

# REGULAMIN



**WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE**  
**KOMISJA WOPR DS. SPORTU**  
**Styczeń 2016**

## 1. ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

Grand Prix Polski w Ratownictwie Wodnym (GP) organizuje Komisja Sportu Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (KS WOPR) przy współpracy jednostek wojewódzkich oraz terenowych Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (WOPR), a także przy współpracy jednostek samorządu, organizacji pozarządowych oraz innych osób.

## 2. INFORMACJE OGÓLNE

1. W GP mogą brać udział drużyny krajowe będące w strukturach WOPR, podmioty uprawnione do wykonywania ratownictwa wodnego oraz drużyny/kluby zagraniczne mające zgodę Organizatora.
2. W GP prawo startu mają zawodnicy posiadający zaświadczenia o członkostwie w WOPR oraz oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach.
3. Zgłoszenia do udziału w GP mogą być dokonywane indywidualnie oraz drużynowo przez jednostki WOPR. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres.
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 GP.
5. Każdy zawodnik w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę. W przypadku zgłoszenia się, jako zawodnik innej drużyny w tym samym roku zgłoszenie będzie przyjęte ale zawodnik zostanie zarejestrowany pod nazwą, która była podana jako pierwsza w danym roku.
6. Podczas GP wykorzystany będzie zatwierdzony przez Komisję Sędziowską sprzęt zgodny z wymogami ILS.
7. Wnioski w sprawach organizacji GP można składać na adres e-mail: [koziolkt@poczta.onet.pl](mailto:koziolkt@poczta.onet.pl) lub Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, ul. Pytlasińskiego 17, 00-777 Warszawa, z dopiskiem „Komisja Sportu WOPR”.

## 3. ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Słowa zawarte w niniejszym regulaminie oznaczające płeć męską (jego, on, zawodnik itp.) obejmują również kobiety.
2. Udział w GP mogą brać zawodnicy, którzy mają nie mniej niż 12 lat ukończone w roku rozgrywania zawodów.
3. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
4. Podczas GP prowadzona będzie klasyfikacja w czterech kategoriach wiekowych:
  - a) w kategorii młodzików 12-13 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów),

- b) w kategorii juniorów młodszych 14-15 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów),
  - c) w kategorii juniorów 16-18 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów),
  - d) w kategorii OPEN.
5. Zgodnie z zaleceniami ILSE, GP ma być wolne od dopingu z możliwością przeprowadzania testów antydopingowych, przez upoważnione podmioty, podczas wszystkich konkurencji, a także w dowolnym czasie przed i po zawodach.

#### **4. SĘDZIOWIE**

1. Sędziowie zobowiązani są do uczestniczenia w odprawach sędziowskich oraz zapoznania się z materiałami 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 zawodników.
4. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
5. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie GP odpowiada organizator.

#### **5. STRÓJ DO ZAWODÓW**

1. Wszyscy zawodnicy muszą nosić stroje lub kostiumy zgodnie z obowiązującymi standardami ILS.
2. Zawodnik zostanie wykluczony z zawodów, jeśli nie będzie stosownie ubrany.
3. Każdy zawodnik powinien być ubrany stosownie podczas ceremonii otwarcia i wręczania nagród, pod rygorem kary upomnienia lub dyskwalifikacji.
4. Kierownicy drużyn, trenerzy i pomocnicy powinni brać udział w ceremoniach i nosić ubrania identyfikujące ich z drużyną.
5. Na życzenie organizatorów zawodnicy powinni nosić strój wyznaczony i dostarczony przez Komitet Organizacyjny w szczególności podczas:
  - a) dekoracji,
  - b) ceremonii wręczania nagród,
  - c) udzielania wywiadów telewizyjnych.
6. Każdy z zawodników ma obowiązek udzielania wywiadów telewizyjnych, radiowych i prasowych dotyczących GP.
7. Do startów w konkurencjach dopuszczeni będą zawodnicy, których stroje startowe spełniają wymogi ILS, w skrócie przedstawione poniżej:

NIEDOPUSZCZONE DO STARTÓW STARTOWE STROJE MĘSKIE			DOPUSZCZONE DO STARTÓW STARTOWE STROJE MĘSKIE		
					
NIEDOPUSZCZONE DO STARTÓW STARTOWE STROJE ŻEŃSKIE			DOPUSZCZONE DO STARTÓW STARTOWE STROJE ŻEŃSKIE		
					

## 6. WARUNKI ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy odpowiedzialni są za zaznajomienie się z programem zawodów oraz przepisami i regulaminem dotyczącymi poszczególnych konkurencji.
2. Zawodnicy zobowiązani są do punktualnego stawienia się w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Podstawianie lub wykorzystywanie nieautoryzowanych zawodników będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika w całym cyklu GP.
4. Spóźnieni na miejsce zbiórki zawodnicy nie będą dopuszczeni do udziału w konkurencji.
5. Uczestnicy GP nie biorący udziału w konkurencji muszą opuścić nieckę pływalni.
6. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
7. Organizator GP w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w programie zawodów.
8. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone.

## **7. OPŁATY ZA UDZIAŁ W ZAWODACH**

1. Start w Grand Prix jest odpłatny. Wysokość opłaty podana będzie w komunikacie organizacyjnym zawodów. Opłata ta jest uiszczana najpóźniej na pół godziny przed starem pierwszej serii pierwszej konkurencji.
2. Opłaty za zakwaterowanie i wyżywienie opłaca z własnych środków startująca drużyna lub zawodnik. Organizator może udzielić pomocy w zakwaterowaniu i wyżywieniu zawodników.

