



## Otwarte Mistrzostwa Słupska w Ratownictwie Wodnym

Z okazji Jubileuszu **50-lecia Wodnego Ochronniczego Pogotowia Ratunkowego**  
w dniu 27.05.2012r. odbędą się

Otwarte Mistrzostwa w Ratownictwie Wodnym w Słupsku

Patronat honorowy: **Prezydent Miasta Słupska Maciej Kobyliński**

### **Program zawodów**

#### **I. Organizator:**

- Słupskie WOPR

#### Przy współpracy:

- Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji

#### **II. Cel, czas, miejsce zawodów:**

- Popularyzacja ratownictwa wodnego oraz pierwszej pomocy
- Propagowanie zasad bezpiecznej kąpieli
- Sprawdzenie poziomu wyszkolenia ratowników

godz. 10<sup>00</sup> – Uroczyste otwarcie zawodów połączone z jubileuszem 50-lecia WOPR

godz. 10<sup>15</sup> – rozpoczęcie zawodów

Zawody odbywają się na pływalni SOSiR przy ul. Szczecińskiej 99 w Słupsku.

#### **III. Warunki uczestnictwa:**

W zawodach biorą udział:

- Czteroosobowe drużyny (damskie, męskie lub mieszane)
- Wszyscy ratownicy/zawodnicy posiadający ważną legitymację ratownika WOPR na rok 2012 oraz aktualne badanie lekarskie

Zgłoszenie drużyny dokonuje się poprzez przesłanie właściwego formularza, który znajduje się na końcu regulaminu.

**Zgłoszenia będą przyjmowane do dnia 21.05.2012r. na adres e-mail:**  
[dggrondo@poczta.onet.pl](mailto:dggrondo@poczta.onet.pl)

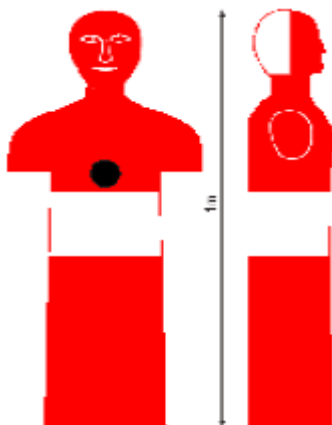
**Formularz zgłoszeniowy znajduje się w osobnym pliku do pobrania (prosimy o dokładne wypełnienie formularza, w przypadku jego nie wypełnienia zawodnicy zostaną przydzieleni losowo do poszczególnych konkurencji)**

#### IV. Zawodnicy i zawodniczki

- Udział w mistrzostwach mogą brać zawodnicy bez ograniczeń wiekowych
- Zawodnicy, którzy nie mają ukończonych 18 lat muszą przedstawić pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.
- Zgodnie z zaleceniami ILS, mistrzostwa mają być wolne od dopingu.

#### V. SPRZĘT

- Na mistrzostwach zostaną zastosowane hermetyczne manekiny plastikowe typu PITET o wysokości 1 m.



- Każda drużyna musi dysponować własnymi płetwami.
- Para płetw używana w zawodach powinna posiadać wymiary zgodne z ILS

#### VI. Obowiązki drużyn i zawodników

- Kierownicy drużyn i zawodnicy odpowiedzialni są za zapoznanie się z programem zawodów oraz przepisami i regulaminem dotyczącym poszczególnych konkurencji.
- Zawodnicy zgłaszają się punktualnie w wyznaczonym miejscu zbiórki przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
- Podstawianie lub wykorzystywanie nieautoryzowanych zawodników będzie skutkować dyskwalifikacją drużyny.
- Spóźnieni na miejsce zbiórki zawodnicy nie będą dopuszczeni do konkurencji.
- Uczestnicy mistrzostw niebiorący udziału w konkurencji muszą opuścić wyznaczone miejsce jej rozgrywania.
- Zawodnicy zobowiązani są stosować się do przepisów, a ich naruszenie będzie zgłaszane Sędziemu Głównemu, który podejmie odpowiednie działania.
- Organizator mistrzostw w porozumieniu z Sędzią Głównym zastrzega sobie prawo do usunięcia lub zmiany kryterium zawodów i programu oraz ogłaszania zawiadomienia, publikacji i komunikatów w języku polskim na oficjalnej tablicy, której umiejscowienie podane zostanie na odprawie kierowników drużyn.

