

# REGULAMIN



**WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE**  
Styczeń 2012

## SPIS TREŚCI

Organizacja i przeprowadzenie zawodów .....	str.	3
Informacje ogólne .....	str.	3
Zawodnicy i zawodniczki .....	str.	3
Sędziowie .....	str.	3
Strój do zawodów .....	str.	4
Warunki zawodów .....	str.	4
Opłaty za udział w zawodach .....	str.	5
Kodeks postępowania .....	str.	5
Protesty i odwołania .....	str.	5
Nagrody i trofea .....	str.	6
Przyznawanie punktów .....	str.	6
Pływalia .....	str.	6
Wymogi sprzętowe .....	str.	7
Konkurencje .....	str.	7
Procedura startowa .....	str.	8
Sposoby trzymania i holowania manekina .....	str.	8
Opisy konkurencji .....	str.	9
50 m ratowanie manekina .....	str.	9
100 m ratownik .....	str.	9
100 m ratowanie kombinowane .....	str.	11
100 m ratowanie manekina w płetwach .....	str.	11
sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina .....	str.	12
sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym .....	str.	13
25 m ratowanie manekina .....	str.	14
50 m ratowanie manekina z pasem .....	str.	15
50 m ratowanie manekina w płetwach .....	str.	16

## **I. ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW**

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

## **II. INFORMACJE OGÓLNE**

1. W GP mogą brać udział drużyny krajowe będące w strukturach WOPR i zagraniczne.
2. W GP prawo startu mają zawodnicy posiadający ważną legitymację członka WOPR na dany rok.
  - 2.1. W przypadku startu zawodników w kategorii młodzików wymagane jest członkostwo w WOPR oraz ważna legitymacja WOPR.
  - 2.2. W przypadku startu w pozostałych kategoriach – wymagany jest stopień minimum młodszego ratownika WOPR.
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, że 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 International Life Saving Federation (ILS).
7. Wnioski w sprawach organizacji GP można składać na adres e-mail: [sport@wopr.pl](mailto:sport@wopr.pl) lub Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, ul. Pyłtasińskiego 17, 00-777 Warszawa, z dopiskiem „Komisja WOPR ds. Sportu”.

## **III. ZAWODNICZY 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 ILS, 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.

## **IV. 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 oraz należytego informowania uczestników zawodników.
4. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
5. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie GP odpowiada organizator.

## V. 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 wręczenia 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 wręczenia 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		

## VI. WARUNKI ZAWODÓW

1. Kierownicy drużyn, trenerzy i zawodnicy odpowiedzialni są za zaznajomienie się z programem zawodów, regulaminem i przepisami 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. Nieusprawiedliwione i nieuzasadnione nie wystartowanie w konkurencji, do której dokonano zgłoszenia, powoduje nałożenie na zawodnika, który miał startować w tej konkurencji, kary pieniężnej w wysokości 50,- PLN. Uregulowanie tej należności na rzecz KS WOPR warunkuje dopuszczenie zawodnika do kolejnych startów w zawodach o charakterze centralnym.
6. Uczestnicy GP nie biorący udziału w konkurencji muszą opuścić nieckę pływalni.
7. Zawodnicy zobowiązani są stosować się do niniejszego regulaminu, a jego naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
8. Organizator GP w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo zmian w programie zawodów.
9. Wszelkie zmiany w programie zawodów zostaną oficjalnie ogłoszone.

#### **VII. OPŁATY ZA UDZIAŁ W ZAWODACH**

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

#### **VIII. 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 wyrządzaniem 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.

#### **IX. PROTESTY I ODWOŁANIA**

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane jedynie przez kapitanów lub 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).

## **X. NAGRODY I TROFEA**

1. Poszczególnych edycji GP.
  - 1.1. 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 wręczane są pierwszym trzem składom sztafetowym bez podziału na kategorie.
  - 1.2. Najwszechstronniejszy zawodnik w klasyfikacji generalnej każdej edycji GP otrzymuje pamiątkowy puchar lub statuetkę wg sumy zdobytych punktów wielobojowych z podziałem na kobiety i mężczyzn oraz kategorie młodzik, junior młodszy, junior i open.
2. Całego cyklu GP.

