

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe Województwa Podkarpackiego

zaprasza do udziału w

VII Mistrzostwach Województwa Podkarpackiego w Ratownictwie Wodnym

Zawody odbędą się w Rzeszowie, w dniu **08.11.2009** r., o godz. **11⁴⁵** w obiekcie krytej pływalni ROSiR przy ul. Ks. Jałowego 23A w Rzeszowie.

Regulamin zawodów

1. Zawodnicy

Prawo startu w zawodach mają członkowie WOPR Województwa Podkarpackiego, posiadający co najmniej stopień młodszego ratownika WOPR, ważną legitymację WOPR (opłaconą składka roczna, aktualne badania lekarskie) oraz identyfikator WOPR. Program zawodów obejmuje konkurencje indywidualne oraz drużynowe (sztafeta). Każda drużyna startująca w biegu sztafetowym winna się składać z czterech osób (w tym co najmniej jedna kobieta). Każdy uczestnik biegu sztafetowego musi wziąć udział także w konkurencji indywidualnej. Ostateczna punktacja drużynowa stanowi sumę wyniku biegu sztafetowego oraz wyników wszystkich członków sztafety, uzyskanych wcześniej w konkurencjach indywidualnych.

2. Konkurencja indywidualna

Konkurencję indywidualną stanowi wyścig kombinowany na dystansie 100 metrów (po starcie „z wody” przepłynięcie pod lustrem wody dystansu 25 m, przepłynięcie stylem dowolnym dystansu 50 m, holowanie manekina na dystansie 25 m).

3. Konkurencja drużynowa

Konkurencja drużynowa, to sztafeta 4 x 25 metrów (po skoku przepłynięcie dystansu 25 m stylem dowolnym, holowanie manekina na dystansie 25 m w płetwach, holowanie manekina na dystansie 25 m, przepłynięcie dystansu 25 m pod wodą).

4. Holowanie

Zarówno w konkurencji indywidualnej jak i w biegu sztafetowym, holując manekina, należy zachować jego położenie „twarzą do góry”. Niedozwolone jest holowanie manekina z chwytem za otwór wlewowy.

5. Pływanie pod wodą

W przypadku pokonywania wyznaczonego dystansu pod wodą, zawodnikowi nie wolno wynurzyć żadnej części ciała ponad lustro wody.

6. Start

Start pierwszego zawodnika w biegu sztafetowym odbywa się ze skoku (sposób dowolny). Start kolejnych zawodników odbywa się „z wody” po uprzednim dotknięciu dłonią ściany basenu przez zawodnika kończącego swój dystans. Konkurencja indywidualna rozpoczyna się startem z wody.

7. Nawroty w konkurencji indywidualnej

Podczas nawrotu w konkurencji indywidualnej należy dowolną częścią ciała dotknąć ściany basenu. Wyjątek stanowi nawrót podczas podejmowania manekina, kiedy to dotknięcie ściany basenu nie jest wymagane.

8. Falstarty, dyskwalifikacje

Falstart popełniony w konkurencji indywidualnej lub zespołowej powoduje dyskwalifikację zawodnika (drużyny) w danym biegu i konieczność powtórzenia go w następnej kolejce. Drugi falstart zawodnika w konkurencji indywidualnej powoduje jego całkowitą dyskwalifikację. W przypadku drugiego falstartu w konkurencji drużynowej, zespół podlega całkowitej dyskwalifikacji. Dyskwalifikacja może nastąpić ponadto w wyniku:

- nie przepłynięcia pełnego dystansu 25 m podczas konkurencji pływania pod wodą (w konkurencji zespołowej dyskwalifikacji ulega wówczas cała drużyna),
- zastosowania podczas holowania manekina jego ułożenia innego, niż określone w pkt. 4,
- innych uzasadnionych przyczyn, nie ujętych w niniejszym regulaminie, naruszających zasady sportowego współzawodnictwa.

Każde wynurzenie jakiegokolwiek części ciała ponad lustro wody przed dopłynięciem do ściany basenu w konkurencji pływania pod wodą, skutkuje doliczeniem 3 sekund do ogólnego czasu uzyskanego przez zawodnika/drużynę.

Zgłoszenia należy nadsyłać pocztą e-mail na adres: podkarpackie@wopr.pl w nieprzekraczalnym terminie do dnia 30.10.2009 r. Weryfikacja uczestników w dniu zawodów, od godz. 10¹⁵, w hallu pływalni przy ul. Ks. Jałowego w Rzeszowie (należy mieć przy sobie ważną legitymację WOPR oraz identyfikator WOPR). Bliższych informacji udzielamy pod nr tel. **600 82 35 45** lub **501 00 99 71**.