

Usika, 28-29 lipca

PUCHAR POLSKI

W RATOWNICTWIE WODNYM

2017

REGULAMIN



I. PRZEPISY OGÓLNE

1. DRUŻYNY I ZAWODNICY

- 1.1. Uprawnionymi do wzięcia udziału w Pucharze Polski w Ratownictwie Wodnym są drużyny składające się z maksymalnie sześciu kobiet i maksymalnie sześciu mężczyzn.
- 1.2. Nazwa drużyny może zawierać nazwę sponsora drużyny oraz inne słowa z tym, że sponsorem nie może być producent napojów alkoholowych, piwa, produktów tytoniowych. Nazwy drużyn nie mogą naruszać dobrych obyczajów.
- 1.3. Każdy zawodnik musi złożyć oświadczyć, że bierze udział w Zawodach na własne ryzyko.
- 1.4. Każdy zawodnik musi mieć skończone 16 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów. W przypadku zawodników, którzy nie ukończyli 18 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów wymagana jest pisemna zgoda opiekuna ustawowego na udział w Zawodach oraz oświadczenie jak w punkcie 3.
- 1.5. Zawodnicy rozgrywają konkurencje na własnym sprzęcie, pod warunkiem zaakceptowania go przez Komisję Sędziowską. Jednocześnie Organizator zapewnia możliwość wypożyczenia sprzętu na czas zawodów.
- 1.6. Każdy z zawodników musi mieć założony czepek przed startem w każdej konkurencji. Zagubienie czepka po starcie podczas trwania konkurencji nie może być podstawą do dyskwalifikacji zawodnika.
- 1.7. Każdy z zawodników ma prawo do umieszczenia własnego Sponsora w formie tatuażu na ciele (dopuszcza się jeden tatuaż na ciele jednego zawodnika), z tym, że wielkość logo sponsora nie może być 100 cm².
- 1.8. Każdy zawodnik podpisując formularz zgłoszeniowy, wyraża zgodę na używanie w mediach własnego wizerunku i przetwarzanie swoich danych osobowych oraz oświadcza, że zapoznał się z regulaminem zawodów i nie wnosi żadnych zastrzeżeń.

2. ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

- 2.1. Każdy zawodnik startuje w dowolnej liczbie konkurencji. Zawodnik, który nie ukończy konkurencji nie otrzymuje żadnych punktów.
- 2.2. Konkurencje rozgrywane są seriami i decyduje kolejność zajętych miejsc. W przypadku braku możliwości rozegrania konkurencji w jednej serii będzie ona rozegrana systemem eliminacji i finałów.
- 2.3. W Zawodach prowadzona będzie klasyfikacja indywidualna oraz dodatkowo oddzielnie klasyfikacja drużyn żeńskich i drużyn męskich.
- 2.4. Punkty do klasyfikacji drużynowych przyznawane będą tylko zawodnikom którzy zajmą miejsca od 1 do 10. Za zajęte miejsca w wyścigach finałowych zawodnicy otrzymają kolejno:
 - 1 miejsce – 10 punktów
 - 2 miejsce – 9 punktów
 - 3 miejsce – 8 punktów
 - ...
 - 10 miejsce – 1 punkt
- 2.5. W klasyfikacji drużynowej przy równej ilości punktów zdobytych przez dwie lub więcej drużyn, o kolejności zdobytych miejsc decyduje większa ilość miejsc pierwszych, drugich itd.
- 2.6. Zawodnicy mogą być niedopuszczeni do startu w danej konkurencji jeśli nie stawiają się w miejscu jej rozgrywania w wyznaczonym czasie.
- 2.7. O wszelkich nieprawidłowościach w czasie startu decydują sędziowie. Dopuszcza się możliwość powtórzenia startu. Każdy zawodnik, który spowoduje falstart zostanie zdyskwalifikowany po zakończeniu wyścigu.
- 2.8. Finisz orzekany w momencie, kiedy zawodnik przekroczy linię mety klatką piersiową.

