

## Opis Konkurencji III Edycja ML w RW Żyrardów 3.10.2010

### 200 m z przeszkodami i sztafeta 4 x 50 m z przeszkodami

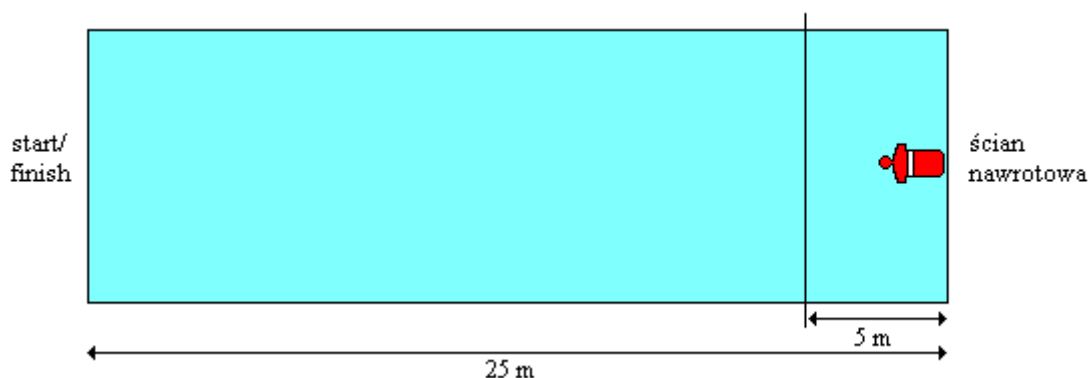
Konkurencja zostanie rozegrana zgodnie z regulaminem Mistrzostw Polski.

### 50m ratowanie manekina

#### Opis konkurencji

Na sygnał startu zawodnik skacze do wody i przepływa 25m stylem dowolnym. Następnie zawodnik podejmuje manekina leżącego na dnie i wynurza się z nim w strefie nawrotu - odległość nie większa niż 5m od ściany nawrotu, na której manekin był ułożony i holuje go do mety.

Holowanie manekina musi odbywać się sposobami ujętymi w programach szkoleniowych na stopnie ratownicze WOPR, zgodnie z pkt. 14.5 i 14.6 regulaminu MLwRW.



#### Uwagi techniczne do konkurencji:

1. Sprzęt techniczny dopuszczony do zawodów manekin, patrz pkt. 9 Regulaminu MLwRW.
2. Jeśli wg opinii Sędziego, podczas zawodów, manekin wykaze defekt techniczny, to Sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.
3. Zawodnik może odbić się od dna podczas wyciągania manekina na powierzchnię wody.

#### Manekin

Manekin podczas konkurencji ma być zakorkowany i całkowicie wypełniony wodą.

Manekin musi leżeć na dnie pływalni (platformie), na plecach dotykając korpusem do ściany nawrotowej, z głową zwróconą w kierunku mety.

Manekin musi zostać ułożony na głębokości od 1,10m do 3m. Jeżeli głębokość wody przekroczy 3m, manekin musi zostać ułożony na platformie na przepisowej głębokości.

#### Dyskwalifikacje

\*Falstart

\*Nie wynurzenie się przed zanurkowaniem po manekina.

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

\*Wyciągnięcie manekina na powierzchnię wody za linię strefy nawrotu 5m (liczone od czubka głowy).

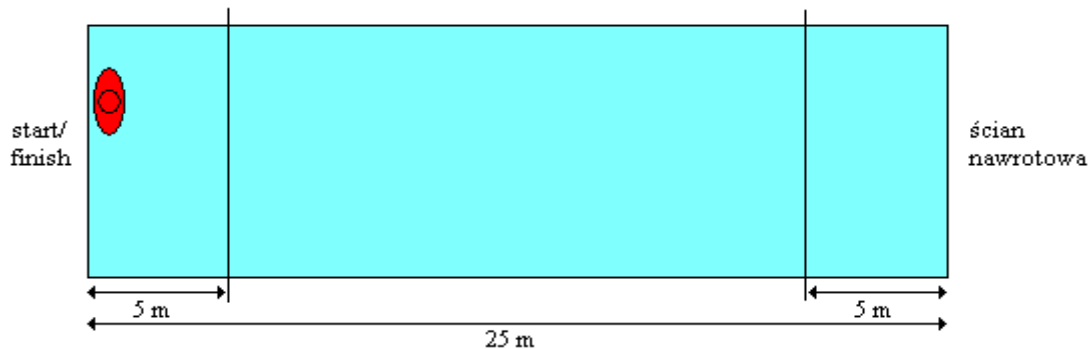
\*Stosowanie nieprawidłowej techniki holowania

