

REGULAMIN



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

I. ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

Grand Prix Polski w ratownictwie wodnym (GP) organizuje Komisja Sportu Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (KS WOPR) przy współpracy jednostek wojewódzkich Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (WOPR).

II. ZDOLNOŚĆ DO UCZESTNICTWA W ZAWODACH

1. Zgłoszenia do udziału w GP mogą być dokonywane indywidualnie oraz drużynowo.
2. W GP prawo startu mają zawodnicy posiadający ważną legitymację członka WOPR na dany rok oraz aktualne badania lekarskie.
3. W GP mogą brać udział drużyny zagraniczne i krajowe.
4. Zgłoszenie zawodnika dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza na wskazany w komunikacie adres.
5. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z oświadczeniem, iż zawodnik nie ma przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach z zakresu ratownictwa wodnego i startuje na własną odpowiedzialność oraz, że zapoznał się i akceptuje regulamin GP.

III. ZAWODNICZY I ZAWODNICZKI

1. Słowa zawarte w niniejszym regulaminie oznaczające płęć męską (jego, on, zawodnik itp.) obejmują również kobiety.
2. Udział w GP mogą brać zawodnicy, którzy mają nie mniej niż 14 lat ukończone w roku rozgrywania zawodów.
3. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna.
4. Podczas GP prowadzona będzie klasyfikacja w dwóch kategoriach wiekowych:
 - a) w kategorii juniorów – od 14 do 19 lat (ukończonych w roku rozgrywania zawodów),
 - b) w kategorii „open” – bez ograniczeń wiekowych (jednak nie mniej niż 14 lat).
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.

IV. 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.
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.

V. NAGRODY I TROFEA

1. GP są to zawody indywidualne z trofeami wręczanymi pierwszym trzem zawodnikom według punktacji GP (za wyjątkiem sztafet, w których trofea wręczone są pierwszym trzem składom sztafetowym), spełniającym wszystkie stosowne warunki.
2. Startujący zawodnicy otrzymają pamiątkę uczestnictwa w GP.

3. Trzech pierwszych zawodników w kategorii juniorów oraz w kategorii „open”, którzy zajmą trzy pierwsze miejsca w każdej z konkurencji indywidualnych GP, otrzyma medale.
4. Trzech pierwszych zawodników, którzy zajmą najlepsze miejsca w punktacji generalnej GP, w kategorii kobiet jak i mężczyzn, otrzyma puchary.

VI. OPŁATY ZA UDZIAŁ W ZAWODACH

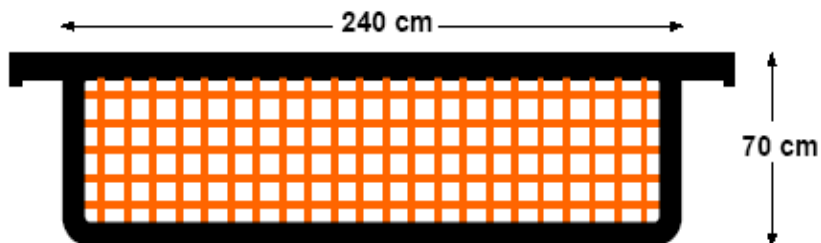
1. Start w Grand Prix jest odpłatny.
2. Opłaty za zakwaterowanie i wyżywienie opłaca z własnych środków startująca drużyna lub zawodnik. Organizator może udzielić pomocy w zakwaterowaniu i wyżywieniu zawodników.
3. Organizator może przewidzieć inne opłaty.

VII. INFORMACJE OGÓLNE

1. Podczas GP wykorzystany będzie zatwierdzony przez Komisję Sędziowską sprzęt zgodny z wymogami ILS.
2. Wnioski w sprawach organizacji GP można składać na adres e-mail: sport@wopr.pl lub Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, ul. Pytlańskiego 17, 00-777 Warszawa, z dopiskiem „Komisja Sportu WOPR” do 30 kwietnia 2008 r.

