



**MISTRZOSTWA NIVEA
RATOWNIKÓW WOPR**

REGULAMIN

ROK 2009

I. PRZEPISY OGÓLNE

1. DRUŻYNY I ZAWODNICY

1. Uprawnionymi do wzięcia udziału w Mistrzostwach NIVEA Ratowników WOPR są drużyny składające się z ratowników WOPR kobiet lub mężczyzn i reprezentujące dowolną jednostkę WOPR lub dowolną nadmorską jednostkę terytorialną.
2. Drużyna liczy od jednej do sześciu osób.
3. Każda drużyna musi mieć kapitana, który odpowiada za skład drużyny zgodny ze składem w dniu zgłoszenia drużyny do Mistrzostw. Nie dopuszcza się zmian w składzie drużyny podczas trwania Mistrzostw od etapu eliminacji do finału. Zmianę składu może usprawiedliwić jedynie udokumentowany wypadek losowy.
4. Każda drużyna reprezentuje wybraną przez siebie jednostkę WOPR lub dowolną nadmorską jednostkę terytorialną. Nazwa może zawierać, oprócz nazwy jednostki WOPR lub dowolnej nadmorskiej jednostki terytorialnej, nazwę sponsora drużyny. Sponsorem nie może być producent napojów alkoholowych, piwa, produktów tytoniowych oraz żadna firma kosmetyczna. Nazwy drużyn nie mogą naruszać dobrych obyczajów.
5. Zawodnik może reprezentować w sezonie tylko jedną drużynę.
6. Wszystkie konkurencje Mistrzostw muszą być obsadzone przez zawodników zgodnie z zasadami zawartymi w opisie poszczególnych konkurencji.
7. Każdy zawodnik musi posiadać aktualne badanie lekarskie, aktualną legitymację i identyfikator ratownika WOPR oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.
8. Każdy zawodnik musi mieć skończone 16 lat w dniu rozpoczęcia Mistrzostw. W przypadku zawodników, którzy nie ukończyli 18 lat w dniu rozpoczęcia Mistrzostw wymagana jest pisemna zgoda opiekuna ustawowego na udział w Mistrzostwach.
9. Zawodnicy rozgrywają konkurencje Mistrzostw na sprzęcie dostarczonym przez Organizatora lub własnym pod warunkiem, że spełnia wymogi ILS oraz zostanie zaakceptowany przez Komisję Sędziowską.
10. Wszyscy uczestnicy Mistrzostw są ubezpieczeni przez Organizatora.
11. Każdy zawodnik podpisując formularz zgłoszeniowy Mistrzostw, wyraża zgodę na używanie w mediach własnego wizerunku i przetwarzanie swoich danych osobowych oraz oświadcza, że zapoznał się z regulaminem Mistrzostw i nie wnosi żadnych zastrzeżeń.
12. Każdy startujący zawodnik przyjmuje do wiadomości, że złamanie którejkolwiek z zasad zawartych w niniejszym regulaminie, może doprowadzić do wykluczenia zawodnika lub drużyny z eliminacji lub finału przed rozpoczęciem i w trakcie Mistrzostw.
13. Wykluczyć zawodników lub drużynę może Organizator Mistrzostw lub upoważniona przez Organizatora osoba na wniosek Głównego Sędziego Mistrzostw, podając na piśmie przyczynę i podstawę wykluczenia. Decyzja Organizatora Mistrzostw lub upoważnionej przez Organizatora osoby jest ostateczna, wykluczonej drużynie nie przysługują prawo do protestu lub odwołania.
14. Do miast eliminacji i finału Mistrzostw zawodnicy dojeżdżają na własny koszt.

2. OFICJALNY STRÓJ MISTRZOSTW

1. Organizator zapewnia każdemu zawodnikowi ubiór, na który składają się:
 - a) męski - kąpielówki, koszulka (top), czepek;
 - b) kobiet - kostium pływacki, czepek.
2. Każdy z członków drużyny ma obowiązek noszenia, pod groźbą dyskwalifikacji, podczas trwania Mistrzostw, oficjalnego stroju dostarczonego przez Organizatora, a w szczególności w czasie:
 - a) ceremonii otwarcia Mistrzostw oraz prezentacji drużyn i zawodników;
 - b) ceremonii wręczenia nagród;
 - c) rozgrywania konkurencji;
 - d) udzielania wywiadów telewizyjnych.
3. Zawodnik ubrany niezgodnie z regulaminem nie zostanie dopuszczony do udziału w poszczególnych konkurencjach Mistrzostw.
4. Każdy z zawodników musi mieć założony czepek przed startem w każdej konkurencji. Zagubienie czepka po starcie podczas trwania konkurencji nie może być podstawą do dyskwalifikacji zawodnika.
5. Dopuszcza się używanie obuwia w wybranych konkurencjach Mistrzostw.
6. Każdy z zawodników ma obowiązek udzielania wywiadów telewizyjnych w wyznaczonym przez Organizatora miejscu na terenie Mistrzostw zawsze w stroju Mistrzostw.
7. Każdy z zawodników ma prawo do umieszczenia własnego Sponsora w formie tatuażu na ciele (dopuszcza się jeden tatuaż na ciele jednego zawodnika), z tym, że wielkość logo sponsora nie może być 80 cm².

3. ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

1. Konkurencje rozgrywane są seriami i decyduje kolejność zajętych miejsc. W przypadku braku możliwości rozegrania konkurencji w jednej serii będzie ona rozegrana systemem eliminacji i finałów.
2. O kolejności klasyfikacji decyduje zajęte miejsce.
3. Punktacja:
 - 1 miejsce – „n” punktów
 - 2 miejsce – „n - 1” punktów
 - 3 miejsce – „n - 2” punktów
 - 4 miejsce – „n - 3” punktów

**n – liczba drużyn startujących w danym turnieju eliminacyjnym lub finałowym*

4. W Mistrzostwach prowadzona będzie oddzielnie klasyfikacja drużynowa i klasyfikacja indywidualna dla poszczególnych konkurencji.
5. Klasyfikacja będzie prowadzona oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.
6. W klasyfikacji generalnej przy równej ilości punktów zdobytych przez dwie lub więcej drużyn, o kolejności zdobytych miejsc decyduje większa ilość miejsc pierwszych, drugich itd.