\*Puszczenie manekina przed dotknięciem ściany mety.

### 100m ratownik (pletwy + pas ratowniczy „węgorz”)

#### Opis konkurencji:

Na sygnał startu zawodnik skacze do wody i przepływa 50m stylem dowolnym w pletwach i z pasem ratowniczym „węgorz” z linką maksymalnie rozwiniętą. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik w obrębie strefy nawrotu 5 metrów zakłada pas ratowniczy na manekina utrzymującego się na pow. wody (pas ratowniczy musi być założony wokół i pod ramionami manekina) i holuje go do mety. Zawodnik musi holować manekina używając pasa ratowniczego na linii maksymalnie rozciągniętej (poza strefą nawrotową tzn. 5m przed i 5m za ścianą nawrotową). Zawodnik nie może przytrzymywać manekina z wyłączeniem strefy nawrotowej.



#### Uwagi techniczne do konkurencji:

1. Sprzęt techniczny dopuszczony do zawodów manekin, pletwy, pas ratowniczy patrz Regulamin MLwRW
2. Jeśli wg opinii Sędziego podczas zawodów, manekin, pas ratowniczy wykaże defekt techniczny, to Sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.
3. Start, pomiar czasu oraz przyznawanie miejsc patrz Regulamin MLwRW
4. Jeżeli po starcie, zawodnik zgubi jedną lub obie pletwy, może nadal kontynuować konkurencję lub wrócić by odszukać pletwę/pletwy w celu kontynuacji konkurencji.
5. Jeśli po zabezpieczeniu manekina zawodnik go zgubi, to może wrócić po niego i kontynuować konkurencję bez kary. W obydwu przypadkach Zawodnikowi nie wolno wystartować ponownie w innym biegu.

#### Manekin

Manekin musi być wypełniony wodą w taki sposób, żeby pływał, a poziom wody sięgał górnej krawędzi linii poprzecznej na jego korpusie.

Przed rozpoczęciem konkurencji manekin zostanie ustawiony pionowo przez osobę trzymającą go w dowolnym miejscu toru i musi być zwrócony twarzą do ściany nawrotowej, osoba trzymająca manekina nie może przebywać w wodzie i musi go natychmiast puścić po dotknięciu przez zawodnika ściany nawrotowej.

Manekina nie wolno popychać w kierunku zawodnika lub ściany nawrotowej.

### Dyskwalifikacje

\*Falstart

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

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

\*Nie zabezpieczenie pasa ratowniczego wokół manekina przed linią strefy nawrotu-5m.

\*Pchanie manekina przez zawodnika zamiast holowania (poza strefa nawrotową).

\*Nie utrzymywanie twarzy manekina nad powierzchnią wody podczas jego holowania.

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

\*Puszczenie pasa ratowniczego i/lub manekina przed dotknięciem ściany mety.

\*Płynięcie z linią pasa ratowniczego nie w całości rozciągniętą (poza strefą nawrotu).

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

\*Osoba trzymająca manekina popchnie go w kierunku zawodnika.

### **Sztafeta 4x50m z pasem ratowniczym „węgorz”**

#### Opis konkurencji

Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym (bez płetw). Po dotknięciu ściany na 50m (pięćdziesiątym metrze) przez pierwszego zawodnika, drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym w płetwach. Trzeci zawodnik przepływa 50 m stylem dowolnym z założonym pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany nawrotowej zawodnik przekazuje uprząż czwartemu zawodnikowi, który znajduje się (w płetwach) w wodzie i czeka przy brzegu trzymając się co najmniej jedną ręką krawędzi basenu. Trzeci zawodnik staje się pozorantem i odgrywa rolę “ofiary”. Trzyma się pływaka pasa ratowniczego obydwoma rękami jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt z pasem ratowniczym przed przekroczeniem linii 5 m. Czwarty zawodnik płynie stylem dowolnym do ściany mety. Trzeci zawodnik (pozorant) może pomagać podczas holowania kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona.