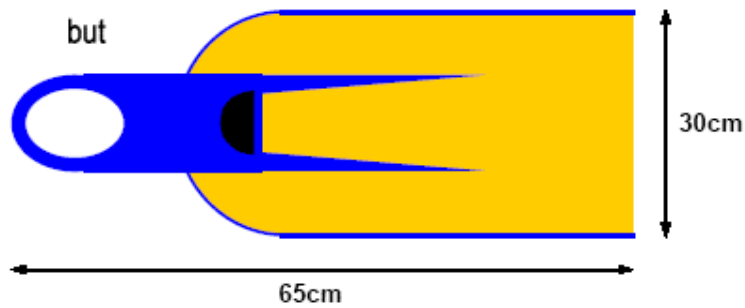
VIII. PŁYWALNIA

1. GP odbędą się na 25 metrowej pływalni.
2. Podczas GP zostanie zastosowany elektroniczny pomiar czasu.
3. Minimalna głębokość pływalni to 1,2 m, maksymalną głębokość to 4,5 m.
4. Przeszkody używane podczas konkurencji na pływalni mają rozmiar 70 cm wysokości oraz 240 cm szerokości i nie posiadają elementów niebezpiecznych mają wewnętrzną część ramy z siatki, która uniemożliwi przepłynięcie przez nich zawodnikowi, z widoczną górną krawędzią przeszkody umiejscowioną na linii powierzchni wody.

