

PATRONAT HONOROWY:



**MIECZYŚLAW STRUK**  
MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



**Organizatorzy Pomorskiej Ligi w Ratownictwie Wodnym**



**ZADANIE PUBLICZNE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

# Regulamin:

## I. ORGANIZACJA ZAWODÓW

Pomorską Ligę w Ratownictwie Wodnym organizuje Słupskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przy współpracy Wejherowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Gdańskiego Ratownictwa Wodnego. Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu przez Pomorski Urząd Marszałkowski.

## II. INFORMACJE OGÓLNE

1. Zgłosić do udziału w zawodach można tylko drużyny – żeńskie i / lub męskie. Drużyna musi składać się z 4 osób, tej samej kategorii wiekowej. Nie można tworzyć drużyny mieszanej w różnych kategoriach wiekowych.
2. Prawo startu mają zawodnicy posiadający stopień co najmniej młodszego ratownika WOPR, bez prawa startu są osoby będące tylko członkami stowarzyszeń lub podmiotów.
3. Zgłoszenia i wycofanie z poszczególnych konkurencji zawodów mogą być dokonywane jedynie przez kierownika lub trenera drużyny.
4. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres e-mail: **jchroscielewski@op.pl** w nieprzekraczalnym terminie do 7 dni przed datą rozpoczęcia poszczególnych edycji Ligi.
5. W przypadku zgłoszenia drużyny po wskazanym terminie, lecz nie później niż na 48 godz. przed zawodami opłata startowa jest wyższa o 100%.
6. Drużyny które zgłoszą swój udział na 48h przed zawodami nie będą zakwalifikowane do udziału w zawodach.
7. 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.
8. Zawodnik w trakcie trwania całej Ligi w danym roku kalendarzowym może reprezentować tylko jedną drużynę.

W przypadku złamania postanowień regulaminu zawartych w pkt. 8 zawodnik zostanie wycofany z rozgrywek Ligowych.

Tylko w wyjątkowych sytuacjach, przypadkach losowych możliwość zmiany zawodnika/czki nastąpi po przesłaniu oświadczenia do biura organizatora zawodów na 48 godz. przed zawodami.

## III. ZAWODNICY I ZAWODNICZKI

1. Udział mogą brać zawodnicy, którzy mają ukończone 12 lat w dniu rozgrywania zawodów.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
3. Klasyfikacja będzie prowadzona w trzech kategoriach wiekowych:
  - a) W kategorii młodzików – roczniki 2005 – 2003,
  - b) w kategorii juniorów –roczniki 2002 - 2000,
  - c) w kategorii senior –rocznik 1999 i starsi.

#### **IV. SĘDZIOWIE**

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

#### **V. WARUNKI ROZGRYWANIA ZAWODÓW**

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

#### **VI. KODEKS POSTĘPOWANIA**

1. Każdy zawodnik jak i drużyna powinna w czasie ceremonii otwarcia, zamknięcia, wręczania nagród być ubrana w estetyczny strój organizacyjny lub inny.
2. Kierownicy drużyn, trenerzy powinni brać udział w ceremoniach i nosić ubrania identyfikujące ich z drużyną.
3. Niewłaściwe zachowanie będzie skutkowało karą od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i 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 wyrządzaniem 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. Wymaga się od zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników Ligi postępowania na najwyższym poziomie i zachowania jak największej kultury osobistej.

#### **VII. PROTESTY I ODWOŁANIA**

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane przez Trenerów, Kapitanów drużyn Sędziemu Głównemu Ligi.
2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia manekinów) można składać do momentu rozpoczęcia danej serii danej konkurencji.

3. Inne niż wymienione w punkcie 2 protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotowanej konkurencji lub oprotowanego wyniku. Oficjalne ogłoszenie wyników powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.

4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym po wpłaceniu kaucji w wysokości **100.00 zł**. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.

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

## **VIII. NAGRODY**

### **- Poszczególnych edycji**

1. Trzech najlepszych zawodników w każdej konkurencji i kategorii wiekowej otrzymuje medal.

2. Zawodnicy trzech najlepszych drużyn w konkurencji sztafet otrzymują medal.

### **- W Klasyfikacji generalnej**

1. Trzech najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej otrzymuje pamiątkowy puchar według sumy zdobytych punktów z 3 edycji z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie wiekowe.