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

## **XI. PRYZNAWANIE PUNKTÓW**

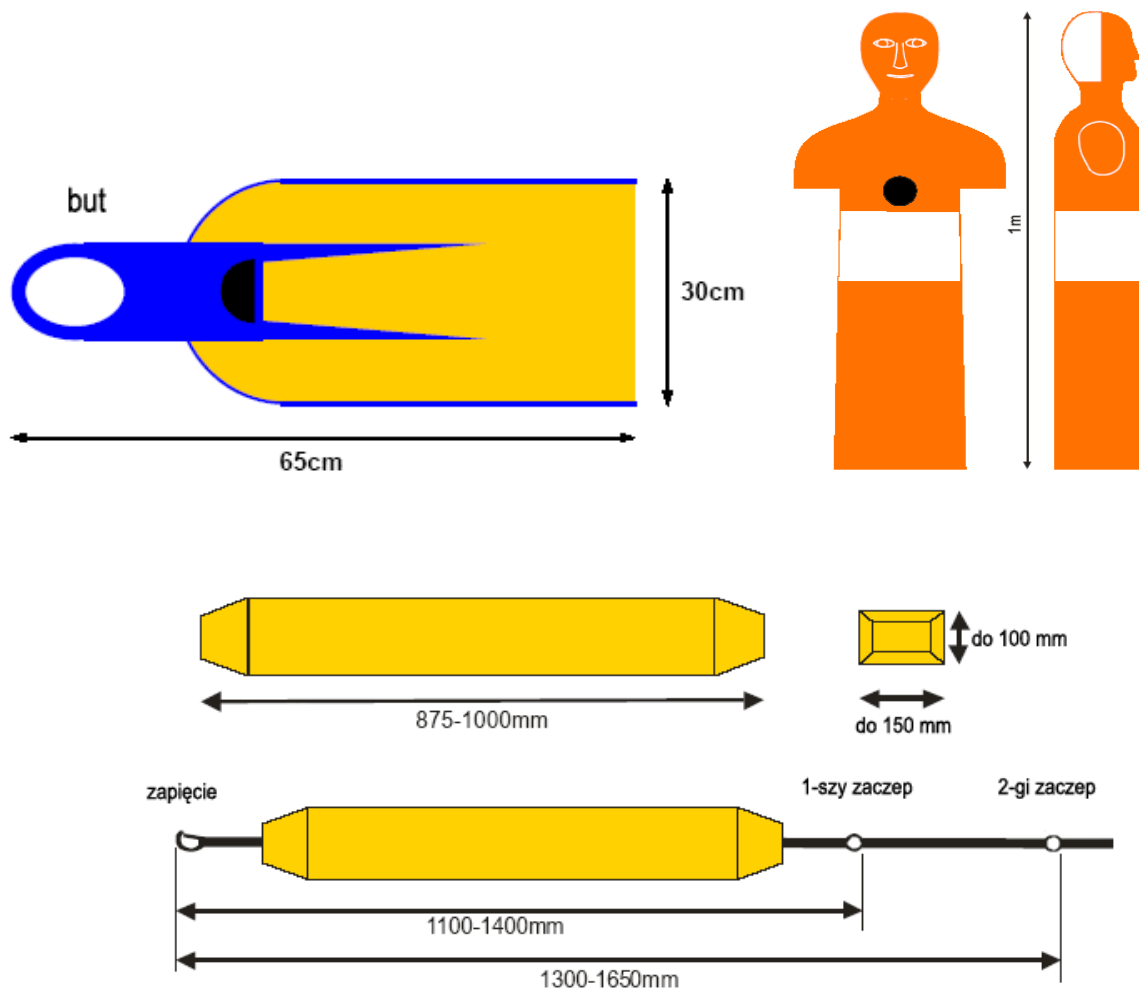
1. Obliczanie punktów za każdą konkurencję przeprowadzoną w ramach GP odbywa się poprzez przeliczenie uzyskanego przez zawodnika wyniku na odpowiednią wartość punktową według tabel wielobojowych.
2. W konkurencjach młodzików i juniorów młodszych (za wyjątkiem 50 m ratowanie manekina) wyniki punktowe będą odpowiadały czasom uzyskanym przez zawodnika na dystansie dwukrotnie dłuższym, tj. wynik czasowy zostanie pomnożony przez 2.
3. Ilość punktów odpowiadająca temu rezultatowi będzie wynikiem końcowym danej konkurencji.
4. Na wynik końcowy zawodnika na jednej edycji GP składa się suma punktów wielobojowych uzyskanych podczas danych zawodów.
5. Jeżeli zawodnik zostanie zdyskwalifikowany w danej konkurencji nie otrzyma żadnych punktów za uzyskany czas i zdobyte miejsce w tej konkurencji.
6. 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.
7. Najlepszym zawodnikiem całego cyklu GP zostanie zawodnik, który łączy najwięcej punktów sumując po 2 najlepiej punktowane starty z 3 najwyższymi punktowanymi konkurencjami.
8. Wyścigi odbywają się seriami na czas.

