



# RESCUE HEROES

2020

## REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI W RATOWNICTWIE MORSKIM Kąty Rybackie, 1-2 sierpnia 2020 roku



## **I. PRZEPISY OGÓLNE**

### **1. ORGANIZACJA I ZDOLNOŚĆ UCZESTNICTWA**

- 1.1. Mistrzostwa Polski w Ratownictwie Morskim organizuje Fundacja Ratownictwa i Sportów Wodnych RESCUEHOUSE we współpracy z Komisją ds. Sportu WOPR, Ratownictwo Wodne Filip Orłowski i Urzędem Gminy w Sztutowie .
- 1.2. Uprawnionymi do wzięcia udziału w Mistrzostwach Polski w Ratownictwie Morskim są zawodnicy i zawodniczki posiadający ważną legitymację WOPR z opłaconą składką w roku rozgrywania zawodów, ratownicy wodni oraz ratownicy innych podmiotów uprawnionych do wykonywania ratownictwa wodnego.
- 1.3. Każdy zawodnik startuje w poszczególnych konkurencjach indywidualnie, reprezentując siebie i/lub drużynę, z której został zgłoszony.
- 1.4. Drużyny biorące udział w zawodach mogą składać się maksymalnie z 2 osób. Drużyny muszą składać się wyłącznie z zawodników tej samej płci.
- 1.5. Istnieje możliwość zgłoszenia drużyn na odprawie technicznej przed zawodami. Drużyna taka może składać się z zawodników / zawodniczek biorących udział w Mistrzostwach, a nie będących członkami innych drużyn.
- 1.6. Zawodnik/Zawodniczka może reprezentować podczas Mistrzostw tylko jedną drużynę.
- 1.7. Wypełniając zgłoszenie do Zawodów, każdy z zawodników oświadcza, że zapoznał się z regulaminem, bierze udział w Zawodach na własną odpowiedzialność oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych i udostępnienie swojego wizerunku w mediach..
- 1.8. Każdy zawodnik musi mieć ukończone 16 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów. W przypadku zawodników, którzy nie ukończyli 18 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów, wymagane jest przedstawienie pisemnej zgody opiekuna ustawowego na udział w Zawodach. .
- 1.9. W trakcie Zawodów zawodnicy korzystają z własnego sprzętu spełniającego wymagania ILSE, pod warunkiem zaakceptowania go przez Komisję Sędziowską. Jednocześnie Organizator umożliwia wypożyczenie sprzętu do poszczególnych konkurencji..
- 1.10. Przed startem każdej konkurencji zawodnicy biorący w niej udział, muszą mieć założony czepek oraz widoczny numer startowy który został mu przyporządkowany. Zgubienie czepka po starcie, podczas trwania konkurencji, nie może być podstawą do dyskwalifikacji zawodnika. .
- 1.11. Każdy z zawodników ma prawo do umieszczenia logo Sponsora w formie tatuażu na ciele (dopuszcza się jeden tatuaż na ciele jednego zawodnika), z tym, że wielkość logo Sponsora nie może być większa niż 100 cm<sup>2</sup>. Nazwa nie może przedstawiać i promować wulgaryzmów, treści obraźliwych, wyrobów tytoniowych, alkoholowych.

### **2. ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI**

- 2.1. Każdy zawodnik startuje w dowolnej liczbie konkurencji. Zawodnik, który nie ukończy konkurencji nie otrzymuje za nią żadnych punktów.
- 2.2. Konkurencje rozgrywane są seriami i decyduje kolejność zajętych w nich miejsc. W przypadku braku możliwości rozegrania konkurencji w jednej serii będzie ona rozegrana systemem eliminacji i finałów lub

