieczyć manekina pod warunkiem, że czubek głowy manekina nie przekroczył linii 10m.
3. Zawodnicy mogą pływać na plecach, boku lub z przodu i mogą używać dowolnego kopnięcia lub pociągnięcia podczas holowania manekina.
4. Poza strefą odbioru 10m, zawodnicy muszą holować manekina prawidłowo zamocowanego z twarzą nad powierzchnią wody.
5. Lina pasa ratowniczego nie musi być w pełni rozciągnięta
6. Zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli pas ratowniczy i manekin zostaną rozdzielone.
7. 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.
8. Zawodnicy nie zostaną zdyskwalifikowani, jeśli lina pasa ratowniczego zostanie owinięta wokół Manekina, ponieważ jest to uważane za skracanie linki.
9. 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 1: Nie jest dyskwalifikacją, gdy minimalna głębokość basenu pozwala zawodnikowi stać podczas zabezpieczania manekina wokół pasa ratowniczego, ale nie wolno chodzić.

D. Osoby obsługujące manekiny

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.
2. Osoby obsługujące manekiny muszą nosić czepek. Czepki osób obsługujących i zawodników powinny być takie same
3. Podczas przekazywania manekina, osoba obsługująca manekin, używając przynajmniej jednej ręki, ustawią i trzymają manekina w pozycji pionowej i zwróconego w stronę ściany zwrotnej, pływającego w pozycji naturalnej pływalności w dowolnym miejscu przydzielonego pasa ruchu.
4. Osoba trzymająca 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.
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).

6. Osoby obsługujące manekiny nie mogą celowo wchodzić do wody podczas zawodów.
7. Należy stosować się do wszystkich instrukcji wydawanych przez sędziów.

XIV. DYSKWALIFIKACJE GENERALNE

DQ1	Nieukończenie konkurencji zgodnie z jej opisem lub ogólnymi zasadami.	Wszystkie konkurencje
DQ2	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"> • popełnienie wykroczenia związanego z dopingiem 	
	<ul style="list-style-type: none"> • podszywanie się pod innego zawodnika 	
	<ul style="list-style-type: none"> • start dwukrotnie w tej samej indywidualnej konkurencji 	
	<ul style="list-style-type: none"> • start dwukrotnie w tej samej konkurencji w różnych drużynach 	
	<ul style="list-style-type: none"> • celowe zakłócanie wyścigu w celu zdobycia przewagi 	
DQ3	Zawodnicy nie zostaną dopuszczeni do startu w zawodach, jeżeli spóźnią się na miejsce zbiórki.	Wszystkie konkurencje
	Zawodnik lub zespół nieobecny na starcie zostanie zdyskwalifikowany.	
DQ4	Zawodnik lub zespół nieobecny na starcie zostanie zdyskwalifikowany.	Wszystkie konkurencje
DQ5	Działania skutkujące rozmyślnym wyrządzaniem 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.	
DQ6	Nadużycia wobec sędziów skutkują dyskwalifikacją z zawodów	Wszystkie konkurencje
DQ7	Zawodnicy używający klejących lub lepkich substancji (płynnych, stałych lub aerozolowych) na dłoniach, stopach, manekinie lub pasie ratunkowym będą zdyskwalifikowani.	Wszystkie konkurencje
DQ8	Korzystanie z pomocy dna basenu chyba że jest to wyraźnie dozwolone (np. wyścigi z przeszkodami, sztafeta 4x25 holowanie manekina).	Wszystkie konkurencje
DQ9	Wyjście z wody po wyścigu przed sygnałem danym przez sędziego.	Wszystkie konkurencje

DQ10	Przedwczesny start	Wszystkie konkurencje
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową	Wszystkie konkurencje

XV. OPIS KONKURENCJI:

1. 50M HOLOWANIE MANEKINA/HANTLI:

1.1. 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. Wy pływa z hantelkiem na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii (do 5m od ściany głowa zawodnika musi przeciąć powierzchnię wody), 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 hantli z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

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 i wypływa na powierzchnię. Wynurzenie się z manekinem oznacza, że głowa zawodnika musi przetąmac płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 5 m.

Zawodnik holuje manekina do mety zachowując zasady holowania opisane w pkt. XIII B

Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej.

