

# **Pravidla soutěže Mistrovství České republiky žatstva a dorostu v záchranném sportu VZS ČČK.**

**Námět soutěže :** Srovnání fyzické výkonnosti a dovednosti se zaměřením na zvyšování dovednosti v záchranné činnosti registrovaného žatstva a dorostu z jednotlivých MS VZS ČČK. Mistrovství České republiky také slouží k masově náborovému charakteru a popularizaci této činnosti, mezi dosud neregistrovanými občany, zejména pak mládeží.

## **OBSAH**

<b>1</b>	<b>DĚLENÍ SOUTĚŽÍ PODLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ:</b> .....	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>SOUTĚŽ DRUŽSTEV A JEDNOTLIVCŮ.</b> .....	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>STANOVENÍ UMÍSTĚNÍ A ČASŮ.</b> .....	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>SOUTĚŽ DRUŽSTEV.</b> .....	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>START</b> .....	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>PLAVECKÁ ŠTAFETA VZS</b> .....	<b>3</b>
<b>7</b>	<b>ZÁCHRANÁŘSKÁ ŠTAFETA</b> .....	<b>3</b>
<b>8</b>	<b>HOD ZÁCHRANNÝM MÍČEM NA CÍL</b> .....	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE. (OŽIVOVÁNÍ)</b> .....	<b>6</b>
<b>10</b>	<b>OVLÁDÁNÍ PLAVIDLA</b> .....	<b>7</b>
<b>11</b>	<b>SOUTĚŽ JEDNOTLIVCŮ.</b> .....	<b>7</b>
<b>12</b>	<b>KRAUL S PÁSEM A PLOUTVEMI.</b> .....	<b>8</b>
<b>13</b>	<b>VOLNÝ ZPŮSOB S PODPLAVÁNÍM PŘEKÁŽKY</b> .....	<b>8</b>

## **1 Dělení soutěží podle věkových kategorií:**

- Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující kalendářní rok ve kterém závodník dovrší uvedený věk. Přejít do vyšší kategorie se provádí k 1. lednu. (viz. Soutěžní řád VZS bod 1.5)
- závodníci věkové kategorie žatstva (B + C ) mohou soutěžit ve své kategorii a také ve vyšší do kategorie žáci A.
- technické omezení žáků kategorie A, B, C viz. Pravidla soutěží VZS bod 9.

### **1.1. Věkové rozdělení - kategorie :**

- žáci C 7 + 10 let
- žáci B 11 + 12 let
- žáci A 13 + 14 let
- mladší dorost 15 + 16 let
- starší dorost 17 + 18 let

## **2 Soutěž družstev a jednotlivců.**

- 2.1 V soutěži družstev soutěží smíšená družstva (2 chlapci a 2 dívky). Počty zúčastněných družstev upřesní propozice.
- 2.2 V soutěže jednotlivců soutěží chlapci a dívky v jednotlivých disciplínách. Počty zúčastněných družstev upřesní propozice.
- 2.3 Pokud chlapec nebo dívka nastoupí do soutěže družstvu jedné věkové kategorie, nemůže už soutěžit v jiném družstvu, ani v jiné věkové kategorii, soutěže družstev. Pokud nastoupí na závod jednotlivců v jedné věkové kategorii, nemůže už soutěžit v jiné věkové kategorii.
- 2.4 Za nasazení do soutěže ve vyšší věkové kategorii než je věková kategorie soutěžícího, plně zodpovídá vedoucí výpravy MS VZS ČČK .
- 2.5 Pro měření času bude použito jednotné časomíry, stopky nebo elektrická časomíra..
- 2.6 Plavecké brýle jsou povoleny pro všechny disciplíny.
- 2.7 Nikomu ze soutěžících není dovoleno používat prostředky, které by dávaly nespravedlivou výhodu proti ostatním soutěžícím.
- 2.8 Jestliže se soutěžící domnívá, že byl poškozen je povinen disciplínu dokončit a až poté může protestovat ,viz. Soutěžní řád a Pravidla soutěží VZS ČČK.
- 2.9 Doporučený počet soutěžících na Mistrovství republiky: soutěže družstev se z každé MS VZS ČČK může zúčastnit v každé kategorii 2 smíšená družstva a soutěže jednotlivců 8 chlapců a 8 dívek.
- 2.10 Mistrovství republiky se řídí Soutěžním řádem a Pravidly soutěží VZS ČČK.

