



JARNÍ CENA MLADÉ BOLESLAVI 14. BŘEZNA 2020 V ZÁCHRANÁŘSKÝCH DISCIPLÍNÁCH



Michal Lhotka

(člen české reprezentace)

„Srdečně Vás chceme tímto pozvat na závody ve vodním záchranném sportu zde v Mladé Boleslavi. V sobotu 14. března se tu konají jedny z nejlépe obsazených závodů tohoto sportu. Můžete se těšit na přední české reprezentanty, ale také mladé na naděje tohoto sportu. Budeme se těšit, v 9:00 začínáme!!!“

PROGRAM DISCIPLÍN

Rozplavání 8:15-8:50

Závody 9:00

1.+2.	25 Ploty	žáci, žačky
3.+4.	100 Ploty	muži, ženy
5.+6.	25 Tažení poloprázdného modelu	žáci, žačky
7.+8.	100 Tažení modelu s pásem a ploutvemi	muži, ženy
9.+10.	50 Kombinovaně VZ + znak nohy	žáci, žačky
11.+12.	4x25 Záchrana modelu	muži, ženy
13.+14.	50 VZ s pásem s ploutvemi	žáci, žačky
15.+16.	100 Záchraný polohový závod	muži, ženy
100.	25 Záchrana modelu	trenéři MIX
17.+18.	50 Záchrana modelu	muži, ženy
19.+20.	4x25 Polohová štafeta	muži, ženy



ŠKODA
AUTO
Nadační fond

Hlavní sponzoři:

NROS

Nadace rozvoje občanské společnosti



Ve všech individuálních disciplínách obdrží 1 - 5 místo.
pohár a věcnou odměnu.

www.vzsmb.webnode.cz

vzs.mb@seznam.cz

facebook



ŠKODA AUTO Nadační fond

Jarní cena Mladé Boleslavi **v záchrannářských disciplínách 2020**

5. ročník JCMB se koná za významné podpory NROS a Nadace Škoda Auto

A. Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Vodní záchranná služba ČČK Mladá Boleslav, pobočný spolek

Místo konání: Městský bazén Mladá Boleslav, Na Celně 1456, 293 01 Mladá Boleslav III

Bazén: Krytý → 25m - 6 drah, obrátky hladké, poloautomatická časomíra

Datum konání: sobota, 14. března 2020

Přihlášky: Formou el. formuláře „Přihláška pro počítačové zpracování“ (bude odeslána všem pobočným spolkům) na email: vzs.mb@seznam.cz Do přihlášky uveďte: **příjmení, jméno, ročník nar., pohlaví, číslo disciplíny a čas na 100m volný způsob (ke všem disciplínám uveďte, prosím, stejný čas)**. Přihlášky odešlete nejpozději do pátku 6. 3. 2020 do 23:59.

Informace: 604 301 002 - Michal Lhotka, vzs.mb@seznam.cz

Seznam přijatých: Bude zveřejněn na www.vzsmb.webnode.cz dne 8. 3. 2020

Stravování: Pořadatel nezajišťuje. Možnost využití restaurace na bazénu.

Ubytování: Pořadatel nezajišťuje.

Možnosti ubytování: Hotel Zimní Stadion (<http://www.hotelzimnistadion.cz/cs/uvod>)

Motel R10 (<http://www.hotelsportmb.cz/cs/>)

Hotel BAT (<http://www.hotelbat.eu/>)

B. Hospodářské podmínky:

Startovné: Závodníci startují na náklady vysílajícího pobočného spolku. **Startovné za každého přijatého závodníka přihlášeného přes zaslanou a správně vyplněnou .xlsx tabulku ve výši 250 Kč. (Přihlášky v jiné podobě nebudou akceptovány – pro info volejte 604 301 002)**. Startovné se bude hradit při prezentaci, příp. na žádost fakturou.

Odhlášky: Termín odhlášek **do 20:00 13. 3. 2020**. Po tomto termínu je vysílající p. s. povinen uhradit startovné i za nezúčastněné závodníky, kteří nebyli v termínu řádně odhlášeni.



