

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe Województwa Podkarpackiego

zaprasza do udziału w

IX Mistrzostwach Województwa Podkarpackiego w Ratownictwie Wodnym

Zawody odbędą się w dniu 20.11.2011 r. (niedziela), o godz. 10:30, w obiekcie krytej pływalni przy ul. Matuszczaka 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 (opłacona 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 wyników biegu sztafetowego oraz średniej rezultatów wszystkich członków sztafety, uzyskanych w konkurencjach indywidualnych.

2. Konkurencja indywidualna

Konkurencję indywidualną stanowi wyścig kombinowany na dystansie 100 metrów:

- Po starcie z wody płytkiej przepłynięcie pod lustrem wody dystansu 25 m,
- Przepłynięcie stylem dowolnym dystansu 50 m,
- Wyłowienie manekina z głębokości 4 m i holowanie go 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, podczas holowania manekina, dozwolony jest jedynie chwyt **oburącz za doły pachowe**, z zachowaniem położenia manekina „twarzą do góry”.

5. Pływanie pod wodą

W przypadku pokonywania wyznaczonego dystansu pod wodą, zawodnikowi nie wolno wynurzyć żadnej części ciała ponad lustro wody (każde wynurzenie skutkuje doliczeniem 10 sekund do czasu uzyskanego przez zawodnika).

6. Starty

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

- Wynurzenia się zawodnika przed dopłynięciem do ściany basenu w konkurencji pływania pod wodą,
- Zastosowania podczas holowania chwytu i ułożenia manekina innego, niż określone w pkt. 4,
- Innych uzasadnionych przyczyn, nie ujętych w niniejszym regulaminie, naruszających zasady sportowego współzawodnictwa.

9. Informacje i zgłoszenia

Zgłoszenia należy nadsyłać pocztą e-mail na adres: **podkarpackie@wopr.pl** w nieprzekraczalnym terminie do dnia **15.11.2011r.** (zgłoszenia powinny zawierać imienny wykaz wszystkich reprezentantów danej drużyny/oddziału/środowiska WOPR oraz skład sztafety/sztafet). Celem ułatwienia pracy organizatorom, prosimy podawać w zgłoszeniach rozmiary koszulek (s-xxl). Weryfikacja uczestników w dniu zawodów, w godz. 9:00 – 10:15 w hallu pływalni przy ul. Matuszczaka w Rzeszowie (należy mieć przy sobie ważną legitymację WOPR oraz identyfikator WOPR). Opłata startowa wynosi 5 zł od osoby. Bliższych informacji udzielamy pod nr tel. (017) 862 43 35.