

# Mistrovství ČR v plážových a mořských disciplínách

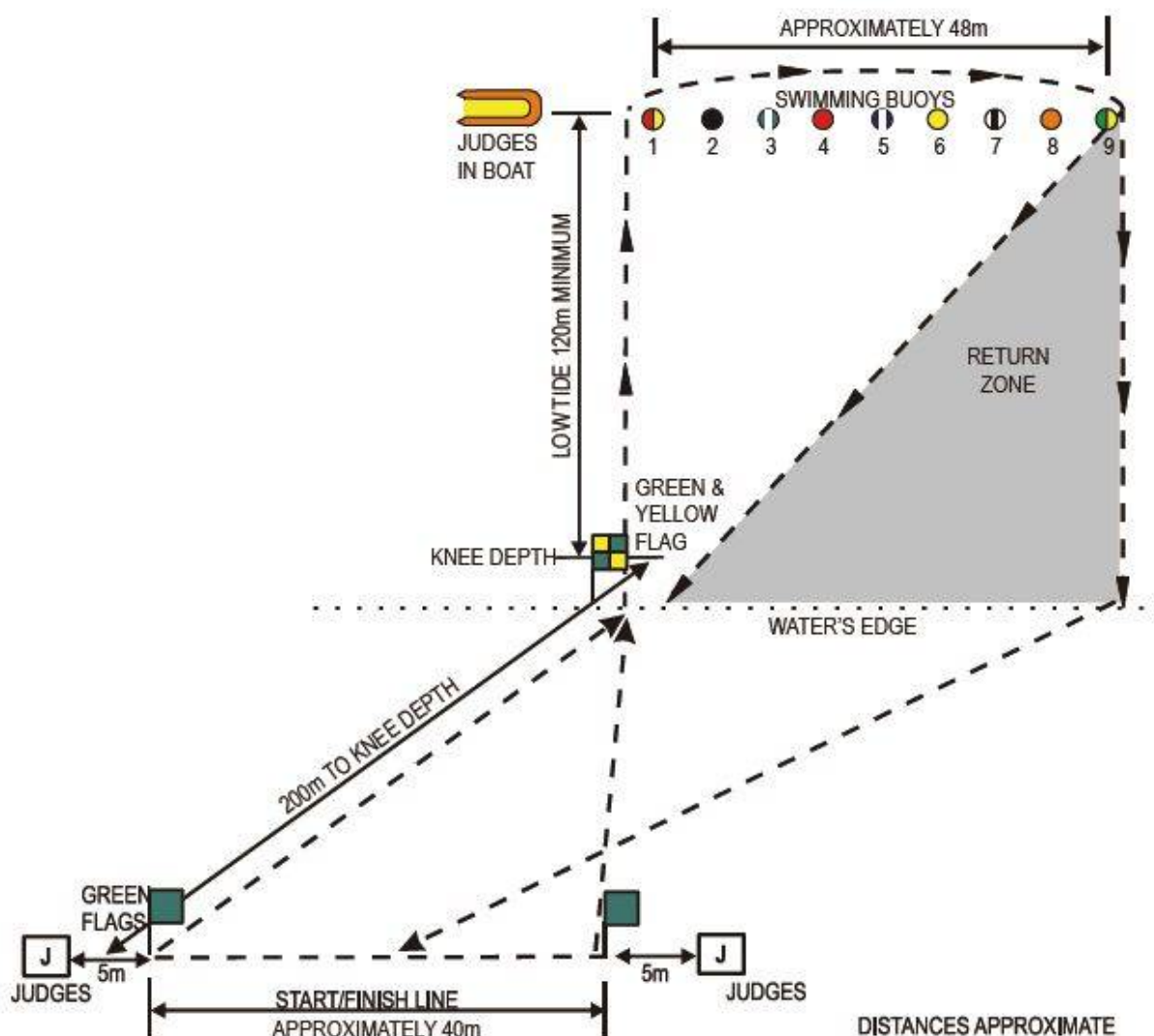
junioři a senioři

vodní záchranný sport



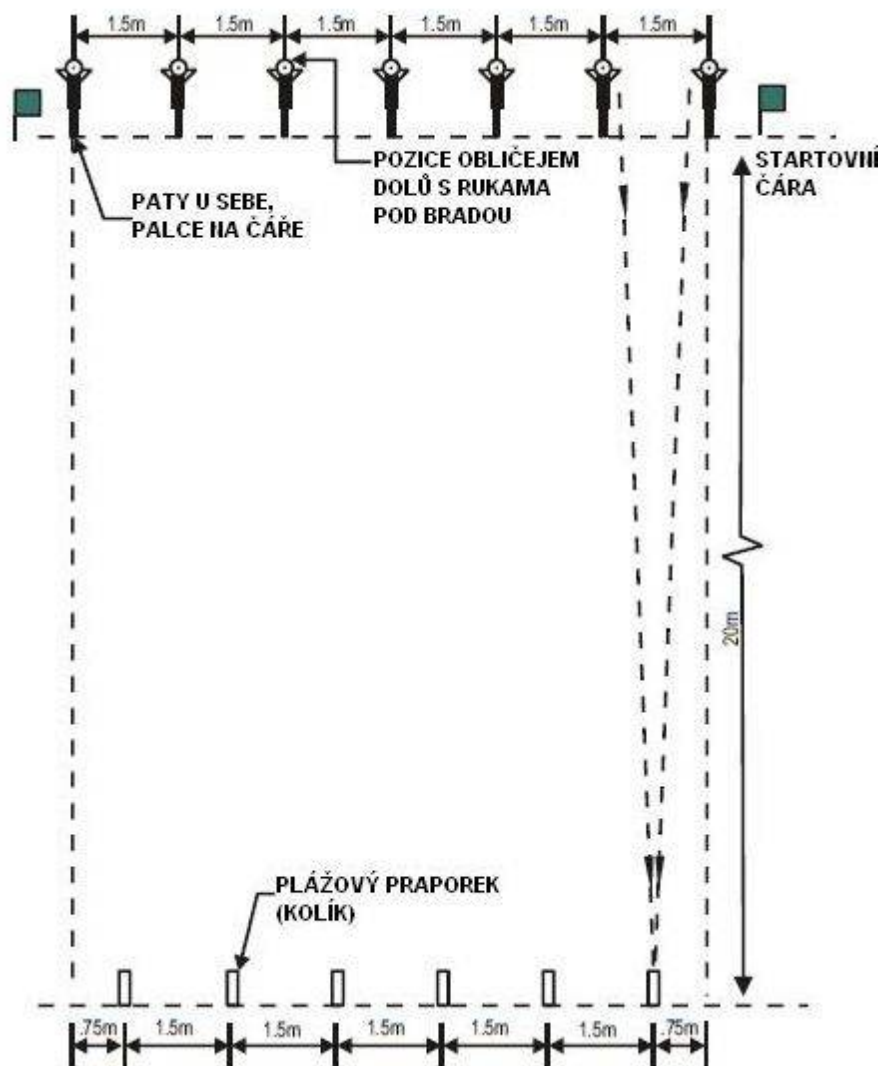
## Běh-plavání-běh Run-Swim-Run

1. Popis disciplíny:
  - a. Závodníci běží ze startu okolo točné značky, vstupují do vody a plavou okolo bójí. Závodníci plavou zpět na pláž a běží zpět do cíle.
2. Trať:
  - a. Jak ukazuje obrázek, závodníci běží přibližně 200 m, plavou přibližně 300 m a běží zpět do cíle 200 m
3. Hodnocení:
  - a. Závodníci musejí doběhnout po nohou ve vzpřímené poloze. Cíl je posuzován podle protnutí cíle závodníkovou hrudí.
  - b. Rozhodčí jsou umístěni tak, aby mohli sledovat celou disciplínu a aby mohli určit pořadí závodníků v cíli.
4. Diskvalifikace:
  - a. Nedodržení popisu disciplíny.