C. Technická ustanovení

- Předpis:** Závodí se dle ustanovení tohoto rozpisu (ad. G. Popis disciplín). Trenéři a závodníci jsou povinni se důkladně seznámit s pravidly jednotlivých disciplín.
- Prezentace:** Sobota 14. 3. 2020 od 7:45 do 8:15 na Městském bazénu Mladá Boleslav
- Losování:** Závodníci budou nasazeni do jednotlivých rozplaveb dle časů na 100m volný způsob uvedených v přihlášce.
- Systém:** Závodí se soutěží jednotlivců a štafet. Soutěží jednotlivců je čtyřboj, soutěží štafet je dvojboj. Všechny disciplíny se plavou přímo na čas. Jednotlivé disciplíny se **nevyhlašují**. Hodnocení čtyřboje je dle kategorií. Do hodnocení čtyřboje budou zařazeni jen závodníci, kteří se zúčastní všech čtyř disciplín (nastoupí na start).
V soutěži platí pravidlo 1. startu.
- Doplnění:** Součástí závodů je vložený závod, který je určen pro **trenéry**, disciplína **25m Tažení modelu** v kategorii **MIX**. Přihlášky na závod trenérů zašlete v jako samostatný text v emailu společně s přihláškou nebo na místě do 8:50.
- Podmínky:** Vedoucí příslušného družstva odpovídá za zdravotní stav svých závodníků. Na vyžádání pořadatele je vedoucí družstva povinen předložit zdravotní prohlídky svých závodníků.
- Protesty:** Protesty a námítky je nutno podat do 30 minut po vyvěšení výsledků dané disciplíny hlavnímu rozhodčímu s vkladem 500 Kč. V případě zamítnutí protestu vklad propadá pořadateli.
- Prosba:** Vzhledem k zajištění závodů bychom vás chtěli požádat o dovezení modelu a záchranného pásu. Prosíme o počet, jaký jste schopni dovézt -> uveďte v emailu společně s odeslanou přihláškou. Děkujeme

D. Organizační poznámky

1. Vstup na bazén bude umožněn od 7:45.
2. Čipy od skříněk budou vydány oproti záloze vedoucímu družstva.
3. Vstup pro diváky na bazén NENÍ umožněn. Prostor pro diváky je vyhrazen na balkónu bazénu.
4. Vstup na bazén bude umožněn pouze v čistém obutí a sportovním oblečení.
5. Pro závodníky bude vyhrazena pouze plavecká část bazénu. Do zóny *aqua* je vstup **zakázán!** (za dodržování zodpovídají trenéři a vedoucí jednotlivých p.s.)
6. O přibližném časovém programu bude informováni po zveřejnění přijatých. Předpokládáme ale, že závody skončí do 16:00.



E. Věkové kategorie a hodnocení

Kategorie: Jednotlivci:

Kategorie	Ročník
A	2001 a starší
B	2002 – 2003
C	2004 – 2005
D	2006 – 2007
E	2008 – 2009
F	2010 a mladší

V každé kategorii se vyhlašují zvlášť muži a ženy (žáci a žačky).

V případě rovnosti bodů v kategorii A, B, C, D a E rozhoduje disciplína 100m záchranný polohový závod.

V případě rovnosti bodů v kategorii F rozhoduje disciplína 25m Tažení prázdného modelu.

Štafety:

Kategorie	Ročník
Šs	2005 a starší
Šm	2006 a mladší

V každé kategorii se vyhlašuje štafeta mužů a žen zvlášť.

V případě smíšené štafety, se bude hodnotit mezi muži.

Kategorie ve štafetách se posuzuje dle nejstaršího člena štafety.

V případě rovnosti bodů rozhoduje součet časů.

Štafety jsou čtyřčlenné.

Bodování:

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

Body jsou dle umístění v každé disciplíně rozděleny dle tabulky výše.

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



Ceny: Prvních pět závodníků dle kategorií obdrží pohár a věcnou cenu, dle možností pořadatele.

V závodě štafet budou vyhodnoceny první tři štafety v každé kategorii chutnou odměnou, dle možností pořadatele.