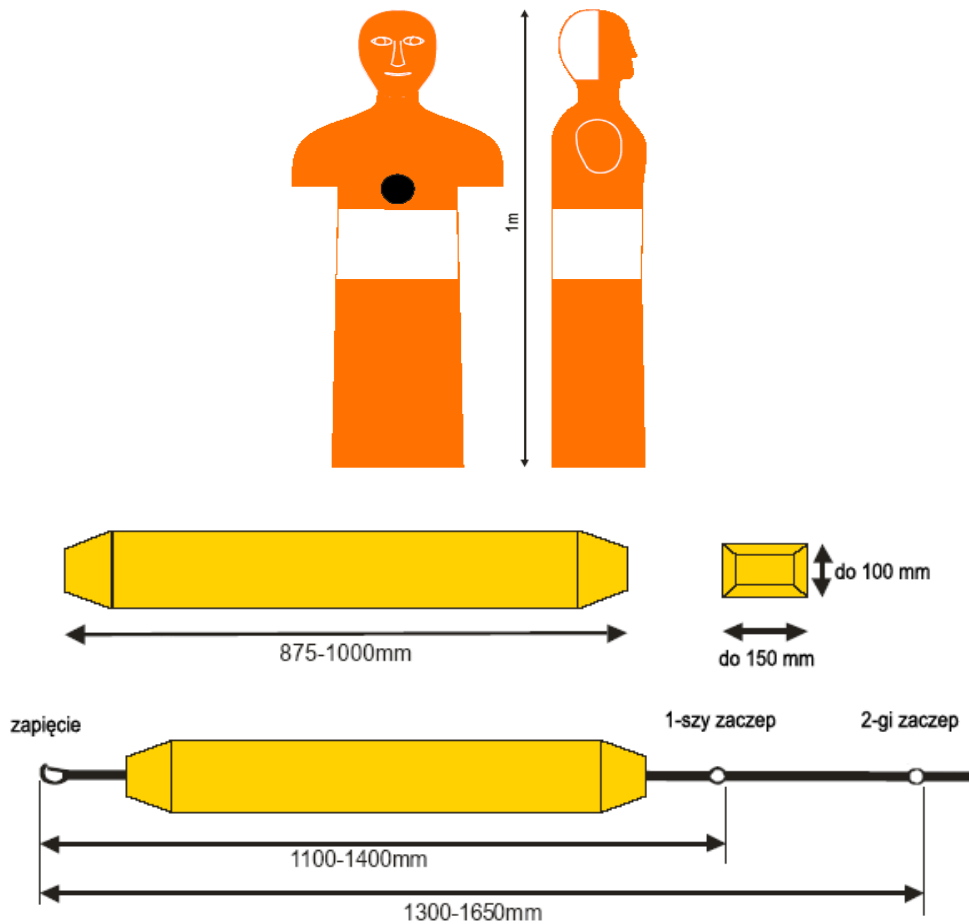


IX. SPRZĘT

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 o wysokości 1 m oraz pasy ratunkowe typu „węgorz” o maksymalnych wymiarach: długość 975 mm, szerokość 150 mm, grubość 100 mm.



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

X. 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. 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 w biurze zawodów warunkuje dopuszczenie zawodnika do kolejnych startów.
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.

XI. 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 za pośrednictwem oficjalnych informacji.
4. Wygląd i zachowanie sędziów ma odpowiadać powszechnie przyjętym standardom.
5. Za przygotowanie, przebieg i zakończenie GP odpowiada organizator.

XII. 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. 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.
5. Wymaga się od zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników GP postępowania na najwyższym poziomie.
6. Organizator GP może nakładać kary na zawodników lub na całe drużyny.

XIII. SPORY, PROTESTY I ODWOŁANIA

1. Protest składany jest w formie pisemnej na ręce Sędziego Głównego GP wyłącznie przez kierownika drużyny.
2. Zawodnik lub kierownik drużyny może zakwestionować decyzję Sędziego.
3. Każdy protest podlega kaucji w wysokości 100,- PLN.
4. W przypadku uwzględnienia protestu kwota 100,- PLN zostanie w całości zwrócona składającemu protest. W przypadku nie uwzględnienia protestu kwota 100,- PLN nie jest zwracana składającemu protest i wpływa na konto organizatora GP.
5. Warunki przyjmowania protestów:

- a) Nie przyjmuje się przekazywanych w sposób bezpośredni (werbalny) sprzeciwów wobec decyzji Komisji Sędziowskiej.
 - b) Nie przyjmuje się protestów nieopłaconych.
 - c) Protest przeciw warunkom, w których przeprowadzana jest konkurencja musi zostać zgłoszony ustnie Sędziemu Głównemu przed konkurencją, który poinformuje wtedy zawodników startujących w tej konkurencji przed jej rozpoczęciem o takim proteście.
 - d) Protest odnoszący się do decyzji Komisji Sędziowskiej musi zostać zgłoszony Sędziemu Głównemu w ciągu 30 minut po oficjalnej publikacji wyników konkurencji.
 - e) W przypadku oprotestowanej konkurencji jej wynik będzie zawieszony, aż do rozstrzygnięcia protestu.
 - f) Wynik protestu zostanie odnotowany z tyłu karty z wynikami konkurencji.
6. Warunki dotyczące rozstrzygnięcia protestów:
- a) Bezzwłocznie po prawidłowym złożeniu protestu, Sędzia Główny może rozstrzygnąć przedłożoną sprawę na miejscu lub odesłać ją do wyznaczonej Komisji Odwoławczej.
 - b) Wykorzystanie wideo lub innego sprzętu służącego do rejestracji obrazu może wspomagać rozstrzygnięcie protestu.
7. Komisja Odwoławcza (KO) składa się z 3 osób. Skład KO będzie podany do ogólnej wiadomości w komunikacie organizacyjnym każdej rundy GP.
8. Skład KO ustala Komisja Sportu WOPR.
9. KO zabiera głos tylko i wyłącznie w przypadku protestów kwestionujących decyzję Sędziego Głównego oraz w przypadku odesłania przez Sędziego Głównego przedłożonej do rozstrzygnięcia sprawy.