- na podstawie uzyskanych czasów. Komisja Sędziowska może zdecydować o rozegraniu konkurencji tylko system seriami na czas.
- 2.3. W Zawodach prowadzona będzie klasyfikacja indywidualna i drużynowa. Punkty zostaną przyznane zawodnikom oraz drużynom, którzy ukończą konkurencje zgodnie z zasadami ich rozgrywania.
  - 2.4. Zawody rozgrywane będą w 3 kategoriach wiekowych (konkurencje indywidualne) – JUNIOR (poniżej 20 roku życia zawodnika) SENIOR (powyżej 30 roku życia zawodnika), OPEN oraz w kategorii OPEN w konkurencjach drużynowych.
  - 2.5. Na wynik końcowy w klasyfikacji indywidualnej złoży się suma punktów zdobytych w 6 konkurencjach, przeliczonych wg ustalonych zasad.
  - 2.6. Na wynik końcowy w klasyfikacji drużynowej złoży się suma punktów zdobytych w 4 konkurencjach, przeliczonych wg ustalonych zasad.
  - 2.7. W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez drużyny w klasyfikacji końcowej, o kolejności zdobytych miejsc decyduje większa ilość zajętych miejsc pierwszych, drugich itd.
  - 2.8. Zawodnicy mogą być niedopuszczeni do startu w danej konkurencji, jeśli nie stawią się w miejscu jej rozgrywania w wyznaczonym czasie lub będą dysponować sprzętem niezgodnym z regulaminem przewidzianym do danej konkurencji.
  - 2.9. O wszelkich nieprawidłowościach w czasie startu rozstrzyga Komisja Sędziowska. Dopuszcza się możliwość powtórzenia startu. Każdy zawodnik, który spowoduje falstart, zostanie zdyskwalifikowany po zakończeniu wyścigu, chyba że opis konkurencji przewiduje inaczej.
  - 2.10. Finisz orzekany jest w momencie, kiedy zawodnik przekroczy linię mety klatką piersiową w pozycji pionowej, chyba że warunki konkurencji przewidują inaczej.
  - 2.11. Przed rozpoczęciem konkurencji Komisja Sędziowska może wyznaczyć limity czasowe, w których zawodnicy/drużyny muszą się zmieścić, aby ukończyć konkurencje lub podjąć decyzje o zakończeniu rozgrywania konkurencji, w przypadku problemów z jej ukończeniem przez startujących w niej zawodników.
  - 2.12. Każde naruszenie przepisów dotyczących przebiegu konkurencji spowoduje dyskwalifikację zawodnika/drużyny dopuszczającej się naruszenia.
  - 2.13. Jeżeli zawodnik nieprawidłowo wykona któryś z elementów danej konkurencji, lecz w trakcie wyścigu powróci do miejsca, w którym popełnił błąd i będzie kontynuował bieg zgodnie z przepisami, może ukończyć konkurencję bez dyskwalifikacji.
  - 2.14. Dyskwalifikacje ponadto mogą zostać ogłoszone, gdy zawodnik:
    - a) nie przestrzega zasad fair play;
    - b) używa wulgaryzmów;
    - c) niekulturalnie lub agresywnie zachowuje się w stosunku do sędziów, organizatorów oraz innych uczestników Zawodów;
    - 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) przeszkadza celowo innym zawodnikom lub drużynie w wykonaniu konkurencji;
    - g) jest nieobecny/a w momencie otwarcia i zamknięcia Zawodów.

- 2.15. Zawodnik może być poddany kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli lub jej wynik pozytywny powoduje dyskwalifikację z Zawodów.
- 2.16. Organizator może dokonać wykluczenia z Zawodów poszczególnych drużyn lub zawodników. Decyzja Organizatora jest ostateczna, a wykluczonej drużynie lub zawodnikowi nie przysługuje prawo do protestu lub odwołania. Decyzja w tym zakresie może być podana w dowolnej formie.