7. Losowanie kolejności startu zespołów w konkurencjach drużynowych: losują kapitanowie drużyny (liczba zależna od ilości drużyn) np. 10 drużyn - 10 losów ponumerowanych od 1-10. Losowanie torów odbywać się będzie przed każdą konkurencją każdego dnia Mistrzostw.
8. Kierownicy drużyn oraz zawodnicy są zobowiązani do zapoznania się z porządkiem rozgrywania Mistrzostw.
9. Zawodnicy mogą być niedopuszczeni do startu w danej konkurencji jeśli nie stawią się w miejscu jej rozgrywania w wyznaczonym czasie.
10. O wszelkich nieprawidłowościach w czasie startu decydują sędziowie. Dopuszcza się możliwość powtórzenia startu. Każdy zawodnik, który spowoduje falstart zostanie zdyskwalifikowany po zakończeniu wyścigu.
11. Finisz w konkurencjach, podczas których zawodnicy przebiegają przez linię mety w pozycji wyprostowanej biegnąc jest orzekany w momencie, kiedy zawodnik przekroczy linię mety klatką piersiową.
12. Przed rozpoczęciem konkurencji zostaną wyznaczone limity, w których zawodnicy muszą się zmieścić, aby ukończyć konkurencję. Przekroczenie limitu wyklucza zawodnika lub drużynę z danej konkurencji.
13. Każde naruszenie przepisów dotyczących przebiegu konkurencji w sposób świadomy spowoduje dyskwalifikację poszczególnych zawodników i/lub całej drużyny w danej konkurencji bądź edycji Mistrzostw.
14. Jeżeli zawodnik lub drużyna nieprawidłowo wykonają któryś z elementów danej konkurencji, lecz w trakcie wyścigu powrócą do miejsca, w którym popełnili błąd i będą kontynuować go zgodnie z przepisami, mogą ukończyć konkurencję bez dyskwalifikacji. O poprawności wykonania decyduje Komisja Sędziowska.
15. Dyskwalifikacje ponadto mogą zostać ogłoszone, gdy zawodnik lub drużyna:
 - a) nie przestrzega zasad fair play;
 - b) używa wulgaryzmów;
 - c) niekulturalnie lub agresywnie zachowuje się w stosunku do sędziów, organizatorów oraz innych uczestników Mistrzostw;
 - d) wchodzi do wody na obszarze trwającej konkurencji, w której nie bierze on udziału;
 - e) korzysta z pomocy innych osób podczas rozgrywania danych konkurencji;
 - f) uchyla się od obowiązku noszenia oficjalnego stroju Mistrzostw;
 - g) przeszkadza celowo innym zawodnikom lub drużynie w wykonaniu konkurencji;
 - h) jest nieobecny/a w momencie otwarcia i zamknięcia Mistrzostw.
16. Zawodnik może być poddany kontroli antydopingowej. Odmowa lub wynik pozytywny powoduje dyskwalifikację z Mistrzostw zawodnika lub całej drużyny.

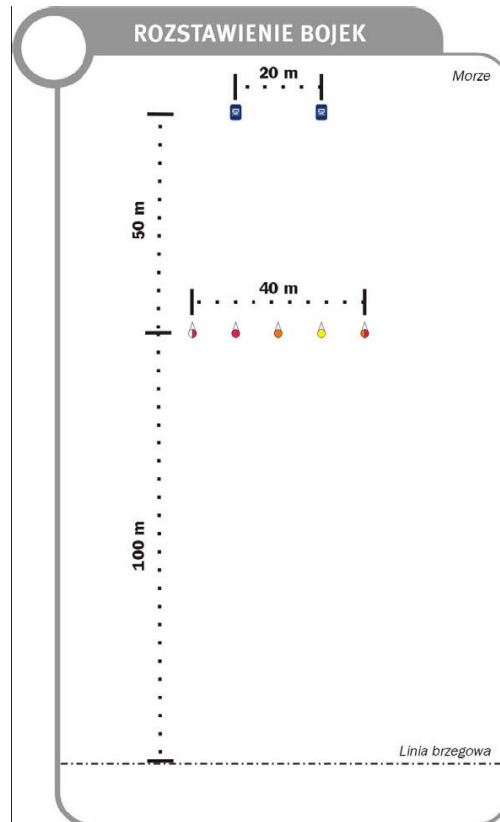
4. PROTESTY I ODWOŁANIA

1. Protesty i odwołania od decyzji sędziów mogą być składane jedynie przez Kapitanów drużyn Sędziemu Głównemu Mistrzostw.
2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia torów) można składać do 30 minut przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
3. Inne niż wymienione w punkcie 2 protesty oraz odwołania od decyzji sędziów muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotestowanej konkurencji lub oprotestowanego wyniku. Oficjalne ogłoszenie wyników powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym, po wpłaceniu wadium w wysokości 200,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.
5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji sędziów zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
6. Wynik protestu i odwołania od decyzji sędziów powinien być oficjalnie ogłoszony i zamieszczony w komunikacie końcowym.
7. W przypadku odrzucenia lub oddalenia protestu Organizator Mistrzostw przekaże kwotę uzyskaną z tego tytułu na cele charytatywne.
8. Jeżeli zawodnicy biorący udział w konkurencjach uznają, że warunki atmosferyczne mogą mieć wpływ na przebieg konkurencji nie przysługuje im protest lub odwołanie dotyczące incydentu spowodowanego warunkami atmosferycznymi, a Sędziowie mają wyłączną kompetencję do orzekania czy incydent został spowodowany szczególnymi warunkami atmosferycznymi czy nie.
9. Sędzia Główny może odwołać rozgrywanie Mistrzostw lub przesunąć termin rozgrywania konkurencji, a w przypadku, gdy konkurencja zostanie odwołana, w momencie, gdy część zawodników już wzięła w niej udział, dotychczasowe wyniki tej konkurencji zostają anulowane.
10. Sędzia Główny może zmienić miejsce rozgrywania konkurencji lub zasady dotyczące poszczególnych konkurencji (np. skrócić dystanse), jeżeli uzna to za stosowne, ale zmiana taka może mieć tylko miejsce przed rozpoczęciem konkurencji i musi być ogłoszona wszystkim startującym zawodnikom.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian regulaminowych i organizacyjnych.

II. KONKURENCJE MISTRZOSTW

1. ZASADY OGÓLNE

Schemat ustawienia boi w pierwszym i w drugim dniu Mistrzostw.



ILOŚĆ, KOLOR BOI ORAZ KOLEJNOŚĆ ICH USTAWIENIA:

1. Sześć różnokolorowych boi rozstawionych w pierwszym rzędzie.
2. Cztery boje granatowe z logo „NIVEA WOPR” ustawione w drugim rzędzie.

ROZSTAWIENIE BOI NA MORZU:

1. Pierwszy rząd stanowi sześć różnokolorowych boi, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do linii brzegowej, w równej odległości od siebie wynoszącej minimum 15 m. Odległość od pierwszego rzędu boi do linii brzegowej wynosi 100 m.
2. Drugi rząd stanowią cztery granatowe boje z logo „NIVEA WOPR”, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do pierwszego rzędu różnokolorowych sześciu boi, w równej odległości od siebie wynoszącej minimum 20m. Odległość drugiego rzędu boi do linii brzegowej wynosi 150 m.