XIV. PRYZNAWANIE PUNKTÓW

1. Obliczanie punktów za każdą konkurencję przeprowadzoną w ramach GP odbywa się poprzez przeliczenie uzyskanego przez zawodnika wyniku na odpowiednią wartość punktową.
2. Na wynik końcowy zawodnika składa się suma dwóch najlepszych wyników zawodnika.
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. Za pierwsze 30 miejsc w każdej indywidualnej konkurencji zawodnicy otrzymują punkty wg wzoru: 1m - 50p., 2m - 45p., 3m - 40p., 4m - 35p., 5m - 30p., 6m - 25p., 7m - 24p., 8m - 23p., ... ,30m - 1p.; Po zakończeniu wszystkich edycji GP, zdobyte punkty są sumowane oddzielnie dla każdej konkurencji. Dwunastu zawodników z najwyższą liczbą punktów kwalifikuje się do startu w danej konkurencji w finale GP.
6. Wyścigi odbywają się seriami na czas.
7. Zawodnicy zagraniczni nie biorą udziału w punktacji GP.

XV. KONKURENCJE

1. Konkurencje prowadzone w ramach GP:
 - a) 200 m z przeszkodami

- b) 50 m holowanie manekina
 - c) 100 m ratownik
 - d) 100 m ratowanie kombinowane
 - e) 100 m ratowanie manekina w płetwach
 - f) sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina
 - g) sztafeta 4 x 50 m z przeszkodami
 - h) sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym
2. Rozkład konkurencji w poszczególnych edycjach GP:

I edycja	200 m z przeszkodami	50 m holowanie	100 m kombinowane	100 m ratownik	4 x 25 m holowanie
II edycja	200 m z przeszkodami	50 m holowanie	100 m kombinowane	100 m w płetwach	4 x 50 m z przeszkodami
III edycja	50 m holowanie	100 m w płetwach	100 m kombinowane	100 m ratownik	4 x 50 m z pasem
IV edycja	200 m z przeszkodami	100 m w płetwach	100 m kombinowane	100 m ratownik	4 x 25 m holowanie
V edycja	200 m z przeszkodami	50 m holowanie	100 m w płetwach	100 m ratownik	4 x 50 m z przeszkodami
VI edycja	200 m z przeszkodami	50 m holowanie	100 m kombinowane	100 m ratownik	4 x 50 m z pasem
finał	200 m z przeszkodami	50 m holowanie	100 m w płetwach	100 m kombinowane	100 m ratownik

XVI. 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 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.
3. Jeżeli sędzia (lub osoba nominowana) zdecyduje, że nastąpił falstart techniczny, odgwizdże to swoim gwizdkiem, po czym nastąpi gwizdek startera (powtórzony).
4. Jeżeli z powodu błędu sędziego nastąpi błąd zawodnika, zawodnik nie zostanie zdyskwalifikowany.
5. *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 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, co najmniej jeden sędzia mierzący czas na jeden 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.