## **VII. Kodeks postępowania**

- Uczestnicy mistrzostw powinni uważać zawody i ceremonie za ważne publiczne wydarzenia w celu kreowania pozytywnego publicznego wizerunku WOPR.
- Niewłaściwe zachowanie będzie traktowane od pouczenia poprzez upomnienie i dyskwalifikację do wydalenia z zawodów poszczególnych uczestników i drużyn.
- Działania skutkujące rozmyślnym wyrządzaniem szkód w miejscu zawodów, w miejscach zamieszkania lub niszczeniem cudzej własności oprócz odpowiedzialności cywilnej będą karane dyskwalifikacją zawodników lub drużyn (zawodników, trenerów, pomocników, kibiców i inne osoby podróżujące z drużyną) za to odpowiedzialnych.
- Wymaga się od zawodników, działaczy i ogólnie wszystkich uczestników Mistrzostw Słupska w Ratownictwie Wodnym postępowania na najwyższym poziomie.
- Organizator może nakładać kary na indywidualnych członków drużyny lub na całe drużyny.

## **VIII. Konkurencje:**

W ramach zawodów zostaną przeprowadzone następujące konkurencje:

1. 100 m kraul ratowniczy
2. 100 m akcja ze sprzętem
3. 50 m holowanie manekina
4. 50 m akcja ze sprzętem ABC
5. 100 m pas węgorz
6. 4x25 m pod wodą
7. 4x25 m akcja ze sprzętem
8. 150 m akcja drużynowa
- 9. Mecz w piłkę wodną SOSiR – Park Wodny Redzikowo**

## **IX. Plan Mistrzostw Słupska w Ratownictwie Wodnym**

1. Godz. 8.30 – odprawa techniczna w „Klubie Olimpijczyka”
2. Godz. 8.30 – 9.45 rozgrzewka
3. Godz. 10.00 – uroczyste otwarcie zawodów połączone z jubileuszem 50-lecia WOPR.
4. Godz. 10.15 – rozpoczęcie zawodów
5. Godz. 15.00 – Planowane zakończenie konkurencji pływackich
6. Godz. 15.30 – Podsumowanie zawodów

## **PRZEBIEG KONKURENCJI**

### **UWAGA!**

#### **Sposoby trzymania i holowania manekina:**

- Manekin musi być holowany a nie pchany;
- Twarz manekina musi znajdować się nad powierzchnią wody;
- Manekina należy holować płynąc na plecach i trzymając dwoma rękoma
- Manekina nie wolno trzymać za szyję, usta lub nos
- Zawodnik może odbić się od dna basenu wypływając z manekinem.

*W konkurencjach, w których używany jest manekin, chodzi o symulowanie akcji ratowniczej. Dlatego postawa ratownika powinna polegać na utrzymaniu twarzy manekina nad powierzchnią wody. Zawodnik musi zadbać o to, aby twarz manekina znajdowała się nad powierzchnią wody w celu zapewnienia odpowiedniego oddychania. Sędziowie muszą również pamiętać, że istotne jest tempo wykonania konkurencji i jeśli woda od czasu do czasu przykryje twarz manekina, zawodnik nie powinien zostać zdyskwalifikowany.*

### **1. 100m kraul ratowniczy**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok ratowniczy) i przepływa 100 m kraulem ratowniczym.