Uwaga 1: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania /hantelka 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/hantelki:
 - 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

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

DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ15	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem hantli / manekina.
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z hantelką / 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/hantelki przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.

2. 50/100 M RATOWANIE MANEKINA/ HANTLI W PŁETWACH:

2.1. 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 i wy pływa na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej (pomiędzy 25, a 35 metrem).

Do 10m od ściany głowa zawodnika musi przeciąć powierzchnię wody.

Przy podjęciu hantli zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. Płynąc z hantlą w dłoni dopływa 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 hanteli z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

2.2 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 i wy pływa na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety (na 50m).

Wynurzenie się z manekinem oznacza, że głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 10 m.

Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej.

2.3. 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 i wypływa na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety (na 100m).

Wynurzenie się z manekinem oznacza, że głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 10 m.

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.
 - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20m do 3,00m.
 - jeżeli głębokość wody przekracza 3,00m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
 - kierunek: manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.
3. Metody holowania: 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. 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

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z ahntelką / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.

DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ21	Puszczenie manekina/hantelki przed dotknięciem ściany końcowej.
DQ23	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina przekroczy linię 10 m.

3. 50/100 M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM:

3.1. 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 pasa ratowniczego (z wyjątkiem nawrotu 25m do 30m).

3.2. 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 nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy (25-35m).

3.3. 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 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 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:

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

2. Osoba trzymająca manekina:

- nie może przebywać w wodzie,
- musi puścić manekina natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej,
- nie może popychać manekina w kierunku zawodnika lub ściany nawrotowej.

3. Zawodnik oraz osoba trzymająca manekina powinny posiadać takie same czepki
4. Metody zabezpieczania i ratowania manekina: 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.
5. Sprzęt:
 - płetwy: wyposażenie osobiste zawodnika. 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
 - pas ratowniczy: szarfa pasa ratowniczego może być założona w dowolny sposób na jedno ramię lub oba tzw. szelki

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z hantelką / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ20	Holowanie manekina twarzą pod powierzchnią wody
DQ24	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
DQ25	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 50 m przed dotknięciem manekina.
DQ26	Puszczenie manekina przez osobę trzymającą zanim przed dotknięciem przez zawodnika ściany
DQ27	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu lub wejście do wody i ingerencja w start innego zawodnika lub utrudnianie sędziom ocenę konkurencji
DQ28	Zapięcie przez zawodnika pasa w O-ring przed dotknięciem ściany
DQ29	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringu).
DQ30	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
DQ31	Pchanie lub holowanie manekina "ręcznie" zamiast holowania pasem
DQ32	Celowe skrócenie przez zawodnika lub osobę trzymającą manekina liny przed rozpoczęciem konkurencji
DQ33	Pas ratowniczy i manekin zostają rozdzielone po tym, jak pas ratowniczy został prawidłowo zabezpieczony wokół manekina

4. 50/100 M RATOWANIE KOMBINOWANE:

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 oderwaniu stóp lub rąk od 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 ciężarka z innego toru Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację.

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 wynurza się z manekinem - głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 5 m.

Zawodnik nie może wziąć oddechu po oderwaniu stóp lub rąk od ściany nawrotowej na 25m do momentu wyłowienia manekina.

Po wyciągnięciu go na powierzchnię, holuje manekina do mety (na 50 metrze).

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 wynurza się z manekinem - głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 5 m.

Zawodnik nie może wziąć oddechu po oderwaniu stóp lub rąk od ściany nawrotowej na 50m.

Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety (na 100 metrze).

Uwaga 1: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina/krażków na powierzchnię wody.

1. Sprzęt: manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

2. Ułożenie manekina:

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

3. Metody holowania: 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. XIV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ15	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem hantelki / manekina.
DQ16	Brak wynurzenia przed kontaktem ze ścianą nawrotową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z hantelką / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ18	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ21	Puszczenie manekina/hantelki przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
DQ22	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

5. 50 M/100 M/200 M SUPER RATOWNIK:

5.1. 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 hantlę, która ułożona jest na 15m od startu, i wypływa na powierzchnię wody w strefie 5m. Tzn. że do wyznaczonej strefy 5m głowa zawodnika musi przeciąć powierzchnię wody.

Zawodnik płynie do ściany nawrotowej holując hantlę 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.