## Plážové praporky Beach Flags

1. Popis disciplíny:
  - a. Z pozice vleže v písku soutěžící vstane, otočí se a běží, aby získal „kolík“ (beach flag) zapíchnutý v písku ve vzdálenosti přibližně 20 m. Kolíků je vždy méně než soutěžících. Závodník, který kolík nezíská, je vyřazen.
2. Startovní pozice:
  - a. Soutěžící zaujmou určenou pozici minimálně 1,5 m za startovní čárou.
  - b. Soutěžící leží obličejem dolů, prsty u nohou se dotýkají startovní čáry, paty má u sebe. Ruce jsou položeny jedna na druhou, konečky prstů se dotýkají zápěstí a hlava je nahoře. Lokty svírají pravý úhel s osou těla. Boky a břicho musí být v kontaktu s pískem. Osa těla by měla svírat pravý úhel se startovní čárou. Soutěžící si může urovnat a udusat místo, ze kterého bude startovat, ale nahrnování písku, nebo vykopávání děr chodidly apod. je zakázáno
3. Start:
  - a. Pomocný startér umístí závodníky ve správném pořadí.
  - b. Na dlouhý hvizd startéra zaujmou závodníci určené místo na startovní čáře.
  - c. Startér je umístěn mimo výhled závodníků.
  - d. Na příkaz startéra „**PŘIPRAVIT**“ zaujmou výše popsanou startovní pozici.
  - e. Na příkaz startéra „**HLAVY DOLŮ**“ položí závodníci najednou a bez zdržování brady na své ruce.
  - f. Po úmyslné pauze. kdy jsou všichni závodníci bez hnutí, startér vydá zvukový signál.
  - g. Na startovní signál mohou závodníci vstát a běžet pro kolík.
  - h. V případě mezinárodní účasti budou startovní příkazy vydávány v angličtině:
    - i. „PŘIPRAVIT“ = „GET READY“
    - ii. „HLAVY DOLŮ“ = „HEADS DOWN“
4. Přestupky při startu:
  - a. Nedodržení příkazů startéra v přijatelném čase.
  - b. Zdvžení jakékoliv části těla z písku, nebo zahájení jakéhokoliv startovního pohybu po příkazu startéra „hlavy dolů“ a před startovním signálem
  - c. Závodník, který se při startu dopustí přestupku, bude vyřazen.
  - d. Je-li závodník diskvalifikován, nebo vyřazen, odebere se jeden kolík. Start se opakuje, dokud neproběhne podle pravidel.
  - e. Poznámky:
    - i. Závodníkům není dovoleno úmyslně bránit v pohybu jinému závodníkovi
    - ii. Závodníkům není dovoleno zvednout více než jeden kolík
  - f. Počet vyřazovaných:
    - i. V jednotlivých rozběhích mohou být vyřazeni až tři závodníci
    - ii. V semifinále a finále vždy pouze jeden
  - g. Rozběhy
    - i. Pokud dva, nebo více závodníků drží v ruce jeden kolík a rozhodčí nemůže určit, který z nich ho uchopil jako první, rozhodne se o vyřazení rozběh mezi těmito závodníky
5. Trať:
  - a. Jak je zobrazeno na následujícím schématu, vzdálenost mezi startem a kolíky je přibližně 20 m. Maximální počet závodníků v jednom rozběhu je 16 (bude upraveno podle místních podmínek a podle počtu přihlášených)



