

Malá cena Mladé Boleslavi **v záchranařských disciplínách 2022**

Malá cena se koná za významné podpory města Mladá Boleslav

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, 17. září 2022

Přihlášky: Formou el. formuláře „Přihláška_MCMB_2022“ na email: vzs.mb@seznam.cz Formulář pro přihlášku bude rozeslán společně s pozvánkou na závody. Do přihlášky uveďte: **příjmení, jméno, ročník nar., čas na 100m volný způsob (jeden řádek = jedno jméno pro celý čtyřboj)**. **Přihlášky odešlete nejpozději do soboty 10. 9. 2022 do 23:59. Přihlášky po tomto termínu již NEMUSÍ BÝT akceptovány. Prosím, pohlídejte si tento termín.**

Omezení počtu závodníků: Pořadatel si vyhrazuje právo omezit počet závodníků na maximální počet 120 a případně méně tak, aby závody skončily do cca 15:00. Dále si pořadatel vyhrazuje právo do soutěže přednostně zařadit domácí závodníky bez ohledu na věk a přihlášený čas.

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

Seznam přijatých: Bude zveřejněn na <https://vzsmb.webnode.cz/mcmb-2022/> nejpozději dne 12. 9. 2022 a zároveň bude zaslán jednotlivým p. s.

Stravování: Pořadatel nezajišťuje. Možnost využití restaurace na bazénu.

B. Hospodářské podmínky:

Startovné: Závodníci startují na náklady vysílajícího pobočného spolku. **Startovné za každého přijatého závodníka 350 Kč.** Startovné se bude hradit fakturou zaslanou do emailu.

Odhlášky: Termín odhlášek **do 9:00 15. 9. 2022 (čtvrtek)**. Po tomto termínu je vysílající p. s. povinen uhradit startovné i za nezúčastněné závodníky, kteří nebyli v termínu řádně odhlášeni. Po tomto termínu bude vystavena KONEČNÁ startovní listina.



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.**
- Prezence:** Sobota 10. 9. 2022 od 7:45 v Městském bazénu Mladá Boleslav
- Losování:** Závodníci budou nasazeni do jednotlivých rozplaveb dle časů na 100 m volný způsob uvedených v přihlášce.
- Systém:** Závodí jsou 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.
- Podmínky:** Vedoucí příslušného družstva odpovídá za zdravotní stav svých závodníků. Na vyžádání pořadatele je vedoucí družstva povinen předložit zdravotní prohlídky svých závodníků. V případě mimořádného nařízení vlády – obdrží přihlášené oddíly veškeré info (podmínky pro vstup na bazén, omezení závodníků, ...) včas emailem.
- 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 zaslání informace o počtu pomůcek, které 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 družstvu.
3. Vstup pro diváky na bazén NENÍ umožněn. Vstup na ochoz pro diváky bude otevřen z ½.
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 budete informováni po zveřejnění přijatých. Předpokládáme ale, že závody skončí do 15:00.
7. Ze závodů bude, již tradičně z Mladé Boleslavi, přímý přenos (obrazový přenos s výsledkovou tabulí): [YouTube - VZSMB](#)

E. Věkové kategorie a hodnocení

Kategorie: Jednotlivci:

Kategorie	Ročník
A	2003 a starší
B	2004 – 2005
C	2006 – 2007
D	2008 – 2009
E	2010 – 2011
F	2012 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 poloprázdného modelu.

V případě rovnosti součtu bodů všech disciplín a stejného času na 100m záchranný polohový závod/25m tažení poloprázdného modelu rozhoduje součet časů.

Bodování pro jednotlivce:

Bodování pro jednotlivce bude počítáno jako součet všech disciplín čtyřboje pomocí VZS „FINA“ bodů:

Vzorec pro výpočet bodů u jednotlivých disciplín:

$$P=1000*(B/T)^3$$

P... výsledné body

B... základní čas

T... čas zaplavaný závodníkem

Štafety:

Kategorie	Ročník
Open	Open
Šm	2008 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 pro štafety:

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 štafeta s nejvyšším součtem bodů ze všech štafetových disciplín.