- 2.9. Przed rozpoczęciem konkurencji zostaną wyznaczone limity, w których zawodnicy muszą się zmieścić, aby ukończyć konkurencję. Przekroczenie limitu wyklucza zawodnika lub drużynę z danej konkurencji.
- 2.10. Każde naruszenie przepisów dotyczących przebiegu konkurencji w sposób świadomy spowoduje dyskwalifikację poszczególnych zawodników i/lub całej drużyny.
- 2.11. Jeżeli zawodnik lub drużyna nieprawidłowo wykonają któryś z elementów danej konkurencji, lecz w trakcie wyścigu powrócą do miejsca, w którym popełnili błąd i będą kontynuować go zgodnie z przepisami, mogą ukończyć konkurencję bez dyskwalifikacji.
- 2.12. Dyskwalifikacje ponadto mogą zostać ogłoszone, gdy zawodnik lub drużyna:
 - a) nie przestrzega zasad fair play;
 - b) używa wulgaryzmów;
 - c) niekulturalnie lub agresywnie zachowuje się w stosunku do sędziów, organizatorów oraz innych uczestników Zawodów;
 - d) wchodzi do wody na obszarze trwającej konkurencji, w której nie bierze on udziału;
 - e) korzysta z pomocy innych osób podczas rozgrywania danych konkurencji;
 - f) przeszkadza celowo innym zawodnikom lub drużynie w wykonaniu konkurencji;
 - g) jest nieobecny/a w momencie otwarcia i zamknięcia Zawodów.
- 2.13. Zawodnik może być poddany kontroli antydopingowej. Odmowa lub wynik pozytywny powoduje dyskwalifikację z Zawodów zawodnika lub całej drużyny.
- 2.14. Organizator może dokonać wykluczenia z zawodów całej drużyny lub poszczególnych zawodników. Decyzja Organizatora jest ostateczna, a wykluczonemu zawodnikowi nie przysługuje prawo do protestu lub odwołania. Decyzja w tym zakresie może być podana w dowolnej formie.

3. PROTESTY I ODWOŁANIA

- 3.1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane Sędziemu Głównemu.
- 3.2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia torów) można składać do 10 minut przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
- 3.3. 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 powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
- 3.4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.
- 3.5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
- 3.6. Wynik protestu i odwołania od decyzji sędziów powinien być oficjalnie ogłoszony i zamieszczony w komunikacie końcowym.
- 3.7. Jeżeli zawodnicy biorący udział w konkurencjach uznają, że warunki atmosferyczne mogą mieć wpływ na przebieg konkurencji nie przysługuje im protest lub odwołanie dotyczące incydentu spowodowanego warunkami atmosferycznymi, a Sędziowie mają wyłączną kompetencję do orzekania czy incydent został spowodowany szczególnymi warunkami atmosferycznymi czy nie.
- 3.8. Sędzia Główny może odwołać rozgrywanie Zawodów lub przesunąć termin rozgrywania konkurencji, a w przypadku, gdy konkurencja zostanie odwołana, w momencie, gdy część zawodników już wzięła w niej udział, dotychczasowe wyniki tej konkurencji zostają anulowane.
- 3.9. Sędzia Główny może zmienić miejsce rozgrywania konkurencji lub zasady dotyczące poszczególnych konkurencji (np. skrócić dystanse), jeżeli uzna to za stosowne, ale zmiana taka może mieć tylko miejsce przed rozpoczęciem konkurencji i musi być ogłoszona wszystkim startującym zawodnikom.
- 3.10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian regulaminowych i organizacyjnych.

II. KONKURENCJE

1. ZASADY OGÓLNE

ROZSTAWIENIE BOI NA MORZU:

1. Pierwszy rząd stanowi od sześciu do ośmiu różnokolorowych boi, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do linii brzegowej, w równej odległości od siebie wynoszącej minimum 15 m. Odległość od pierwszego rzędu boi do linii brzegowej wynosi 100 m.
2. Drugi rząd stanowi od dwóch do czterech boje, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do pierwszego rzędu różnokolorowych sześciu boi, w równej odległości od siebie wynoszącej minimum 20m. Odległość drugiego rzędu boi do linii brzegowej wynosi 150 m.

Konkurencja nr 1

BIEG-PŁYWANIE- BIEG

Opis konkurencji:

1. Na sygnał startera zawodnicy biegną dystans 100m, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem linii startu, kolejne 100m. Następnie przebiegają linię startu, wbiegają do wody i opływają prawym ramieniem wszystkie boje stojące w pierwszym rzędzie, a następnie płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg, zawodnicy omijają wyznaczony słupek swoim lewym ramieniem i biegną wzdłuż plaży około 60 m do punktu nawrotu, a następnie 100m do bramki start/meta, gdzie kończą bieg.
2. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki start/meta w specjalnym leju o szerokości 1m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę start/meta i wbiegnięciu do leja.