## **3 Stanovení umístění a časů.**

- 3.1 **Umístění a čas** se určuje podle Soutěžního řádu a Pravidel soutěží VZS ČČK. Tím vznikne celkové pořadí družstev v soutěži. Při rovnosti bodů , rozhodne lepší umístění družstva v záchranné štafetě.

## **4 Soutěž družstev.**

- 4.1 **Disciplíny :** **Plavecká štafeta VZS.**  
**Záchranná štafeta.**  
**Hod záchranným míčem na cíl.**  
**Kardiopulmonální resuscitace.**  
**Ovládání plavidla.**

4.2. Délka plaveckých úseků pro jednotlivé věkové kategorie:

- **C** 7 - 10let 50m
- **B** 11 – 12 let 50m
- **A** 13 – 14 let 50m
- **mladší dorost** 15 – 16 let 50m
- **starší dorost** 17 – 18 let 50m

## **5 Start**

viz Pravidla soutěží VZS 5.2.

Při odstartování před povelu startéra jsou soutěžící vráceni. Závodníci jsou upozorněni na druhý start. Při druhém pokaženém startu je provinilý soutěžící (družstvo) vyloučen z disciplíny, bez ohledu na to, zda zavinil předchozí chybný start či nikoliv, přičemž se soutěž nezastavuje.

**Před zahájením soutěže provést ukázkový start.**

## **6 Plavecká štafeta VZS**

6.1 Popis disciplíny:

**První soutěžící** startuje z vody plave určený úsek **znakem**. **Druhý soutěžící** startuje po dotyku prvního soutěžícího obrátkové stěny z bloku a plave určený úsek **prsa**. **Třetí soutěžící** startuje po dotyku druhého soutěžícího obrátkové stěny z bloku a plave určený úsek volným způsobem a **čtvrtý soutěžící** startuje po dotyku třetího soutěžícího obrátkové stěny z bloku a plave určený úsek **volným způsobem s ploutvemi**. Jestliže po startu nebo během svého úseku soutěžící ztratí ploutev je povoleno znovu nasadit ploutev (ploutve) a pokračovat v soutěži. Závodník musí končit svůj úsek nejméně s jednou ploutví.

6.2 Popis materiálu.

6.2.1 Závodní dráha: je vymezena dvěma plovoucími lany. Délka dráhy a šířka je určena bazénem.

6.2.3 Ploutve: Zákaz používání laminátových (upravených) ploutví pro žáky kategorie A,B,C .

6.3. **Diskvalifikace**

6.3.1. Nenastoupí-li družstvo do dvou minut po vyhlášení startu

6.3.2. Za druhý opakovaný start .

6.3.3. Za křížení dráhy soupeři a zavinění jeho zdržení.

6.3.4. Táhání za dělicí plovoucí lano.

6.3.5. Za neukáznuté chování a vážné narušení průběhu soutěže.

6.3.6. Ztráta ploutví.

6.3.7. Za nedodržení popisu disciplín.

6.3.8. Za nedoplavání ve své dráze.

6.3.9. Špatnou předávku.

6.4 **Hodnocení.**

Naměřené časy určí pořadí družstev. Pořadí družstev určí počty bodů, dosažených v této disciplíně.