## 6. Diskvalifikace

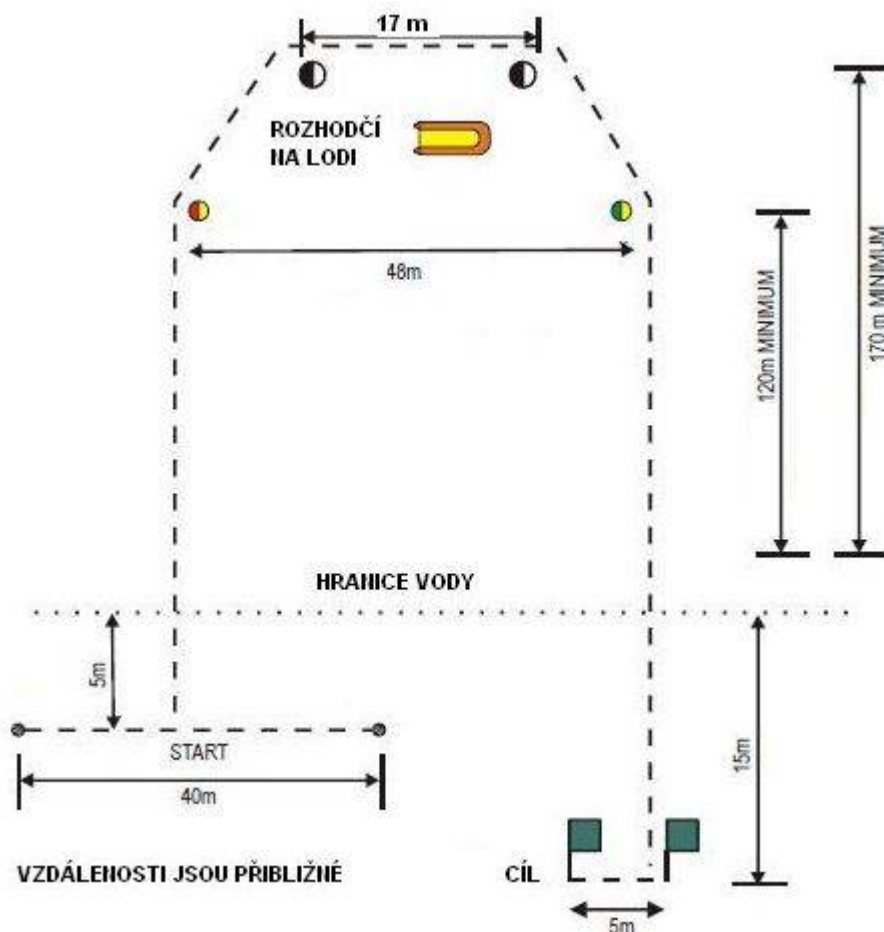
- přestupek proti popsaným pravidlům
- úmyslné bránění v pohybu ostatním závodníkům
- zdvížení více než jednoho kolíku

## 7. Úmyslné bránění:

- Každý soutěžící, který se dopustí „úmyslného bránění“ na jiném závodníkovi bude diskvalifikován. Úmyslné bránění je definováno jako "záměrné použití rukou, paží, chodidel, nebo nohou k omezení pohybu jiného soutěžícího".
- Rychlejší soutěžící může přebíhat před pomalejšími.

## Plovák Surf Race

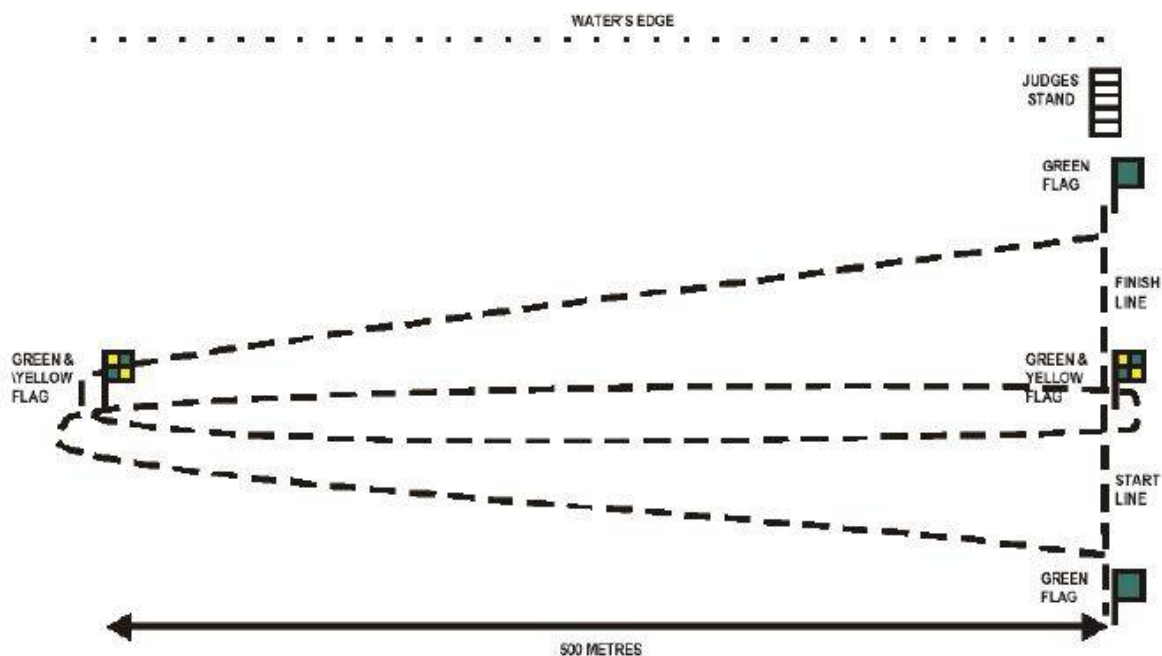
1. Popis disciplíny:
  - a. Závodníci startují s plovákem z pláže, běží do vody a plavou na plováku přibližně 400 m po dráze vyznačené bóje a vrací se do cíle, který se nachází na pláži.
2. Trať:
  - a. Jak je zobrazeno na obrázku, závodní dráha má tvar písmene „U“ a měří přibližně 400 m ze startu do cíle.