### **3. PROTESTY I ODWOŁANIA**

- 3.1. Protesty i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej składane są Sędziemu Głównemu.
- 3.2. Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia torów) można składać ustnie Sędziemu Głównemu do 5 minut przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
- 3.3. Inne niż wymienione w punkcie 3.2 protesty oraz odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej, 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.
- 3.4. Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.
- 3.5. Wszystkie protesty i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
- 3.6. Wynik protestu i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej powinien być oficjalnie ogłoszony i zamieszczony w komunikacie końcowym.
- 3.7. Drużynom nie przysługuje prawo do składania protestu lub odwołania w przypadku incydentów spowodowanych warunkami atmosferycznymi. Komisja Sędziowska ma wyłączną kompetencję do orzekania czy wskazany incydent został spowodowany szczególnymi warunkami atmosferycznymi.
- 3.8. Sędzia Główny może odwołać rozgrywanie Zawodów lub przesunąć termin rozgrywania konkurencji. W przypadku, gdy konkurencja zostanie odwołana w momencie, gdy część zawodników już wzięła w niej udział, dotychczasowe wyniki tej konkurencji zostają anulowane.
- 3.9. Sędzia Główny może zmienić miejsce rozgrywania konkurencji lub zasady dotyczące przebiegu 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 drużynom.
- 3.10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian regulaminowych i organizacyjnych.

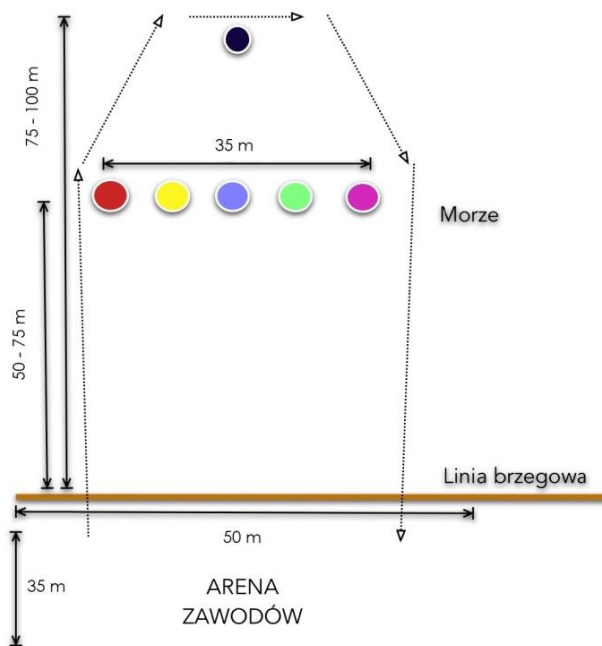
### **4. SPRZĘT DO ZAWODÓW**

Organizator zapewnia sprzęt do rozegrania konkurencji, za wyjątkiem płetw.

## II. KONKURENCJE

### ARENA ZAWODÓW:

1. Pierwszy rząd boi stanowi 5 różnokolorowych bojek, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do linii brzegowej. Odległość pierwszego rzędu boi od linii brzegowej wynosi około 75 m.
2. Drugi rząd stanowi boja, która jest umieszczona w linii prostej, równoległej do pierwszego rzędu różnokolorowych boi. Odległość drugiego rzędu boi od linii brzegowej wynosi około 100 m.
3. Na plaży przy linii brzegowej zostanie wyznaczony plac do rozgrywania konkurencji, o wymiarach max. 50 m wzdłuż linii brzegowej i 35 m po szerokości plaży.



## KONKURENCJE

### Konkurencja nr 1 (indywidualna)

#### BIEG-PŁYWANIE- BIEG

Opis konkurencji:

1. Na sygnał startera zawodnicy pokonują dystans 100 m, biegiem, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem do linii startu, kolejne 100 m. Następnie przebiegają przez linię startu, wbiegają do wody i opływają prawym ramieniem wszystkie boje znajdujące się na morzu, a następnie płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg zawodnicy omijają wyznaczony słupek i biegną wzdłuż plaży około 100 m do punktu nawrotu, a następnie 150 m do bramki start/meta, gdzie kończą swoją zmianę. Po dotknięciu zawodnika ze swojej drużyny drugi z uczestników ma za zadanie pokonać ten sam dystans.

2. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki start/meta w specjalnym leju o szerokości 1 m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę start/meta i wbiegnięciu do leja.