Konkurencja nr 2

WYŚCIG Z PASEM RATUNKOWYM

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z pasem ratunkowym oraz dwaj ratownicy.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku powyżej).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Przed startem pasy ratunkowe oraz płetwy zostają umieszczone 5m od linii startu/mety poszczególnego stanowiska w linii prostej z poszczególnymi bojami.
6. Przed startem pozorant płynie lub jest transportowany (w zależności od warunków atmosferycznych i stanu morza) do odpowiedniej boi. Pozorant po dotarciu do boi chwytają ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak sędziemu starterowi do gotowości. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją – od sygnału startu do chwili dopłynięcia do niego ratownika z pasem ratunkowym.
7. Ratownik, który będzie płynął z pasem, ustawia się na linii startu/mety. Na sygnał startera ratownik cofa się po pas ratunkowy i płetwy, po czym biegnie do wody i płynie do pozoranta. Stoper włączony zostaje po sygnale startu dla zawodnika z pasem.
8. Ratownik opływa odpowiednią boję, swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zabezpiecza pozoranta – zapina go w pas ratunkowy (pozorant może pomagać ratownikowi podczas zapinania w pas ratunkowy). Następnie pozorant jest holowany do brzegu.

9. Kiedy ratownik z pasem ratunkowym płynie do pozoranta pozostali dwaj ratownicy ustawiają się na stanowisku startu.
10. Kiedy ratownik holuje pozoranta pozostali ratownicy mogą wejść do wody i pomagają ratownikowi wynieść pozoranta na brzeg. Ratownik z pasem może pozostać w wodzie.
11. Czas jest zatrzymany w momencie przekroczenia klatką piersiową pierwszego zawodnika linii mety. Obaj zawodnicy wnoszący pozoranta muszą mieć stały kontakt fizyczny z pozorantem w momencie przekraczania linii mety.
12. Podczas pływnięcia ratownik z pasem musi mieć nałożony pas z całkowicie rozwiniętą liną.
13. Pozorant musi znajdować się z pozycji na plecach. Pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
14. Holujący ratownik zabezpiecza pozoranta w taki sposób, aby pas znajdował się pod jego ramionami a lina była maksymalnie rozwinięta.

Konkurencja nr 3

WYŚCIG RATUNKOWY Z DESKĄ

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział dwóch zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Ratownik z deską i pozorant stoją na stanowisku startu. Na sygnał startera pozorant biegnie z linii startu w kierunku morza i płynie do odpowiedniej boi. Pozorant po dopłynięciu do boi chwytą ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak zawodnikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej aż do chwili podjęcia go na deskę przez ratownika.
6. Ratownik na desce płynie w kierunku boi, opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, podejmuje pozoranta i razem płyną do linii startu/mety. Obaj zawodnicy mogą używać zarówno nóg jak i ramion w trakcie powrotu do brzegu.
7. Ratownik przed startem może dotykać deski.
8. Pozorant jest podejmowany czekając przy boi od strony morza. W tym momencie deska nie musi znajdować się przy boi całkowicie od strony morza. Pozorant może być umieszczony na desce zarówno z przodu jak i z tyłu.
9. Pozorant może pomagać ratownikowi w podejmowaniu na deskę.
10. W czasie wyścigu ratownicy mogą stracić kontakt z deską bez konsekwencji dyskwalifikacji, ale podczas przekraczania linii mety muszą mieć fizyczny kontakt z deską.
11. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia klatką piersiową, przez pierwszego zawodnika linii mety.

Konkurencja nr 4

WYŚCIG KAJAKÓW

Opis konkurencji:

1. zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu wyznaczonej tyczkami i znajdującej się w wodzie i kończą na linii mety wyznaczonej tyczkami i znajdującej się w wodzie. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.
2. Na sygnał startera, zawodnicy wsiadają do kajaków i płyną w ten sposób, że mijają wszystkie boje ustawione na morzu swoim prawym ramieniem. Dystans pokonują w dowolnej pozycji.

Konkurencja nr 5

FLAGI PLAŻOWE

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana będzie na boisku o wymiarach 20m x 10m w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji.
2. Zawodnicy startują z pozycji leżenia przodem z rękoma złożonymi pod podbródkiem i stopami złączonymi razem, wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania pisaku pod podbródek lub jakiegokolwiek inną część ciała. Ich palce nóg znajdują się na linii startu.
3. Zawodnicy leżą tyłem do kierunku biegu.
4. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” kładą brody na swoich rękach.
6. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę.
7. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
8. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę awansują do następnej rundy.
9. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się aż do momentu, gdy pozostaje 1 flaga i 2 zawodników.
10. Zwycięzcą pozostaje ten, kto zdobędzie ostatnią flagę.
11. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
12. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, to zwycięzcą jest ten zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
13. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.