3. Diskvalifikace:
  - a. Nedodržení popisu disciplíny.

## Plážový běh Beach Run

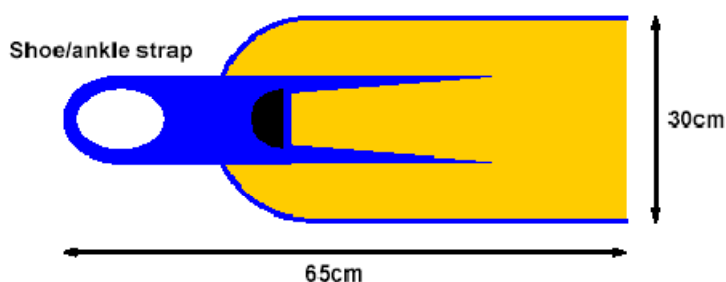
1. Popis disciplíny:
  - a. Závodník běží po pláži 4 x 500 m, tedy celkem 2 km.
  - b. Praporek na obrátce se obíhá po směru hodinových ručiček.
2. Trať:



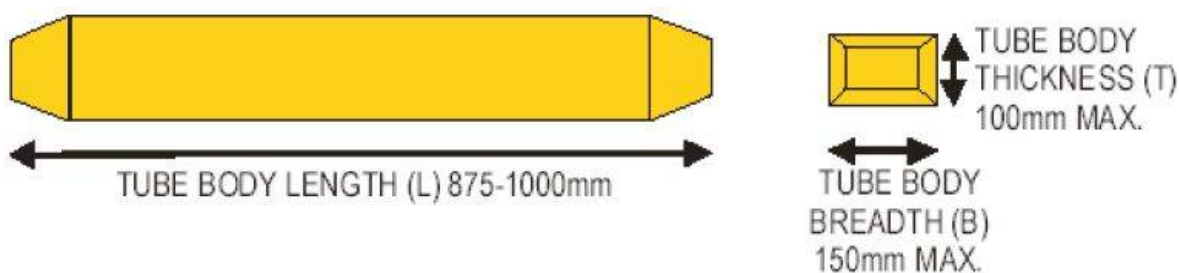
3. Výstroj:
  - a. Šortky a tričko.
  - b. Boty jsou dobrovolné.
4. Diskvalifikace:
  - a. Nedodržení popisu disciplíny.

