



REGULAMIN_{ver2}

V Otwarte Mistrzostwa Instruktorów Kajakarstwa OMPIK Drzewica 2016

23–25 września 2016 r.



I. Termin i miejsce

23–25 września 2016 r., Drzewica, teren Ludowego Klubu Kajakowego Drzewica oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji

II. Organizatorzy

Klub Sportowy Amber z Tomaszowa Mazowieckiego

Partnerzy: LKK Drzewica, SITK, Komisja Kajakarstwa dla Wszystkich PZKaj

Komitet Organizacyjny

Marcin Suszka – komandor, e-mail: msuszka@wp.pl, tel: +48 502 94 11 22

Elżbieta Jaworska – sędzia główny

Jerzy Świtek – konsultacje programowe

Przemysław Kmita – gospodarz terenu

Wioletta Bielas, Rafał Grabowski – organizacja slalomu na górnym torze

Łukasz Rak, Piotr Kaczmarek – organizacja konkurencji na wodzie stojącej

Dariusz Cyniak, Marcin Suszka – organizacja konkurencji zwałkowych

Andrzej Ambroziak – organizacja wyżywienia, logistyka

Michał Kurpios – marketing

Aneta Pełka – punkt opatrunkowy

Jolanta Suszka, Aneta Cyniak, Monika Woźniak – biuro imprezy

III. Program

23.09.2016 (piątek)

17:00–18:00 - Treningi na torze zwałkowym

15:00–22:00 - Zakwaterowanie uczestników mistrzostw, weryfikacja i przyjmowanie zgłoszeń do poszczególnych konkurencji oraz składu zespołów, w jakich chcą startować – w biurze mistrzostw. Weryfikacja uprawnień instruktorskich

24.09.2016 (sobota)

07:00 - 08:00 - śniadanie

08:00 - 08:30 - odprawa z uczestnikami,

08.30 - 09:00 - uroczyste otwarcie imprezy V OMPIK Drzewica 2016

09:00 - 10:30 - konkurencja indywidualna: techniki zwałkowe (I zjazd)

10:30 - 12:00 - c.d. konkurencji indywidualnych: techniki zwałkowe (II zjazd)

12:00 - 13:30 - konkurencja zespołowa: techniki zwałkowe – dolny tor

13:30 - 14:30 - przerwa obiadowa

14:30 - 18:00 - konkurencje zespołowe na wodzie stojącej: ratownictwo kajakowe, slalom na canoe

17:00 - 18:00 - konkurencja indywidualna: rzut rzutką do celu

18:00 - zakończenie konkurencji

19:00 - 24:00 - wieczór wodniacki

22:00 - ogłoszenie wyników rywalizacji pierwszego dnia mistrzostw

24:00 - cisza nocna

25.09.2016 (niedziela)

08:30 - 09:30 - śniadanie

09:30 - 10:30 - c.d. konkurencji indywidualnych: rzut rzutką do celu

10:30 - 11:30 - treningi na torze slalomowym

11:30 - 12:30 - konkurencja indywidualna: slalom klasyczny

12:30 - 13:30 - testy kajaków + swobodne pływanie na torze kajakowym

12:30 - 15:00 - weryfikacja na stopnie PSKK

15:00 – 16:00 - przerwa obiadowa

16:00 - ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień dla zwycięzców, zakończenie imprezy

IV. Uczestnicy

1. Ze względu na charakter trasy i rodzaj rozgrywanych konkurencji liczba uczestników jest ograniczona. O dopuszczeniu do startu w mistrzostwach decyduje organizator. Głównym kryterium wpisania na listę startową są kwalifikacje instruktorskie oraz termin zgłoszenia.
2. Mistrzostwa mają charakter otwarty. Mogą w nich brać udział wszystkie osoby pełnoletnie, niezależnie od posiadanych uprawnień kajakowych (również z zagranicy), które dokonają formalnego zgłoszenia oraz spełnią wymogi regulaminu.
3. Dopuszcza się start osób niepełnoletnich pod warunkiem pisemnej zgody opiekuna prawnego.