F. Program závodů

Prezentace: 7:45 - 8:15

Rozplavání: 8:15 - 8:50

Závody: 9:00 - 16:30

Rozpis soutěže:

Číslo disciplíny	Název disciplíny	Zkr. pro přihlášku	Pohlaví	Kategorie
1.	25m Ploty	25A	Žáci	F
2.	25m Ploty	25A	Žačky	F
3.	100m Ploty	100A	Muži	A, B, C, D, E
4.	100m Ploty	100A	Ženy	A, B, C, D, E
5.	25m Tažení poloprázdného modelu	25T	Žáci	F
6.	25m Tažení poloprázdného modelu	25T	Žačky	F
7.	100m Tažení modelu s pásem a ploutvemi	100B	Muži	A, B, C, D, E
8.	100m Tažení modelu s pásem a ploutvemi	100B	Ženy	A, B, C, D, E
9.	50m Kombinovaně volný způsob + znak nohy	50N	Žáci	F
10.	50m Kombinovaně volný způsob + znak nohy	50N	Žačky	F
11.	4x25m Záchrana modelu	Na místě	Muži	Šs, Šm
12.	4x25m Záchrana modelu	Na místě	Ženy	Šs, Šm
13.	50m VZ s pásem a ploutvemi	50V	Žáci	F
14.	50m VZ s pásem a ploutvemi	50V	Žačky	F
15.	100m Záchraný polohový závod	100D	Muži	A, B, C, D, E
16.	100m Záchraný polohový závod	100D	Ženy	A, B, C, D, E
100.	25m Záchrana modelu	Na místě	MIX	T
17.	50m Záchrana modelu	50C	Muži	A, B, C, D, E
18.	50m Záchrana modelu	50C	Ženy	A, B, C, D, E
19.	4x25m Polohová štafeta	Na místě	Muži	Šs, Šm
20.	4x25m Polohová štafeta	Na místě	Ženy	Šs, Šm



G. Popis disciplín

1. - 2. 25m 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.

Překážka: Skládá se z plotu, umístěného ve vzdálenosti cca 15m od startu. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Správnost provedení kontroluje hlavní rozhodčí.

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

3. - 4. 100m 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: Skládá se z plotu, umístěného ve vzdálenosti cca 15m od startu. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Správnost provedení kontroluje hlavní rozhodčí.

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

5. - 6. 25m Tažení poloprázdného modelu

Závodník startuje z vody a v jedné ruce drží poloprázdný model. Druhou rukou se musí držet startovní stěny bazénu. Na startovní pokyn se odráží a správnou technikou tažení modelu a plave k cílové stěně bazénu. Model je tažen hlavou dopředu, přičemž obličej směřuje směrem vzhůru nebo otočen nejvíce o 90° od této polohy vzhůru

Posuzování

5 sekund penalizace

- Špatná technika tažení modelu

Diskvalifikace

- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny



7. - 8. 100m 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 natažení 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 p. s. 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, vypadnout ze zapnutého pásu, ale jen v 5 m pásmu od obrátky; po protnutí 5 m pásma musí být figurína tažena správnou technikou, model je možné na obrátce znovu zapnout v 5 m pásmu a dále pokračovat správnou technikou

Posuzování

5 sekund penalizace

- Nedotknutí se obrátkové stěny před převzetím figuríny
- Nepuštění modelu pomocníkem okamžitě po dotyku závodníka obrátkové stěny
- Tažení s nenataženým lanem

Diskvalifikace

- Ztráta kontaktu s modelem před dotykem cílové stěny
- Nedotknutí se obrátkové/cílové stěny jakoukoliv částí těla
- Ztráta obou ploutví
- Poloha modelu obličejem dolů nebo nohama napřed
- Nezapnutí do 5 m pásma

9. - 10. 50m kombinovaně volný způsob + znak nohy

Start z bloku

Závodník plave 25m volným způsobem, po dotyku obrátkové stěny si vezme destičku (destička je připravena obrátkové stěně) a plave 25m 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 pouze v poloze na zádech.



