

17.ročník Mistrovství ČR mládeže v záchrannářském sportu 2016

Pořadatel: Vodní záchranná služba ČČK Sokolov, pobočný spolek
Datum: sobota 21. května 2016
Místo konání: Městský bazén Sokolov, Husovy sady

Časový rozpis:

Prezentace: Pá - 20.5. od 18h do 21h, So 21.5. od 7:30 do 8:15
Rozplavání: 8:15 - 8:50
Závody: 9:00 - 18:00

Rozpis závodů:

Pořadí disciplín:

	Disciplína	Kategorie
1	25m ploty	Žáci a žačky 2006 a mladší
2	100m ploty	Muži a ženy 2005 a starší
3	Štafeta 4 x 50m ploty	
4	25m tažení poloprázdného modelu	Žáci a žačky 2006 a mladší
5	100m tažení modelu s pásem a ploutvemi	Muži a ženy 2005 a starší
6	50m kombinovaně – 25 m Kraul + 25 m Z nohy	Žáci a žačky 2006 a mladší
7	50m volný způsob s pásem a ploutvemi	Žáci a žačky 2006 a mladší
8	100m záchranný polohový závod	Muži a ženy 2005 a starší
9	50m záchrana modelu	Muži a ženy 2005 a starší
10	ŠTAFETA 4 x 50 m se záchranným pásem	pouze v případě časové rezervy

Na závodech platí pravidlo 1. startu

Popis disciplín:

1) 25m volný způsob s podplaváním překážky (ploty)

Disciplína je určena pro kategorii 10 let a mladší, provedení je stejné jako v disciplíně č.2, ale plave se 25 m.

2) 100m 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. 40 cm vyztužená PVC trubkami

3) Štafeta 4 x 50m ploty

První člen štafety 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. Po dohmatu rukou na cílovou stěnu bazénu předává dalšímu členovi štafetu. První tři členové štafety opustí prostor z plavecké dráhy, z čela bazénu (ne podplaváním jednotlivých drah!). Závod končí dotykem stěny čtvrtého člena štafety.

Obrátka: viz disciplína č. 2

Překážka: viz disciplína č. 2

Plot: síť s oky cca 5x5cm vysoká min. 40 cm vyztužená PVC trubkami

4) 25m tažení poloprázdného modelu

Závodník startuje z vody a v jedné ruce drží poloprázdný model (naplněný vodou do spodní úrovně bílého pásu na modelu). 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 !!!

5) 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 poté 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
- Obličej figuríny nesmí být ponořený pod vodu
- Při obrátce se může model potopit, ale jen v 5m pásmu od obrátky; po protnutí 5 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

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 5 m od obrátkové stěny jsou již tyto chyby posuzovány.

6) 50m 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.

7) 50m 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

8) 100m záchranný polohový závod

Start z bloku

Po startu plave závodník 50 m volným způsobem. 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 **2004-2005** plave s ploutvemi

Posuzování

Topení modelu (viz správná technika tažení modelu)

- 1x nádech v úseku pod vodou – penalizace 20 sekund
- 2x nádech v úseku pod vodou – penalizace 40 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
- **kategorie 2003 a starší nádech v úseku pod vodou – diskvalifikace**

9) 50m 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 „**2004-2005**“ plave s ploutvemi.

10) ŠTAFETA 4 x 50m se záchranným pásem

Start z bloku

První závodník startuje z bloku a plave 50 m volným způsobem. Po dotyku stěny, startuje druhý závodník skokem z bloku a s ploutvemi plave 50 m. Po dotyku stěny druhého závodníka, startuje třetí člen štafety skokem z bloku, který plave 50-ti metrový úsek se záchranným pásem. Po startu třetího závodníka smí vlézt do vody čtvrtý závodník (první a druhý závodník mezitím opustí dráhu z čela bazénu – ne podplaváním jednotlivých drah!). Po dotyku 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 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.

Vyhrává závodník součtem za všech čtyř disciplín s nejvyšším počtem bodů. 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 poloprázdného modelu**.

Bodování v individuálních disciplínách

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

Ceny

Nejlepší tři závodníci v každé kategorii obdrží medaily, pohár či věcnou cenu.

U štafet bude v každé kategorii muži 2002 a ml., muži 2001 a st., ženy 2002 a ml., ženy 2001 a st. oceněna nejlepší štafeta.

Kategorie

muži	ženy
2006 a mladší	2006 a mladší
2004-2005	2004-2005
2003-2002	2003-2002
1998-2001	1998-2001

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,-Kč.

Přihlášky: zašlete dle přiloženého souboru „Přihláška“ na adresu:

Email: vzs.sokolov@volny.cz **do 13.5.2016**

p. Pavel Walta tel. 606 662 479

U každého závodníka uveďte čas na 100 m volný způsob.

O přijetí budete informováni do 16.5.2016.

Prosba: Vzhledem k technickému zajištění závodů bychom vás chtěli požádat o dovezení záchranného pásu.

Předem děkujeme.

Stravování:

V průběhu závodů pořadatel zajišťuje oběd formou bagety (v ceně startovního), včetně pitného režimu.

Pořadatel dále zajišťuje snídaně a večeře v restauraci Na Baníku (vedle ubytovny) - viz příloha „Přihláška“.

Cena:

- Snídaně 80,- Kč
- Večeře 100,- Kč

Ubytování:

Pořadatel zajišťuje ubytování pouze na základě písemné objednávky, dle přiloženého souboru „Přihláška“: - 300,- Kč / osoba / noc

Uhrazení startovního, ubytování včetně snídaně a večeře možné zaplatit:

- převodem na účet VZS Sokolov: 783 934 990 267 / 0100
- v pátek 20. 5. od 18h do 21h na bazéně v Sokolově, nebo v sobotu 21.5.

— GENERÁLNÍ PARTNER —



Energie pro Vás

**SOKOLOVSKÁ UHELNÁ
PRÁVNÍ NÁSTUPCE a.s.**



Sokolov

MĚSTO SOKOLOV
Akce je realizována za finanční
podpory města Sokolova.

— SPONZOŘI —



**KARLOVARSKÝ
KRAJ**

**KRAJSKÝ ÚŘAD
KARLOVARSKÉHO KRAJE**

KORŮNNÍ



Sokolovská bytová s.r.o.