## **XII. PŁYWALNIA**

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

### XIII. WYMOGI SPRZĘTOWE

1. Każdy zawodnik musi dysponować własnymi płetwami.
2. Para płetw używana w GP ma posiadać całkowitą długość łącznie z „butem” lub paskiem na pięcie (regulowanym paskiem na pięcie) do 0,65 m oraz maksymalną szerokość 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 i pasy ratownicze typu „węgorz”.
6. Manekiny i pasy ratownicze spełniające wymagania ILSE zapewnia organizator GP.



### XIV. KONKURENCJE

1. Kategoria open i junior.
  - 1.1. 50 m ratowanie manekina.
  - 1.2. 100 m ratownik.
  - 1.3. 100 m ratowanie kombinowane.
  - 1.4. 100 m ratowanie manekina w płetwach.
  - 1.5. Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina.
  - 1.6. Sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym.

2. Kategoria junior młodszy.
  - 2.1. 50 m ratowanie manekina.
  - 2.2. 50 m ratowanie manekina w płetwach.
  - 2.3. 50 m ratownik.
3. Kategoria młodzik.
  - 3.1. 25 m ratowanie manekina.
  - 3.2. 50 m ratowanie manekina w płetwach.
4. Rozkład konkurencji w poszczególnych edycjach GP w załączniku.

#### **XV. PROCEDURA STARTOWA**

1. Na sygnał dźwiękowy (długi gwizdek) sędziego lub osoby przez niego nominowanej zawodnicy zajmują miejsca na słupkach startowych 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. Falstart 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 falstart techniczny, odgwiżdże to, po czym nastąpi gwizdek startera (powtórzony).
4. Jeżeli z powodu błędu sędziego nastąpi błąd zawodnika, zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany.
5. 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 mierzony stoperami ręcznymi. Tablice końcowe, pomiaru i wydruku wyników są zgodne z używanymi przez Międzynarodową Federację Pływacką (FINA). Dodatkowo do elektronicznego pomiaru czasu przewidziany jest sędzia mierzący czas, co najmniej jeden na tor. Ręczny pomiar czasu zawodnika dokonywany jest przez co najmniej jednego sędziego. Stopery 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.

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

1. Manekin musi być holowany a nie pchany.
2. Twarz manekina 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.

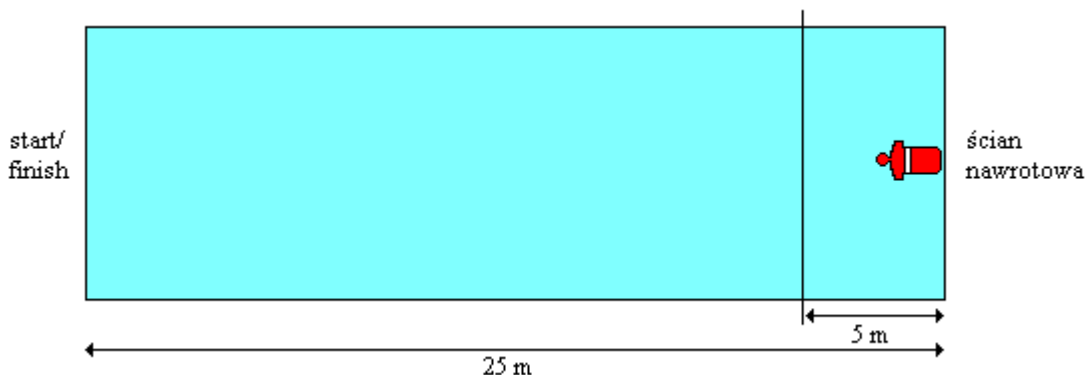


## XVII. OPISY KONKURENCJI

### 1. 50 m ratowanie manekina.

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25 m. 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.*



#### 1.1. Sprzęt:

a) manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą,

b) ułożenie manekina:

- głębokość: od 1,2 m do 3 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.

