



III Sportowo - rekreacyjne
Otwarte Mistrzostwa Łodzi w ratownictwie wodnym
„Łódź - 19.12.2010 rok”

Miejsce, termin, godzina uroczystego otwarcia zawodów:

- Kryta Pływalnia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji „Wodny Raj”,
Łódź ul. Wiernej Rzeki 2,
- Niedziela - 19.12.2010 r. godz. 8,00

Warunki uczestnictwa:

- Weryfikacja legitymacji WOPR, przyjmowanie zgłoszeń do poszczególnych konkurencji, losowanie torów - godz.7,30
- Prawo startu mają ratownicy posiadający ważną legitymację członka WOPR na dany rok w tym aktualne badania lekarskie.

Cel zawodów:

- Popularyzacja i doskonalenie umiejętności z zakresu ratownictwa wodnego
- Stworzenie możliwości rywalizacji indywidualnej oraz drużynowej w sportowym ratownictwie wodnym oraz rekreacji
- Promowanie zasad bezpiecznego pływania, kąpienia się i uprawiania sportów wodnych

Punktacja i nagrody:

- Klasyfikacja indywidualna: dyplomy dla pierwszych 3 zawodników w konkurencji
- Klasyfikacja drużynowa sztafet: dyplomy dla 3 - ech pierwszych sztafet w konkurencjach
- Nagrody rzeczowe / upominki

Konkurencje indywidualne:

1. 50 m z przeszkodami

Opis: Na sygnał startera zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Podczas tej konkurencji zawodnik musi **2 - tnie** przepłynąć pod przeszkodą. Zawodnik musi wypłynąć na powierzchnię po skoku oraz po pokonaniu każdej przeszkody. Zawodnik może się odbić od dna pływalni podczas wypływania spod każdej przeszkody.

2. 50 m kombinowane z balonikiem/lub piłką/

Opis: Na sygnał startera zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m stylem dowolnym.

Następnie zawodnik musi wyjść na brzeg, nadmuchać „balonik” i po skoku/wejściu/ do wody przepłynąć 25 m sposobem dowolnym z „ balonikiem” do mety.

3. 50 m ratowanie tonącego z bojką SP (25 m stylem dowolnym z bojką SP + 25 m holowanie/pozoranta/ sposobem pod pachami)

Opis: Na sygnał startera zawodnik/ratownik/ skacze do wody z bojką SP i przepływa 25 m stylem dowolnym. Drugie 25 m po opanowaniu tonącego/pozoranta/ - oczekującego/stojącego/ przy ścianie po drugiej stronie holuje sposobem pod pachami do brzegu. Zakończenie wyścigu następuje poprzez dotknięcie jednorącz ściany. W trakcie holowania ratownik ma przez cały czas kontakt z holowanym pozorantem.

4. 50 m kombinowane

Opis: Na sygnał startera zawodnicy wchodzą do wody i z NN w przodzie 25 m przepływają w położeniu na plecach z dowolną pracą RR. Po dotknięciu ściany NN/poprzez skłon do przodu/ biorą deskę z krążkiem i w położeniu na piersiach NN do żaby płyną drugie 25 m tak żeby krążek nie spadł z deski. Jeżeli spadnie należy go złapać lub wyłowić z dna i położyć ponownie na desce kontynuując wyścig.

Konkurencje drużynowe

1. sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym węgorz mix.(chl./dz./chl./dz.)

Opis: Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym. Po dotknięciu ściany drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 50 m stylem dowolnym /w pletwach/. Trzeci zawodnik przepływa 50 m stylem dowolnym z założonym pasem ratowniczym. Po dotknięciu ściany zawodnik przekazuje uprząż czwartemu zawodnikowi, który znajduje się /w pletwach/ w wodzie i czeka przy brzegu trzymając się co najmniej jedną ręką krawędzi basenu. Trzeci zawodnik jest pozorantem i odgrywa rolę “ofiary”. Trzyma się pływaka pasa ratowniczego obydwoma rękami i jest holowany przez czwartego zawodnika do ściany mety. Zarówno czwarty zawodnik, jak i trzeci (pozorant) muszą opuścić ścianę nawrotową. Trzeci zawodnik musi mieć kontakt z pasem ratowniczym przed przekroczeniem linii 5m. Czwarty zawodnik następnie płynie stylem dowolnym do ściany mety. Trzeci zawodnik (pozorant) może pomagać podczas holowania kopiąc nogami – żadna inna pomoc nie jest dozwolona.

2. sztafeta 4 x 25 m kombinowane mix.(chl./dz./chl./dz.)

Opis: Na sygnał startera pierwszy zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m kraulem ratowniczym. Po dotknięciu ściany drugi zawodnik skacze do wody i przepływa 25 m pod wodą zbierając po drodze z dna 2 - a krążki/ ułożone na dnie pod linami nawrotowymi/ kładąc je na ścianie. Wtedy rusza trzeci zawodnik i przepływa 25 m żabą ratowniczą. Po dotknięciu ściany czwarty zawodnik przepływa 25 m stylem dowolnym.

UWAGA - w sztafetach, skład osobowy i kolejność startu zawodników zostanie ustalona na odprawie przed zawodami.

Za Komitet Organizacyjny
Sędzia Główny - Ryszard Trocki