1. Popis disciplíny:
  - a. Závodu se zúčastní týmy o čtyřech závodnících
  - b. Týmy mohou být smíšené a z různých místních skupin, nesou však označení MIX a nepočítají se do celkového hodnocení místních skupin
  - c. Složení týmu: „oběť“, záchrance se záchranným pásem a dva záchranáři.
  - d. Oběť plave k přibližně 120 m vzdálené bóji, dává signál zdviženou paží a čeká na záchrance se záchranným pásem. Jakmile se vrátí ke břehu, vstupují do vody na pomoc zbývající dva záchranáři. Závod končí, jakmile protne cílovou čáru první záchranář z týmu.
  - e. Startovat budou 4 družstva najednou.
2. Start:
  - a. Všichni čtyři závodníci z týmu zaujmou pozici na startovní čáře. Před startovním signálem musí být závodníci a veškeré vybavení na straně startovní/cílové čáry směrem ke břehu. Záchranář se záchranným pásem může držet, nebo mít nasazený pás a může držet ploutve v ruce. Ploutve nesmí mít nazuté před překročením startovní čáry.
  - b. Na startovní signál vstupuje oběť do vody a plave k určené bóji. Jednou rukou se dotkne a drží bóje a zdvižením druhé ruky do vertikální pozice dává signál. Oběť pak čeká ve vodě na straně bóje směrem od břehu.
  - c. Závodníci musí startovat z určené pozice. Doplavání k jiné bóji, než která jim byla určena, znamená diskvalifikaci týmu.
3. Záchranář se záchranným pásem
  - a. Na signál oběti překračuje záchranář startovní čáru, obléká si dle svého uvážení záchranné vybavení a plave k označené bóji z levé strany (z pohledu z pláže) k oběti čekající na odvrácené straně bóje. Záchranář zapíná záchranný pás okolo těla oběti a pod oběma pažemi. Oběť může při zapínání pásu pomáhat. S obětí zapnutou v záchranném pásu pokračuje záchranář (po směru hodinových ručiček) okolo bóje a táhne jí na pláž.
4. Záchranáři
  - a. Jakmile záchranář s pásem táhne oběť směrem k pláži, mohou dva záchranáři dle svého uvážení překročit startovní čáru, vstoupit do vody a pomoci záchranáři se záchranným pásem dopravit oběť na pláž.
  - b. Oběť musí být dotažena, nebo donesena do cíle.
5. Cíl
  - a. Za dosažení cíle je považováno protnutí cílové čáry prvním členem týmu, který musí být ve vzpřímené pozici a musí být v kontaktu s obětí (záchranný pás nemusí být přítomen)
6. Poznámky:
  - a. Na startu může záchrance se záchranným pásem položit záchranný pás a ploutve za startovní čáru směrem k pobřeží, nebo může ploutve a pás držet v rukách. Popruh záchranného pásu může mít oblečen
  - b. Popruh záchranného pásu může být oblečen „křížem“, nebo přes jedno rameno
  - c. Oběť může pomáhat při zapínání pásu, ale kompletní zapnutí musí být provedeno za linií bójí.
  - d. Záchranář musí táhnout oběť zajištěnou v záchranném pásu okolo těla a pod oběma pažemi, karabina musí být zapnuta a lano nataženo.
  - e. Oběť nesmí být tažena na břicho

- f. Oběť může během tažení pomáhat kopáním nohama a pádlováním rukama pod vodou. Při pádlování nesmí vynořovat paže nad hladinu.
  - g. Oběť nesmí nikdy pomáhat chozením, nebo běháním
  - h. Pouze záchranář se záchraným pásem může používat ploutve. Záchranáři nesmí používat žádné pomůcky nebo ploutve.
7. Trať:
- a. Skutečné závodní pole může být upraveno podle aktuálních podmínek. Případné změny budou oznámeny před startem závodu.
8. Výstroj:
- a. Ploutve:
    - i. Ploutve jsou měřeny neobuté.
    - ii. Délka: maximální celková délka je 65 cm, včetně boty nebo kotníkového pásku (kotníkový pásek je natažený).
    - iii. Šířka: 30 cm je maximum v nejširším bodě listu ploutve.