#### 1.2. Metody holowania.

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

#### 1.3. Dyskwalifikacje.

1.3.1. Falstart.

1.3.2. Topienie manekina.

1.3.3. Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.

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

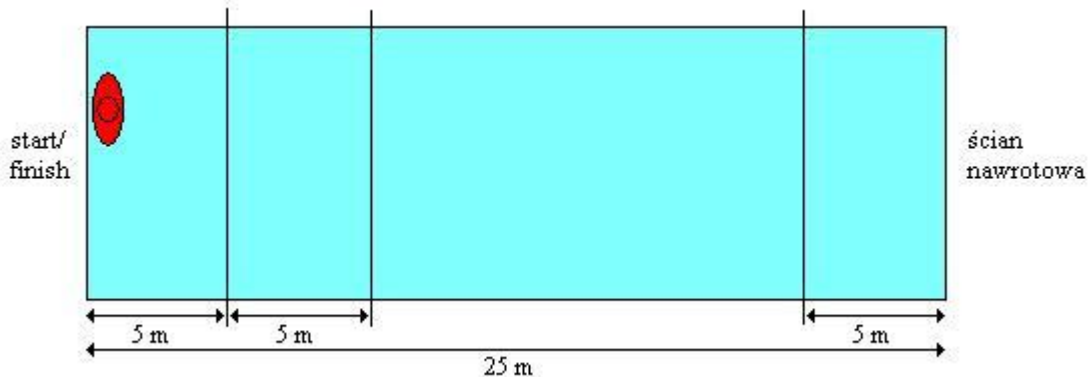
1.3.5. Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m (liczone od czubka głowy).

1.3.6. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

1.3.7. Utrata kontaktu z manekinem przed dotknięciem ściany mety.

### 2. 100 m ratownik.

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 50 m, zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w strefie do 5 m (decyduje czubek głowy manekina), a następnie w strefie do 10 m rozpoczyna holowanie 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 pletwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać pletwę (lub pletwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.*

*Uwaga 2: Jeśli podczas zawodów, zgodnie z opinią sędziego, cały pas ratowniczy, lina lub pas wykażą defekt techniczny, sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.*

### 2.1. Sprzęt.

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.

*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.*

### 2.2. Założenie pasa, holowanie.

Pas ratowniczy może być założony w sposób dowolny. Holowanie musi odbywać się na linii maksymalnie rozciągniętej. Twarz manekina musi znajdować się przez cały czas trwania konkurencji powyżej lustra wody.

### 2.3. Dyskwalifikacje.

#### 2.3.1. Falstart.

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

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

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

2.3.5. Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10 m (liczone od czubka głowy zawodnika).

2.3.6. Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefa nawrotową).

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

2.3.8. Zawodnik dotykający ściany mety bez pasa ratowniczego i manekina ułożonych w prawidłowej pozycji.

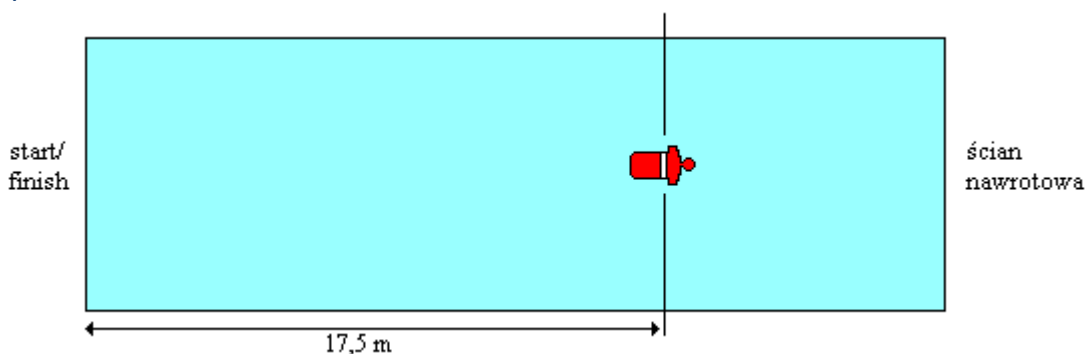
2.3.9. Puszczenie pasa ratowniczego lub manekina przed dotknięciem ściany mety.

