

## **Podzimní cena Středočeského kraje v záchrannářských disciplínách 2019**

**Středočeský kraj**

Pořadatel: Neratovický Plavecký Klub z.s.

Místo konání závodů: Plavecký bazén Neratovice, Mládežnická 435, 277 11 Neratovice

Datum: **5.10.2019, sobota**

**Přihlášky: do 28.9.2019** zašlete na [franek.plavani@seznam.cz](mailto:franek.plavani@seznam.cz)

Prezentace: 7:45 - 8:15

Rozplavání: 8:15 - 8:50

Závody: 9:00 - 15:30

Rozpis závodů a pořadí disciplín:

Disc.č.	Disc.kód	Disc.název
01	25PP	25 m plavání s překážkami – žáci 2009 a ml.
02	25PP	25 m plavání s překážkami – žačky 2009 a ml.
03	100PP	100 m plavání s překážkami - muži
04	100PP	100 m plavání s překážkami - ženy
05	25TPM	25 m tažení prázdného modelu – žáci 2009 a ml.
06	25TPM	25 m tažení prázdného modelu – žačky 2009 a ml.
07	100TMP	100 m tažení modelu s pásem a ploutvemi - muži
08	100TMP	100 m tažení modelu s pásem a ploutvemi - ženy
09	50KO	50 m kombinovaně kraul + znak nohy – žáci 2009 a ml.
10	50KO	50 m kombinovaně kraul + znak nohy – žačky 2009 a ml.
11	4x25ZM	4x25 m štafeta záchrana modelu - muži
12	4x25ZM	4x25 m štafeta záchrana modelu - ženy
13	50PAPL	50 m volný způsob s pásem a ploutvemi – žáci 2009 a ml.
14	50PAPL	50 m volný způsob s pásem a ploutvemi – žačky 2009 a ml.
15	100ZPZ	100 m záchranný polohový závod - muži
16	100ZPZ	100 m záchranný polohový závod - ženy
17	50ZM	50 m záchrana modelu - muži
18	50ZM	50 m záchrana modelu - ženy
19	4x25ZP	4x25 m štafeta se záchranným pásem - muži
20	4x25ZP	4x25 m štafeta se záchranným pásem – ženy

Na závodech platí **pravidlo 1.startu**.

Popis disciplín:

### **1.2) 25 m volný způsob s podplaváním překážky (ploty)**

Disciplína je určena pro kategorii 10 let a mladší, provedení je stejné jako v disciplíně č.3-4, ale plave se 25 m.

### **3.4) 100 m volný způsob s podplaváním překážky (ploty)**

Soutěžící je připraven na startovním bloku, na startovní signál skáče do vody a plave volným způsobem k překážce, kterou musí podplavat. Překážka musí být podplavána nikoliv přeplavána. Soutěžící se může opravit v případě přeplavání. Opravu provede tím, že se vrátí na začátek překážky a opakuje podplavání. Po úspěšném překonání překážky pokračuje dále v disciplíně. Disciplína končí po dohmatu rukou na cílovou stěnu bazénu.

Obrátka: soutěžící se musí na obrátce dotknout jakoukoliv částí těla obrátkové stěny bazénu. Po dotyku obrátkové stěny může pokračovat dále v soutěži.

Překážka: Překážka se skládá z plotu, umístěného ve vzdálenosti cca 12,5m od startu. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Soutěžící musí celou překážku podplavat. Při nepodplavání je možnost provést opravu. Správnost provedení kontrolují překážkoví rozhodčí.

Plot: síť s oky cca 5x5cm vysoká min. 50 cm vyztužená PVC trubkami

### **5.6) 25 m tažení prázdného modelu**

Závodník startuje z vody a v jedné ruce drží prázdný model. Druhou rukou se musí držet startovní stěny bazénu. Na startovní pokyn se odráží a správnou technikou tažení modelu (viz správná technika tažení modelu) plave k cílové stěně bazénu.

#### **Posuzování**

- Topení a správná technika tažení modelu (viz správná technika tažení modelu)
- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny – diskvalifikace !!!

### **7.8) 100 m tažení modelu s pásem a ploutvemi**

Start z bloku (s ploutvemi a záchranným pásem)

Závodník plave 50 m volným způsobem s ploutvemi a pásem. Po dotyku obrátkové stěny musí závodník správně upevnit figurínu do pásu v pásmu 5 m a natažená lana pásu nesmí přitom přesáhnout 10 m pásmo a táhne figurínu 50 m do cíle, závod končí dotykem závodníka na cílovou stěnu. Závodník musí závod dokončit minimálně s jednou nazutou ploutví.

Figurínu drží pomocník (člen oddílu závodníka); Před startem pomocník drží figurínu čelem ke stěně. Jakmile se závodník dotkne stěny bazénu, **okamžitě** pomocník pouští figurínu.

