



Otwarte Mistrzostwa Stłupska w Ratownictwie Wodnym 14.06.2015r.

Patronat honorowy: **Prezydent Miasta Stłupska Robert Biedroń**

Program zawodów

I. Organizator:

- Stłupskie WOPR

Przy współpracy:

- Stłupski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Stłupsku

II. Cel, czas, miejsce zawodów:

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

godz. 10⁰⁰ – Uroczyste otwarcie zawodów

godz. 10¹⁵ – rozpoczęcie zawodów

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

III. Warunki uczestnictwa:

W zawodach biorą udział:

- Czteroosobowe drużyny (damskie, męskie)
- Wszyscy ratownicy/zawodnicy posiadający ważną legitymację ratownika WOPR na rok 2015 lub inny dokument potwierdzający członkostwo w podmiocie uprawnionym do wykonywania ratownictwa wodnego w oraz aktualne badanie lekarskie lub oświadczenie o stanie zdrowia

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

Zgłoszenia będą przyjmowane do dnia 05.06.2015r. na adres e-mail:
mgrondziewski@wopr.slupsk.pl

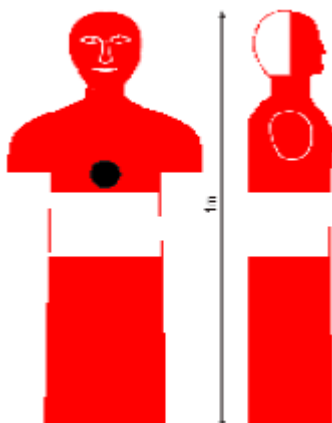
Formularz zgłoszeniowy znajduje się w osobnym pliku do pobrania (prosimy o dokładne wypełnienie formularza, w przypadku jego nie wypełnienia zawodnicy zostaną przydzieleni losowo do poszczególnych konkurencji)

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 z przeszkodą
2. 100 m akcja ze sprzętem
3. 50 m holowanie manekina
4. 100 m pas węgorz
5. 100m ratownik
6. 4x25 m pod wodą
7. 4x25 m akcja ze sprzętem
8. 150 m akcja drużynowa

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 Godz. 10.15 – rozpoczęcie zawodów
4. Godz. 14.30 – Planowane zakończenie konkurencji pływackich
5. Godz. 14.45 – Mini turniej piłki wodnej (XIII punkt regulaminu)
6. Godz. 16.00 – 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 lub płynąc na boku i trzymając jedną ręką za żuchwę
- 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 z przeszkodą

Na sygnał dźwiękowy zawodnik skacze do wody (skok ratowniczy) i przepływa 100 m kraulem ratowniczym. Za każdym razem zawodnik musi przepłynąć pod przeszkodą która znajduje się w połowie basenu. W momencie zanurzenia głowy zawodnik przepływa pod przeszkodą w momencie wyjścia spod wody znów płynie kraulem ratowniczym.

Kraul ratowniczy – podczas płynięcia głowa ratownika musi znajdować się nad powierzchnią wody i być zwrócona w kierunku płynięcia, poza przepływaniem pod przeszkodą.

Dyskwalifikacje

- Falstart
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Brak dotknięcia ściany nawrotowej.
- Brak dotknięcia ściany mety.
- Zanurzenie głowy podczas płynięcia 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 3,55m). 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 pływając na plecach lub na boku).

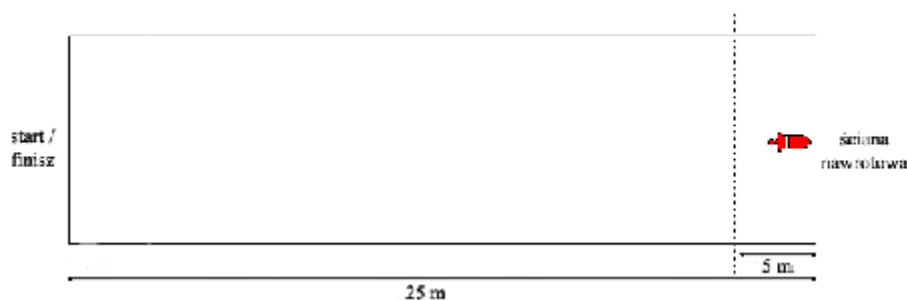
Dyskwalifikacje

- Falstart
- Zanurzenie głowy przy skoku ratowniczym
- Brak dotknięcia ściany mety.
- Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów itp. podczas wyciągania manekina.
- Puszczenie 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 pływając 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. 100 m ratownik

Na sygnał startera zawodnik skacze do wody i płynie 25m pod powierzchnią wody (*wynurzyć się można dopiero po dotknięciu ściany*). Po dopłynięciu przechodzi w kraul ratowniczy i płynie do 50 metra gdzie podbiera manekina z głębokości 3,55m i holuje go do 75m na plecach lub na boku, po dotknięciu ściany zostawia manekina na 75 metrze i wraca kraulem ratowniczym do mety.

Dyskwalifikacje:

- Falstart
- Wynurzenie się przed przepłynięciem 25 m
- Zanurzenie głowy podczas pływania kraulem ratowniczym
- Holowanie manekina głową do dołu
- Brak dotknięcia ściany mety.

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.
- Puszczanie manekina przed dotknięciem ściany mety.

X. Punktacja

- Konkurencje indywidualne 1, 2, 3, 4, 5 i drużynowe 6, 7, 8 punktowane są osobno.
- Każdy zawodnik startuje w wybranych przez siebie konkurencjach indywidualnych (1, 2, 3, 4, 5) i w każdej zdobywa dla siebie punkty.
- Ilość punktów za I m-ce równa się ilości zawodników/drużyn startujących w danej konkurencji. (np. W konkurencji nr.1 startuje 5 zawodników)

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 kategorie wiekowe:

Rocznik 2002-2003

Rocznik 2001-1999

Rocznik 1998 i starsi

XI. Nagrody

- Dla najlepszych drużyn przyznawane będą puchary, a dla najlepszych zawodników medale.
- Organizator zastrzega sobie prawo przyznania dodatkowych nagród rzeczowych i finansowych.

XII. Dodatkowe informacje

- Pomiar czasów ręczny lub elektroniczny
- Pływalnia 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 30 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 Marcin Grondziewski nr. Tel. 792 465 123 adres e-mail: mgrondziewski@wopr.slupsk.pl

XIII. Mini turniej piłki wodnej

W określonych rozgrywkach biorą udział kluby, które zgłosiły swoje drużyny do dnia 05.06.2015. Mecz piłki wodnej odbywa się zgodnie z przepisami Międzynarodowej Federacji Pływania FINA oraz Europejskiej Ligi Pływania LEN. Mecz będzie trwać 4x5 minut, jedna drużyna składa się z 7 zawodników łącznie z bramkarzem.