XVII. SPOSOBY TRZYMANIA I HOLOWANIA MANEKINA

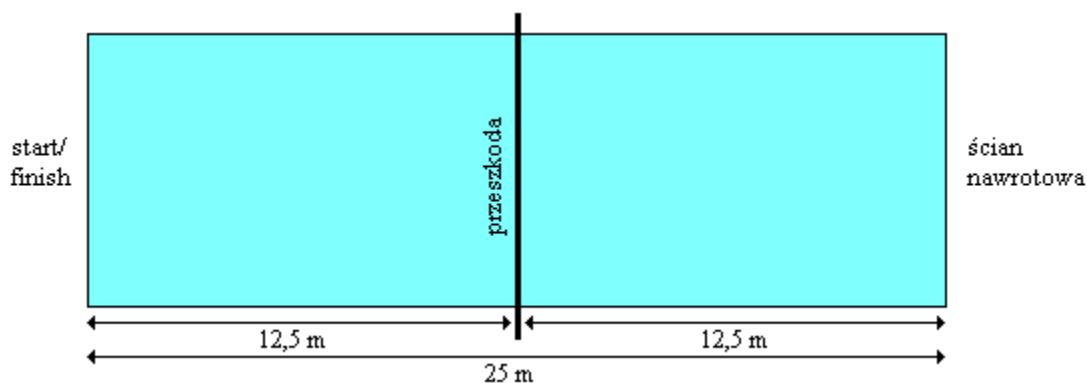
1. Manekin musi być holowany a nie pchany.
2. Twarz manekina musi znajdować się nad powierzchnią wody.
3. Manekina należy trzymać przynajmniej jedną ręką.
4. Manekina nie wolno trzymać za szyję, usta lub nos.
5. Manekin nie może być holowany za korek.
6. Dopuszcza się chwyt za brodę.
7. Nie wolno stracić kontaktu z manekinem aż do chwili dotknięcia końcowej ściany pływalni.
8. Zawodnik może odbić się od dna pływalni wypływając z manekinem.

XVIII. OPISY KONKURENCJI.

200 m pływanie z przeszkodami.

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

Uwaga: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.



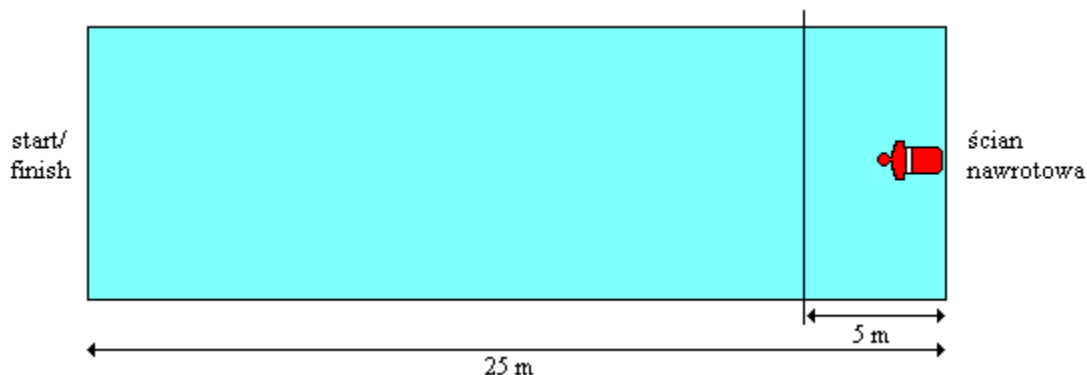
1. Sprzęt:
 - a) Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:
 - przeszkody umocowane są do lin rozgraniczających tory.
 - przeszkody umocowane są na 12,5 metrze pływalni.
2. Dyskwalifikacje:
 - a) Falstart
 - b) Jeśli zawodnik przepłynie nad przeszkodą i nie wróci natychmiast i nie przepłynie pod tą przeszkodą.
 - c) Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku.
 - d) Brak wypłynięcia na powierzchnię między przeszkodą a ścianą pływalni.
 - e) Brak dotknięcia ściany nawrotowej.

f) Brak dotknięcia ściany mety.

50 m 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.

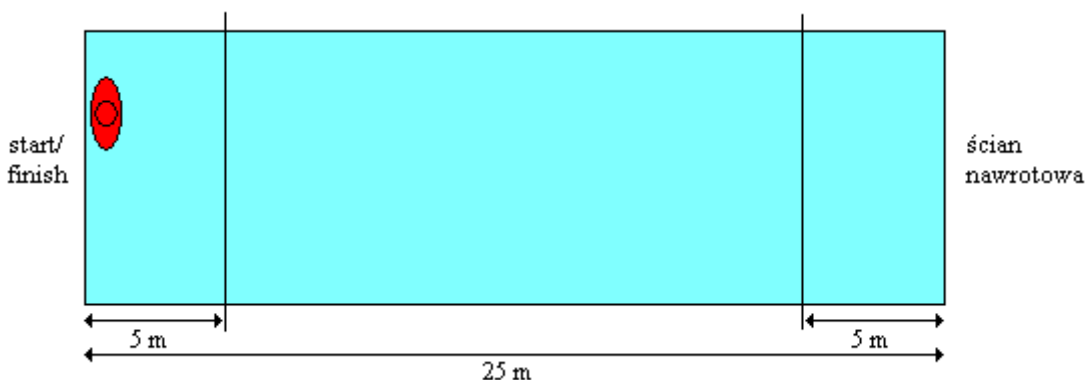
Uwaga: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.