*Kraul ratowniczy – podczas pływnięcia głowa ratownika musi znajdować się nad powierzchnią wody i być zwrócona w kierunku pływnięcia.*

Dyskwalifikacje

- Falstart
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.
- Zanurzenie głowy podczas pływnięcia kraulem ratowniczym

### **2. 100 m akcja ze sprzętem**

Na sygnał startera zawodnik skacze do wody (skok ratowniczy) i płynie kraulem ratowniczym 25m. Po dopłynięciu zakłada płetwy i płynie do 50 metra sposobem dowolnym w płetwach, gdzie po drodze musi wyciągnąć przedmiot z dna (krążek hokejowy, głębokość 4m). Po wyciągnięciu przedmiotu z dna zakłada bojkę SP i płynie sposobem dowolnym do 75 metra w płetwach z bojką SP. Po dotknięciu ściany zawodnik podbiera manekina z dna i holuje go do mety w płetwach z wykorzystaniem bojki SP, którą musi trzymać oburącz (manekina holujemy płynąc na plecach).

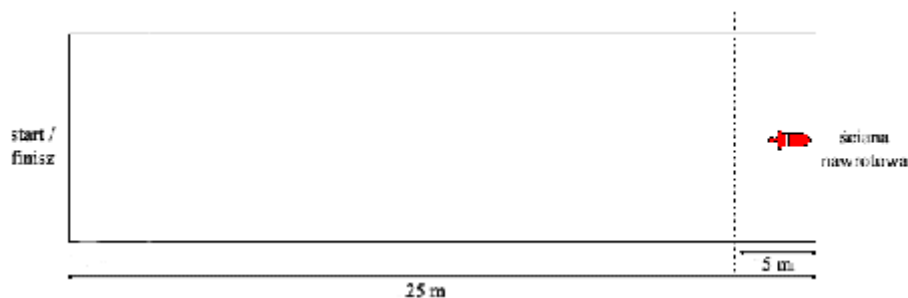
Dyskwalifikacje

- Falstart
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Brak dotknięcia ściany mety.
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów itp. podczas wyciągania manekina.
- Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### **3. 50m ratowanie manekina**

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok ratowniczy) i płynie kraulem ratowniczym 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. Bieg należy ukończyć dotykając mety jedną ręką, a drugą trzymając manekina.

*Uwaga: Manekina należy holować płynąc na plecach, trzymając go dwoma rękoma.*



- Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.
- Głębokość: manekin będzie ułożony na głębokości 1,20m.
- Manekin leży na plecach z głową zwróconą w kierunku mety, dotykając ściany nawrotowej.

Dyskwalifikacje:

- Falstart.
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Zanurzenie głowy podczas pływania kraulem ratowniczym
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów itp. podczas wyciągania manekina.
- Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m (liczone od czubka głowy).
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano na początku rozdziału VIII.
- Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.
- Brak dotknięcia ściany mety.

#### 4. 100 m pas węgorz

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok ratowniczy) i płynie kraulem ratowniczym 25 m. Po dopłynięciu zakłada płetwy i płynie do 50 metra sposobem dowolnym. Następnie zakłada pas węgorz i płynie 25 m w płetwach. Po dotknięciu ściany zakłada pas węgorz na manekina i płynie z nim do mety.

Dyskwalifikacje:

- Falstart
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Zanurzenie głowy podczas pływania kraulem ratowniczym
- Holowanie manekina głową do dołu
- Brak dotknięcia ściany mety.

#### 5. 50 m akcja ze sprzętem ABC

Na sygnał startera zawodnik skacze do wody wraz ze sprzętem ABC (sprzęt ABC należy trzymać w rękach). Sprzęt ABC należy założyć będąc pod wodą (założyć maskę, fajkę i płetwy, maskę należy przedmuchać). Zawodnik, który nie będzie w stanie założyć sprzętu ABC pod wodą i wynurzy się przez jego założeniem oraz zawodnik, który wynurzy głowę podczas pływania dostanie 20 sekund kary. Po wynurzeniu się zawodnik płynie sposobem dowolnym 50m trzymając głowę w wodzie.