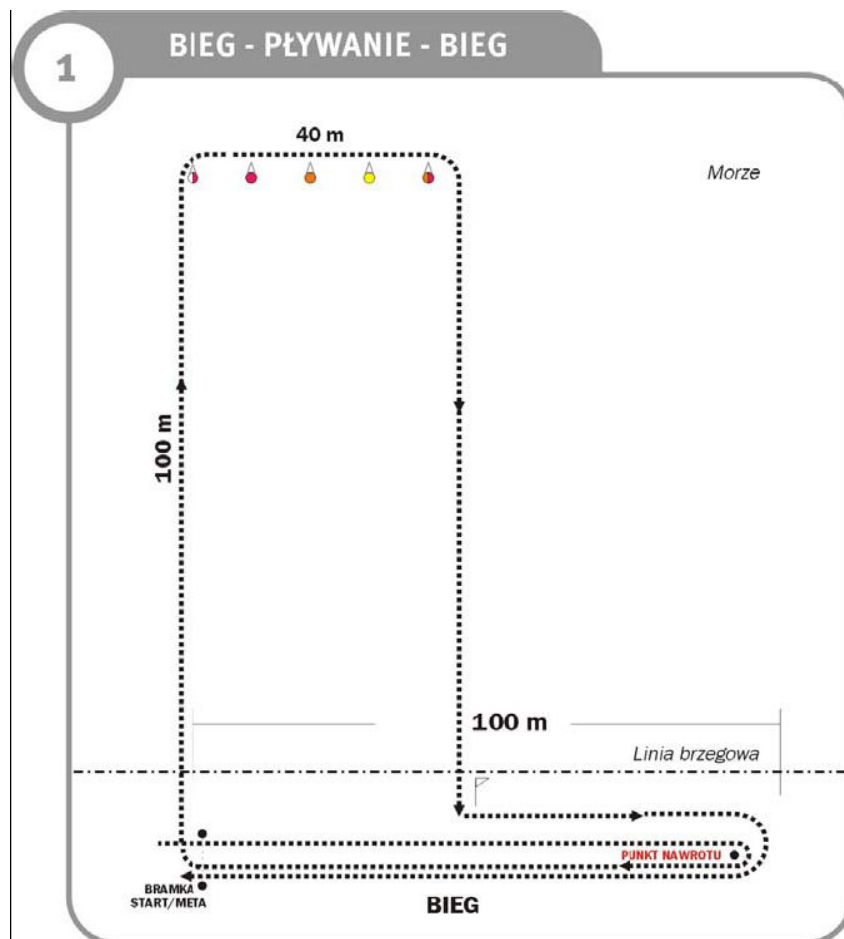
2. PIERWSZY DZIEŃ MISTRZOSTW

Konkurencja nr 1

BIEG-PŁYWANIE- BIEG

FINAŁ – wszyscy zawodnicy

Boje w pierwszym rzędzie.



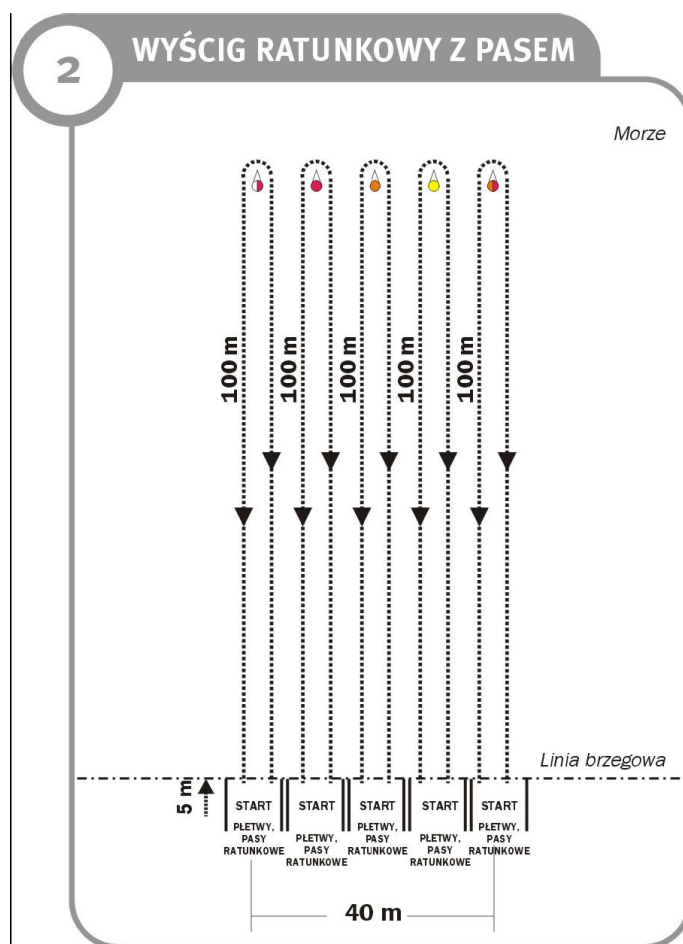
Opis konkurencji:

1. W konkurencji biorą udział wszyscy zawodnicy.
2. Zawodnicy pierwsze 200m biegną, następne 240m płyną i kolejne 160m biegną.
3. Zawodnik, który nie pokona dystansu będzie zdyskwalifikowany.
4. Bramka start/meta wyznaczona będzie prostopadłe do linii brzegowej w miejscu ustalonym przez sędziego.
5. Na sygnał startera zawodnicy biegną dystans 100m, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, wyznaczonego przez odpowiedni słupek (jak na rysunku powyżej), obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem do bramki start/meta, kolejne 100m.
6. Zawodnicy, po przebiegnięciu przez bramkę start/meta zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wbiegają do wody i płyną do boi w pierwszym rzędzie i opływają je wszystkie, płynąc równoległe do brzegu, swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie płyną w kierunku brzegu.

7. Po wyjściu na brzeg, zawodnicy omijają wyznaczony słupek swoim lewym ramieniem, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (jak na rysunku powyżej) i biegają wzdłuż plaży około 60 m do punktu nawrotu (jak na rysunku powyżej), a następnie 100m do bramki start/meta, gdzie kończą bieg.
8. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki start/meta w specjalnym leju o szerokości 1m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę start/meta i wbiegnięciu do leja.
9. Każdy zawodnik zdobywa punkty dla drużyny, którą reprezentuje oraz dla siebie do punktacji indywidualnej.

Konkurencja nr 2 WYŚCIG RATUNKOWY Z PASEM

ELIMINACJE / FINAŁ – 6 drużyn
Boje w pierwszym rzędzie.