1. Sprzęt:
 - a) Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
 - b) Ułożenie manekina:
 - głębokość: manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,4 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.
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 (liczone od czubka głowy).
 - e) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
 - d) Utrata kontaktu z manekinem przed dotknięciem ściany mety.

100 m ratownik

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m sposobem dowolnym w płetwach i z pasem ratowniczym „węgorz” z linką maksymalnie rozwiniętą. Po dotknięciu ściany nawrotowej 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.

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

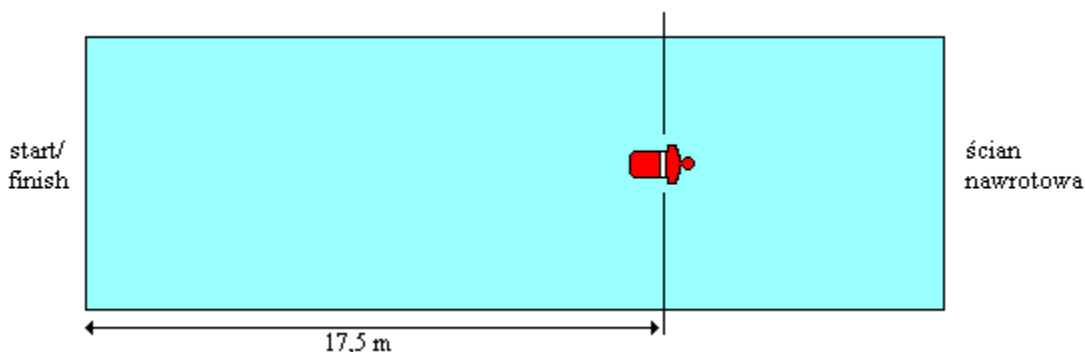
6. Dyskwalifikacje

- a) Falstart.

- b) Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp. podczas zakładania pasa ratowniczego na manekina.
- c) Nieprawidłowe umocowanie pasa ratowniczego wokół manekina (tzn. nie wokół i nie pod obydwoma ramionami).
- d) Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina (liczone od czubka głowy) przed linią 5m.
- e) Pchanie manekina zamiast holowanie (poza strefa nawrotową).
- f) 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 ułożonych w prawidłowej pozycji.
- g) Puszczenie pasa ratowniczego i/lub manekina przed dotknięciem ściany mety.
- h) Nie płynięcie z linią pasa ratowniczego w całości rozciągniętą (poza strefą nawrotową).
- i) Osoba trzymająca manekina nie puści go natychmiast po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.
- j) Osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.

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, aż do podjęcia manekina. Po wyciągnięciu manekina w strefie pięciu metrów, zawodnik holuje manekina przez pozostały dystans do ściany mety.