#### **Technika tažení se záchranným pásem**

- Při tažení musí být lano napnuté
  - Při tažení musí mít figurína obličej nahoru a být tažena hlavou dopředu
  - Figuríně nesmí téci voda přes obličej
  - Při obrátce se může model potopit, ale jen v 10m pásmu od obrátky; při protnutí 10 m pásma musí být figurína tažena správnou technikou

## **Posuzování**

5 sekund penalizace

- nedotknutí obrátkové stěny před převzetím figuríny
- nepuštění modelu pomocníkem okamžitě po dotyku závodníka obrátkové stěny
- tažení s nenataženým lanem
- nezapnutí do 5 m pásma

## **Diskvalifikace**

- ztráta kontaktu s modelem před dotykem cílové stěny
- nedotknutí se obrátkové stěny jakoukoliv částí těla
- ztráta obou ploutví
- model obličejem dolů nebo nohama napřed

Na obrátce při 75 m se nepovažuje za diskvalifikaci potopení modelu obličejem dolů, vypadnutí modelu ze zapnutého pásu – model musí být do pásu znovu nasazen nebo nasunut i bez odepnutí. Po 10 m od obrátkové stěny jsou již tyto chyby posuzovány.

### **9.10) 50 m kombinovaně – 25 m Kraul celý + 25 m Z nohy**

Start z bloku

Závodník plave 25 m volným způsobem, po dotyku obrátkové stěny si vezme destičku (destička je připravena obrátkové stěně) a plave 25 m znakové nohy, přičemž drží destičku oběma rukama na břiše. Destičku lze pustit jednou rukou max. 5m před cílem. Cílový dotyk může být jakoukoli částí těla.

### **11.12) 4x25 m štafeta záchrana modelu**

Start z vody

Všichni členové štafety musí být před startem závodu ve vodě. První závodník startuje z vody, přičemž drží model a druhou rukou se drží startovního bloku.

Po startu plave první závodník 25m s modelem, kdy musí být dodržena správná technika tažení modelu. Po dotyku obrátkové stěny rukou je možné model předat dalšímu členovi, který se musí držet obrátkové stěny a pouští se v momentě, kdy se závodník před ním dotkne stěny.

Při všech předávkách nesmí být ztracen kontakt s modelem.

Všichni závodníci zůstávají ve vodě a opouštějí svou dráhu a bazén až na písknutí rozhodčího.

## **Posuzování:**

- Topení modelu (viz správná technika tažení modelu)
- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny – diskvalifikace
- Nedotknutí se obrátkové stěny před předáním modelu dalšímu závodníkovi – diskvalifikace
- Nesetrvání v dráze do písknutí rozhodčího po skončení závodu – penalizace 5 sek.

### **13.14) 50 m volný způsob s pásem a ploutvemi**

Start z bloku (s ploutvemi a záchranným pásem)

Závodník plave 50 m volným způsobem s ploutvemi a pásem. Závod končí dotykem závodníka na cílovou stěnu. Závodník musí závod dokončit minimálně s jednou nazutou ploutví.

#### **Technika tažení se záchranným pásem**

- Při tažení musí být lano napnuté

#### **Posuzování**

5 sekund penalizace

- tažení s nenataženým lanem

#### **Diskvalifikace**

- nedotknutí se obrátkové stěny jakoukoliv částí těla
- ztráta obou ploutví

### **15.16) 100m záchranný polohový závod**

Start z bloku

Po startu plave závodník 50 m volný způsob. Po 50 m se na obrátce potopí a plave pod vodou k ponořenému modelu (12,5 – 15 m). Nádech musí být proveden čelem k obrátkové stěně. Model vytáhne v 5-ti metrovém pásmu a plave zbývající úsek s modelem. Na obrátkové stěně se musí závodník dotknout stěny. Po obrátce se může model v 5-ti metrovém pásmu ponořit, závodník s ním však nesmí ztratit kontakt. Závodník se v tomto pásmu smí postavit na dno bazénu. V době tažení modelu musí být dodržena správná technika tažení modelu.

Kategorie **2008-2007** plave s ploutvemi

#### **Posuzování**

Topení modelu (viz správná technika tažení modelu)

- 1x nádech v úseku pod vodou – penalizace 5 sekund
- 2x nádech v úseku pod vodou – penalizace 10 sekund
- 3x nádech v úseku pod vodou – diskvalifikace
- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny – diskvalifikace
- nádech před úsekem pod vodou čelem k bazénu – penalizace 5 sekund

### **17.18) 50 m záchrana modelu**

Start z bloku

Závodník plave 25 m volným způsobem. Před obrátkou se zanoří pro ponořený model, který leží na zádech na dně a jeho nohy se dotýkají obrátkové stěny. Závodník se nemusí dotknout obrátkové stěny a s modelem se musí vynořit do vzdálenosti 5 m od obrátkové stěny. Model

táhne k cílové stěně a během tažení musí být použita správná technika tažení (viz správná technika tažení). Závod je ukončen dotykem cílové stěny.  
Kategorie „2008-2007“ plave s ploutvemi.