5.2. 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 wypływa na powierzchnię w odległości nie większej niż 5 m od linii , na której manekin był ułożony i holuje go w kierunku ściany nawrotowej.

Wynurzenie się z manekinem oznacza, że głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 5 m.

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.

5.3. 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 wypływa na powierzchnię wody w strefie 5m i holuje w kierunku mety.

Wynurzenie się z manekinem oznacza, że głowa zawodnika musi przełamać płaszczyznę powierzchni wody, trzymając manekina co najmniej jedną ręką lub ramieniem, zanim górna część głowy manekina przekroczy wyznaczoną linię 5 m.

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).

Zawodnik musi holować manekina 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:

DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ15	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem manekina.

DQ16	Brak wynurzenia przed kontaktem ze ścianą nawrotową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z hantelką / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ18	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ20	Holowanie manekina z twarzą pod powierzchnią wody
DQ21	Puszczenie manekina/krażka/cieżarka przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
DQ24	Korzystanie przez zawodnika z pomocy z dowolnego wyposażenia basenu (np. liny, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas zabezpieczania manekina.
DQ25	Brak kontaktu ze ścianą na 50m/150m przed celowym kontaktem z drugim manekinem
DQ26	Puszczenie manekina przez osobę trzymającą zanim przed dotknięciem przez zawodnika ściany
DQ27	Celowe wejście do wody przez osobę trzymającą manekina podczas wyścigu lub wejście do wody i ingerencja w start innego zawodnika lub utrudnianie sędziom ocenę konkurencji
DQ28	Zapięcie przez zawodnika pasa w O-ring przed dotknięciem ściany
DQ29	Nieprawidłowe zapięcie pasa ratowniczego wokół manekina (tj. nie wokół ciała i pod obydwoma ramionami i przypięte do o-ringa).
DQ30	Niezapięcie pasa ratunkowego wokół manekina w strefie 10 m (oceniane na czubek głowy manekina).
DQ31	Pchanie lub holowanie manekina "ręcznie" zamiast holowania pasem
DQ32	Celowe skrócenie przez zawodnika lub osobę trzymającą manekina liny przed rozpoczęciem konkurencji
DQ33	Pas ratowniczy i manekin zostają rozdzielone po tym, jak pas ratowniczy został prawidłowo zabezpieczony wokół manekina
DQ34	Dotknięcie ściany końcowej bez manekina i pasa ratunkowego we właściwej pozycji.

6. PŁYWANIE Z PRZESKODAMI

6.1. MŁODZIK / MŁODZIK STARSZY 50M

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym bez płetw. Podczas tej konkurencji zawodnik musi dwa razy przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą umieszczoną w połowie basenu tj. w odległości 12,5m od ściany.

6.2. JUNIOR MŁODSZY 100M

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 100 m sposobem dowolnym bez płetw. Podczas tej konkurencji zawodnik musi cztery razy przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą umieszczoną w połowie basenu tj. w odległości 12,5m od ściany.

6.2. JUNIOR / OPEN 200M

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 200 m sposobem dowolnym bez płetw. Podczas tej konkurencji zawodnik musi osiem razy przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą umieszczoną w połowie basenu tj. w odległości 12,5m od ściany.

Uwaga 1: Zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody.

Uwaga 2: Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.

Uwaga 3: Wpłynięcie w przeszkodę lub uderzenie w nią w inny sposób nie jest zachowaniem skutkującym dyskwalifikacją

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ11	Przeptynięcie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania
DQ12	Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie
DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
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.

7. SZTAFETA 4 X 25 M HOLOWANIE MANEKINA / HANTLI:

7.1. SZTAFETA 4 X 25M HOLOWANIE HANTLI MŁODZIK / MŁODZIK STARSZY

Czterech zawodników, którzy na zmianę holują hantelkę, 25 m każdy.

Pierwszy zawodnik znajduje się w wodzie trzymając jedną ręką hantelkę, drugą zaś przytrzymując się startowej krawędzi pływalni.

Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować hantelkę przez 25 m (do ściany pływalni), a następnie, po dotknięciu ściany przekazuje ją drugiemu zawodnikowi.

Drugi, trzeci i czwarty zawodnik powtarzają tą procedurę.