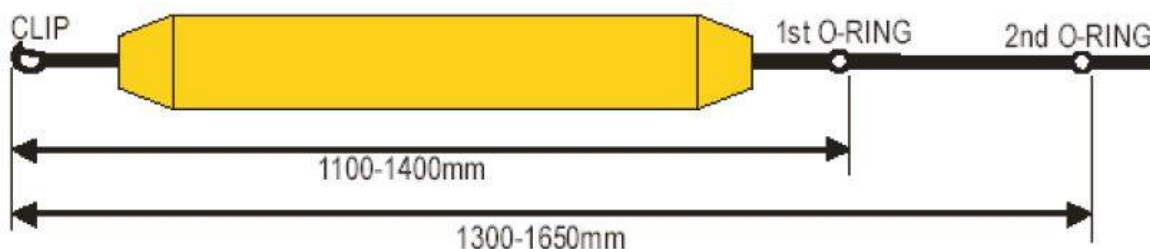


- b. Záchraný pás:
  - i. Materiál je stanovený dle australského standardu AS2259 nebo jeho ekvivalent. Materiál má být z uzavřené buničité plastové pěny a má být odolný a pružný.
  - ii. Má mít minimální vzplývavý faktor 100 newtonů v čisté vodě.
  - iii. Barva: Tělo záchraného pásu má mít stálou barvu - červenou, žlutou nebo oranžovou (impregnovaný, natřený nebo obalený).
  - iv. Ohebnost: Tělo záchraného pásu má být z takového materiálu, aby byl schopen se sám narovnat.
  - v. Pevnost: Popruhy, vodítko a vybavení musí být schopno odolat minimálnímu tlaku 1000 liber v podélném směru bez poškození.
  - vi. Prošití / nit: Prošití musí být uzamčené sešívané typu 301, BS 3870, jak je znázorněno v australském standardu AS 2259. Nit musí mít podobné vlastnosti jako všitý materiál.
  - vii. Rozměry záchraného pásu:
    - 1. Tělo záchraného pásu (plovací část):
      - a. minimální délka 875 mm, maximální délka 1000 mm (L)
      - b. maximální šířka 150 mm (B)
      - c. maximální tloušťka 100 mm (T)





2. Vzdálenost karabiny (Clip) k prvnímu kroužku (O-ring) má být minimálně 1100 mm a maximálně 1400 mm.
3. Vzdálenost karabiny (Clip) ke druhému kroužku (O-ring) má být minimálně 1300 mm a maximálně 1650 mm.



- viii. Vodítka: Délka vodítka od prvního kroužku (O-ring) k popruhu má být minimálně 1900 mm a maximálně 2100 mm a musí mít minimálně dva kroužky (O-ring). Vodítka má být syntetické lano, které je ultrafialově upravené.
  - ix. Popruhy připojení: Popruhy použité k připojení kroužků (O-ring) a karabiny (Clip) k tělu záchranného pásu mají být 25 mm ( $\pm 2,5$  mm) a ze širokého tkaného nylonu.
  - x. Návlečné lano: Popruhy k návlečnému lanu (popruh na krk) musí být 50 mm ( $\pm 5$  mm) ze širokého tkaného nylonu s minimální délkou 1300 mm a maximální délkou 1600 mm. Obvod smyčky musí být minimálně 1200 mm.
  - xi. Kroužky (O-ring): Kroužky jsou z mosazi, nerezové oceli nebo nylonu. Pokud jsou z nylonu, musejí být ultrafialově upravené. Kroužky musejí být 38 mm ( $\pm 4$  mm) v průměru, nesmějí mít ostré hrany a výčnělky, které by mohly říznout či zranit záchránce nebo oběť.
  - xii. Karabiny (Clip): Karabiny musejí být z mosazi nebo nerezové oceli, typ karabiny KS2470-70 o celkové délce 70 mm ( $\pm 7$  mm), nesmějí mít ostré hrany a výčnělky, které by mohly říznout či zranit záchránce nebo oběť.
  - xiii. Závodníci musejí použít záchranné pásy, které poskytne pořadatel.
9. Diskvalifikace:
- a. Nedodržení popisu disciplíny.

## 1. TITUL

### 1.1.1. Titul - junioři:

#### 1.1.1.1. Jednotlivci:

1.1.1.1.1. Mistr ČR juniorů v disciplíně.

1.1.1.1.2. Individuální mistr ČR juniorů v plážových a mořských disciplínách.

1.1.1.1.2.1. Jedná se o součet všech individuálních disciplín.

#### 1.1.1.2. Místní skupiny:

1.1.1.2.1. Mistr ČR juniorů v plážových a mořských disciplínách.

1.1.1.2.1.1. Titul je udělen MS.

1.1.1.2.1.2. Do součtu pro udělení titulu se započítávají 3 nejlepší jednotlivci (muži i ženy) v každé individuální disciplíně a 2 nejlepší týmy (muži i ženy) v týmových disciplínách.