2.3.10. Osoba trzymająca manekina nie puści go natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.

- 2.3.11. Osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.
- 2.3.12. Zgubienie manekina podczas holowania.
- 2.3.13. Nie holowanie z liną pasa ratowniczego w całości rozciągniętą (poza strefą nawrotową).

### 3. 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 17,5 m. Zawodnik nie może wziąć oddechu po dotknięciu ściany nawrotowej, aż do podjęcia manekina. Po wyciągnięciu manekina zawodnik holuje go do ściany mety. W strefie pomiędzy 67,5 m a 80 m twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



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

#### 3.1. Sprzęt.

- 3.1.1. Manekin ma być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.
- 3.1.2. Manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.
- 3.1.3. Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie lub innej formie pomocniczej na przepisowej głębokości.
- 3.1.4. Poprzeczny pas pośrodku korpusu manekina musi znajdować się na linii 17,5 m. Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

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

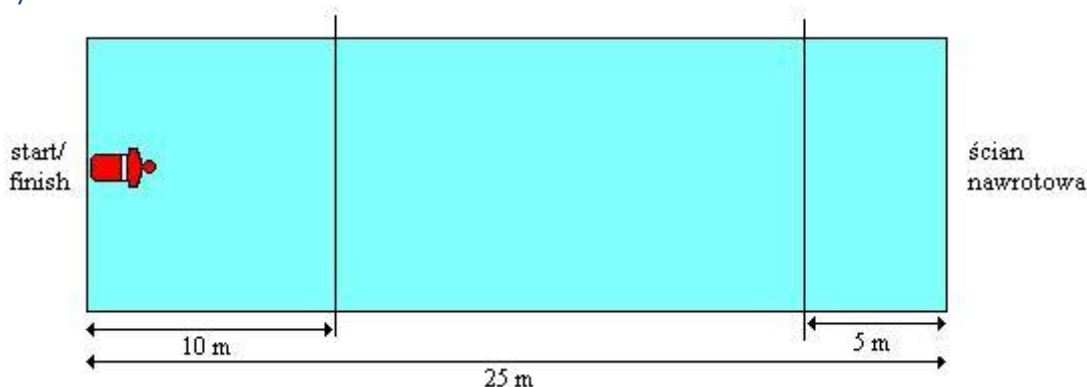
#### 3.3. Dyskwalifikacje.

- 3.3.1. Falstart.
- 3.3.2. Topienie manekina.
- 3.3.3. Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed wyjęciem manekina.
- 3.3.4. Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń pływalnii np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.
- 3.3.5. Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m od ściany nawrotowej (liczone od czubka głowy).
- 3.3.6. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
- 3.3.7. Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### 4. 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 m a 80 m) twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



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

#### 4.1. Sprzęt.

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

4.1.2. Manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m.

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

4.1.4. Manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku ściany nawrotowej.

4.1.5. Płetwy.

4.2. Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 10 m od ściany po jego wyciągnięciu.