## **7 Záchranářská štafeta**

7.1. **Popis disciplíny**

První soutěžící startuje z bloku a plave pod vodou minimálně 10 – 15 m. Zbytek svého úseku doplave volným způsobem k předávce, která proběhne na hladině. Druhý soutěžící čeká ve vodě se záchranným pásem a musí se stále držet aspoň jednou rukou stěny. Po dotyku stěny bazénu prvním soutěžícím, startuje a táhne na záchranném pásu prvého celý svůj úsek. První soutěžící se po dohmatu, ihned chytne

oběma rukama záchranného pásu (soutěžící může pomáhat nohama, ale nesmí se pustit pásu). Po dotyku stěny druhého soutěžícího, startuje třetí soutěžící skokem z bloku s ploutvemi a plave pod vodou minimálně 15 – 20m. Zbytek svého úseku doplave volným způsobem. Předávka musí proběhnout na hladině dotykem na obrátkovou stěnu. Čtvrtý soutěžící s ploutvemi čeká ve vodě se záchranným pásem, musí se stále držet aspoň jednou rukou stěny. Jakmile se třetí soutěžící dotkne stěny bazénu, čtvrtý soutěžící odstartuje a táhne třetího soutěžícího na záchranném pásu celý úsek do cíle. Třetí soutěžící se po dohmatu ,ihned chytne oběma rukama záchranného pásu (soutěžící může pomáhat nohama, ale nesmí se pustit pásu). Závod končí dotykem čtvrtého soutěžícího na cílovou stěnu. Při soutěži nesmí dojít ke ztrátě kontaktu taženého se záchranným plovákem. Jestliže po startu nebo během disciplíny soutěžící ztratí ploutev (ploutve) je povoleno znovu nasadit ploutev (ploutve) a pokračovat v soutěži. Závodník musí končit závod nejméně s jednou ploutví.

## 7.2. Minimální vzdálenosti plavání pod vodou.

Kategorie	První soutěžící	Třetí soutěžící
A – B - C	10 metrů	15 metrů
Dorost	15 metrů	20 metrů

## 7.3. Popis materiálu.

- 7.3.1. Označení minimální vzdálenosti plavání pod vodou: 4 x kontrastně barevný pás : délky na celou šíři bazénu a olova na zatížení pásů aby neplavaly.
- 7.3.2. viz.7.2.1
- 7.3.3. Záchranné pásy: na každou dráhu 2 kusy. Celkový počet, dle počtu drah bazénu + dva náhradní. Všechny pásy stejné.
- 7.3.4. Ploutve: viz 6.2.3.

## 7.4. Diskvalifikace

- 7.4.1. Nenastoupí-li družstvo do dvou minut po vyhlášení ke stratu
- 7.4.2. Za druhý opakovaný start .
- 7.4.3. Za křížení dráhy soupeři a zavinění jeho zdržení.
- 7.4.4. Táhání za dělicí plovoucí lano.
- 7.4.5. Za neukázněné chování a vážné narušení průběhu soutěže.
- 7.4.6. Ztráta obou ploutví.
- 7.4.7. Ztráta kontaktu se záchranným pásem
- 7.4.8. Za nedodržení popisu disciplín.
- 7.4.9. Za nedoplavání ve své dráze.
- 7.4.10. Špatnou předávku.

## 7.5. Hodnocení.

Naměřené časy určí pořadí družstev. Pořadí družstev určí počty bodů, dosažených v této disciplíně.

# 8 Hod záchranným míčem na cíl.

## 8.1 Popis disciplíny.

Celé družstvo stojí připraveno na startu. První člen družstva je připraven v odhodovém prostoru u startovní čary a nedotýká se míče. Na startovní signál uchopí míč a začíná házet záchranný míč. Hází tak ,aby se míčem dotkl boje, která je zakotvena na vodní ploše. Hází tak dlouho dokud se míčem boje nedotkne, nebo neproběhne časový limit disciplíny. Po dotyku boje míčem, přitáhne míč a předá ho do ruky druhému členu družstva. Druhý člen družstva vstoupí do odhodového prostoru po zásahu boje prvním členem. Správnost zásahu boje signalizuje rozhodčí. Druhý člen družstva pokračuje v soutěži stejně jako první člen družstva a po splnění předává třetímu členu družstva, který mezi tím vstoupí do odhodového prostoru. Vše se opakuje stejně i u třetího členu družstva i u čtvrtého členu družstva. Po splnění úkolu čtvrtý člen družstva disciplínu končí dotážením a dotykem míče v ruce (rukou) na zem v odhodovém prostoru. Měří se dosažený čas a počet zásahů.