## **8. KODEKS POSTĘPOWANIA**

1. Uczestnicy GP powinni uważać zawody i ceremonie za ważne publiczne wydarzenia w celu kreowania pozytywnego publicznego wizerunku WOPR.
2. GP mają poparcie od Rządu RP, Samorządów Wojewódzkich, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw i społeczeństwa.
3. Niewłaściwe zachowanie będzie traktowane od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i drużyn.
4. Obecność zawodników na otwarciu i zamknięciu zawodów 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 GP zawodników lub drużyn (zawodników, trenerów, pomocników, kibiców i inne osoby podróżujące z drużyną) za to odpowiedzialnych.
6. Wymaga się od zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników GP postępowania na najwyższym poziomie.
7. Organizator GP może nakładać kary na zawodników lub na całe drużyny.

## **9. PROTESTY I ODWOŁANIA**

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane jedynie przez Kapitanów/Kierowników drużyn Sędziemu Głównemu GP.
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 GP powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym, po wpłaceniu kaucji w wysokości 100,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.

W przypadku nie uwzględnienia protestu (jego oddalenia albo odrzucenia) kwota 100,- PLN nie jest zwracana składającemu protest i wpływa na konto organizatora GP.

5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).

## **10. NAGRODY I TROFEA**

### **- Poszczególnych edycji GP**

1. Trzech najlepszych zawodników w każdej konkurencji GP otrzymuje medale i dyplomy według zajętych miejsc z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz z podziałem na kategorie: młodzików, juniorów młodszych, juniorów i open. Za konkurencje sztafetowe dyplomy/medale wręczane są pierwszym trzem składom sztafetowym bez podziału na kategorie.
2. Najlepszy zawodnik w klasyfikacji generalnej każdej edycji GP otrzymuje pamiątkowy puchar lub statuetkę wg sumy zdobytych punktów z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie młodzik, junior młodszy, junior i open. W przypadku równej ilości punktów decyduje większa ilość pierwszych miejsc, następnie większa ilość drugich miejsc itd.

### **- Całego cyklu GP**

1. Trzech najlepszych zawodników całego cyklu GP w każdej kategorii: (młodzik, junior młodszy, junior oraz open) w klasyfikacji generalnej GP otrzyma puchary i dyplomy według zajętych miejsc z podziałem na kobiety i mężczyzn.

## **11. PRYZNAWANIE PUNKTÓW**

1. Przyznawanie punktów za każdą konkurencję przeprowadzoną w ramach GP odbywa się poprzez przypisanie odpowiedniej ilości punktów do zajętego przez zawodnika miejsca.

Punkty przyznawane są według klucza:

### **Kategoria Młodzik:**

- 1 miejsce – 10 punktów
- 2 miejsce – 8 punktów
- 3 miejsce – 6 punktów
- 4 miejsce – 5 punktów
- 5 miejsce – 4 punkty
- 6 miejsce – 3 punkty
- 7 miejsce – 2 punkty
- 8 miejsce – 1 punkt

### **Kategoria Junior Młodszy:**

1 miejsce – 20 punktów	9 miejsce – 8 punktów
2 miejsce – 17 punktów	10 miejsce – 7 punktów
3 miejsce – 15 punktów	11 miejsce – 6 punktów
4 miejsce – 13 punktów	12 miejsce – 5 punktów
5 miejsce – 12 punktów	13 miejsce – 4 punkty
6 miejsce – 11 punktów	14 miejsce – 3 punkty
7 miejsce – 10 punktów	15 miejsce – 2 punkty
8 miejsce – 9 punktów	16 miejsce – 1 punkt

### **Kategoria Junior i OPEN:**

1 miejsce – 30 pkt.	9 miejsce – 16 pkt.	17miejsce – 8 pkt.
2 miejsce – 27 pkt.	10miejsce – 15 pkt.	18 miejsce – 7 pkt.
3 miejsce – 24 pkt.	11miejsce – 14 pkt.	19 miejsce – 6 pkt.
4 miejsce – 21 pkt.	12miejsce – 13 pkt.	20 miejsce – 5 pkt.
5 miejsce – 20 pkt.	13miejsce – 12 pkt.	21 miejsce – 4 pkt.
6 miejsce – 19 pkt.	14miejsce – 11 pkt.	22 miejsce – 3 pkt.
7 miejsce – 18 pkt.	15miejsce – 10 pkt.	23 miejsce – 2 pkt.
8 miejsce – 17 pkt.	16miejsce – 9 pkt.	24 miejsce – 1 pkt.

W przypadku uzyskania jednakowego czasu zawodnicy otrzymują równą liczbę punktów przypadającą określonej pozycji.

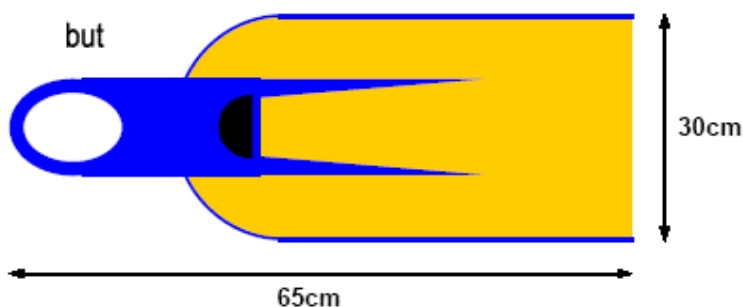
2. Na wynik końcowy zawodnika na jednej edycji GP składa się suma punktów uzyskanych podczas danych zawodów.
3. Jeżeli zawodnik zostanie zdyskwalifikowany w danej konkurencji nie otrzyma żadnych punktów za uzyskany czas i zdobyte miejsce w tej konkurencji.
4. W przypadku remisu (uzyskania jednakowej liczby punktów) w klasyfikacji końcowej o miejscu zajęтым przez zawodnika będzie decydowała liczba zajętych wyższych miejsc, a rozstrzygnięcie nastąpi przy użyciu następującego systemu: najwięcej 1 miejsc, najwięcej 2 miejsc, najwięcej 3 miejsc itd.
5. Najlepszym zawodnikiem całego cyklu GP zostanie zawodnik, który zbiera najwięcej punktów sumując wszystkie najwyżej punktowane starty w 3 z 4 zaplanowanych rund Grand Prix Polski w Ratownictwie.
6. Wyścigi odbywają się seriami na czas.
7. Komisja WOPR ds. Sportu ma możliwość zmiany zasad rozgrywania GP w zależności od zaistniałych sytuacji.