#### Dyskwalifikacje

\*Falstart.

\*Nieprawidłowa zmiana w sztafecie i/lub zbyt szybkie przejęcie uprząży pasa ratowniczego (tj. chwycenie uprząży przez czwartego zawodnika przed dotknięciem ściany basenu przez trzeciego zawodnika lub zbyt wczesny start tj. utrata kontaktu fizycznego ze ścianą przed dotknięciem ściany basenu przez trzeciego zawodnika).

\*Korzystanie z pomocy jakichkolwiek urządzeń basenowych np. lin, torów, schodów itp.

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

\*Pozorant trzyma pas ratowniczy za linkę lub klamrę

\*Pozorant pomaga ruchami rąk

### **Rzut Liną do pozoranta**

#### Opis konkurencji

Zawodnik rzuca liną o długości 15 metrów w kierunku pozoranta (członek drużyny) znajdującego się w wodzie, w odległości 12m od ściany startu trzymającego się poprzeczki i przyciąga go do brzegu pływalni. Konkurencja jest rozgrywana w czasie max 1 minuty. Jeżeli

lina rzucona zostanie za daleko od pozoranta lub poza właściwy tor, zawodnik może dokonać ponownej próby rzutu w dowolnej ilości jednak w ramach wyznaczonego czasu – 1 minuty. Jeżeli zawodnik nie zdąży przyciągnąć pozoranta do linii mety w wyznaczonym czasie, konkurencja zostanie uznana za nie zaliczoną.

Na długi dźwięk gwizdka zawodnik wchodzi w strefę rzutu (kwadrat 1m x 1m). Na komendę startera: „Na miejsca” zawodnik przyjmuje pozycję startową tzn. zawodnik stoi przodem do pozoranta, w bezruchu, nogi złączone, ręce wyprostowane wzdłuż ciała. Koniec liny trzyma w jednej ręce. Pozorant stojąc za poprzeczką (patrzac z kierunku startu) trzyma się w wodzie poprzeczki w centrum toru i musi trzymać oburącz zarówno rozciągniętą linę jak i punkt wyznaczony na poprzeczce.

Na sygnał startowy zawodnik przyciąga do siebie linę i następnie rzuca ją pozorantowi. Pozorant może złapać linę jednorącz jedynie w przypadku, gdy została ona rzucona na odpowiedni tor i jeśli znajduje się w zasięgu ramienia pozoranta w taki sposób, że może ją złapać nie puszczając jednocześnie uchwytu na wyznaczonym na poprzeczce punkcie. Podczas przyciągania do brzegu, pozorant powinien być w pozycji na piersiach trzymając linę oburącz. Ze względów bezpieczeństwa pozorant może wypuścić linę ratunkową z jednej ręki w celu asekuracji od ściany mety.

#### Uwagi techniczne do konkurencji:

1. Sprzęt techniczny dopuszczony do zawodów lina zgodna z przepisami ILSE o średnicy 8 mm (z granicą tolerancji 1mm) i długości od 16,5 m do 17,5 m, poprzeczka musi być sztywna, umieszczona na powierzchni wody.
2. Jeśli wg opinii Sędziego, podczas zawodów, lina wykaże defekt techniczny, to Sędzia może zezwolić zawodnikowi na powtórzenie wyścigu.
3. Pozorant może wspomagać zawodnika pracą swoich nóg w trakcie przyciągania do brzegu.

#### Dyskwalifikacje

- \*Zawodnik, który wejdzie lub wpadnie do wody.
- \*Zawodnik, który przekroczy lub dotknie dowolną częścią ciała poza wyznaczoną strefę rzutu.
- \*Pozorant, który puści poprzeczkę lub zanurzy się w wodzie celem złapania rzuconej liny.