V případě, že je štafeta diskvalifikována, bude mít ve výsledcích nulovou bodovou hodnotu v dané disciplíně.

Ceny:

Ve čtyřboji jednotlivců budou vyhodnoceni první 3 závodníci drobnou věcnou cenou a medailí. Závodníci umístění na 4. a 5. místě obdrží diplom, dle možností pořadatele.

V závodech štafet bude vyhodnocena vždy nejlepší štafeta z každé kategorie, dle možností pořadatele.



F. Program závodů

Prezence: 7:45 - 8:15

Rozplavání: 8:00 - 8:50

Závody: 9:00 - 15:00

Rozpis soutěže:			
Číslo disciplíny	Název disciplíny	Pohlaví	Kategorie
1.	25m Ploty	Žáci	F
2.	25m Ploty	Žačky	F
3.	100m Ploty	Muži	A, B, C, D, E
4.	100m Ploty	Ženy	A, B, C, D, E
5.	25m Tažení poloprázdného modelu	Žáci	F
6.	25m Tažení poloprázdného modelu	Žačky	F
7.	100m Tažení modelu s pásem a ploutvemi	Muži	A, B, C, D, E
8.	100m Tažení modelu s pásem a ploutvemi	Ženy	A, B, C, D, E
9.	50m Kombinovaně volný způsob + znak nohy	Žáci	F
10.	50m Kombinovaně volný způsob + znak nohy	Žačky	F
11.	4x25m Záchrana modelu	Muži	Open, Šm
12.	4x25m Záchrana modelu	Ženy	Open, Šm
13.	100m Záchranný polohový závod	Muži	A, B, C, D, E
14.	100m Záchranný polohový závod	Ženy	A, B, C, D, E
15.	50m VZ s pásem a ploutvemi	Žáci	F
16.	50m VZ s pásem a ploutvemi	Žačky	F
17.	100m Tažení modelu s ploutvemi	Muži	A, B, C, D, E
18.	100m Tažení modelu s ploutvemi	Ženy	A, B, C, D, E
19.	4x25m Polohová štafeta	Muži	Open, Šm
20.	4x25m Polohová štafeta	Ženy	Open, Šm



G. Popis disciplín

1. – 2. 25 m 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 10 m od startu. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Správnost provedení kontroluje vrchní rozhodčí.

Plot: síť s oky cca 5x5 cm vysoká min. 50 cm vyztužená PVC trubkami

Posuzování:

Ploty/Obstacle swim	
Nepodplavání překážky (bez opravy)	DQ 11
Neprotnutí hladiny před překážkou (po startu/obrátkce)	DQ 12
Neprotnutí hladiny mezi překážkami	DQ 13
Nedotknutí se stěny při obrátce	DQ 14

3. – 4. 100 m 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 vrchní rozhodčí.

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

Posuzování:

Ploty/Obstacle swim	
Nepodplavání překážky (bez opravy)	DQ 11
Neprotnutí hladiny před překážkou (po startu/obrátkce)	DQ 12
Neprotnutí hladiny mezi překážkami	DQ 13
Nedotknutí se stěny při obrátce	DQ 14



5. – 6. 25 m 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 se správnou technikou tažení modelu 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:

Tažení poloprázdného modelu (POUZE PRO 10-ti LETÉ A MLADŠÍ)	
Ztráta kontaktu s figurínou v průběhu tažení	DQ 21
PENALIZACE: špatná technika tažení modelu (viz „Správná technika tažení figuríny“)	5 sekund

7. – 8. 100 m 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 (na 50 m) musí závodník správně upevnit figurínu do pásu v pásmu 10 m a v témže pásmu musí být lano napnuté 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 téct 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:

Tažení modelu s pásem a ploutvemi/Manikin tow with fins	
Tažení figuríny zapnuté v pásu potopeným obličejem	DQ 20
Asistence od druhé osoby (při zapínání figuríny na 50m)	DQ 24
Pomocník závodníka drží figurínu ve špatné poloze (obličej směr do bazénu, ...)	DQ 25
Pomocník závodníka nepustí figurínu okamžitě po dohmatu závodníka	DQ 27
Pomocník závodníka tlačí figurínu směrem k závodníkovi	DQ 28
Pomocník závodníka vlezl záměrně do vody během závodu	DQ 29
Nesprávné zapnutí figuríny (SPRÁVNĚ JE POUZE POD OBĚMA RUKAMA)	DQ 31
Nezapnutí figuríny do 10m hranice (myšleno hlava figuríny)	DQ 32
Tlačení/ruční tažení figuríny	DQ 33
Ztráta kontaktu mezi figurínou a pásem po zapnutí (během tažení, AŽ PO 10m HRANICI)	DQ 36
Dotknutí se cílové stěny bez kontroly nad pásem a figurínou	DQ 37
Závodník si úmyslně zkrátil záchranné lano	DQ 66
PENALIZACE: pomocník závodníka drží figurínu i po dohmatu závodníka	5 sekund
PENALIZACE: dotknutí se dříve figuríny než stěny na 50m	5 sekund
PENALIZACE: tažení figuríny s nenataženým lanem (po 10m hranici)	5 sekund



9. – 10. 50 m kombinovaně volný způsob + znak 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. 5 m před cílem. Cílový dotyk může být proveden jakoukoli částí těla, ale pouze v poloze na zádech.

11. – 12. 4x25 m 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 25 m 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:

Štafeta záchrana modelu/Manikin relay	
Nepovolené pomůcky (tejpy na dlaních, ...)	DQ 17
Nesprávné tažení figuríny (viz "Správná technika tažení figuríny)	DQ 19
Ztráta kontaktu s figurínou v průběhu tažení	DQ 21
Asistence od třetího závodníka (je povolena pouze mezi předávajícím a přebírajícím)	DQ 39
Jeden závodník plave více než jeden úsek	DQ 40
Předčasný odskok mezi závodníky	DQ 41
Chybná předávka (mimo předávací zónu (hranice 5m) / kontakt přebírajícího závodníka s figurínou před dotykem stěny přebírajícího)	DQ 42
Ztráta kontaktu s figurínou před dotykem stěny	DQ 43
PENALIZACE: závodník/ci opustí bazén před závěrečným hvizdem vrchního rozhodčího	5 sekund



13. – 14. 100 m Záchraný polohový závod

Start z bloku

Po startu plave závodník 50 m volný způsob. Po 50 m se na obrátce potopí a plave pod vodou k ponořenému modelu (12,5 – 15 m). Nádech na obrátkové stěně (50 m) je povolen pouze čelem k ní. Model vytáhne v pětimetrovém pásmu a plave zbývající úsek s modelem. Na obrátkové stěně se musí závodník dotknout stěny. Při obrátce se může model v pětimetrovém 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 **2010-2011** plave s ploutvemi.

Posuzování:

Záchraný polohový závod/Rescue Medley	
Nepovolené pomůcky (tejpy na dlaních, ...)	DQ 17
Nesprávné tažení figuríny (viz "Správná technika tažení figuríny")	DQ 19
Ztráta kontaktu s figurínou v průběhu tažení	DQ 21
Vylovení figuríny dříve než v plavecké části pod vodou	DQ 22
Tři a více nádechů v úseku pod vodou	DQ 64
PENALIZACE: 1x nádech v úseku pod vodou	5 sekund
PENALIZACE: 2x nádech v úseku pod vodou	10 sekund
PENALIZACE: nádech před úsekem pod vodou čelem k bazénu	5 sekund
PENALIZACE: Neprotnutí hladiny figurínou v 5m pásmu (hlava figuríny)	5 sekund

15. – 16. 50 m VZ s pásem a ploutvemi

Start z bloku (s ploutvemi a záchraným pásem)

Závodník plave 50 m volným způsobem s ploutvemi a pásem. Závod končí dohmatem závodníka na cílovou stěnu. Závodník musí závod dokončit minimálně s jednou nazutou ploutví.

Technika tažení se záchranářským pásem

- Při tažení musí být lano napnuté.