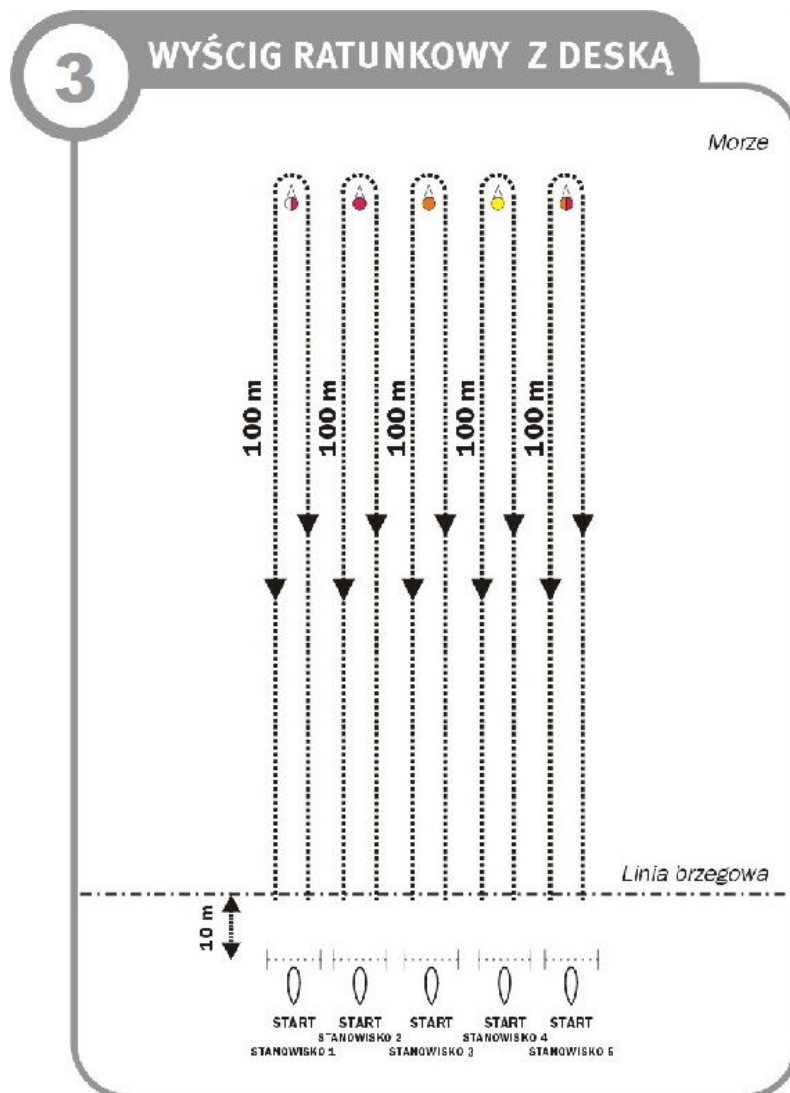


Sprzęt – pasy ratunkowe dostarcza Organizator, zawodnicy mogą używać własnych pletw.

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z pasem ratunkowym oraz dwaj ratownicy.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku powyżej).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi (jak na rysunku powyżej). Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Przed startem pasy ratunkowe oraz płetwy zostają umieszczone 5m od linii startu/mety poszczególnego stanowiska w linii prostej z poszczególnymi bojami.
6. Przed startem pozorant płynie lub jest transportowany (w zależności od warunków atmosferycznych i stanu morza) do odpowiedniej boi. Pozorant po dotarciu do boi chwyta ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak sędziemu starterowi do gotowości. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją – od sygnału startu do chwili dopłynięcia do niego ratownika z pasem ratunkowym.
7. Ratownik, który będzie płynął z pasem, ustawia się na linii startu/mety. Na sygnał startera ratownik cofa się po pas ratunkowy i płetwy, po czym biegnie do wody i płynie do pozoranta. Stoper włączony zostaje po sygnale startu dla zawodnika z pasem.
8. Ratownik opływa odpowiednią boję, swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zabezpiecza pozoranta – zapina go w pas ratunkowy (pozorant może pomagać ratownikowi podczas zapinania w pas ratunkowy). Następnie pozorant jest holowany do brzegu.
9. Kiedy ratownik z pasem ratunkowym płynie do pozoranta pozostali dwaj ratownicy ustawiają się na stanowisku startu.
10. Kiedy ratownik holuje pozoranta pozostali ratownicy mogą wejść do wody i pomagają ratownikowi wynieść pozoranta na brzeg. Ratownik z pasem może pozostać w wodzie.
11. Czas jest zatrzymany w momencie przekroczenia klatką piersiową pierwszego zawodnika linii mety. Obaj zawodnicy wnoszący pozoranta muszą mieć stały kontakt fizyczny z pozorantem w momencie przekraczania linii mety.
12. Podczas płynięcia ratownik z pasem musi mieć nałożony pas z całkowicie rozwiniętą liną.
13. Pozorant musi znajdować się z pozycji na plecach. Pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
14. Holujący ratownik zabezpiecza pozoranta w taki sposób, aby pas znajdował się pod jego ramionami a lina była maksymalnie rozwinięta.

Konkurencja nr 3
WYŚCIG RATUNKOWY Z DESKĄ
ELIMINACJE / FINAŁ – 6 drużyn
Boje w pierwszym rzędzie.



Sprzęt - w wyścigu używa się desek o długości do 3.20m, zgodnie z punktem 1.12 przepisów ogólnych regulaminu.

Opis konkurencji:

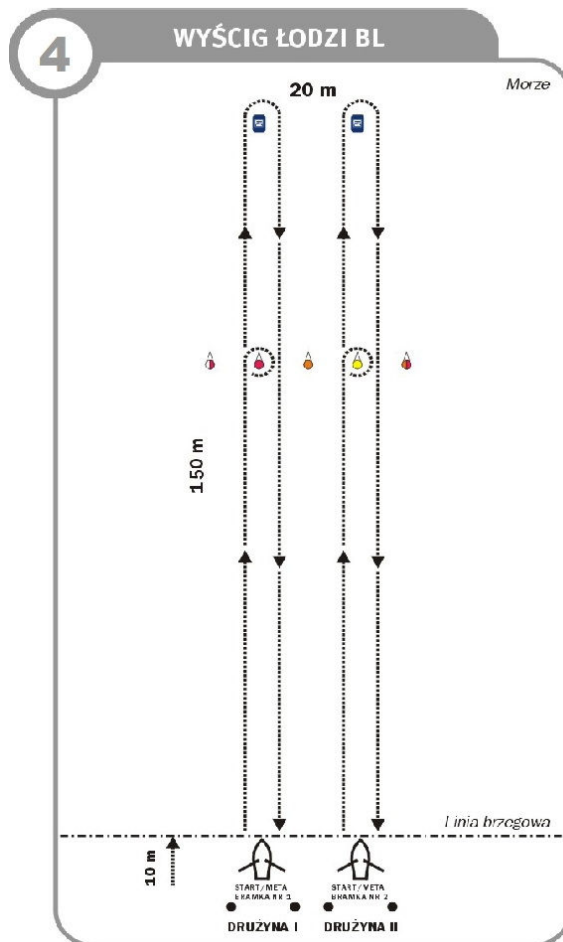
1. W konkurencji bierze udział dwóch zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku powyżej).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Ratownik z deską i pozorant stoją na stanowisku startu. Na sygnał startera pozorant biegnie z linii startu w kierunku morza i płynie do odpowiedniej boi. Pozorant po dopłynięciu do boi chwyta ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak zawodnikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej aż do chwili podjęcia go na deskę przez ratownika.
6. Ratownik na desce płynie w kierunku boi, opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, podejmuje pozoranta i razem płyną do linii startu/mety. Obaj zawodnicy mogą używać zarówno nóg jak i ramion w trakcie powrotu do brzegu.
7. Ratownik przed startem może dotykać deski.
8. Pozorant jest podejmowany czekając przy boi od strony morza. W tym momencie deska nie musi znajdować się przy boi całkowicie od strony morza. Pozorant może być umieszczony na desce zarówno z przodu jak i z tyłu.
9. Pozorant może pomagać ratownikowi w podejmowaniu na deskę.
10. W czasie wyścigu ratownicy mogą stracić kontakt z deską bez konsekwencji dyskwalifikacji, ale podczas przekraczania linii mety muszą mieć fizyczny kontakt z deską.
11. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia klatką piersiową, przez pierwszego zawodnika linii mety.