#### 4.3. Dyskwalifikacje.

4.3.1. Falstart.

4.3.2. Topienie manekina.

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

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

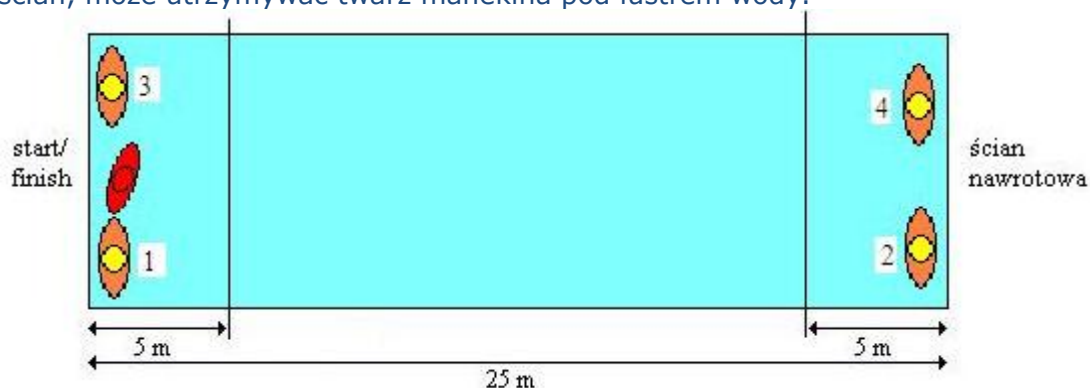
4.3.5. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

4.3.6. Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

#### 5. 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 muszą mieć kontakt ze ścianą pływalni,

co najmniej jedną ręką, przed przejściem manekina od poprzedniego zawodnika. Zawodnicy pozostają w wodzie na swoich torach do momentu sygnału o zakończeniu konkurencji. Każdy zawodnik rozpoczynający swoją zmianę w strefie 5 m od każdej ze ścian, może utrzymywać twarz manekina pod lustrem wody.



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

5.2. Dyskwalifikacje.

5.2.1. Falstart.

5.2.2. Topienie manekina.

5.2.3. Nieprawidłowa zmiana w sztafecie lub zbyt szybkie przejście manekina (tj. zmiana, holowanie manekina przed dotknięciem ściany pływalni lub poza strefą zmian lub zbyt wczesny start kolejnego zawodnika).

5.2.4. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.

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

5.2.6. Jeśli zawodnik puści manekina przed dokonaniem zmiany.

5.2.7. Jeśli zawodnik puści manekina przed dotknięciem ściany mety.

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

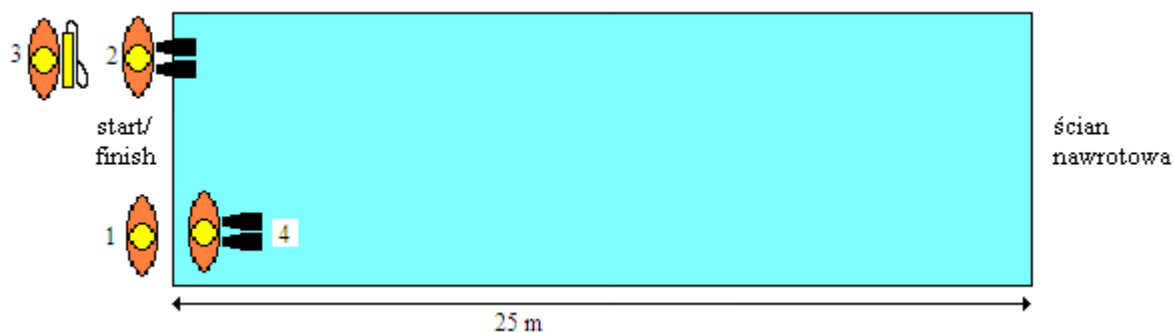
5.2.9. Opuszczenie swojego toru lub w ogóle niecki basenu przed sygnałem sędziego o zakończeniu konkurencji.

6. 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 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 pływalni. Trzeci zawodnik po przekazaniu szarfę pasa ratowniczego chwyta płwak 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 z pasem maksymalnie rozciągniętym. Podczas nawrotu na 175 m ściany nawrotowej musi dotknąć tylko zawodnik płynący w płetwach. Zawodnik holowany może odbić się od dna, niedozwolone jest jednak chodzenie zawodnika po dnie pływalni w trakcie ostatniej zmiany.

*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 szarfę czwartemu zawodnikowi dopiero po dotknięciu ściany pływalni.*



#### 6.1. Sprzęt.

6.1.1. Płetwy.

6.1.2. Pas ratowniczy.

#### 6.2. Dyskwalifikacje.

6.2.1. Falstart.

6.2.2. Nieprawidłowa zmiana w sztafecie lub zbyt szybkie przejście lub przekazanie pasa ratowniczego.

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

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

6.2.5. Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub kłamrę.