Soutěžící nesmí opustit odhodový prostor bez dovolení rozhodčího. Ztráta lana mimo odhodovou zónu , znamená ukončení disciplíny pro celé družstvo a započítává se dosažený výsledek.

Je povolen libovolný způsob a počet hodu v předepsaném limitu. Nesmí se do míče kopat , používat rukavice a jiné pomocné pomůcky.

Před zahájením disciplíny, si jí družstvo může vyzkoušet a připravit, limit 5 min. Při povelu rozhodčího k zahájení soutěže se soutěžící nedotýkají náčiní.

## 8.2. **Hodnocení.**

Měří se jednotlivé mezičasy zásahu na boji a počty zásahů (zásah 1b). **Limit na provedení disciplíny je 5 min.** Při ztrátě míče-lana. Opuštění odhodového prostoru bez dovolení rozhodčího a překročení časového limitu disciplíny, družstvo končí a započítává se jen dosažený počet zásahů a čas v jakém byly dosaženy. Vítězí družstvo s nekratším dosaženým časem a nejvíce zásahy. Pořadí družstev určí počet bodu, dosažených v disciplíně .

## 8.3. **Popis materiálu**

8.3.1. Míč v síťce s navázaným lanem : Basketbalový míč v síťce asi 60 cm dlouhé. Lano pletené plovoucí 6-8 mm silné a 25m dlouhé.

8.3.2. **Odhodový prostor** : 2 x 2 m vyznačen na zemi. Přední strana odhodového prostoru doléhá k vodě.

8.3.3. Vzdálenosti boje : umístění boje.

Kategorie	Vzdálenost boje	Bazén
A – B - C	8 metrů	asi 3 plavecké dráhy
Dorost	10 metrů	asi 4 plavecké dráhy

8.3.4. Startovní čára: Startovní čára je přední hrana odhodového prostoru k vodní ploše.

## 8.4. **Předávka míče a ukončení soutěže.**

Předávka míče musí být provedena z ruky do ruky mezi jednotlivými členy družstva . Ukončení soutěže, poslední člen družstva položení míč rukou (rukama) do odhodového prostoru na zem a rozhodčí zastavuje čas .

## 8.5. **Technické chyby.**

Pokud se uvolní míč, nebo utrhne cílová boje .Vše co soutěžící nemohl ovlivnit a za co nemůže. Rozhodčí zastavuje se čas. Chyba se odstraní míč se dopraví na místo původní dopadu. Na povel se pouští čas a závodník pokračuje dál v závodu. Opravovat závady smí jen technická četa, jakákoliv pomoc zvenčí znamená pro družstvo diskvalifikaci. Závodník oznámí závadu rozhodčímu.

**Každé družstvo má právo 5 min. na přípravu a úpravu lana, míče a tréninkový hod.**

## 8.6. **Diskvalifikace.**

8.6.1. Nenastoupili družstvo do dvou minut po vyhlášení startu.

8.6.2. Dopomoc zvenčí při technické chybě.

8.6.3. Špatná předávka

8.6.4. Za nedodržení popisu disciplíny.

Po skončení disciplíny celé družstvo ihned přechází na disciplínu KPR.

## 9 Kardiopulmonální resuscitace. (oživování)

### 9.1. Popis disciplíny .

KPR je disciplína, která navazuje na disciplínu „Hod záchranným míčem na cíl“.