1.1.1.2.1.3. Pokud za místní skupinu nastoupí menší počet jednotlivců či týmů, pak se každému nezúčastněnému jednotlivci i týmu udělují body, které se rovnají celkovému počtu zúčastněných jednotlivců či týmů.

### 1.1.2. Titul - senioři:

#### 1.1.2.1. Jednotlivci:

1.1.2.1.1. Mistr ČR v disciplíně.

1.1.2.1.2. Individuální mistr ČR v plážových a mořských disciplínách.

1.1.2.1.2.1. Jedná se o součet všech individuálních disciplín.

#### 1.1.2.2. Místní skupiny:

1.1.2.2.1. Mistr ČR v plážových a mořských disciplínách.

1.1.2.2.1.1. Titul je udělen MS.

1.1.2.2.1.2. Do součtu pro udělení titulu se započítávají 3 nejlepší jednotlivci (muži i ženy) v každé individuální disciplíně a 2 nejlepší týmy (muži i ženy) v týmových disciplínách.

1.1.2.2.1.3. Pokud za místní skupinu nastoupí menší počet jednotlivců či týmů, pak se každému nezúčastněnému jednotlivci i týmu udělují body, které se rovnají celkovému počtu zúčastněných jednotlivců či týmů.

## 2. Bodování:

2.1. Za 1. místo se uděluje 1 bod, za 2. místo 2 body atd.

2.2. Pro udělení titulu se provádí prostý součet získaných bodů.

a. V případě shody bodů na 1. – 3. místě, se stanovuje pořadí podle:

i. u jednotlivců dle disciplíny Běh-plavání-běh (Run-Swim-Run)

ii. u týmů podle disciplíny Záchranářská štafeta (Rescue Tube Rescue)

2.3. Do hodnocení MS se nezapočítávají smíšené týmy (označené MIX).

## 3. Soutěže týmů.

a. Počet týmů není omezen.

b. Pro disciplínu Záchranářská štafeta (Rescue Tube Rescue) mohou být vytvořeny smíšené týmy. Takto složené týmy musejí nést označení MIX a nemohou závodit za žádnou místní skupinu, jejich výsledky se nezapočítávají do hodnocení místních skupin.

c. Pro označení družstev se používá jednotné označení (zkratka složená ze 3 písmen nebo číslic).

- d. Toto zkratkové označení se používá i pro označení jednotlivců startujících za jednotlivé místní skupiny.
- e. Pokud za jednu místní skupinu nastoupí více týmů, nesou označení své místní skupiny a pro každý tým se přidává označení 1, 2, 3 atd.
- f. Tým, který:
  - i. je složen ze závodníků, kdy alespoň 1 závodníka má 19 let a více, se počítá do soutěže seniorů
  - ii. je složen ze závodníků ve věku 16-18 let, se počítá do soutěže seniorů i juniorů
  - iii. má jiné složení, než je uvedeno výše, se počítá do soutěže juniorů.

#### **4. Podmínky účasti:**

- a. Závodů se mohou účastnit závodníci a závodnice, kteří dosáhnou v roce závodů 14 let.
- b. Registrace u VZS ČČK k 15. 4. 2011 (kontrola bude provedena na Sekretariátu VZS ČČK).
- c. Pokud bude přihlášen závodník, který nebyl řádně registrován dle bodu 4b, nebude mu umožněno startovat a účastnit se závodu. Zaplacený účastnický poplatek pak propadá ve prospěch pořadatele.
- d. DALŠÍ PODMÍNKY.... (dle pořadatele – přihláška do, poplatky do atd.)

#### **5. Vybavení a výstroj:**

- a. Dle popisu disciplín.
- b. Záchranné pásy dodá ???.
- c. Plavky musejí být v souladu s dokumentem ILS Swim Suit Policy.
- d. Závodníci nesmějí používat plavecké čepičky žádného národního týmu.