Ostatni zawodnik, kończy konkurencję poprzez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący hantelkę nie może jej wypuścić dopóki następny zawodnik jej nie przejmie.

Drugi, trzeci i czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą pływalni co najmniej jedną ręką przed przejęciem hantelki od poprzedniego zawodnika.

Zawodnicy mogą zostać w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji.

7.2. SZTAFETA 4 X 25M HOLOWANIE MANEKINA JUNIOR MŁODSZY / JUNIOER / OPEN

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 sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować manekina przez 25 m (do ściany pływalni), a następnie, po dotknięciu ściany przekazuje go drugiemu zawodnikowi.

Drugi, trzeci i czwarty zawodnik powtarzają tą procedurę.

Ostatni zawodnik, kończy konkurencję poprzez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić dopóki następny zawodnik go nie przejmie.

Drugi, trzeci i czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą pływalni co najmniej jedną ręką przed przejęciem manekina od poprzedniego zawodnika.

Każdy zawodnik po ukończeniu dystansu i przekazaniu manekina może pomagać koledze/koleżance z drużyny odepchnąć się od ściany wraz z manekinem maksymalnie do 5m od ściany nawrotowej.

Zawodnicy mogą zostać w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji.

Sprzęt: manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzenia się z manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ18	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ21	Puszczenie manekina/hantelki przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
DQ35	Pomoc trzeciego zawodnika podczas przekazywania manekina/hantelki przez zawodnika nadpływającego zawodnikowi odpływającemu

DQ36	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
DQ37	Opuszczenie słupka lub utrata kontaktu ze ścianą zanim poprzedni zawodnik dotknie ściany
DQ38	Zmiana/przejęcie manekina/hantelki poza wyznaczoną strefą
DQ39	Puszczenie manekina/hantelki przed chwyceniem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem/hantelkiem).
DQ44	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

8. SZTAFETA 4 X 50 M Z PASEM RATOWNICZYM:

Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym bez płetw. Zawodnik musi wynurzyć się na wskazanym dystansie.

Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, startuje drugi zawodnik i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach. Nie musi się wynurzać.

Trzeci zawodnik startuje i przepływa 50 m sposobem dowolnym z założonym pasem ratowniczym.

Po dotknięciu ściany trzeci zawodnik przekazuje szarfę pasa ratowniczego czwartemu zawodnikowi, który znajduje się (w płetwach) w wodzie i czeka przy brzegu trzymając się, co najmniej jedną ręką, krawędzi pływalni.

Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa ratowniczego chwyta pływak 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: Czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą dopóki nie dopłynie i nie dotknie jej trzeci zawodnik.

Uwaga 4: Czwarty zawodnik może mieć kontakt z pasem ratowniczym zanim ścianę basenu dotknie zawodnik trzeci, jednak musi mieć stały kontakt ze ścianą basenu przynajmniej jedną ręką.

Sprzęt:

1. Płetwy,

2. Pas ratowniczy.

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ16	Brak wynurzenia przed kontaktem ze ścianą nawrotową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się z handelkiem / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ36	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
DQ37	Opuszczenie słupka lub utrata kontaktu ze ścianą zanim poprzedni zawodnik dotknie ściany
DQ40	Udział w wyścigu z zapiętym pasem ratunkowym.
DQ41	Trzeci zawodnik trzyma pas ratunkowy za linę.
DQ42	Trzeci zawodnik pomaga w holowaniu wykonując ruchy rękoma lub nie trzyma pasa ratunkowego obiema rękoma.
DQ43	Brak kontaktu z pasem ratunkowym przez trzeciego zawodnika po przekroczeniu linii 10 m.
DQ44	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

9. 4x25m / 4x50m SUPER RATOWNIK

9.1. SZTAFETA 4 X 25M SUPER RATOWNIK MŁODZIK / MŁODZIK STARSZY

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 25m stylem dowolnym. Zawodnik musi wynurzyć się na wskazanym dystansie.

Po dotknięciu ściany przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 25m stylem dowolnym w płetwach. Nie musi się wynurzać.