## 12. PŁYWALNIA

1. GP odbędą się na 25/50 metrowej pływalni.
2. Podczas GP zostanie zastosowany elektroniczny pomiar czasu.
3. Minimalna głębokość pływalni to 0,9 m, maksymalną głębokość to 4,5 m.
4. Ściany końcowe powinny być równoległe i tworzyć z powierzchnią wody kąt prosty oraz powinny być zbudowane z twardego materiału o nieśliskiej powierzchni.
5. Słupki startowe powinny być sztywne i nie dawać efektu sprężystości. Wysokość słupka startowego ponad powierzchnię wody powinna wynosić od 0,5 metra do 0,75 metra.
6. Temperatura wody powinna wynosić 25 st.C – 28st.C.

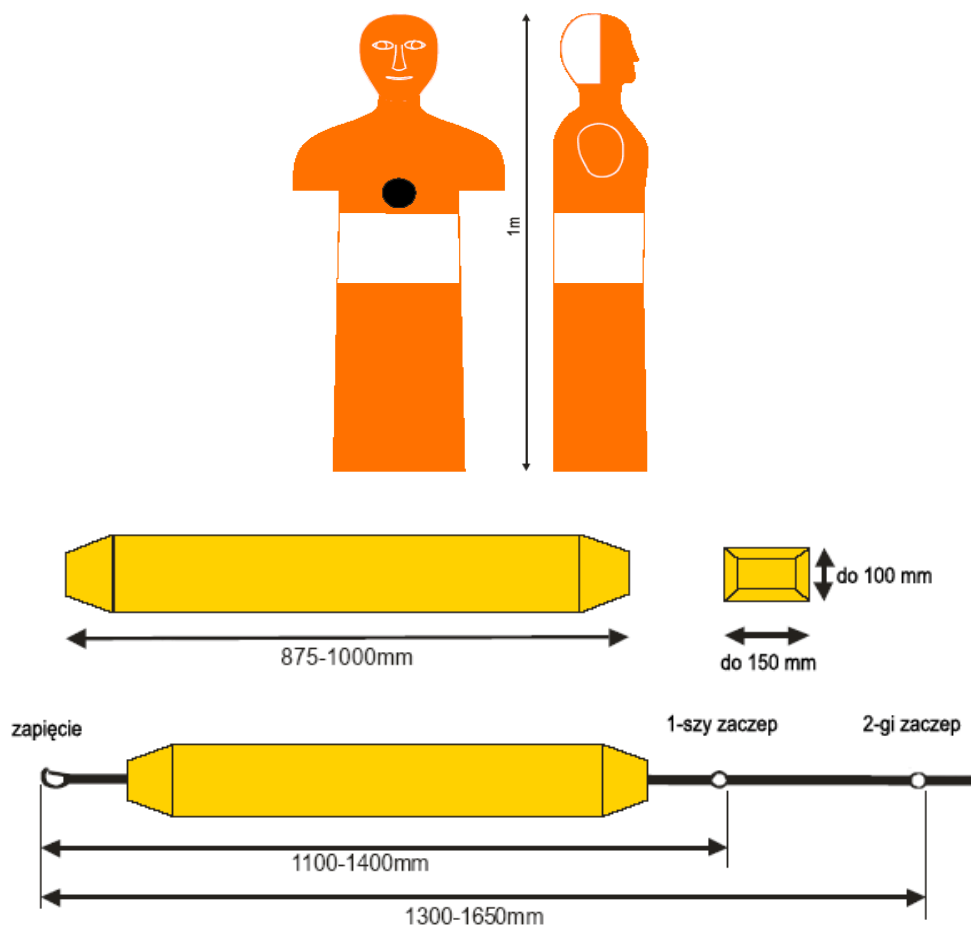
## 13. WYMOGI SPRZĘTOWE

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



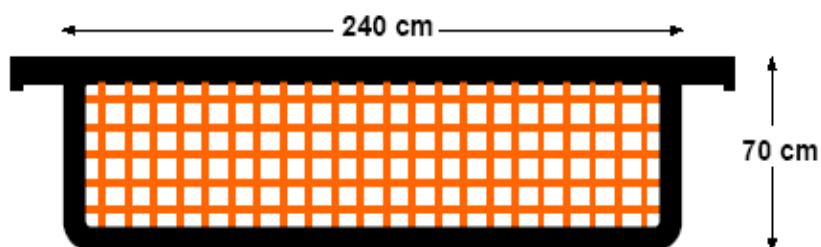
5. Na GP zostaną zastosowane hermetyczne manekiny plastikowe typu PITET oraz pasy ratunkowe typu „węgorz”.





6. Pasy ratownicze typu „węgorz” spełniające wymagania ILSE zapewnia organizator GP.

7. Przeszkody używane podczas konkurencji na pływalni mają rozmiar 70 cm wysokości oraz 240 cm szerokości i nie posiadają elementów niebezpiecznych. Przeszkody mają wewnętrzną część ramy z siatki, która uniemożliwi przepłynięcie przezeń zawodnikowi, z widoczną górną krawędzią przeszkody umiejscowioną na linii powierzchni wody.