2. Trzy najlepsze drużyny w klasyfikacji generalnej otrzymują pamiątkowe puchary według sumy zdobytych punktów z 3 edycji z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie wiekowe.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do wręczania dodatkowych nagród .

## **IX. PUNKTACJA**

1. Konkurencje indywidualne są punktowane niezależnie od konkurencji drużynowej.

2. Każdy zawodnik startuje w dowolnej liczbie wybranych przez siebie konkurencji indywidualnych.

3. Punktowanych jest 30 pierwszych zawodników w danej konkurencji, kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn według klucza:

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

4. W konkurencjach drużynowych punktowanych jest 5 pierwszych drużyn według klucza:

- 1 miejsce – 5 punktów
- 2 miejsce – 4 punkty
- 3 miejsce – 3 punkty
- 4 miejsce - 2 punkty
- 5 miejsce – 1 punkt
- 6 miejsc – 0 punktów

## **X. PŁYWALNIA**

1. Zawody będą odbywać się na 25 metrowych pływalniach z 6 torami
2. Pomiar czasu elektroniczny

## **XI. 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.
5. Manekiny i pasy ratownicze spełniające wymagania ILSE zapewnia organizator.

## **XII. KONKURENCJE**

### **Gdańsk 03.05.2017**

- 1.1.50 m holowanie manekina
- 1.2.100 m ratownik
- 1.3.100 m ratowanie manekina w płetwach
- 1.4.4x 25m sztafeta holowanie manekina

### **Gniewino 08.10.2017**

- 1.1.100 m z przeszkodą
- 1.2.100 m ratowanie kombinowane
- 1.3.50 m manekin
- 1.4.4x25m sztafeta pod wodą

### **Słupsk 26.11.2017**

- 1.1.100 m akcja super ratownik
- 1.2.100 m ratowanie manekina w płetwach
- 1.3.50 m holowanie manekina
- 1.4.4x 50m sztafeta z pasem ratowniczym „węgorz”

## **XIII. POROCEDURA STARTOWA**

1. 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 znieruchomięją starter daje dźwiękowy sygnał do startu
2. Falstart jest jednoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika; wyścig nie zostaje zatrzymany, a zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji po zakończeniu wyścigu.
5. Podczas zawodów wykorzystany będzie Elektroniczny pomiar czasu do określenia zwycięzcy, wszystkie miejsca i czasy zawodników odnosić się będą do każdego toru. Zainstalowany sprzęt do pomiaru czasu nie może przeszkadzać zawodnikom w starcie ani nawrotach. Miejsca i czas uzyskane w ten sposób będą miały pierwszeństwo przed decyzjami sędziów oraz sędziów mierzących czas. W przypadku awarii systemu elektronicznego lub w przypadku zauważenia wady tego systemu, a także, gdy zawodnik nie uruchomił systemu, za oficjalne uważa się decyzje sędziów i czas mierzony stoperami ręcznymi.

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

1. Manekin musi być holowany a nie pchany.
2. Twarz manekina nie musi znajdować się nad powierzchnią wody.
3. Manekina należy trzymać przynajmniej jedną ręką.
4. Manekina nie wolno trzymać za szyję, usta lub nos.
5. Manekin nie może być holowany za korek.
6. Dopuszcza się chwyt za brodę.
7. Nie wolno stracić kontaktu z manekinem aż do chwili dotknięcia końcowej ściany pływalni.
8. Zawodnik może odbić się od dna pływalni wypływając z manekinem.
9. Manekin nie może znajdować się pod ciałem zawodnika podczas holowania
10. Manekin nie może być holowany w pionie
11. Holowanie powinno odbywać się w taki sposób aby twarz manekina nie była odwrócona w stosunku do lustra wody o kąt większy niż 90 stopni

## **OPIS KONKURENCJI**

### **50m holowanie manekina**

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

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

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

#### **1. Sprzęt:**

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

b) Ułożenie manekina:

- głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,1 m do 3,55 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.

#### **2. Metody holowania:**

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

#### **3. Dyskwalifikacje**

a) Falstart.

b) Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.

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

d) Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m

### **100 m z przeszkodą:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok startowy) i przepływa 100 m stylem dowolnym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą która znajduje się w połowie basenu.