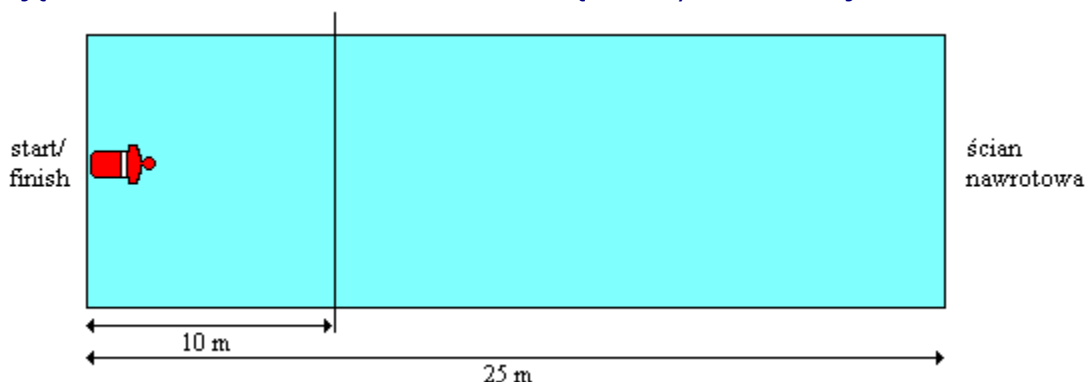


Uwaga: Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.

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 1,4 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 dla mężczyzn. 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 jego wyciągnięciu.
4. Dyskwalifikacje
 - a) Falstart.
 - b) Jeśli zawodnik wypłynie na powierzchnię po nawrocie i wynurzy się przed wyjęciem 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 (liczone od czubka głowy).
 - e) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
 - f) Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

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.

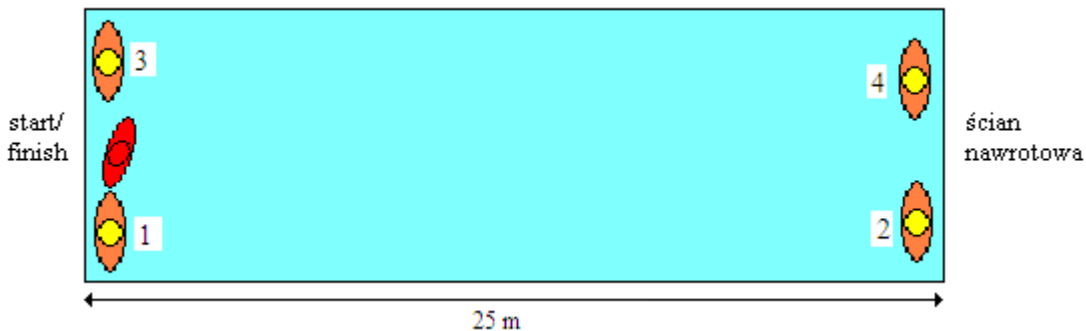


Uwaga: Jeżeli, po starcie, zawodnik zgubi jedną lub obie płetwy, może nadal kontynuować konkurencję. Zawodnik może odszukać płetwę (lub płetwy). Zawodnikowi nie wolno wystartować w innym biegu.

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 1,40m 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. Płetwy.
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 linię 10m (liczone od czubka głowy).
 - d) Używanie nieprawidłowej techniki holowania.
 - e) Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