11. - 12. 4x25m 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. Závodník končící svůj úsek může po předání modelu pomoci dalšímu závodníkovi formou „postrčení“ modelu do hranice 5 m od obrátkové 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.

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

Posuzování:

5 sekund penalizace

- Nesetrvání ve své dráze do písknutí rozhodčího pro skončení závodu

Diskvalifikace

- Jeden závodník absolvuje dva a více úseků štafety
- Špatná technika tažení modelu
- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny
- Nedotknutí se obrátkové stěny před předáním modelu dalšímu závodníkovi
- Nedotknutí se cílové stěny

13. - 14. 50m VZ s pásem a ploutvemi

Start z bloku (s ploutvemi a záchranným pásem)

Závodník plave 50 m volným způsobem s ploutvemi a pásem. Závodník 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/cílové stěny jakoukoliv částí těla
- Ztráta obou ploutví
- Ztráta záchranného pásu



15. - 16. 100m Záchranný polohový závod

Start z bloku

Po startu plave závodník 50m volný způsob. Po 50m se na obrátce potopí a plave pod vodou k ponořenému modelu (12,5 – 15 m). Nádech na obrátkové stěně (50m) je povolen pouze čelem k ní. Model vytáhne v 5-ti metrovém pásmu a plave zbývající úsek s modelem. Na obrátkové stěně se musí závodník dotknout stěny. Při 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. Model je tažen hlavou dopředu, přičemž obličej směřuje směrem vzhůru nebo je otočen nejvíce o 90° od této polohy vzhůru.

Kategorie **2008-2009** plave s ploutvemi**Posuzování**

5 sekund penalizace

- 1x nádech v úseku pod vodou
- 2x nádech v úseku pod vodou – **penalizace 10 sekund!!!**
- Nádech před úsekem pod vodou čelem k bazénu
- Nevytažení modelu do 5-ti metrové hranice

Diskvalifikace

- 3 a více nádechů v úseku pod vodou
- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím obrátkové/cílové stěny
- Nedotknutí se obrátkové/cílové stěny
- Špatná technika tažení modelu

17. - 18. 50m Záchrana modelu

Start z bloku

Závodník plave 25m 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 vypořádat do vzdálenosti 5-ti metrů od obrátkové stěny. Model táhne k cílové stěně. Závodník je ukončen dotykem cílové stěny. Model je tažen hlavou dopředu, přičemž obličej směřuje směrem vzhůru nebo je otočen nejvíce o 90° od této polohy vzhůru. Kategorie „**2008-2009**“ plave s ploutvemi.

Posuzování

5 sekund penalizace

- Nevytažení modelu do 5-ti metrové hranice

Diskvalifikace

- Ztráta kontaktu s modelem před dotknutím cílové stěny
- Nedotknutí se cílové stěny
- Špatná technika tažení modelu



19. - 20. 4x25m Polohová štafeta

Start z bloku

První závodník startuje z bloku a plave 25m volným způsobem. Po dotyku obrátkové stěny, startuje druhý závodník s ploutvemi a skokem z bloku plave 25m. Po startu druhého závodníka smí vlézt do vody poslední závodník. Po dotyku obrátkové stěny druhého závodníka, startuje (skokem z bloku) 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), lano musí být natažené do 10-ti metrů od obrátkové stěny. 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.

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

Posuzování:

5 sekund penalizace

- Nezachycení pásu do 5-ti metrů od obrátkové stěny
- Nenatažené lano
- Nezachycení pásu, ale **lana nebo klipsu**
- Nesetrvání v dráze do písknutí rozhodčího po skončení závodu

Diskvalifikace

- Jeden závodník absolvuje dva a více úseků štafety
- Nedotknutí se cílové stěny
- Předčasný odskok, předčasné odstartování závodníka před dohmatem na obrátkové stěně předchozího člena štafety
- Jiná pomoc 3. člena štafety než kopáním
- Nedržení se lana oběma rukama. (třetí závodník)
- Chycení nebo ztráta záchranného pásu 3. členem za 5-ti metrovou hranicí
- Ztráta obou ploutví