#### **Dyskwalifikacje**

- Falstart
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.
- Brak wynurzenia na dystansie

### **100 m ratownik:**

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 5 m i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina na linii maksymalnie rozciągniętej (z wyjątkiem strefy nawrotowej, 5 m przed ścianą i 5 m za ścianą nawrotową), używając pasa ratowniczego; zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.

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

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

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

#### 1. Sprzęt:

##### a) Manekin

#### 2. Ułożenie manekina:

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

b) Położenie: Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony przez osobę trzymającą go w dowolnym miejscu toru. Manekin musi być ułożony pionowo i zwrócony twarzą do ściany nawrotowej.

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

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

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

#### 3. Metody zabezpieczania i ratowania manekina:

a) Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik musi założyć pas ratowniczy wokół i pod ramionami manekina w odległości nie przekraczającej 5m od ściany pływalni. Następnie zawodnik holuje manekina (50m) z powrotem do ściany mety.

#### 4. Płetwy

#### 5. Pas ratowniczy

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

#### 6. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

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

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

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

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

f) Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefą nawrotową).

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

### **100 m ratowanie manekina w płetwach:**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 50 m w płetwach. Następnie zawodnik nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 10 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety. Przy podjęciu

manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. W strefie nawrotowej (pomiędzy 70 metrem a 80 metrem) twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.

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

1. Sprzęt:

2. Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.

3. Ułożenie manekina.

a) Głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20m do 3,00m.

b) Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.

c) Kierunek: manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

4. Metody holowania:

a) manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.

5. Pletwy.

6. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

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

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

d) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

e) Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### **100 m ratowanie kombinowane:**

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

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

1. Sprzęt:

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

2. Ułożenie manekina:

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

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

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

3. Metody holowania.

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

4. Dyskwalifikacje

a) Falstart.

b) Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed podjęciem manekina.

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

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

e) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

f) Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.



### **100 m akcja super ratownik:**

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

#### **DYSKWALIFIKACJE:**

- Falstart
- Nie założenie płetw w strefie
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych
- Użycie nieprawidłowej techniki holowania manekina
- Puszczanie manekina

### **Sztafeta 4x25 pod wodą:**

W konkurencji bierze udział czterech zawodników z drużyny. Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i płynie pod wodą 25m (*wynurzyć się można dopiero po dotknięciu ściany*). Pozostali zawodnicy płyną w identyczny sposób jak pierwszy zawodnik. Każdy z zawodników musi przepłynąć 25 metrów podwodą.

#### **Dyskwalifikacje:**

- Falstart przy starcie i przy zmianach
- Wynurzenie się przed przepłynięciem 25 m.
- Brak dotknięcia ściany mety.

### **Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym:**

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

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

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

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

#### **1. Sprzęt:**

- a) Płetwy
- b) Pas ratowniczy „węgorz”

#### **2. Dyskwalifikacje:**

- a) Falstart.

- b) Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie lub przekazanie pasa ratowniczego (tj. chwycenie szarfy przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany pływalni przez trzeciego zawodnika).
- c) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, itp.
- d) Utrata kontaktu fizycznego przez trzeciego zawodnika z pływakiem pasa ratowniczego podczas gdy jest on holowany przez czwartego zawodnika.
- e) Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę.
- f) Pozorant pomaga ruchami rąk.
- g) Pozorant po rozpoczęciu holowania dotyka dna.

### **Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina:**

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

#### **1. Sprzęt:**

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

#### **2. Dyskwalifikacje:**

- a) Falstart
- b) Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie manekina (tj. zmiana
- c) Holowanie manekina przed dotknięciem ściany pływalni lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).
- d) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
- e) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas przejmowania manekina.
- f) Jeśli zawodnik puści manekina przed dokonaniem zmiany.
- g) Jeśli zawodnik puści manekina przed dotknięciem ściany mety.
- h) Nie rozpoczęcie konkurencji z twarzą manekina będącą ponad powierzchnią wody przytrzymywana przynajmniej jedną ręką.
- i) Opuszczenie swojego toru lub w ogóle niecki basenu przed sygnałem sędziego o zakończeniu konkurencji.

## **XVI. KIEROWNIK ORGANIZACYJNY ZAWODÓW**

- 1. Prezes Słupskiego WOPR – Piotr Dąbrowski , tel. 691 300 987