Sztafeta 4 x 25 m holowanie manekina

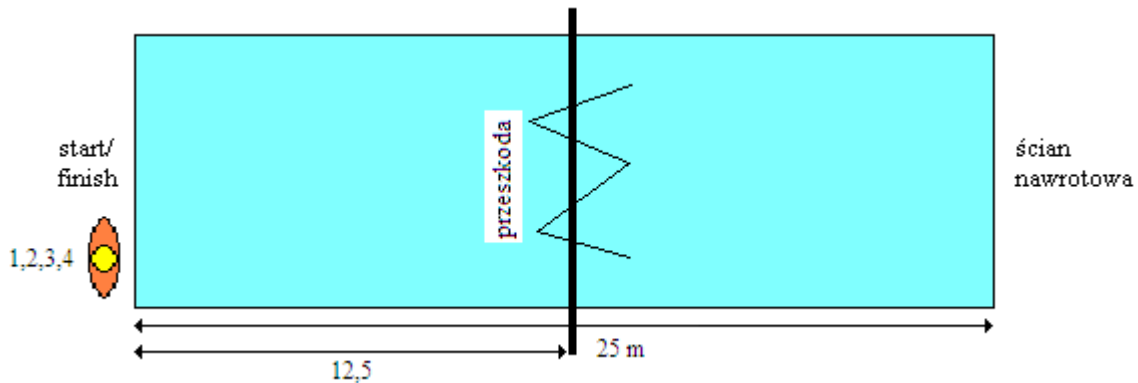
Czterech zawodników, którzy na zmianę holują manekina, 25 m każdy. Pierwszy zawodnik znajduje się w wodzie trzymając jedną ręką manekina, drugą zaś przytrzymując się startowej krawędzi pływalni. Na starcie konkurencji zawodnik musi tak trzymać manekina, przynajmniej jedną ręką, aby twarz manekina znajdowała 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. W żadnym momencie nie można przytapiać twarzy manekina. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik powtarzają tą procedurę. Ostatni zawodnik, kończy konkurencję poprzez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała. Zawodnik holujący manekina nie może go wypuścić dopóki następny zawodnik go nie przejmie. Drugi, trzeci i czwarty zawodnik musi mieć kontakt ze ścianą pływalni, co najmniej jedną ręką, przed przejściem manekina od poprzedniego zawodnika.



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) holowania 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) Przytapienie manekina podczas zmiany.

Sztafeta 4 x 50 m z przeszkodami

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 tą procedurę. Każdy zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod przeszkody.
Uwaga: Uwaga: Wypływanie na powierzchnię oznacza złamanie tafli wody.



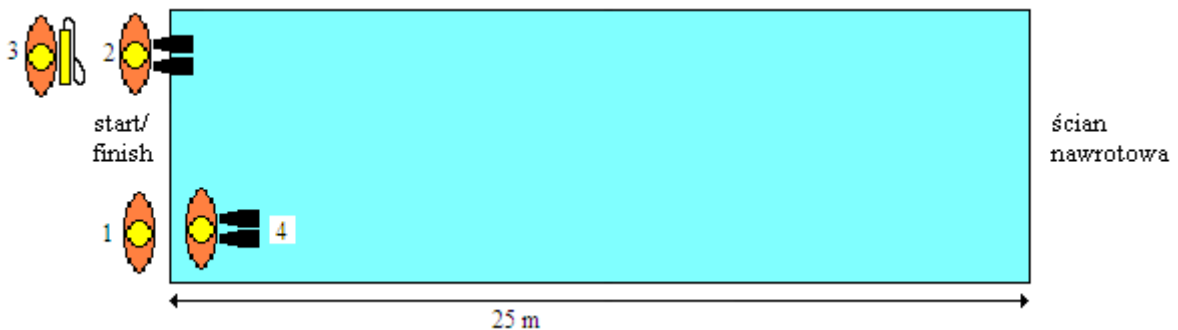
1. Sprzęt:
 - a) Przeszkody powinny zostać rozmieszczone na linach w poprzek pływalni w następujący sposób:
 - Przeszkody umocowane są do lin rozgraniczających tory.
 - Przeszkody umocowane są na 12,5 metrze pływalni.
2. Dyskwalifikacje:
 - a) Falstart
 - b) Jeśli zawodnik przepłynie nad przeszkodą, nie wróci natychmiast i nie przepłynie pod przeszkodą.
 - c) Brak wypłynięcia na powierzchnię po skoku.
 - d) Brak wypłynięcia na powierzchnię między przeszkodą a ścianą pływalni.
 - e) Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
 - f) 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 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 szarfy pasa ratowniczego chwyta pływak pasa ratowniczego obydwoma 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. Czwarty zawodnik płynie sposobem dowolnym do ściany mety.

Uwaga.1.: jeżeli, po starcie, zawodnik zgubi jedna 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.



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 szarfę 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.