Konkurencja nr 4

WYŚCIG ŁODZI

ELIMINACJE / FINAŁ – 4 drużyny

Boje w pierwszym rzędzie oraz cztery boje granatowe w drugim rzędzie.



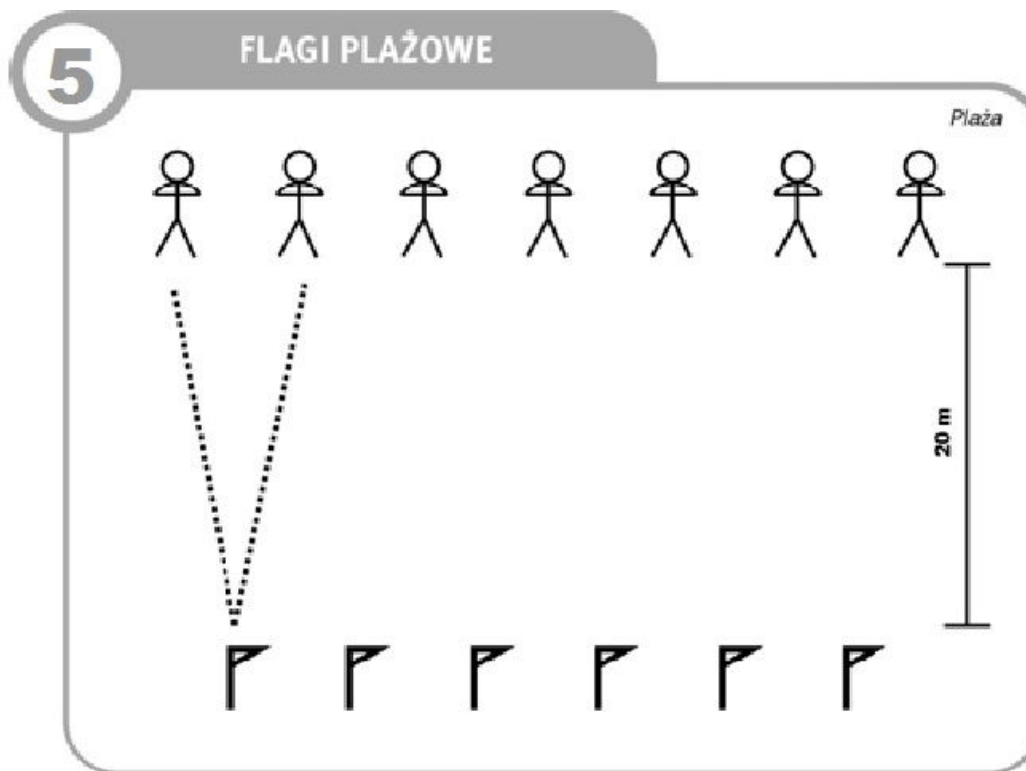
Sprzęt - łodzie typu BL i kaski ochronne dostarcza Organizator. Łodzie typu BL: długość 3,85m, szerokość 1,35m, ciężar 80 kg

Opis konkurencji:

1. W konkurencji udział bierze dwóch zawodników z każdej drużyny.
2. Jednocześnie mogą startować maksymalnie 4 drużyny.
3. Całkowity dystans konkurencji wynosi około **300m**.
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi (jak na rysunku powyżej). Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Łódź typu BL ustawiona jest rufą na linii startu i dziobem do lustra wody. Dulki w łodziach zamontowane są na stałe. Zawodnicy mają założone kaski.
7. Na sygnał startera drużyny wpychają łódź do wody i płyną do wyznaczonych dla nich boi znajdujących się w pierwszym rzędzie. Każda z drużyn okrąży odpowiednią wyznaczoną dla niej boję w pierwszym rzędzie o 360 stopni, po czym płynie dalej do odpowiedniej dla niej wyznaczonej boi granatowej umieszczonej w drugim rzędzie i okrąży ją o 180 stopni. Następnie drużyny wracają na linię mety.
7. Okrążanie i opływanie boi może odbywać się od dowolnej strony.
8. Drużyny kończą wyścig po ustawieniu łodzi z kompletem wiosł rufą na linii mety.
9. Zezwala się przed ukończeniem biegu dopłynąć rufą do brzegu i biec na metę.
10. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia rufą łodzi linii mety z kompletem wiosł na pokładzie.
11. W przypadku awarii sprzętu Sędzia Główny zezwoli na powtórzenie wyścigu przez drużynę.
12. Zawodnicy mają obowiązek bezwzględnego używania kasków ochronnych w trakcie wyścigu.

Konkurencja nr 5 FLAGI PLAŻOWE

ELIMINACJE / FINAŁ – 10 zawodników



Sprzęt- flagi plażowe

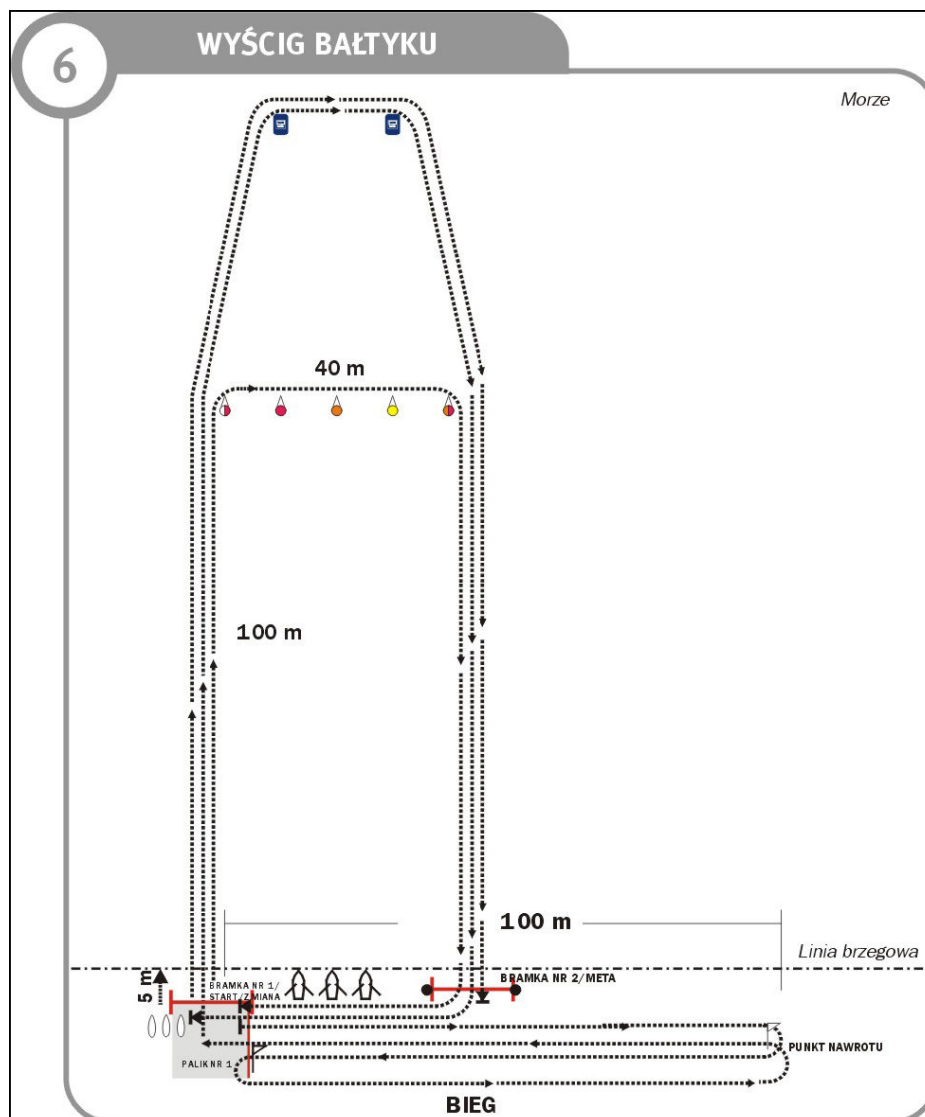
Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział do 2 zawodników z każdej drużyny.
2. Konkurencja rozgrywana będzie na boisku o wymiarach 20m x 10m w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji.
3. Zawodnicy startują z pozycji leżenia przodem z rękoma złożonymi pod podbródkiem i stopami złączonymi razem, wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania piasku pod podbródek lub jakiegokolwiek inną część ciała. Ich palce nóg znajdują się na linii startu.
4. Zawodnicy leżą tyłem do kierunku biegu.
5. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” kładą brody na swoich rękach.
6. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę.
7. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
8. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę awansują do następnej rundy.
9. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się aż do momentu, gdy pozostaje 1 flaga i 2 zawodników.
10. Zwycięzcą pozostaje ten, kto zdobędzie ostatnią flagę.
11. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
12. Punktacja w zależności od zajętego miejsca.
13. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, to zwycięzcą jest ten zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
14. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.