- Kardiopulmonální resuscitace je prováděna na modelu ( AMBU apod. ) ve dvojici.
- Všemi závodníky je řešena jednotná situace : „ **postižený“ je v bezvědomí, nedýchá, nemá srdeční akci, nekrvácí, bez úrazu.**
- Z celého družstva jsou vylosovány dva záchranáři pro disciplínu KPR.
- Dvojice provádí 15 kompletních cyklů KPR s výměnou po 5 cyklu a kontrolou pulsu po 10. cyklu.

### 9.2. Trestné body.

<b>A. Obecné manévry</b>		<b>trestné body</b>
9.2.1	Kontrola stavu vědomí /oslovení,zatřesení,.../	1 bod
9.2.2	Prohlédnutí a propátrání dutiny ústní /event.její vyčištění/	1 bod
9.2.3	Uvolnění dýchacích cest <ul style="list-style-type: none"><li>• záklon hlavy</li><li>• předsunutá dolní čelist</li><li>• otevření úst</li></ul>	
9.2.4.	Kontrola přítomnosti dechu <ul style="list-style-type: none"><li>• ušní boltec k ústům a nosu pohled na hrudník /slyším,vidím,cítím/</li></ul>	1bod
<b>B.Vlastní pulmonální resuscitace technikou dýchání z úst do úst.</b>		<b>trestné body</b>
9.2.5.	Dva rychlé vdechy	1 bod
9.2.6.	Při vdechu musí být zřetelné <ul style="list-style-type: none"><li>• vniknutí vzduchu do plic /zvednutí hrudníku /rozhodčí</li></ul>	1 bod
9.2.7.	Nadměrný vdech / více než 1200 ml /	1/2 bodu
9.2.8.	Dýchání s ohlednutím /kontrola vniknutí vzduchu do hrudníku záchrancem/	1/2 bodu
<b>C. Vlastní technika nepřímé masáže srdce</b>		<b>trestné body</b>
9.2.9.	Kontrola přítomnosti tepu /krkavice,jednostranně 3 prsty do 10 vteřin,../	1 bod
9.2.10.	Zvolit správné místo stlačování hrudní kosti	1 bod
9.2.11.	Stlačováním hranou ruky, napnuté lokty, pohyb z kyčlí,..	1/2 bodu
9.2.12.	Hloubka stlačování hrudní kosti	1 bod
9.2.13.	Počítat nahlas	1/2 bodu
9.2.14.	Správná frekvence stlačování a jeho pravidelnost	1/2 bodu
9.2.15.	Správný poměr /15:2/ masáž : dech	1/2 bodu
9.2.16.	Správná technika střídání záchranářů /ohlášení,plynulost/	1/2 bodu
9.2.17.	Kontrola účinnosti KPR po 10 cyklech / max. 5 vteřin,../	1/2 bodu
<b>9.3. Hodnocení.</b>		
9.3.1.	<u>Kategorie A – B - C</u> jsou hodnoceni <b>UMÍ</b> = O trestných bodů, <b>NEUMÍ</b> = max. 2 trestné body	
9.3.2.	<u>Kategorie -Dorost</u> jsou hodnoceny podle uvedených bodů, max. 12,5 trestných bodů	
9.3.3.	Při neprovedení či chybném provedení jednotlivých manévrů se dvojici připočítávají trestné body, jak je u jednotlivých manévrů uvedeno. Může být uděleno maximálně 12,5 trestných bodů	
9.3.4.	Hodnotí se dvojice, nikoliv dva jednotlivci.	

- 9.3.5. Jestliže určitý manévr provádějí postupně oba členové dvojice, neudílí se trestný bod tehdy, provedou-li oba manévry správně. Disciplínu zajišťují dva kvalifikovaní rozhodčí vybavení stopkami, body udělují po vzájemné konzultaci.
- 9.3.6. Na každém stanovišti rozhodují dva proškolení rozhodčí ,nebo zdravotníci
- 9.3.7. Hodnocení není ovlivněno případným slovním doprovodným komentářem soutěžících.