Konkurencja nr 6

OCEANMAN / OCEANWOMAN

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny. Konkurencje rozgrywane są w następującej kolejności: pływanie, bieg, wyścig z deską, wyścig kajaków. Pierwszy zawodnik bierze udział w wyścigu pływania na dystansie 240m, drugi w biegu na dystansie 400m, trzeci w wyścigu z deską na dystansie 325m, czwarty w wyścigu na kajaku na dystansie 325m.
2. Czas trwania konkurencji może być ograniczony. Ustala go Komisja Sędziowska, która bierze pod uwagę panujące warunki atmosferyczne.
4. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznacza się następująco:
 - a) Bramka nr 1 - to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości około 15m oraz dodatkowy palik „START/META”, ustawiony w linii prostopadłej do linii brzegowej, w miejscu jak na rysunku powyżej. Bramka nr 1 wyznacza linię startu i jednocześnie linię zmiany.
 - b) Bramka nr 2 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości około 15m. Bramka nr 2 wyznacza linię mety w ostatniej konkurencji Wyścigu Bałtyku.
5. Start do wyścigu pływackiego następuje z linii startu/zmiany – z bramki nr 1. Wytypowany zawodnik drużyny na sygnał startera wbiega do wody i płynie w kierunku boi biało-pomarańczowej w pierwszym rzędzie i opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie płynie 40m równolegle do linii, którą wyznaczają boje w pierwszym rzędzie po stronie od morza do boi czerwono-pomarańczowej, którą opływa swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płynie w kierunku brzegu.

W tym czasie przygotowują się następni wyznaczeni zawodnicy z każdej drużyny do rozpoczęcia kolejnej konkurencji- bieg. Zawodnicy tej konkurencji są gotowi do startu na linii startu/mety wyznaczonej pomiędzy bramką nr 1, a palikiem z oznaczeniem „START/META”.

Zawodnik po wyjściu z wody, przebiega przez bramkę nr 2 i następnie kieruje się do linii startu/mety konkurencji bieg i klepie w rękę drugiego zawodnika z drużyny, który rozpoczyna bieg.

Zawodnik ten biegnie 100m, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiega go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i następnie biegnie z powrotem 100m do palika z oznaczeniem „START/META”, obiega go swoim lewym ramieniem, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ponownie biegnie 100m do punktu nawrotu, obiega go swoim lewym ramieniem, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i biegnie w kierunku linii startu/mety konkurencji bieg.

W czasie trwania biegu szykuje się do rozpoczęcia kolejnej konkurencji następny, wyznaczony zawodnik z drużyny, który ustawia się na linii startu/mety wyznaczonej pomiędzy bramką nr , a palikiem z oznaczeniem „START/META”.

Zawodnik kończący bieg klepie w rękę drugiego zawodnika z drużyny, który rozpoczyna „wyścig z deską”. Deski znajdują się przed linią **startu/zmiany bramki nr 1**. Zawodnik wbiega do wody z deską i zaczyna płynąć w stronę pierwszej granatowej boi w ten sposób, że mija wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem. Po dopłynięciu do pierwszej granatowej boi opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płynie do drugiej granatowej boi, którą opływa swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie zawodnik płynie w kierunku brzegu w ten sposób, że mija wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem.

Po dopłynięciu do brzegu, zawodnik przenosi deskę przez bramkę nr 2, zostawia ją i biegnie w kierunku linii startu/zmiany do bramki nr 1. Cała długość deski musi być przeniesiona przez bramkę nr 2. Dopiero wówczas zawodnik może dać sygnał startu (poprzez dotknięcie) zawodnikowi do rozpoczęcia kolejnej konkurencji w przeciwnym razie drużyna zostanie zdyskwalifikowana. Dyskwalifikacji nie będzie, gdy zawodnik biorący udział w konkurencji z deską wróci się i przeniesie całą długość deski przez bramkę ale zanim da sygnał kolejnemu zawodnikowi do startu w następnej konkurencji.