3. DRUGI DZIEŃ MISTRZOSTW

Konkurencja nr 6 WYŚCIG BAŁTYKU

ELIMINACJE / FINAŁ – 4 drużyny
Boje w pierwszym i w drugim rzędzie.



Sprzęt – do konkurencji używa się łódzie typu BL, kaski oraz deski.

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział pięciu zawodników z każdej drużyny. Konkurencje rozgrywane są w następującej kolejności: pływanie, bieg, wyścig z deską, wyścig z łodzią. Pierwszy zawodnik bierze udział w wyścigu pływania na dystansie **240m**, drugi w biegu na dystansie **400m**, trzeci w wyścigu z deską na dystansie **325m**, czwarty i piąty w wyścigu z łodzią na dystansie **325m**.
2. Czas trwania konkurencji może być ograniczony. Ustala go Komisja Sędziowska, która bierze pod uwagę panujące warunki atmosferyczne.
4. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznaczają się następująco:
 - a) **Bramka nr 1** - to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości około 15m oraz **dodatkowy palik „START/META”**, ustawiony w linii prostopadłej do linii brzegowej, w miejscu jak na rysunku powyżej. Bramka nr 1 wyznacza linię startu i jednocześnie linię zmiany.
 - b) **Bramka nr 2** - to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości około 15m. Bramka nr 2 wyznacza linię mety w ostatniej konkurencji Wyścigu Bałtyku.
5. Start do wyścigu pływackiego następuje z linii startu/zmiany - z **bramki nr 1**. Wytypowany zawodnik drużyny na sygnał startera wbiega do wody i płynie w kierunku boi biało-pomarańczowej w pierwszym rzędzie i opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie płynie 40m równolegle do linii, którą wyznaczają boje w pierwszym rzędzie po stronie od morza do boi czerwono-pomarańczowej, którą opływa swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płynie w kierunku brzegu.

W tym czasie przygotowują się następni wyznaczeni zawodnicy z każdej drużyny do rozpoczęcia kolejnej konkurencji- bieg. Zawodnicy tej konkurencji są gotowi do startu na linii startu/mety wyznaczonej pomiędzy bramką nr 1, a palikiem z oznaczeniem „START/META”.

Zawodnik po wyjściu z wody, przebiega przez bramkę nr 2 i następnie kieruje się do linii startu/mety konkurencji bieg i klepie w rękę drugiego zawodnika z drużyny, który rozpoczyna bieg.

Zawodnik ten biegnie 100m, równolegle do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiega go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i następnie biegnie z powrotem 100m do palika z oznaczeniem „START/META”, obiega go swoim lewym ramieniem, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ponownie biegnie 100m do punktu nawrotu, obiega go swoim lewym ramieniem, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i biegnie w kierunku linii startu/mety konkurencji bieg (jak na rysunku powyżej).*W czasie trwania biegu szykuje się do rozpoczęcia kolejnej konkurencji następny, wyznaczony zawodnik z drużyny, który ustawia się na linii startu/mety wyznaczonej pomiędzy bramką nr , a palikiem z oznaczeniem „START/META”.*

Zawodnik kończący bieg klepie w rękę drugiego zawodnika z drużyny, który rozpoczyna „wyścig z deską”. Deski znajdują się przed linią **startu/zmiany bramki nr 1**. Zawodnik wbiega do wody z deską i zaczyna płynąć w stronę pierwszej granatowej boi w ten sposób, że mija wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem. Po dopłynięciu do pierwszej granatowej boi opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płynie do drugiej granatowej boi, którą opływa swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie zawodnik płynie w kierunku brzegu w ten sposób, że mija wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem.

Po dopłynięciu do brzegu, zawodnik przenosi deskę przez bramkę nr 2, zostawia ją i biegnie w kierunku linii startu/zmiany do bramki nr 1. Cała długość deski musi być

przeniesiona przez bramkę nr 2. Dopiero wówczas zawodnik może dać sygnał startu (poprzez dotknięcie) zawodnikowi do rozpoczęcia kolejnej konkurencji w przeciwnym razie drużyna zostanie zdyskwalifikowana. Dyskwalifikacji nie będzie, gdy zawodnik biorący udział w konkurencji z deską wróci się i przeniesie całą długość deski przez bramkę ale zanim da sygnał kolejnemu zawodnikowi do startu w następnej konkurencji.

W czasie trwania „wyścigu z deską” przygotowują się dwaj wytypowani zawodnicy z każdej drużyny do ostatniego etapu „Wyścigu Bałtyku”- wyścigu łodzi BL. Przygotowują oni łódź oraz ustawiają ją rufą na linii startu-bramka nr 1 i dziobem do lustra wody. Dulki w łodziach zamontowane są na stałe. Jeden z zawodników czeka na linii startu/zmiany w bramce nr 1 na klepnięcie w rękę zawodnika kończącego wyścig z deską drugi zawodnik czeka przy łodzi.