## 14. KONKURENCJE

### 1. Konkurencje rozgrywane w ramach GP: (kategoria open oraz junior)

- a) 50 m ratowanie manekina
- b) 100 m ratowanie manekina z pasem
- c) 100 m ratowanie kombinowane
- d) 100 m ratowanie manekina w płetwach
- e) 200 m z przeszkodą
- f) Sztafeta 4 x 50 m z przeszkodą
- g) sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina
- h) sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym

### 2. Konkurencje rozgrywane w ramach GP: (kategoria junior młodszy)

- a) 50 m ratowanie manekina
- b) 100 m ratowanie manekina z pasem
- c) 100 m ratowanie kombinowane
- d) 100 m ratowanie manekina w płetwach

### 3. Konkurencje rozgrywane w ramach GP: (kategoria młodzik)

- a) 50 m ratowanie manekina
- b) 100 m ratowanie w płetwach
- c) 100 m ratowanie manekina z pasem

## 15. PROCEDURA STARTOWA

1. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) sędziego lub osoby przezeń nominowanej zawodnicy zajmują miejsca na słupku startowym lub w innej pozycji określonej w opisie konkurencji; Sędzia (lub osoba nominowana) daje znak starterowi do wydania sygnału startu; na komendę startera: „na miejsca” zawodnicy niezwłocznie przyjmują pozycję startową, gdy wszyscy znieruchomią starter daje dźwiękowy sygnał do startu
2. Przedwczesny start jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu.
3. Jeżeli sędzia (lub osoba nominowana) zadecyduje, że nastąpił przedwczesny start techniczny, odgwiżdże to swoim gwizdkiem, po czym nastąpi gwizdek startera (powtórzony).
4. Jeżeli z powodu błędu sędziego nastąpi błąd zawodnika, zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany.

*Uwaga: Elektroniczny pomiar czasu będzie wykorzystywany do określenia zwycięzcy, wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru. Wyniki będą rejestrowane z dokładnością do 1/100 sekundy. Zainstalowany sprzęt do pomiaru czasu nie może przeszkadzać zawodnikom w starcie ani nawrotach. Miejsca i czas uzyskane w ten sposób będą miały pierwszeństwo przed decyzjami sędziów 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 mierzone czasomierzami ręcznymi. Tablice końcowe, pomiaru i wydruku wyników są zgodne z używanymi przez Międzynarodową Federację Pływacką (FINA). Dodatkowo do elektronicznego pomiaru czasu przewidziany jest, co najmniej jeden sędzia mierzący czas na jeden tor. Ręczny pomiar czasu zawodnika dokonywany jest przez co najmniej jednego sędziego. Stoper są włączane na sygnał startowy i zatrzymywane, gdy zawodnik dotknie (w sposób widoczny dla sędziego) ściany końcowej częścią ciała. Jeśli czas mierzony jest przez dwóch sędziów, średnia z tych dwóch czasów będzie stanowić wynik uzyskany przez zawodnika. Jeżeli jeden z dwóch stoperów nie zadziała, za oficjalny czas przyjmuje się czas zmierzony przez drugi działający stoper. Przyznawanie miejsc - jeżeli w danym biegu kolejność zawodników wyznaczona przez sędziów celowniczych nie jest zgodna z wynikami zmierzonymi przez sędziów mierzących czas, sędziowie celowniczy rozstrzygną kolejność miejsc na mecie. Zawodnikom przyznaje się ten sam czas, który uzyskuje się przez dodanie obydwu czasów do siebie i podzieleniu przez dwa.*

## **16. SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA**

1. Manekin musi być holowany a nie pchany.
2. Manekin musi znajdować się przy powierzchni wody z twarzą skierowaną do góry. Twarz manekina nie może być przysłonięta ciałem zawodnika, oraz znajdować się poniżej dolnej linii ciała zawodnika.
3. Manekin nie może być holowany na boku tzn. nie może być odchylony od pozycji „na plecach” o 90 stopni i więcej.
4. W każdym momencie holowania manekina jakaś część manekina lub zawodnika musi przecinać lustro wody (znajdować się na powierzchni wody)
5. Dopuszczalne jest holowanie manekina z twarzą całkowicie zanurzoną, jednak ruchy pionowe manekina w dół, będą traktowane jako topienie manekina.
6. Manekina należy trzymać przynajmniej jedną ręką.
7. Manekina nie wolno holować za szyję, usta lub nos.
8. Manekin nie może być holowany za korek.
9. Dopuszcza się chwyt za brodę.
10. Zabroniona jest utrata kontaktu fizycznego z manekinem aż do chwili dotknięcia końcowej ściany pływalni.
11. Zawodnik może odbić się od dna pływalni wypływając z manekinem.

Szczegółowe wytyczne dotyczące holowania manekina ogłoszone zostały w biuletynie technicznym ILS nr 2 jako interpretacja do przepisów 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3 z dnia 10.06.2014r.

[http://www.royallifesaving.com.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/11368/ILS-Competition-Manual-Technical-Bulletin-2,-Final-Draft-June-10,-2014.pdf](http://www.royallifesaving.com.au/__data/assets/pdf_file/0019/11368/ILS-Competition-Manual-Technical-Bulletin-2,-Final-Draft-June-10,-2014.pdf)