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 hantelek, który znajduje się przy ścianie, podejmuje go i przekazuje trzeciemu zawodnikowi. Trzeci zawodnik może dotknąć lub złapać hantelek pod wodą, jednak nie może puścić ściany i rozpocząć swojego dystansu zanim hantelek nie złamie lustra wody. Zawodnik nie może wypuścić hantelka zanim trzeci zawodnik nie przejmie go.

Trzeci zawodnik holuje hantelek przez 25m. Przed przekazaniem hantelka czwartemu zawodnikowi musi dotknąć ściany. Zawodnik nie może wypuścić hantelka 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 przejęciu hantelka od trzeciego zawodnika holuje go 25m.

9.2. SZTAFETA 4 X 50M SUPER RATOWNIK JUNIOR MŁODSZY / JUNIOR / OPEN

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym. Zawodnik musi wynurzyć się na wskazanym dystansie.

Po dotknięciu ściany przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym w płetwach. Nie musi się wynurzać.

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 może dotknąć lub złapać manekina pod wodą, jednak nie może puścić ściany i rozpocząć swojego dystansu zanim głowa manekina nie złamie lustra wody. Zawodnik nie może wypuścić manekina zanim trzeci zawodnik nie przejmie go.

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 przejęciu manekina od trzeciego zawodnika holuje go 50m.

Uwaga 1: Zawodnicy muszą rozpocząć prawidłowe holowanie /hantelka manekina w wyznaczonych strefach:

- trzeci zawodnik – strefa 5m
- czwarty zawodnik – strefa 10m

Uwaga 2: Drugi zawodnik nie musi dotknąć ściany przed przekazaniem hantelka/manekina.

Uwaga 3: Jeżeli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję.

Uwaga 4: 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.

Uwaga 5: 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. XIV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
DQ15	Brak wynurzenia się zawodnika przed podjęciem hantelka / manekina.
DQ16	Brak wynurzenia przed kontaktem ze ścianą nawrotową
DQ17	Korzystanie przez zawodnika z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych (np. lin, stopni, odpływów lub podwodnych elementów) podczas wynurzania się

	z handelkiem / manekinem - za wyjątkiem dna basenu.
DQ18	Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
DQ19	Używanie niewłaściwej techniki holowania.
DQ21	Puszczenie manekina/hantelka przed dotknięciem ściany końcowej lub ściany nawrotowej.
DQ23	Nietrzymanie manekina w prawidłowej pozycji do holowania, zanim czubek głowy manekina/hantelka przekroczy linię 10 m.
DQ25	Nie dotknięcie ściany nawrotowej na 25m/50 m przed dotknięciem hantelka / manekina.
DQ26	Puszczenie hantelka / manekina przez osobę trzymającą zanim przed dotknięciem przez zawodnika ściany
DQ35	Pomoc trzeciego zawodnika podczas przekazywania manekina przez zawodnika nadpływającego zawodnikowi odpływającemu
DQ36	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
DQ37	Opuszczenie słupka lub utrata kontaktu ze ścianą zanim poprzedni zawodnik dotknie ściany
DQ39	Puszczenie manekina/hantelka przed chwyceniem go przez kolejnego zawodnika (jedna ręka każdego zawodnika musi być w kontakcie z manekinem/krażkami/ciężarkiem).
DQ44	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.
DQ53	Trzeci zawodnik puszcza ścianę podczas zmiany zanim głowa manekina przetnie powierzchnię wody

10. SZTAFETA 4x50 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI

10.1. SZTAFETA 4X25M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI MŁODZIK/MŁODZIK STARSZY

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym dwukrotnie pokonując przeszkodę. Po dotknięciu ściany pływalni na 25 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik pokonuje ten sam dystans co zawodnik pierwszy. Zawodnik trzeci i czwarty pokonują ten sam dystans. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody

10.2. SZTAFETA 4X50M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI JUNIOR MŁODSZY/JUNIOR/OPEN

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

Uwaga 1: Zawodnik musi wyłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody.

Uwaga 2: Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wyływania spod przeszkody.