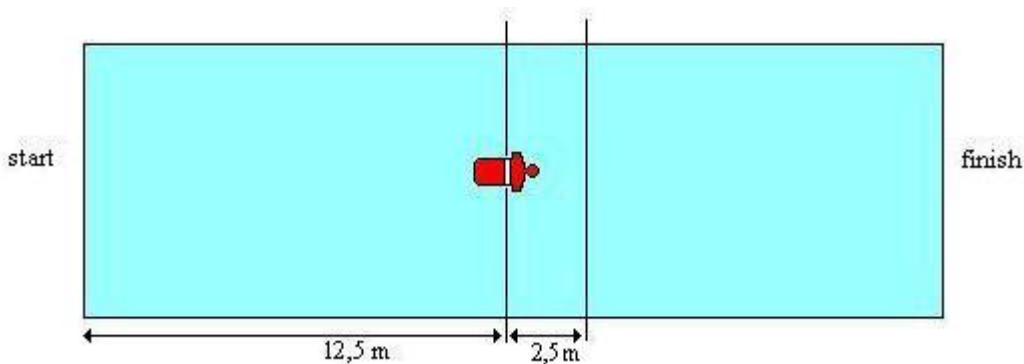
6.2.6. Pozorant pomaga ruchami rąk.

6.2.7. Pozorant po rozpoczęciu holowania chodzi po dnie.

#### 7. 25 m ratowanie manekina.

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 12,5 m. Następnie nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię w odległości nie większej niż 2,5 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.*



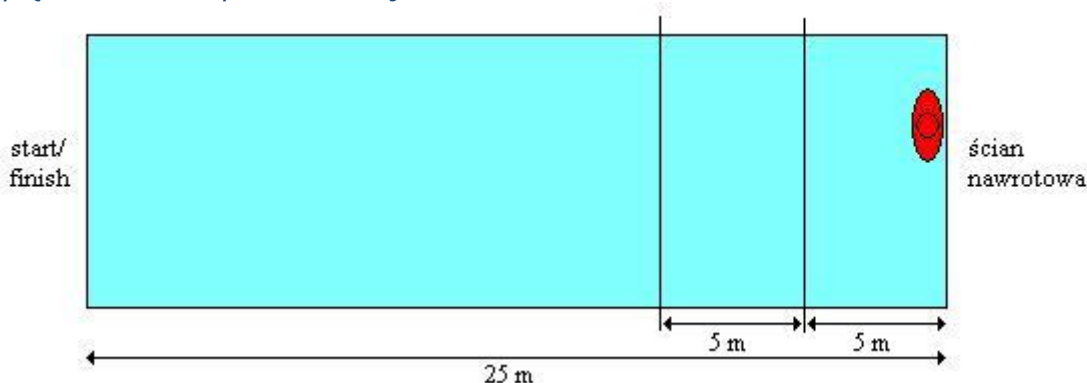
#### 7.1. Sprzęt.

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

- 7.1.2. Manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,2 m do 3 m.
- 7.1.3. Jeżeli głębokość wody przekracza 3 m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.
- 7.1.4. Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, tak aby poprzeczny biały pas znajdował się w odległości 12,5 m od startu.
- 7.2. Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 2,5 m po jego wyciągnięciu. Oceniane jest holowanie od 15 do 25 m.
- 7.3. Dyskwalifikacje.
  - 7.3.1. Falstart.
  - 7.3.2. Topienie manekina.
  - 7.3.3. Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.
  - 7.3.4. Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń pływalni np. lin, torów, itp. podczas wyciągania manekina.
  - 7.3.5. Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 2,5 m (liczone od czubka głowy).
  - 7.3.6. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
  - 7.3.7. Utrata kontaktu z manekinem przed dotknięciem ściany mety.

#### 8. 50 m ratownik.

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej na 25 m zawodnik zakłada pas ratowniczy na manekina w strefie do 5 m (decyduje czubek głowy manekina), a następnie w strefie do 10 m rozpoczyna holowanie manekina na linie maksymalnie rozciągniętej, 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 lub pas wykażą defekt techniczny, sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.*

#### 8.1. Sprzęt.

- 8.1.1. Manekin zostanie wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpusie.
- 8.1.2. 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.*

8.1.3. Pas ratowniczy węgorz może być założony w sposób dowolny. Holowanie musi odbywać się na linii maksymalnie rozciągniętej. Twarz manekina musi znajdować się przez cały czas trwania konkurencji powyżej lustra wody.