### **Konkurencja nr 2**

#### **WYŚCIG RATUNKOWY Z DESKĄ (drużynowa)**

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział dwóch zawodników z każdej drużyny.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie pięć drużyn z pięciu wyznaczonych stanowisk startowych.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 150 m, po wyznaczonym torze.
4. Stanowiska startowe znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich drużyn 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 ustawiają się 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 rozpoczęcia zmiany. Pozorant ustawia się za boją od strony morza. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją od momentu dopłynięcia do niej, aż do chwili podjęcia go na deskę przez ratownika (minięcia przez ratownika z deską linii boi). 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.
6. Ratownik przed startem może dotykać deski.
7. Pozorant może znajdować się na desce zarówno z przodu jak i z tyłu.
8. Pozorant może pomagać ratownikowi w podejmowaniu na deskę.
9. W czasie wyścigu zawodnicy mogą stracić kontakt z deską, ale podczas przekraczania linii mety muszą mieć fizyczny kontakt z deską.
10. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez pierwszego zawodnika, klatką piersiową linii mety.
11. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu drużynie nie przysługuje prawo do jego powtórzenia. Drużyna musi ukończyć wyścig, bez względu na stan uszkodzenia deski.

### **Konkurencja nr 3**

#### **WYŚCIG PŁYWANIE (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Wyścig odbywa się na dystansie ok. 350 m, po wyznaczonym torze w kształcie litery „U”.
2. Zawodnik nr 1 rozpoczyna wyścig na linii startu z bramki nr 1, a kończy na linii mety – w bramce nr 2 – przez którą ma przebiec i kierować się do strefy zmian umieszczonej przed bramką nr 1. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równoległe do linii brzegowej.
3. Bramki umownie oznaczają 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,

b. bramka nr 2 – to bramka ustawiona po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości 1 m.

4. Na sygnał startera zawodnicy wbiegają do wody i opływają wszystkie boje znajdujące się na morzu, swoim prawym ramieniem. Wybiegając z wody przekraczają bramkę nr 2 prawym ramieniem i kierują się do strefy zmian. Po dotknięciu przez zawodnika nr 1, zawodnik nr 2 pokonuje ten sam dystans.

5. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki nr 2. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę nr 2 i wbiegnięciu do leja. Linię mety należy przekroczyć w pozycji wyprostowanej.

6. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu Komisja Sędziowska może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.

#### **Konkurencja nr 4**

##### **WYŚCIG Z PASEM RATUNKOWYM (drużynowa)**

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział dwóch zawodników z każdej drużyny: pozorant i ratownik z pasem ratunkowym.
2. Jednocześnie może startować maksymalnie pięć drużyn z pięciu wyznaczonych stanowisk startu.
3. Wyścig odbywa się na dystansie około 150 m po wyznaczonym torze.
4. Stanowiska startowe znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich drużyn 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 5 m za linią startu dla poszczególnych stanowisk.
6. Na sygnał startowy pozorant płynie do odpowiedniej boi. Po dotarciu do boi chwyta ją i podnosi rękę, dając w ten sposób znak ratownikowi do rozpoczęcia zmiany. Pozorant ustawia się za boją od strony morza. Pozorant musi mieć stały fizyczny kontakt z boją do chwili dopłynięcia do niego ratownika z pasem ratunkowym (minięcia przez ratownika z pasem linii boi).
7. Ratownik ustawia się na linii startu/mety. Na sygnał pozoranta, ratownik cofa się po pas ratunkowy i płetwy, po czym biegnie do wody i płynie w jego kierunku. Ratownik opływa odpowiednią boję swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zabezpiecza pozoranta w pas ratunkowy. Pozorant może pomagać ratownikowi podczas zabezpieczania. Następnie pozorant jest holowany do brzegu. Kiedy ratownik z pasem ratunkowym i pozorantem minie linie wyznaczone przez 2 tyczki ustawione na skrajnych torach może rozpiąć pas zabezpieczający pozoranta, ściągnąć płetwy i wspólnie z pozorantem przebiec przez linie mety. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia klatką piersiową linii mety przez pierwszego zawodnika z drużyny. Obaj zawodnicy muszą mieć stały kontakt fizyczny z pasem ratunkowym w momencie przekraczania linii mety.