Součet trestných bodů neurčuje pořadí v disciplíně KPR, ale přičítá se k celkovému bodovému součtu všech disciplín v soutěži .

#### 9.4 **Popis materiálu.**

- 9.4.1. Model AMBU (doporučeno 3 kusy).

### **10 Ovládání plavidla.**

#### **10.1. Popis disciplíny.**

Nafukovací člun je připraven s pádly uvnitř zádi na hraně bazénu - startovní čáře. Na startovní povel startéra, družstvo nasedá do člunu a projede vytyčenou trasu. Družstvo nesmí člunem přejet boje, vytyčující trasu. Při přejetí nebo podjetí bóje, nutno opakovat objezd bóje (obrátku). Čas se zastavuje při protnutí cílové čáry jakoukoliv částí lodě. Družstvo musí do cíle dojet v plném počtu ze všemi pádly.

#### **10.2 Popis materiálu.**

- 10.2.1. Nafukovací čluny (RAFT 2x): jakýkoliv druh pro 4 lidi . Vybaven pádly ,dvě sady : malá a velká. Čluny pro všechny družstva stejné. Páidla na výběr podle velikosti soutěžících.
- 10.2.2. Bóje a závaží: na vyznačení trasy soutěže. Na jednu trasu dvě bóje nejlépe umělé barely.
- 10.2.3. Obrátka: kontroluje obrátkový rozhodčí. Dva terče BILÝ = dobrá obrátka, ČERVENÝ= špatná obrátka.
- 10.2.4. Délka trasy: Délka trasy a profil se určí podle bazénu kde se soutěž bude konat.
- 10.2.5. Startovní a cílová čára: Startovní čára je hrana bazénu. Cílová čára bude určena podle místních podmínek.

#### **10.3 Limit soutěže.**

Limit soutěže bude určen podle místních podmínek.

#### **10.4 Diskvalifikace.**

- 10.4.1 Nenastoupení do dvou minut po vyhlášení ke startu.
- 10.4.2 Za druhy opakovaný start.
- 10.4.3 Za křížování dráhy soupeři a zavinění jeho zdržení
- 10.4.4 Nedojetí ve své dráze.
- 10.4.5 Neprojetí předepsané trasy.
- 10.4.6 Nesplnění limitu.
- 10.4.7 Nedovolení vybavení celého člunu a posádky do cíle.(ztráta páidla, členu družstva.).
- 10.4.8 Přejetí boje(nutno zopakovat objetí boje).

#### **10.5 Hodnocení.**

Naměřené časy určí pořadí družstev. Pořadí družstev určí počty bodů dosažených v této disciplíně.

### **11 Soutěž jednotlivců.**

- 11.1. Disciplína: **Kraul s pásem a ploutvemi**
- 11.2. Disciplína : **Volný způsob s podplaváním překážky**
- 11.3. **Délka plaveckých úseků pro jednotlivé věkové kategorie:**

• <b>C</b>	7 - 10 let	50m
• <b>B</b>	11 - 12 let	50m
• <b>A</b>	13 - 14 let	50m
• <b>Mladší dorost</b>	15 - 16 let	100m
• <b>Starší dorost</b>	17 - 18 let	100m

## **12 Kraul s pásem a ploutvemi.**

### **12.1. Popis disciplíny.**

Soutěžící je připraven na startovním bloku s ploutvemi na nohách a záchranným pásem v ruce, s kurtou přes rameno. Na startovní signál startuje startovním skokem, odhazuje záchranný plovák s plave kraul s ploutvemi a táhne za sebou záchranný plovák, který je připoután na kurtu, kterou má soutěžící navlečenu na rameni. Disciplínu končí dohmatem na cílovou stěnu bazénu. Soutěžící nesmí ztratit záchranný plovák. Soutěž musí dokončit aspoň s jednou ploutví.