Uwaga 3: Wpłynięcie w przeszkodę lub uderzenie w nią w inny sposób nie jest zachowaniem skutkującym dyskwalifikacją

DYSKWALIFIKACJE

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

DQ11	Przełynięcie nad przeszkodą bez natychmiastowego powrotu i prawidłowego jej pokonania
DQ12	Brak wyłynięcia na powierzchnię po skoku, przed pierwszą przeszkodą i po nawrocie
DQ13	Brak kontaktu ze ścianą podczas nawrotu
DQ14	Brak kontaktu ze ścianą końcową
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.
DQ36	Pokonanie przez zawodnika dwóch lub więcej odcinków dystansu (nie dotyczy zawodnika płynącego na trzeciej zmianie w sztafecie 4x50 m z pasem ratunkowym).
DQ37	Opuszczenie słupka lub utrata kontaktu ze ścianą zanim poprzedni zawodnik dotknie ściany
DQ44	Ponowne wejście do wody przez zawodnika, który ukończył już swoją część dystansu.

11. 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 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 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. XIV Regulaminu – Dyskwalifikacje Ogólne, następujące zachowanie spowoduje dyskwalifikację:

DQ14 Brak kontaktu ze ścianą końcową

DQ45	Utrata kontaktu z przeszkodą przez pozoranta przed dotknięciem liny.
DQ46	Opuszczenie strefy rzutu przez ratownika zanim pozorant dotknie ściany końcowej.
DQ47	Rzucający liną nie wciąga jej przy użyciu rąk i idzie lub biegnie, trzymając linę w rękach lub trzymając ją wokół jakiegokolwiek części ciała lub wciąga ją poza linię graniczną 2 m, aby przyciągnąć pozoranta do końcowej ściany
DQ48	Złapanie przez pozoranta liny poza jego torem
DQ49	Pozorant nie leży na brzuchu podczas przyciągania do ściany/krawędzi końcowej
DQ50	Pozorant nie trzyma liny obiema rękoma (za wyjątkiem puszczenia jednej dłoni w celu dotknięcia ściany końcowej).
DQ51	Wspinanie się po linie przez pozoranta.
DQ52	Wykonanie próbnego rzutu.
DNF	Zespoły, które nie ukończą konkurencji w wyznaczonym limicie czasowym zostaną oznaczone jako DNF (Nie ukończyły konkurencji).

12. 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 wyłoniony zostaje 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.

13. Bieg – Pływanie - Bieg:

13.1. MŁODZIK/ MŁODZIK STARSZY:

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.

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.

13.2. JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR/ OPEN :

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.

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 płnięcie lub biegnięcie w wodzie.

DYSKWALIFKACJE

1. Falstart.
2. Nieprawidłowe ominięcie tyczki.
3. Nieprawidłowe ominięcie bojek w wodzie.

14. 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 jakąkolwiek inną część ciała. Palce nóg znajdują się na linii startu.
3. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną 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.
5. 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.
6. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
7. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, zwycięzcą jest zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
8. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.
9. W przypadku przedwczesnego startu przez któregoś z zawodników, bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. W przypadku ponownego przedwczesnego startu bieg zostaje puszczony, a

zawodnik, który wykonał przedwczesny start w powtórzonym biegu zostaje wykluczony i nie przejdzie do następnej rundy. Zasada ta obowiązuje w każdej rundzie.

10. Decyzją Komisji Sędziowskiej może zostać powtórzony sporny wyścig. Może zostać zmieniona liczba zawodników odpadająca w biegach eliminacyjnych.

15. BIEG PO PLAŻY 300/600/900m

1. Starty w grupach z podziałem na kategorię wiekową i płeć.
2. Zawodnicy ścigają się na dystansie 300/600/900m po plaży.
3. Tor wyścigu dopasowany jest do miejsca rozgrywania konkurencji i wynosi odpowiednio:
 - 2 x 150 m - Młodzik,
 - 4 x 150m - Młodzik Starszy i Junior Młodszy,
 - 6 x 150m - Junior i Openchyba, że Sędzia Główny w uzgodnieniu z Organizatorem wyznaczą inny tor.
4. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu/mety.
5. 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.
6. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety i wbiegnięciu do leja.

16. WYŚCIG PŁYWANIE (indywidualna)

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.

17. WYŚCIG Z DESKĄ (indywidualna)

1. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równoległe 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.

18. 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.

19. SZTAFETA SPRINT PO PLAŻY (drużynowa)

1. W konkurencji bierze udział 4 członków drużyny, z których każdy pokonuje dystans ok. 80
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.

20. 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.

KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW

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 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

.....

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)