8. Podczas pływnięcia ratownik musi mieć nałożony pas z całkowicie rozwiniętą liną. W trakcie honowania 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.
9. Ratownik z pasem zabezpiecza pozoranta w taki sposób, aby pas znajdował się pod jego ramionami, a lina była maksymalnie rozwinięta.

## **Konkurencja nr 5**

### **RESCUE BROTHERS (drużynowa)**

Opis konkurencji:

1. W konkurencji bierze udział dwóch zawodników z każdej drużyny
2. Wyścig składa się z czterech części i jest rozgrywany w kolejności: pływanie w płetwach, pływanie na desce, bieg i pływanie. W konkurencji bierze udział 2 zawodników z każdej drużyny.
3. W każdej z części wyścigu zawodnicy pokonują dystans wskazany wcześniej przez Komisję Sędziowską.
4. Czas trwania konkurencji może być ograniczony. Ustala go Sędzia Główny, biorąc pod uwagę panujące warunki atmosferyczne.
5. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznacza się następująco:
  - a) Bramka nr 1 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po lewej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m oraz dodatkowa tyczka „START/META”, ustawiony w linii prostopadłej do linii brzegowej; 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 do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m.
5. Start do wyścigu w płetwach następuje z bramki nr 1. Zawodnik nr 1 na sygnał startera wbiega do wody, zakłada płetwy i płynie w kierunku wyznaczonych boi, opływa je swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zawodnik nr 1 po wyjściu z wody przebiega przez bramkę nr 2 i następnie kieruje się do linii startu/mety, gdzie przekazuje zmianę zawodnikowi nr 2.
6. Zawodnik nr 2 pokonuje ustalony wcześniej dystans na desce ratowniczej. Wybiega z wody przez bramkę nr 2 i kieruje się do strefy zmian, gdzie przekazuje zmianę zawodnikowi nr 1.
7. Zawodnik nr 1 ma za zadanie przebiec po plaży wyznaczony odcinek ,wrócić do strefy zmian i przekazać zmianę zawodnikowi nr 2.
8. Zawodnik nr 2 musi opłynąć prawym ramieniem wyznaczone wcześniej boje. Zawodnik nr 2 po pokonaniu ostatniego odcinka pływackiego, ma za zadanie wybiec przez bramkę nr 2 i kierować się w stronę mety z uformowanym lejem.
9. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu, drużynie nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Musi ukończyć wyścig bez względu na stan uszkodzenia sprzętu.



## **Konkurencja nr 6.**

### **WYŚCIG Z DESKĄ (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równolegle do linii brzegowej.
2. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu – bramka nr 1, a kończą na linii mety – bramka nr 2.
3. Na sygnał startera, zawodnik biegnie z deską do wody i opływa prawym ramieniem wszystkie boje ustawione na morzu. Następnie wybiega z wody i kieruje się z deską do bramki nr 2.
4. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety, umiejscowionej za bramką nr 2. Zawodnik musi przekroczyć linię mety z deską.
5. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu, drużynom nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Drużyna musi ukończyć wyścig, bez względu na stan uszkodzenia sprzętu.

## **Konkurencja nr 7**

### **WYŚCIG ŁODZI WIOSŁOWYCH BL (drużynowa)**

Opis konkurencji:

1. W konkurencji biorą udział zespoły dwuosobowe.
2. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznacza się następująco:
  - a. Bramka nr 1 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po lewej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m; bramka nr 1 wyznacza linię startu,
  - b. Bramka nr 2 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po prawej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m.
3. Na sygnał startowy dwóch zawodników wskazuje do łodzi wiosłowej ustawionej na linii startu, skierowanej dziobem w kierunku wody i wiosłuje w kierunku boi, ustawionej w odległości około 50 metrów od linii startu.
4. Po dopłynięciu do boi okrążają ją prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płyną w kierunku bramki nr 2. Czas zostaje zatrzymany po dotarciu wszystkich zawodników do bramki nr 2. Dziób łodzi musi również przekroczyć linię mety.
5. W przypadku zgubienia wiosła zawodnicy muszą je podjąć z wody,
6. W przypadku wypadnięcia zawodnika z łodzi, musi on wejść z powrotem na pokład i kontynuować konkurencję zgodnie z regulaminem.
7. Wszyscy zawodnicy muszą mieć fizyczny kontakt z łódką w momencie przekraczania linii mety.
8. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu Sędzia Główny może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.