### **19.20) 4x25m štafeta se záchranným pásem**

Start z bloku

První závodník startuje z bloku a plave 25 m volným způsobem. Po dotyku obrátkové stěny, startuje druhý závodník skokem z bloku a s ploutvemi plave 25 m. Po startu druhého závodníka smí vlézt do vody poslední závodník. Po dotyku obrátkové stěny druhého závodníka, startuje třetí člen štafety, který plave 25-ti metrový úsek se záchranným pásem. Po dotyku obrátkové stěny předává třetí člen pás čtvrtému členovi. Čtvrtý člen se může pustit obrátkové stěny, až poté, co se třetí závodník dotkne obrátkové stěny. Třetí člen družstva se musí v 5-ti metrovém pásmu chytit oběma rukama záchranného pásu (ne lana nebo klipsu). Čtvrtý člen štafety plave s ploutvemi a táhne třetího závodníka do cíle závodu. Tažený člen může pomoci kopáním. Lano musí být při tažení nataženo.

Účastníci štafety plavající s ploutvemi musí dokončit svůj úsek minimálně s jednou nazutou ploutví.

Závod končí dotykem posledního člena ( 4 člena) družstva cílové stěny.

#### **Posuzování:**

- Předčasné odstartování závodníka před dohmatem na obrátkové stěně předchozího člena štafety – diskvalifikace
- Chycení nebo ztráta záchranného pásu 3. členem za 5-ti metrovou hranicí – diskvalifikace
- Jiná pomoc 3. člena štafety než kopáním – diskvalifikace
- Ztráta obou ploutví – diskvalifikace

#### **Správná technika tažení modelu**

Model je tažen hlavou dopředu, přičemž obličej směřuje směrem vzhůru nebo otočen nejvíce o 90° od této polohy vzhůru.

#### **penalizace při topení modelu:**

- Hlava modelu nesmí být před hlavou závodníka – **penalizace 5 sekund**
- Ztráta kontaktu s modelem před dokončením disciplíny – **diskvalifikace**

## Bodování

Body jsou dle umístění v každé disciplíně rozděleny dle tabulky níže. Jestliže více závodníků dosáhne stejného času ve stejné disciplíně a kategorii, budou získávat stejný počet bodů, který je roven aritmetickému průměru počtu bodů za dosažené pořadí v disciplíně.

Vyhrává závodník s nejvyšším součtem bodů ze všech čtyř individuálních disciplín.

Při rovnosti bodů v kategorii muži nebo ženy rozhoduje umístění v závodě **100 m záchranný polohový závod**.

Při rovnosti bodů v kategorii žáků a žaček 10 let a mladších rozhoduje při rovnosti bodů závod **25 m tažení prázdného modelu**.

## Ceny

Nejlepších pět závodníků v každé kategorii obdrží pohár či věcnou cenu.

## Bodování v individuálních disciplínách a štafetách

Dosažené pořadí v disciplíně	Počet bodů
1	20
2	18
3	16
4	14
5	13
6	12
7	11
8	10
9	9
10	8
11	7
12	6
13	5
14	4
15	3
16	2
17	1

## Kategorie

Muži	Ženy
2009 a mladší	2009 a mladší
2008-2007	2008-2007
2006-2005	2006-2005
2004-2003	2004-2003
2002-2001	2002-2001
2000 a starší	2000 a starší

**U štafet** bude v každé kategorii muži 2005 a ml., muži 2004 a st., ženy 2005 a ml., ženy 2004 a st. oceněna nejlepší štafeta. Při rovnosti bodů rozhoduje součet časů.

Štafety jsou čtyřčlenné (zvlášť muži a zvlášť ženy). Pokud je štafeta smíšená, bude hodnocena mezi muži. Kategorie ve štafetách se posuzuje dle nejstaršího člena štafety.

**Startovné**

Za každého jednotlivce je výše startovného 250,-

**Přihlášky**

Email: [franek.plavani@seznam.cz](mailto:franek.plavani@seznam.cz) do **28.9.2019**

p. Martin Franek tel. 777 323 099

U každého závodníka uveďte čas na 100 m volný způsob.

O přijetí budete informováni do 30.9.2019

Prosba: Vzhledem k zajištění závodů bychom vás chtěli požádat o dovezení modelu a pásu.