W czasie trwania „wyścigu z deską” przygotowuje się zawodnik do ostatniego etapu „Wyścigu Bałtyku”- wyścigu kajaków Przygotowuje on kajak dziobem w kierunku morza. Start wyścigu kajaków odbywa się z wody w wyznaczonej strefie. Zawodnik kończący wyścig na desce ma obowiązek przekazania zmiany przez klepinięcie zawodnika przygotowanego do wyścigu na kajaku w strefie zmian. Kajak nie może wypłynąć przed przekazaniem zmiany po za strefę startu.

Zawodnik w wyścigu na kajaku pokonuje ten sam tor co zawodnik w wyścigu z deską, z uwzględnieniem tych samych zasad, jeśli chodzi o mijanie boi.

Zawodnik kończy bieg po przekroczeniu dziobem kajaka linii mety wyznaczonej w wodzie.

6. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu, drużynie nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Musi ukończyć wyścig bez względu na stan uszkodzenia.
7. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia przez zawodnika linii mety klatką piersiową. Jest to czas, jaki uzyskała cała drużyna w tej konkurencji.

Konkurencja nr 7

WYŚCIG Z DESKĄ

Opis konkurencji:

1. zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu - bramka nr 1 a kończą na linii mety - bramka nr 2. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.
2. Na sygnał startera, zawodnicy biegną z deską do wody i płyną w ten sposób, że mijają wszystkie boje ustawione na morzu swoim prawym ramieniem. Dystans pokonują w dowolnej pozycji.

Konkurencja nr 8

WYŚCIG PŁYWANIE

Opis konkurencji:

1. W konkurencji biorą udział wszyscy zawodnicy.
2. Wyścig odbywa się na dystansie 325 m, po wyznaczonym torze w kształcie litery „U”.
3. Wszyscy zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu z bramki nr 1, a kończą na linii mety – w bramce nr 2. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.

Bramki umownie oznacza się następująco:

- a) bramka nr 1 - to bramka ustawiona po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości takiej jaka jest konieczna aby zawodnicy mogli startować z jednego szeregu,
 - b) bramka nr 2 – to bramka ustawiona po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza.
4. Na sygnał startera, zawodnicy wbiegają do wody i płyną w stronę pierwszej granatowej boi w ten sposób, że mijają wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem. Po dopłynięciu do pierwszej granatowej boi opływają ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie płyną do drugiej granatowej boi, którą opływają swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i dalej w kierunku brzegu w ten sposób, że mijają wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem.
 5. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki nr 2 w specjalnym leju o szerokości 1m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę nr 2 i wbiegnięciu do leja. Linie mety należy przekroczyć w pozycji wyprostowanej.
 6. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu sędzia może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.
 7. Każdy zawodnik zdobywa punkty dla drużyny, którą reprezentuje.

Konkurencja nr 9

WYŚCIG RATUNKOWY Z ZASOBNIKIEM Z LINĄ

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z szelkami oraz dwóch ratowników czekających na brzegu.
2. Jednocześnie startować może maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze.
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Na sygnał startera pozoranci z poszczególnych drużyn płyną do odpowiednich boi. Pozorant po dopłynięciu do boi chwytają ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak zawodnikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć

- stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej aż do chwili podjęcia go przez ratownika z szelkami. Stoper włączony zostaje po sygnale startu dla pozoranta.
6. Po dopłynięciu i przechwyceniu pozoranta, ratownik z szelkami podnosi rękę jako znak do rozpoczęcia wybierania liny. Zawodnicy na brzegu ciągną linę z ratownikiem i pozorantem w kierunku brzegu.
 7. Podczas holowania pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
 8. Pozorant i ratownik mogą być ciągnięci przez ratowników na brzegu aż do linii brzegowej gdzie musi nastąpić podniesienie pozoranta. Pozorant nie może być ciągnięty po plaży i musi być przeniesiony przez linię mety.
 9. Wszyscy zawodnicy muszą mieć fizyczny kontakt z pozorantem w momencie przekraczania linii mety.
 10. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia linii mety przez pierwszego zawodnika.

Konkurencja nr 10

SPRINT 90m PO PLAŻY

Opis konkurencji:

1. Konkurencja odbywa się na co najmniej czterech torach o szerokości 1,5m i długości 90m wyznaczonych kolorową liną.
2. Na sygnał startera zawodnik startuje z dowolnej pozycji i biegnie w kierunku mety.
3. Zawodnik może przekroczyć linię mety tylko i wyłącznie w obrębie swojego wyznaczonego toru. Wkroczenie podczas biegu lub zmiany na tor innego zawodnika oraz jakiegokolwiek działanie na jego szkodę podlega dyskwalifikacji.