### **12.2. Obrátka.**

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

### **12.3. Popis materiálu.**

12.3.1. Ploutve: viz. 6.2.3.

12.3.2. Záchranný pás: pro všechny účastníky stejný.

### **12.4. Diskvalifikace.**

12.4.1. Nenastoupí-li do dvou minut po vyhlášení stratu

12.4.2. Za druhý opakovaný start.

12.4.3. Za křížení dráhy soupeři a zavinění jeho zdržení.

12.4.4. Táhání za dělicí plovoucí lano.

12.4.5. Za neukázněné chování a vážné narušení průběhu soutěže.

12.4.6. Ztráta obou ploutví.

12.4.7. Ztráta kontaktu se záchranným pásem

12.4.8. Za nedodržení popisu disciplín.

12.4.9. Za nedoplavání ve své dráze.

12.4.10. Za špatnou obrátku.

### **12.5. Hodnocení:**

12.5.1. Měří se dosažený čas. Soutěžící s nejlepším dosaženým časem vyhrává. Při dosažení stejném času více závodníků v rozplavbě, rozhoduje cílový rozhodčí. Při stejném dosaženém času v jiných rozplavbách, závodníci dosáhnou stejné pořadí v této disciplíně.

**12.6 Stanovení umístění a času:** viz. Pravidla soutěží VZS bod.4

## **13 Volný způsob s podplaváním překážky**

### **13.1. Popis disciplíny.**

Soutěžící je připraven na startovním bloku, na startovní signál skáče do vody a plave volným způsobem k překážce, kterou musí podplavat. Žáci absolvují překážku jednou, dorostenci dvakrát. Překážka musí být podplavána nikoliv přeplavána. Soutěžící se může opravit v případě vymoření v překážce nebo 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 na cílovou stěnu bazénu.

### **13.2. Obrátka:**



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

**13.3. Překážka:**

Překážka se skládá ze dvou plovoucích lan , umístěné dva metry od sebe, natažena kolmo na závodní dráhy. Plovoucí lana označující překážku se nachází na 24 a 26m od startu. Dorostenci je mají ještě na 74 a 76 m. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Soutěžící musí celou překážku podplavat. Zanořit před prvním plovoucím lanem a vynořit za druhým plovoucím lanem. Při nepodplavání (vynoření mezi plovoucími lany) možnost provést opravu. Správnost provedení, kontrolují překážkový rozhodčí.

**13.4. Popis materiálu:**

13.4.1. Plovoucí lana : 2 kusy kontrastních plovoucích lan na vymezení a označení překážky. Délka plovoucích lan dle šíře použitého bazénu. Možno zdůraznit přední hranu překážky bójkami. Nutno dát na všechny dráhy .

**13.5. Diskvalifikace:**

- 13.5.1. Nenastoupí-li do dvou minut po vyhlášení stratu
- 13.5.2 Za druhý opakovaný start .
- 13.5.3 Za křížení dráhy soupeři a zavinění jeho zdržení.
- 13.5.4 Táhání za dělicí plovoucí lano.
- 13.5.5 Za neukáznuté chování a vážné narušení průběhu soutěže.
- 13.5.6 Za nepodplavání překážky.
- 13.5.7 Za nedodržení popisu disciplín.
- 13.5.8 Za špatnou obrátku.
- 13.5.9 Za nedoplavání ve své dráze.

**13.6 Hodnocení:**

13.6.1 Měří se dosažený čas . Soutěžící s nejlepším dosaženým časem vyhrává. Při dosažení stejném času více závodníků v rozplavbě, rozhoduje cílový rozhodčí. Při stejném dosaženém času v jiných rozplavbách, závodníci dosáhnou stejné pořadí v této disciplíně.

13.7 **Stanovení umístění a času:** viz. Pravidla soutěží VZS bod.4