## 17. OPIS KONKURENCJI

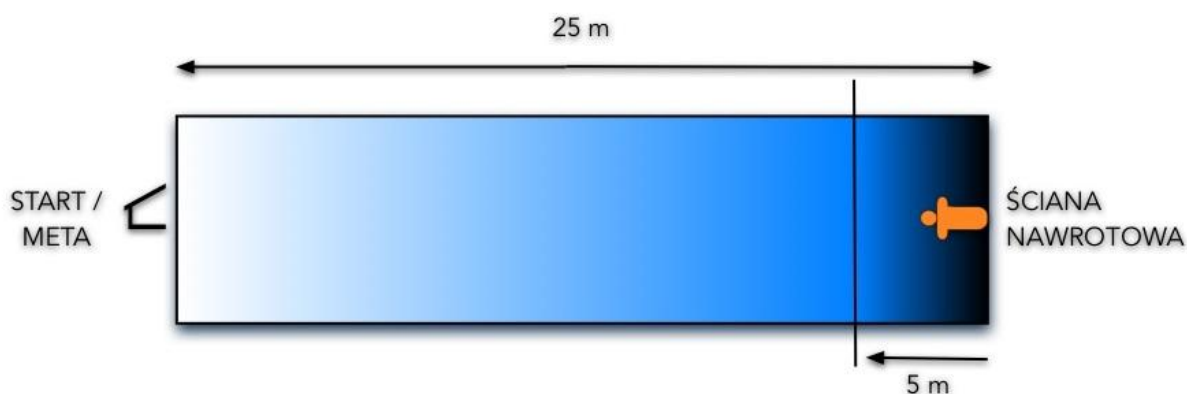
### 50M RATOWANIE MANEKINA ( MŁODZIK, JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN )

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie stylem dowolnym do manekina, który ułożony jest na 25 metrze pływalni przy ścianie głową skierowaną w kierunku mety. Następnie zawodnik podejmuje manekina z dna pływalni i holuje go do mety. Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15.) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

*Uwaga 1. Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.*

*Uwaga 2. Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego czubek głowy przekroczy linię 5m po nawrocie na 25m.*

#### SCHEMAT KONKURENCJI



#### SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 13.5.

Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,35m do 3,00m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
- Manekin leży na plecach przy ścianie z głową zwróconą w kierunku mety.

## DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 5 m po nawrocie na 25m (liczone od czubka głowy manekina).
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.
- Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m (liczone od czubka głowy manekina).
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano w pkt. 16.
- Utrata kontaktu fizycznego z manekinem przed dotknięciem ściany mety.
- Inne.

## **100M RATOWANIE MANEKINA Z PASEM (MŁODZIK, JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN)**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz”. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w strefie nie przekraczającej 5m od ściany basenu (decyduje czubek głowy manekina), a następnie w strefie do 10m rozpoczyna holowanie manekina maksymalnie rozciągając linę pasa ratowniczego. Następnie zawodnik holuje manekina 50m do mety. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej używając pasa ratowniczego, zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej w której zakłada pas ratowniczy na manekina lub wykonuje nawrót na 75m dystansu. Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15.) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

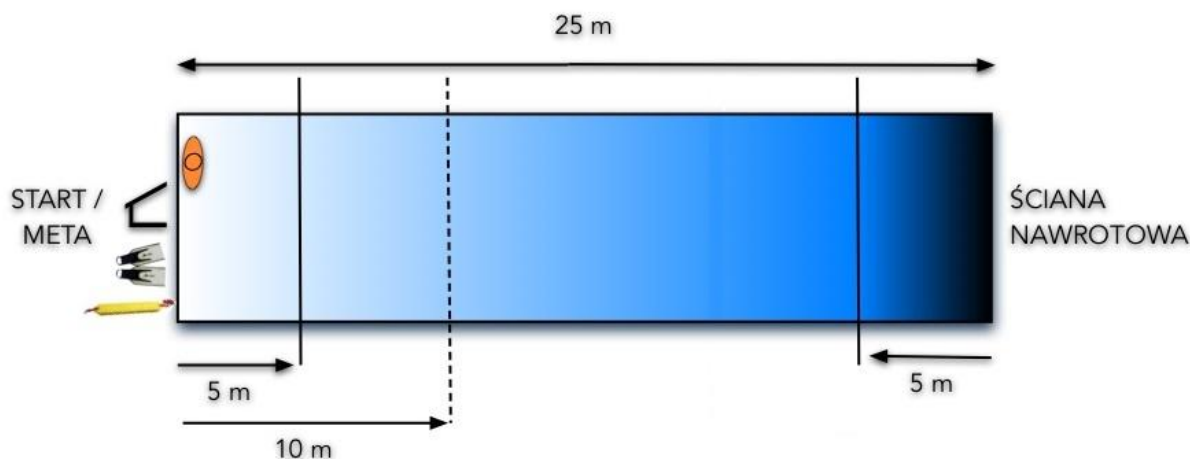
*Uwaga 1. Jeśli po starcie zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.*

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

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

*Uwaga 4. W strefie nawrotowej na 75m pomiędzy 70m a 80m pozycja holownicza i rozciągnięcie liny pasa ratowniczego nie jest oceniana.*

## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 13.5.

Ułożenie manekina:

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

Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony przez osobę trzymającą go w prawym rogu toru. Po starcie zawodników osoba trzymająca manekina może zmienić miejsce jego przejścia. Manekin musi być ułożony pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

*Uwaga 1. Osoba trzymająca manekina, musi być członkiem tej samej drużyny co zawodnik, (chyba że Sędzia Główny zdecyduje inaczej) i nie wolno jej przebywać w wodzie.*

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

*Uwaga 3. W danej serii, zarówno osoba trzymająca manekina jak i zawodnik startujący muszą posiadać jednakowe czepki.*

Płetwy - patrz punkt 13.4.

Pas ratowniczy - patrz punkt 13.6.

## DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas zabezpieczania manekina pasem ratowniczym.
- Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina

(tzn. nie wokół i nie pod obydwoma ramionami).

- Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina (liczone od czubka głowy manekina) przed linią 5 m.
- Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10m.
- Pchanie manekina zamiast holowania.
- Nie utrzymywanie twarzy manekina nad powierzchnią wody kierunku ku górze podczas jego holowania (patrz opis konkurencji oraz sekcja ogólna w odniesieniu do technik holowania).
- Dotknięcie ściany mety bez pasa ratowniczego i manekina ułożonych odpowiednio.
- Puszczenie pasa ratowniczego i/lub manekina przed dotknięciem ściany mety.
- Nie holowanie manekina na linie pasa ratowniczego w całości rozciągniętego jak to wyszczególniono w opisie konkurencji.
- Nie puszczenie przez osobę trzymającą manekina natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
- Jeżeli osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.
- Zgubienie manekina podczas holowania.
- Brak jednakowych czepków zawodnika i osoby trzymającej manekina podczas konkurencji.
- Podczas startu manekin nie został ustawiony w prawym rogu toru przez osobę trzymającą
- Manekin nie został ustawiony twarzą do ściany nawrotowej
- Inne.

### **100M RATOWANIE KOMBINOWANE (JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN)**

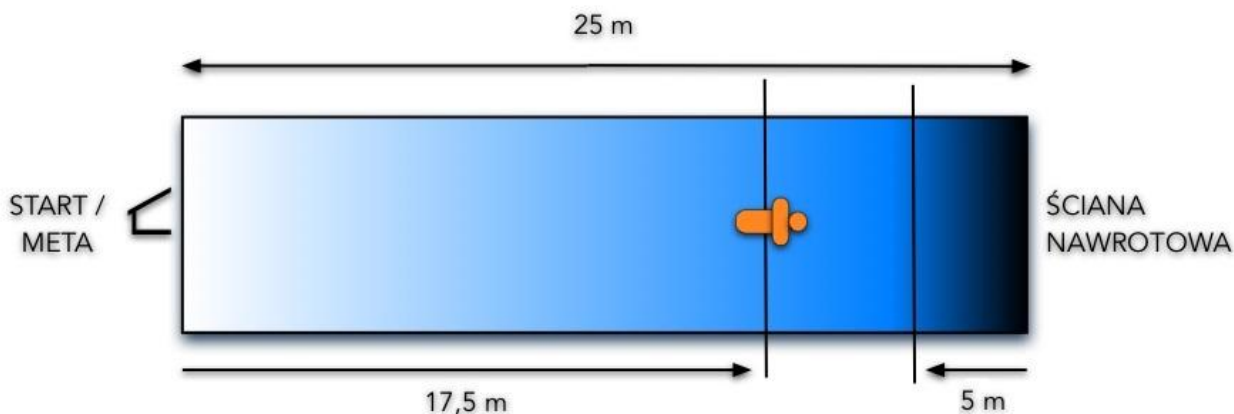
Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Podczas nawrotu i tuż po nim zawodnik musi zanurkować i przepłynąć pod wodą do manekina, który jest umieszczony w odległości 17,5 m od ściany nawrotowej (67.5m dystansu). Zawodnik nie może wziąć oddechu po odbiciu się od ściany nawrotowej na 50m. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety. Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15.) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

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

*Uwaga 2. Manekin podjęty z dna ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego czubek głowy przekroczy linię 5m po nawrocie na 75m.*



## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 13.5.

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,35 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 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 od ściany nawrotowej pływalni (67,5m dystansu). Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

## DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Zawodnik nie może odbijać się od dna pływalni podczas pokonywania dystansu pod wodą, oraz jakkolwiek część ciała nie może przecinać lustro wody pomiędzy 50-67,5m przed podjęciem manekina
- Zawodnik nie może wypłynąć na powierzchnię wody po nawrocie i wynurzy się przed podjęciem manekina.
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.
- Brak prawidłowej pozycji holowniczej (licząc od czubka głowy manekina) po przekroczeniu strefy 5m po nawrocie na 75m.
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano w pkt. 16.
- Utrata kontaktu fizycznego z manekinem przed dotknięciem ściany mety.
- Inne.

## 100M RATOWANIE MANEKINA W PŁETWACH (MŁODZIK, JUNIOR MŁODSZY, JUNIOR, OPEN)

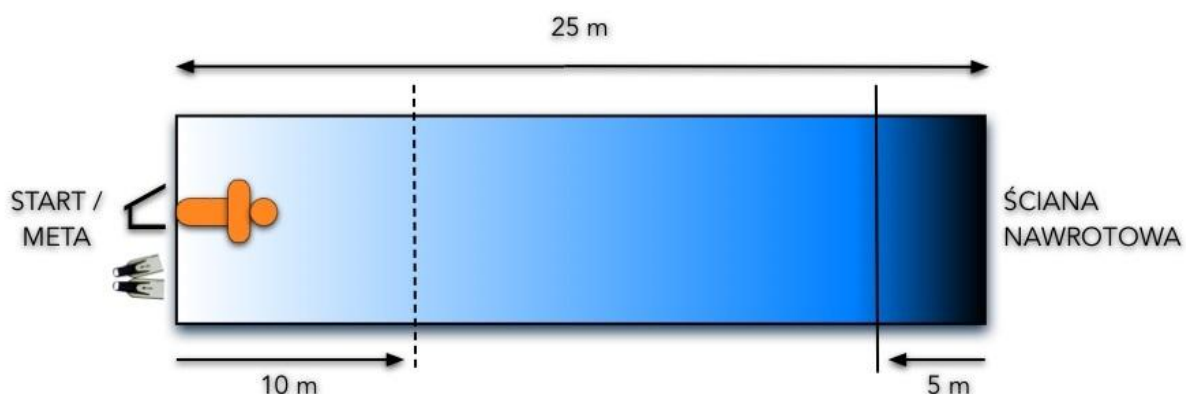
Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i płynie 50m stylem dowolnym w płetwach. Następnie zawodnik podejmuje manekina na 50m dystansu, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety (Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej). Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15.) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

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

*Uwaga 2. Manekin ma być holowany co najmniej jedną ręką i musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego czubek głowy przekroczy linię 10m od ściany po jego wyciągnięciu.*

*Uwaga 3. W strefie nawrotu na 75m pomiędzy 70m a 80m pozycja holownicza nie jest oceniana.*

### SCHEMAT KONKURENCJI



### SPRZĘT

Manekin - patrz sekcja 13.5.

Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

Ułożenie manekina:

- Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,35 m do 3,00 m.
- Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, 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.

- Płetwy - patrz pkt. 13.4

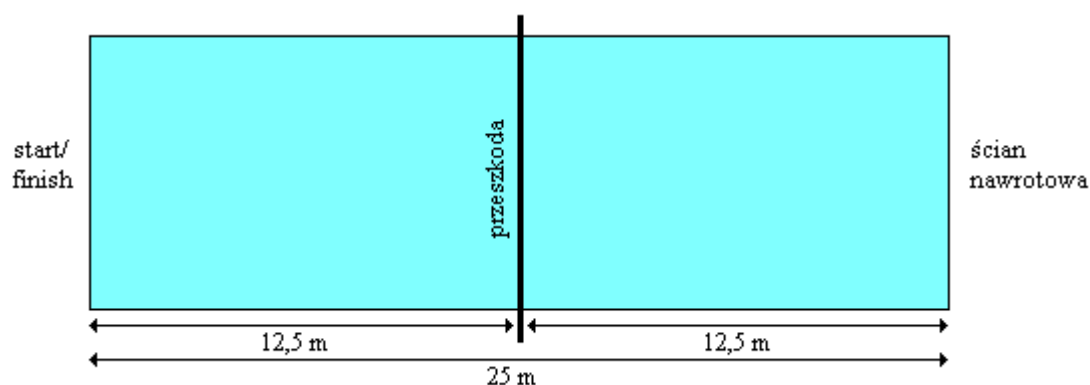
#### DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Brak prawidłowej pozycji holowniczej za linią 10 m (liczone od czubka głowy).
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas podejmowania manekina z dna pływalni.
- Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 10 m (liczone od czubka głowy).
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano w pkt. 16.
- Utrata kontaktu fizycznego z manekinem podczas holowania przed dotknięciem ściany mety.
- Inne

#### 200 M PŁYWANIE Z PRZESZKODAMI (JUNIOR, OPEN)

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 200 m sposobem dowolnym. Podczas tej konkurencji zawodnik musi osiem razy przepłynąć pod zanurzoną w wodzie przeszkodą. Zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania z spod przeszkody.

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



#### SPRZĘT

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

- przeszkody umocowane są do lin rozgraniczających tory.
- przeszkody umocowane są na 12,5 metrze pływalni.

## DYSKWALIFIKACJE:

- Przedwczesny start.
- Jeśli zawodnik przepłynie nad przeszkodą i nie wróci natychmiast i nie przepłynie pod tą przeszkodą.
- Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku.
- Brak wypłynięcia na powierzchnię między przeszkodą a ścianą pływalni.
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.

## 4x25M SZTAFETA HOLOWANIE MANEKINA (OPEN)

Czterech zawodników na zmianę holuje manekina. Wszyscy zawodnicy podczas wyścigu znajdują się w wodzie. Podczas startu pierwszy zawodnik musi jedną ręką mieć kontakt z górną krawędzią ściany nawrotowej. **Podczas startu manekin lub zawodnik musi łącać lustro wody.**

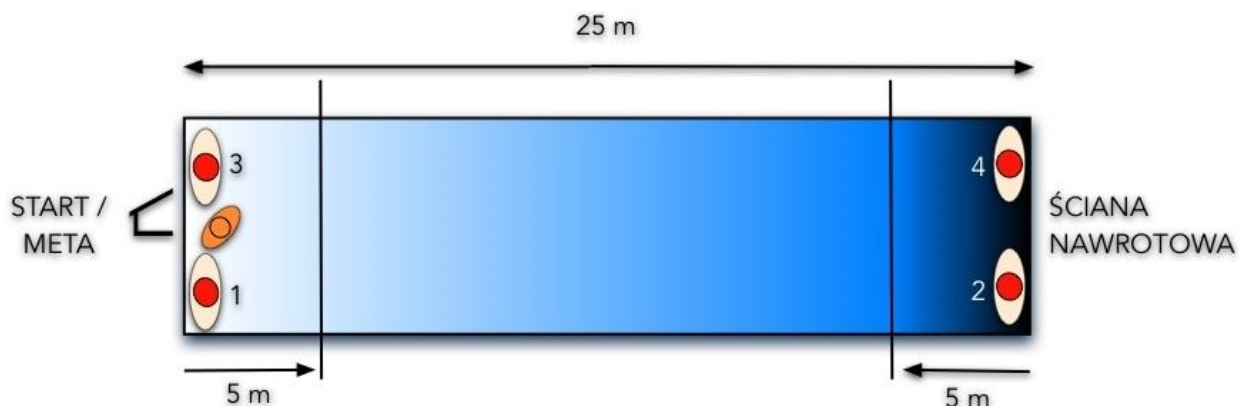
Na sygnał dźwiękowy zawodnik zaczyna holować manekina przez 25m, po dotknięciu ściany przekazuje go drugiemu zawodnikowi przy ścianie. Wyznacza się 4 nieoceniane przez sędziów strefy :

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

Zawodnik kończący swoją zmianę może przekazać manekina kolejnemu zawodnikowi tylko przy ścianie. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić dopóki następny zawodnik go nie przejmie. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik muszą mieć kontakt ze ścianą pływalni, co najmniej jedną ręką, do momentu dotknięcia ściany przez poprzedniego zawodnika. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję przez doholowanie manekina do mety i dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

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

## SCHEMAT KONKURENCJI



## SPRZĘT

Manekin - patrz punkt 13.5.

Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

## DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie lub zbyt późne przejęcie manekina (tj. zmiana holowania manekina przed dotknięciem ściany basenu lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano w pkt. 16.
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas przejmowania manekina.
- Puszczanie manekina przed dokonaniem zmiany.
- Utrata kontaktu fizycznego zawodnika z manekinem przed dotknięciem ściany mety.
- Opuszczenie niecki Pływalni przed sygnałem Sędziego Głównego.
- Inne.

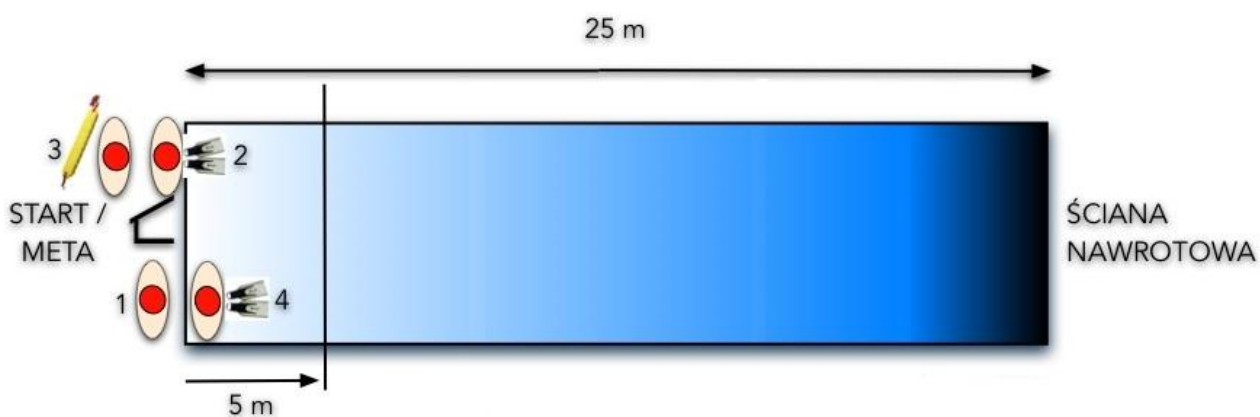
#### 4x50M SZTAFETA Z PASEM RATOWNICZYM WĘGORZ (OPEN)

Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach. Po dotknięciu ściany przez drugiego zawodnika, trzeci zawodnik przepływa 50 m stylem dowolnym z założonym pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej 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 ściany nawrotowej basenu. Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa chwyta pływak pasa ratowniczego obiema rękami 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 prawidłową pozycję holowanego przed przekroczeniem linii 5m (licząc od czubka głowy pozoranta) na nawrocie 150m. Czwarty zawodnik przepływa także 50m stylem dowolnym holując za sobą trzeciego zawodnika. Podczas nawrotu na 175 m, ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik pływający w płetwach, zawodnik holowany może odbić się od dna. Start (jak to opisano w p.15), pomiar czasu (p.15.) oraz przyznawanie miejsc (p.11).

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

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

#### SCHEMAT KONKURENCJI

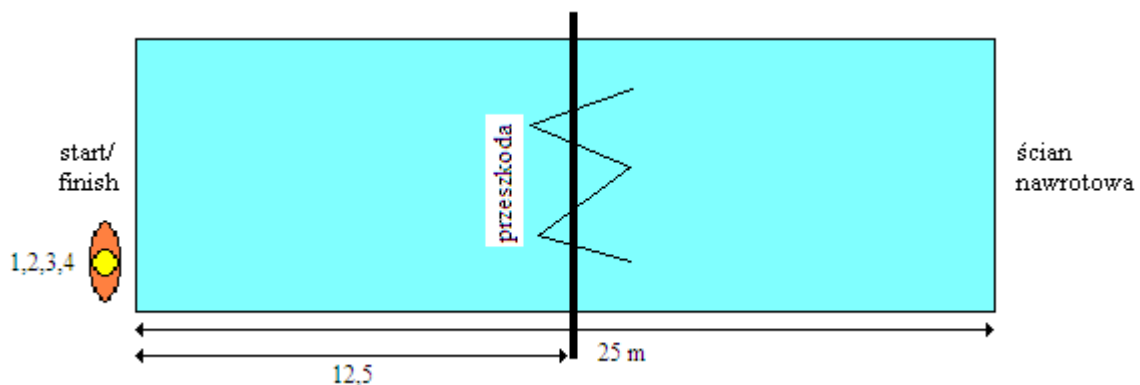


## DYSKWALIFIKACJE

- Przedwczesny start.
- Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie szarfy przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany basenu przez trzeciego zawodnika).
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp.
- Utrata kontaktu fizycznego przez trzeciego zawodnika z pływakiem pasa ratowniczego podczas gdy jest on holowany przez czwartego zawodnika. Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę.
- Pozorant pomaga sobie ruchami rąk.
- Pozorant chodzi po dnie pływalni.
- Inne

## SZTAFETA 4x50M Z PRZESZKODAMI (OPEN)

Na sygnał dźwiękowy pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym dwukrotnie pokonując przeszkodę. Po dotknięciu ściany pływalni na 50 m przez pierwszego zawodnika, drugi, trzeci i czwarty powtarzają tę czynność. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.  
*Uwaga: Uwaga: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.*



## SPRZĘT:

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

- Przeszkody umocowane są do lin rozgraniczających tor.
- Przeszkody umocowane są na 12,5 metrze pływalni.

#### DYSKWALIFIKACJE:

- Przedwczesny start
- Jeśli zawodnik przeplynie nad przeszkodą, nie wróci natychmiast i nie przeplynie pod przeszkodą.
- Brak wypłynięcia na powierzchnie po skoku.
- Brak wypłynięcia na powierzchnie między przeszkodą a ścianą pływalni.
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.