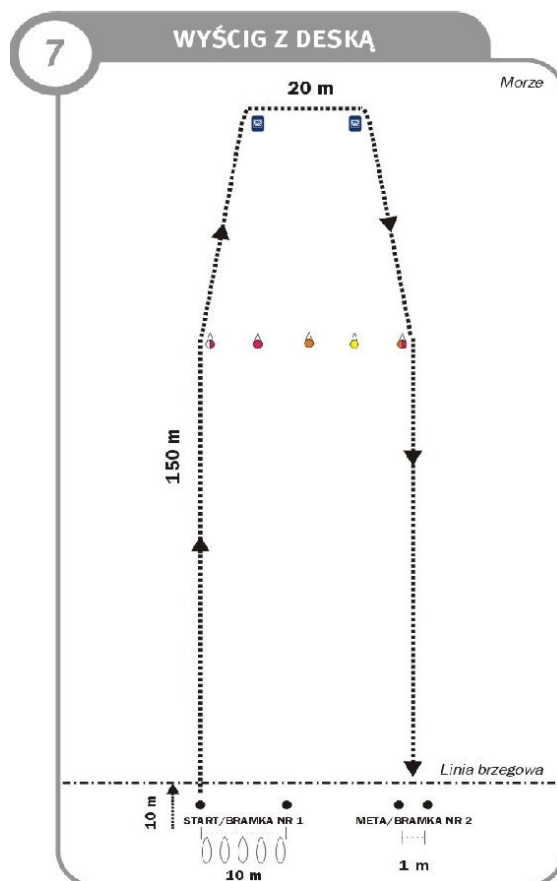
Zawodnicy biorący udział w wyścigu łodzią BL bezwzględnie muszą mieć założony kask.

Następnie obaj zawodnicy wpychają łódź do wody i płyną torem tym samym, co zawodnik w wyścigu z deską, z uwzględnieniem tych samych zasad, jeśli chodzi o mijanie boi odpowiednio tylko zamieniając prawe i lewe ramię (ze względu na pozycję zawodników w stosunku do kierunku płynięcia – zawodnicy siedzą tyłem). Zawodnicy kończą bieg po ustawieniu łodzi (z kompletem wiosła) rufą na linii mety - bramka nr 2. Zezwala się przed ukończeniem biegu dopłynąć rufą do brzegu i biec na metę.

6. W przypadku awarii sprzętu Sędzia Główny zezwoli na powtórzenie wyścigu przez drużynę.
7. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia rufą łodzi linii mety w bramce nr 2, z kompletem wiosła. Jest to czas, jaki uzyskała cała drużyna w tej konkurencji.

Konkurencja nr 7 WYŚCIG Z DESKĄ

ELIMINACJE / FINAŁ – 6 drużyn
Boje w pierwszym rzędzie.



Sprzęt – w wyścigu używa się desek o długości do 3.20 m, zgodnie z punktem 1.12 przepisów ogólnych regulaminu.

Opis konkurencji:

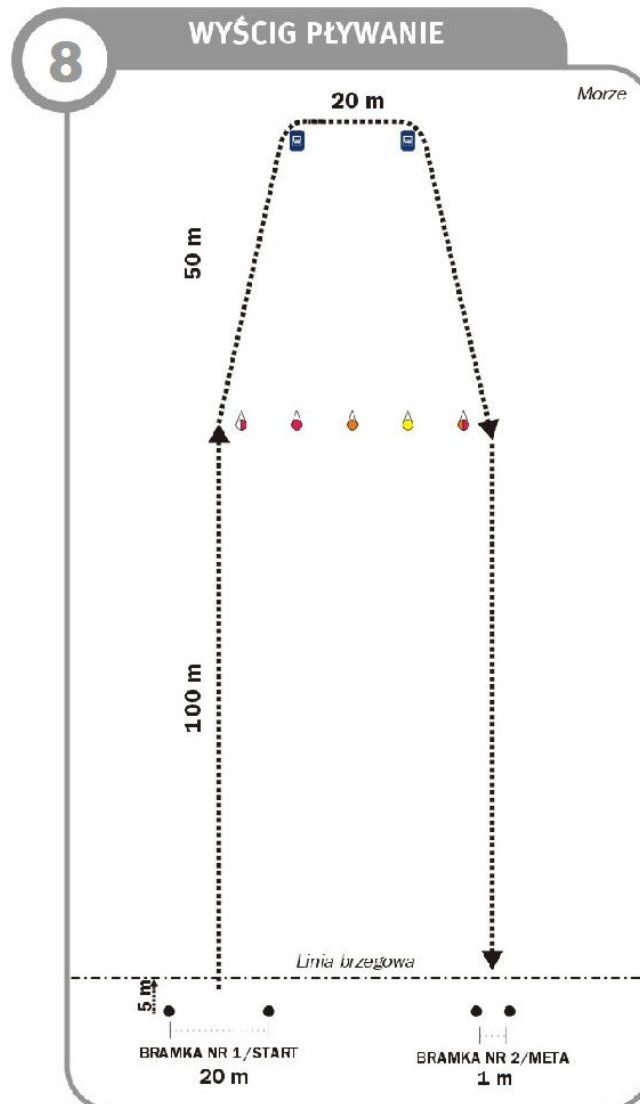
1. W konkurencji bierze udział do 2 zawodników z drużyny.
2. Wyścig odbywa się na dystansie około 400m, po wyznaczonym torze (jak na rysunku powyżej).
3. Wszyscy zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu - bramka nr 1 a kończą na linii mety - bramka nr 2. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równoległe do linii brzegowej.
4. Na sygnał startera, zawodnicy biegną z deską do wody i płyną w ten sposób, że mijają wszystkie boje w pierwszym i drugim rzędzie swoim prawym ramieniem. Dystans pokonują w dowolnej pozycji.

Konkurencja nr 8

WYŚCIG PŁYWANIE

FINAŁ – wszyscy zawodnicy

Wszystkie boje w pierwszym rzędzie oraz w drugim rzędzie.



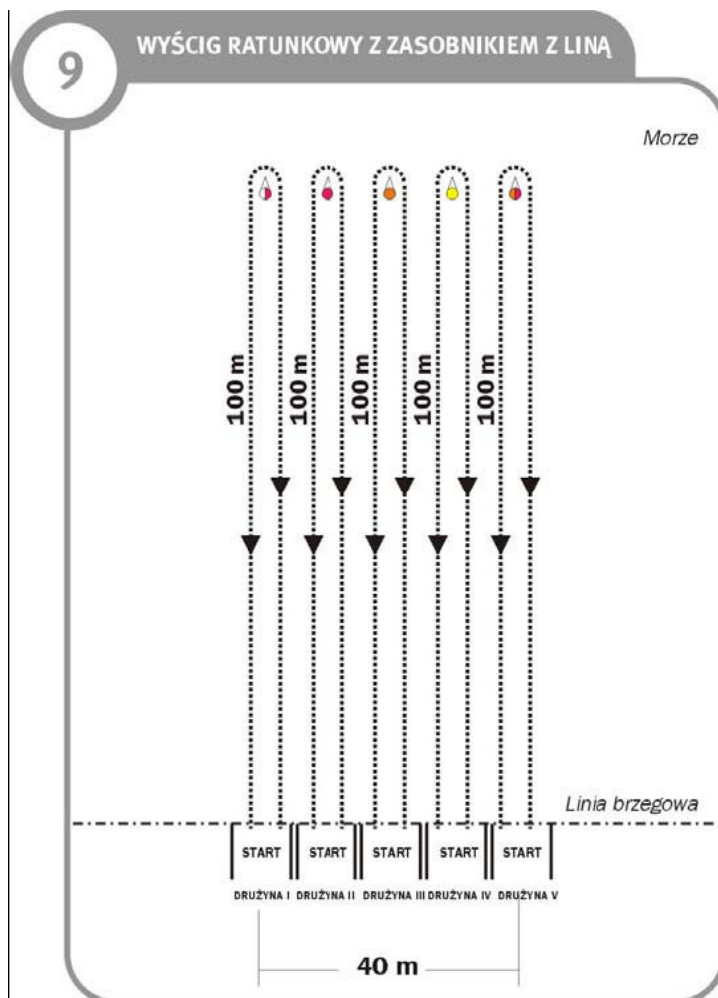
Opis konkurencji:

1. W konkurencji biorą udział wszyscy zawodnicy.
2. Wyścig odbywa się na dystansie 325 m, po wyznaczonym torze w kształcie litery „U” (jak na rysunku powyżej).
3. Wszyscy zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu z bramki nr 1, a kończą na linii mety – w bramce nr 2. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.

Bramki umownie oznacza się następująco:

- a) bramka nr 1 - to bramka ustawiona po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza o szerokości takiej jaka jest konieczna aby zawodnicy mogli startować z jednego szeregu,
 - b) bramka nr 2 – to bramka ustawiona po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji patrząc z brzegu w stronę morza.
4. Na sygnał startera, zawodnicy wbiegają do wody i płyną w stronę pierwszej granatowej boi w ten sposób, że mijają wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem. Po dopłynięciu do pierwszej granatowej boi opływają ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie płyną do drugiej granatowej boi, którą opływają swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i dalej w kierunku brzegu w ten sposób, że mija wszystkie boje w pierwszym rzędzie swoim prawym ramieniem.
 5. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki nr 2 w specjalnym leju o szerokości 1m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę nr 2 i wbiegnięciu do leja. Linie mety należy przekroczyć w pozycji wyprostowanej.
 6. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu sędzieja może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.
 7. Każdy zawodnik zdobywa punkty dla drużyny, którą reprezentuje.

Konkurencja nr 9
WYŚCIG RATUNKOWY Z ZASOBNIKIEM Z LINĄ
ELIMINACJE / FINAŁ – 6 drużyn
Boje w pierwszym rzędzie.



Sprzęt - zasobnik z liną o długości **100 m** zapewnia Organizator.

Opis konkurencji:

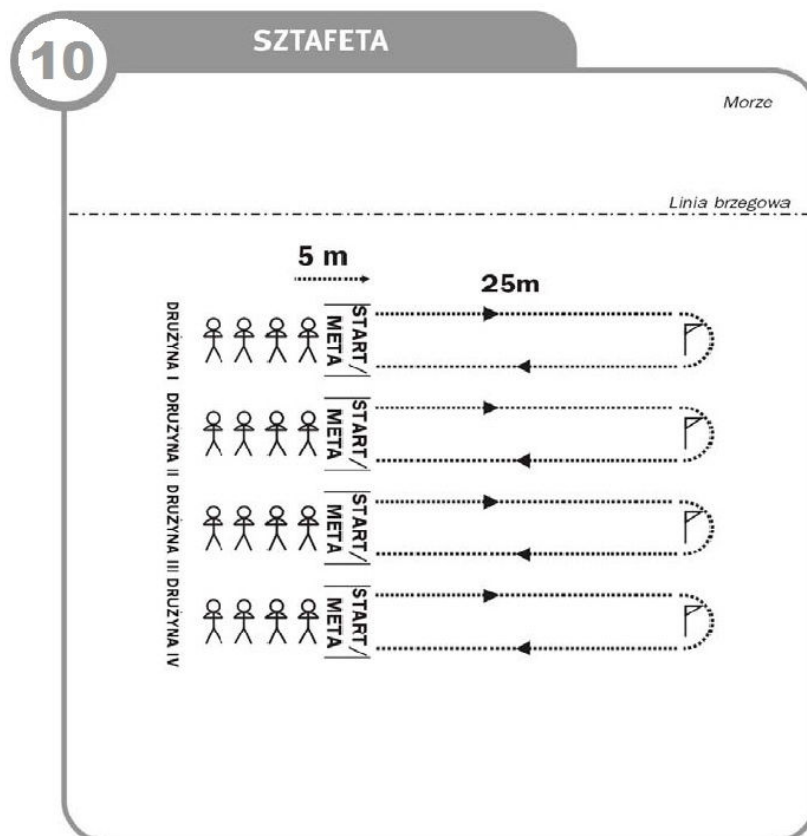
1. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z szelkami oraz dwóch ratowników czekających na brzegu.
2. Jednocześnie startować może maksymalnie sześć drużyn z sześciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 200m po wyznaczonym torze (jak na rysunku powyżej).
4. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą specjalnych, wyższych tyczek z chorągiewkami.
5. Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Na sygnał startera pozoranci z poszczególnych drużyn płyną do odpowiednich boi. Pozorant po dopłynięciu do boi chwyta ją i podnosi rękę dając w ten sposób znak zawodnikowi na brzegu do startu. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej aż do chwili podjęcia go przez ratownika z szelkami. Stoper włączony zostaje po sygnale startu dla pozoranta.
6. Po dopłynięciu i przechwyceniu pozoranta, ratownik z szelkami podnosi rękę jako znak do rozpoczęcia wybierania liny. Zawodnicy na brzegu ciągną linę z ratownikiem i pozorantem w kierunku brzegu.
7. Podczas holowania pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
8. Pozorant i ratownik mogą być ciągnięci przez ratowników na brzegu aż do linii brzegowej gdzie musi nastąpić podniesienie pozoranta. Pozorant nie może być ciągnięty po plaży i musi być przeniesiony przez linię mety.
9. Wszyscy zawodnicy muszą mieć fizyczny kontakt z pozorantem w momencie przekraczania linii mety.
10. Czas zatrzymany zostaje w momencie przekroczenia linii mety przez pierwszego zawodnika.

Konkurencja nr 10

SZTAFETA 4 x 50 m

ELIMINACJE / FINAŁ – 6 drużyn

Sześć torów na wyznaczonym boisku na plaży.



Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział 4 zawodników z drużyny.
2. Tory rozstawione są w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji równoległe do linii brzegowej. Odległość między linią startu/mety a flagą do nawrotu wynosi 25m (jak na rysunku powyżej).
3. Na sygnał startera zawodnik, trzymając pałeczkę, startuje i biegnie w kierunku odpowiedniej flagi. Zawodnicy obiegają flag swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem w kierunku linii startu/mety (zmiany).
4. W przypadku zgubienia pałeczki zawodnik może ją podnieść i biec dalej w kierunku mety.
6. Pałeczkę można trzymać tylko i wyłącznie w dłoni.
7. Zawodnik może przekroczyć linię startu/mety (zmiany) tylko i wyłącznie w obrębie swojego wyznaczonego toru. Wkroczenie podczas biegu lub zmiany na tor innego zawodnika oraz jakiegokolwiek działanie na jego szkodę podlega dyskwalifikacji.