Dyskwalifikacje:

- Falstart
- Nie założenie sprzętu ABC
- Złe założenie sprzętu ABC

#### **6. 4x25 m 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 pod wodą.

Dyskwalifikacje:

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

#### **7. 4x25 m akcja ze sprzętem**

W konkurencji bierze udział czterech zawodników z drużyny. Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i płynie 25m pod wodą (*wynurzyć się można dopiero po dotknięciu ściany*). Następnie drugi zawodnik skacze do wody i płynie sposobem dowolnym 25m. Po dotknięciu ściany startuje trzeci zawodnik, który płynie sposobem dowolnym 25m wraz z bojką SP. Po dopłynięciu do ściany czwarty zawodnik odbiera od trzeciego bojkę SP i holuje trzeciego zawodnika do mety. (*Trzeci zawodnik trzyma bojkę SP dwoma rękoma i może pomagać pracując nogami*) Czas wyłączony jest gdy czwarty zawodnik dotknie mety.

Dyskwalifikacje:

- Falstart przy starcie i przy zmianach
- Przedwczesne wynurzenie się
- Brak dotknięcia ściany mety.

#### **8. 150m akcja drużynowa**

W konkurencji bierze udział trzech zawodników z drużyny. Pierwszy zawodnik płynie 50m sposobem dowolnym. Po przepłynięciu 50m startuje drugi zawodnik i płynie 75m sposobem dowolnym w płetwach. Po ukończeniu dystansu 75m startuje ostatni zawodnik i holuje manekina przez 25m (trzeci zawodnik oczekuje na start w wodzie). Czas liczony jest od startu pierwszego zawodnika, a zatrzymany, gdy ostatni zawodnik dopłynie do mety.

Dyskwalifikacje:

- Falstart
- Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linią 5 m (liczone od czubka głowy).
- Używanie nieprawidłowej techniki holowania, jak to opisano na początku rozdziału VIII.
- Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

## X. Punktacja

- Wszystkie konkurencje zliczane będą do klasyfikacji drużynowej. W konkurencjach nr 1, 2, 3, 4, 5 startuje po jednym zawodniku z drużyny (każdy z zawodników z drużyny musi wystartować w minimum jednej z w/w konkurencji).
- We wszystkich konkurencjach zawodnicy zdobywają punkty dla drużyny. Ilość punktów za I m-ce równa się ilości zawodników/drużyn startujących w danej konkurencji. (np. W konkurencji nr.1 startuje 5 zawodników/drużyn)
  - I m-ce - 5 punktów
  - II m-ce - 4 punkty
  - III m-ce - 3 punkty
  - IV m-ce - 2 punkty
  - V m-ce - 1 punkt
- Wprowadzony zostaje podział na dwie kategorie wiekowe **junior** (rocznik 1998 i młodszy) i **open** (rocznik 1997 i starsi) wśród kobiet i mężczyzn.

## XI. Nagrody

- Dla najlepszych drużyn damskich i męskich w kategorii junior i senior przyznawane będą medale, puchary i nagrody finansowe.

## XII. Dodatkowe informacje

- Pomiar czasów elektroniczny
- Basen 25m, 6 torów
- Protesty i spory powinny być zgłaszane najpóźniej do 15 minut po zakończeniu konkurencji. Zostaną one w trybie natychmiastowym rozpatrzone przez kolegium sędziowskie.
- Wpisowe wynosi 20 zł od zawodnika
- Ograniczona ilość miejsc (decyduje kolejność zgłoszeń)
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do ostatecznej interpretacji regulaminu.
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w obiekcie sportowym.
- Informacji w sprawie zawodów udzieli Dariusz Grondziewski nr. Tel. 792 640 103, adres e-mail: [dggrondo@poczta.onet.pl](mailto:dggrondo@poczta.onet.pl)