## 8.2. Dyskwalifikacje.

8.2.1. Falstart.

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

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

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

8.2.5. Nie rozciągnięcie liny pasa ratowniczego przed linią 10 m (liczone od czubka głowy zawodnika).

8.2.6. Pchanie manekina zamiast holowania (poza strefa nawrotową).

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

8.2.8. Zawodnik dotykający ściany mety bez pasa ratowniczego i manekina ułożonych w prawidłowej pozycji.

8.2.9. Puszczanie pasa ratowniczego lub manekina przed dotknięciem ściany mety.

8.2.10. Osoba trzymająca manekina nie puści go natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.

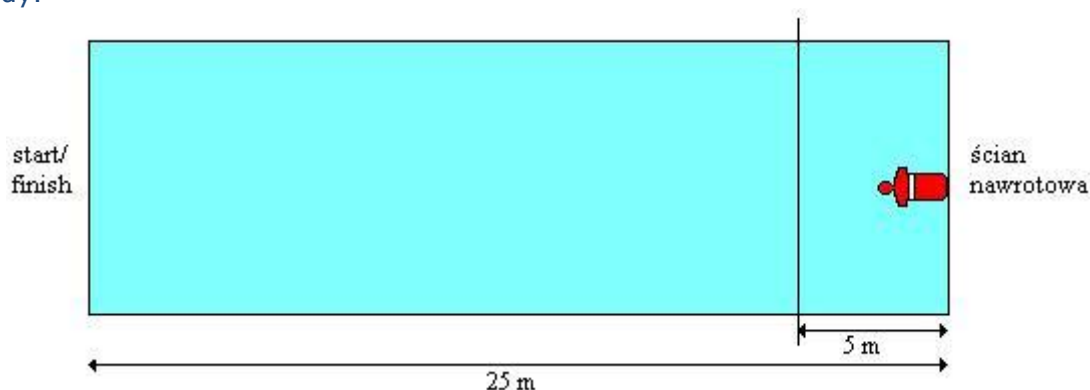
8.2.11. Osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.

8.2.12. Zgubienie manekina podczas holowania.

8.2.13. Nie holowanie z liną pasa ratowniczego w całości rozciągniętą.

## 9. 50 m ratowanie manekina w płetwach

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa sposobem dowolnym 25 m w płetwach. Zawodnik nurkuje po manekina, wyciąga go na powierzchnię wody w odległości nie przekraczającej 5 m od ściany nawrotowej i holuje go do mety. Przy podjęciu manekina zawodnik nie musi dotknąć ściany nawrotowej. W strefie nawrotowej (pomiędzy 25 m a 30 m) twarz manekina może znajdować się pod lustrem wody.



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



- 9.1. Sprzęt.
  - 9.1.1. Manekin musi być całkowicie wypełniony wodą i zakorkowany podczas konkurencji.
  - 9.1.2. Manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,20 m do 3,00 m.
  - 9.1.3. Jeżeli głębokość wody przekracza 3,00 m, manekin musi zostać ułożony na platformie (lub w inny podobny sposób) na przepisowej głębokości.
  - 9.1.4. Manekin leży na plecach na dnie pływalni, platformie lub innej formie pomocniczej, dotykając korpusem do ściany, z głową zwróconą w kierunku mety.
  - 9.1.5. Płetwy.
- 9.2. Manekin musi znajdować się w prawidłowej pozycji holowniczej zanim jego głowa przekroczy linię 5 m od ściany po jego wyciągnięciu.
- 9.3. Dyskwalifikacje.
  - 9.3.1. Falstart.
  - 9.3.2. Topienie manekina.
  - 9.3.3. Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń pływalni np. lin, torów, schodów itp. podczas wyciągania manekina.
  - 9.3.4. Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m (liczone od czubka głowy).
  - 9.3.5. Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
  - 9.3.6. Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.