Posuzování:

Volný způsob s pásem s ploutvemi (POUZE PRO 10-ti LETÉ A MLADŠÍ)	
Ztráta obou ploutví	DQ 62
Ztráta záchraného pásu	DQ 63
PENALIZACE: lano není natažené	5 sekund



17. – 18. 100 m Tažení modelu s ploutvemi

Start z bloku (s ploutvemi)

Závodník plave 50 m volným způsobem s ploutvemi. Před obrátkou se zanoří pro potopený model, který leží na zádech na dně, a jehož nohy se dotýkají obrátkové stěny. Závodník se nemusí dotknout obrátkové stěny (při vylovení figuríny na 50 m) a s modelem se musí vynořit do vzdálenosti 10 metrů od obrátkové stěny. Model táhne 50 m k cílové stěně. Na obrátkové stěně na 75 m se musí závodník dotknout stěny. Při obrátce se může model v 5 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.

Závodník musí závod dokončit minimálně s jednou nazutou ploutví.

Závod je ukončen dotykem cílové stěny.

Tažení modelu s ploutvemi/Manikin carry with fins	
Nepovolené pomůcky (tejpy na dlaních, ...)	DQ 17
Nesprávné tažení figuríny (viz - "Správná technika tažení figuríny")	DQ 19
Ztráta kontaktu s figurínou před cílovým dohmatem	DQ 21

19. - 20. 4x25 m Polohová štafeta

Start z bloku

První závodník startuje z bloku a plave 25 m volným způsobem. Po dotyku obrátkové stěny, startuje skokem z bloku druhý závodník, který plave s ploutvemi 25 m. 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 m 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 m 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:

Polohová štafeta/Medley relay	
Jeden závodník plave více než jeden úsek	DQ 40
Předčasný odskok mezi závodníky	DQ 41
Čtvrtý závodník se dotkne jakékoli části pásu dříve, než se třetí závodník dotkne obrátkové stěny	DQ 44
Závodník zapne pás do "kruhu"	DQ 45
Třetí závodník pomáhá rukama	DQ 47
Třetí závodník ztratí kontakt s pásem po 5m hranici	DQ 48
Závodník se vrátí zpět do vody poté, co opustí bazén	DQ 50
PENALIZACE: závodník/ci opustí bazén před závěrečným hvizdem vrchního rozhodčího	5 sekund
PENALIZACE: čtvrtý závodník se drží lana/klipsny	5 sekund
PENALIZACE: lano není napnuté	5 sekund



Obecná pravidla	
Předčasný start	SW 4.4
Nedodržení popisu disciplíny uvedené v rozpisu soutěže	DQ 1
Závodník nemusí být připuštěn ke startu, pokud se nedostaví k pomocnému startérovi	DQ 3
Nedotknutí se cílové stěny	DQ 15
Ztráta obou ploutví	DQ 62
Ztráta záchranného pásu	DQ 63
Závodník nedokončil závod	DQ 65

Správná technika tažení figuríny	
<i>Tato pravidla platí pouze pro "čisté" tažení figuríny - NEPLATÍ pro výlov v 5m nebo 10m hranici Při štafetě tato pravidla NEPLATÍ při startu v 5m hranici a v 5m předávkové zóně</i>	
a)	Figuríně MŮŽE téci voda přes obličej
b)	Závodník MUSÍ být vždy v kontaktu s figurínou alespoň jednou svou rukou
c)	Závodník NESMÍ figurínu tlačit - hlava figuríny NESMÍ být před hlavou závodníka
d)	Figurína NESMÍ být uchopena ani překryta (rukama, tělem, podpažím) za krk, ústa, nos ani oči
e)	Figurína NESMÍ být tažena nad hladinou vody
f)	Figurína NESMÍ být tažena / zakryta při závodě pod tělem závodníka
g)	Při štafetě MUSÍ být závodníci vždy v kontaktu s figurínou alespoň jednou rukou I PŘI PŘEDÁVKÁCH - myšleno 1.-2. + 2.-3. + 3.-4.