9. Komisja Sędziowska może wyznaczyć limit czasowy na jej ukończenie.

#### **Konkurencja nr 8.**

##### **FLAGI PLAŻOWE (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana jest na boisku o wymiarach 20 m x 10 m, w obrębie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji.
2. W pozycji startowej zawodnicy leżą na brzuchu, tyłem do kierunku biegu, z rękoma złożonymi pod podbródkiem, wyprostowanymi kolanami i złączonymi piętami. Wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania piasku pod podbródek lub jakkolwiek inną część ciała. Palce nóg znajdują się na linii startu.
3. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” lub „na miejsca” kładą brody na swoich rękach. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
4. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę, awansują do następnej rundy. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się, aż do momentu, gdy pozostaje 1 flaga i 2 zawodników. Zwycięzcą pozostaje ten, kto zdobędzie ostatnią flagę.
5. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
6. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, zwycięzcą jest zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
7. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.
8. W przypadku przedwczesnego startu przez któregoś z zawodników, bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. W przypadku ponownego przedwczesnego startu bieg zostaje puszczone, a zawodnik, który wykonał przedwczesny start w powtórzonym biegu zostaje wykluczony i nie przejdzie do następnej rundy. Zasada ta obowiązuje w każdej rundzie.
9. Decyzją Komisji Sędziowskiej może zostać powtórzony sporny wyścig. Może zostać zmieniona liczba zawodników odpadająca w biegach eliminacyjnych.

#### **Konkurencja nr 9.**

##### **SPRINT PO PLAŻY (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Wyścig odbywa się na dystansie ok. 200 m, na plaży.
2. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu. Na sygnał startera zawodnicy pokonują dystans ok. 200 m, biegiem, równoległe do brzegu morza, po trasie wyznaczonej przez Komisję Sędziowską. Zawodnicy biegną około

100 m do punktu nawrotu, obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i bieżą z powrotem do linii startu, kolejne 100 m.

3. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu określonego dystansu przez przekroczenie linii mety wyznaczonej odpowiednią bramką.

### **Konkurencja nr 10**

#### **WYŚCIG NA DESKACH RATOWNICZYCH SUP (indywidualna)**

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana jest seriami na czas. W każdej serii może startować maksymalnie czterech zawodników.

Przyporządkowanie do danej serii odbywa się w drodze losowania przed rozpoczęciem konkurencji.

2. Wyścig odbywa się na dystansie około 150 m po wyznaczonym torze.

3. Na potrzeby konkurencji ustala się plac startowy składający się z dwóch bramek, które umownie oznacza się następująco:

a. Bramka nr 1 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po lewej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m; bramka nr 1 wyznacza linię startu,

b. Bramka nr 2 – to bramka ustawiona równolegle do linii brzegowej, po prawej stronie placu wyznaczonego do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości około 15 m.

4. Ratownik z deską SUP ustawia się na linii startu. Na sygnał startera biegnie z linii startu do wody i na desce płynie w kierunku boi, opływa ją swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i płynie w kierunku mety.

5. Ratownik przed startem może dotykać deskę SUP.

6. W czasie wyścigu ratownik może stracić kontakt z deską lub wiosłem bez konsekwencji dyskwalifikacji, ale podczas przekraczania linii mety musi mieć fizyczny kontakt z deską SUP i wiosłem.

7. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii met. Zawodnik musi przekroczyć linię mety z deską oraz wiosłem.

8. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu zawodnikowi nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Musi ukończyć wyścig bez względu na stan uszkodzenia sprzętu