V. Zgłoszenia udziału

1. Regulaminowy termin zgłoszeń, przy którym organizator zapewnia wszystkie świadczenia, upływa 11 września 2016 r.
2. Zgłoszenia muszą zawierać następujące informacje:
 - imię i nazwisko
 - adres zamieszkania
 - PESEL (nie dotyczy uczestników nieposiadających obywatelstwa polskiego)
 - rodzaj i nr legitymacji potwierdzającej uprawnienia instruktora kajakarstwa
 - dane kontaktowe: e-mail, telefon...
3. Osoby, które nie dokonają zgłoszenia w regulaminowym terminie mogą nie zostać zakwalifikowane do startu w mistrzostwach, a w przypadku zakwalifikowania – nie mieć zapewnionych wszystkich świadczeń przewidzianych regulaminem.
4. Zgłoszenie przyjmowane tylko poprzez formularz Google:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSffTMNGG_KA-vLN98J-P5HYwtoIWKyy3jRQfZQXp_mmV1oX8Q/viewform

VI. Opłaty

1. Opłata startowa jest zróżnicowana w zależności od terminu zgłoszenia:
 - 150 zł – zgłoszenia do 31 sierpnia 2016 r.
 - 180 zł – zgłoszenia od 1 września do 11 września 2016 r.
 - 220 zł – zgłoszenia po 12 września 2016 r.
2. Zaliczka na poczet opłaty startowej w wysokości 50zł dokonywane są przelewem na konto: Klub Sportowy Amber, Tomaszów Maz., ul. PCK 2/4
Nr 50 1140 2017 0000 4102 1128 8562
mBank Oddział Bankowości Detalicznej z dopiskiem „OMPIK”
Pozostała kwota – gotówką w biurze mistrzostw podczas weryfikacji:
„Kemping nad Drzewiczką” ul. Sosnowa 9, 26-340 Drzewica
3. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje:
 - wyżywienie – śniadania, obiady oraz napoje regeneracyjne, kiełbaski na ognisko dodatki(z zastrzeżeniem określonym w rozdz. IV, pkt. 3)
 - zakwaterowanie na polu namiotowym
 - zabezpieczenie ratownicze na trasach slalomów
 - obsługę sędziowską
 - wodę na torach kajakowych
 - ubezpieczenie w czasie trwania imprezy
 - opiekę medyczną (punkt opatrunkowy na biwaku)
 - pamiątkę spływową (z zastrzeżeniem określonym w rozdz. IV, pkt. 3)
4. W przypadku rezygnacji z udziału w imprezie opłata startowa zostanie zwrócona na podane przez uczestnika konto, o ile zgłoszenie rezygnacji nastąpi nie później niż dwa tygodnie przed rozpoczęciem mistrzostw.
5. Osoby towarzyszące opłata 70zł, zgłoszenia przyjmowane do 21 września W ramach opłaty zapewnione:
 - 2 x nocleg na polu namiotowym
 - 2 x śniadanie,
 - 2 x obiad,
 - kiełbaska na ognisko dodatki

VII. Zakwaterowanie

1. Podczas trwania mistrzostw uczestnicy, którzy dokonali zgłoszenia w regulaminowym terminie i zostali dopuszczeni do startu zakwaterowani są na polu namiotowym.
„Kemping nad Drzewiczką” ul. Sosnowa 9, 26-340 Drzewica (sprzęt biwakowy we własnym zakresie).
2. O sprawach porządkowych na terenie biwaku decydują osoby funkcyjne powołane przez organizatora.
3. Organizator nie bierze odpowiedzialności za sprzęt pozostawiony bez opieki. Kosztowne przedmioty należy złożyć na czas trwania mistrzostw w depozycie, w biurze mistrzostw.

VIII. Sprzęt pływający, wyposażenie, umiejętności

1. Do startu w konkurencjach indywidualnych i zespołowych (poza slalomem na canoe) dopuszczone są tylko kajaki jednoosobowe.
2. Uczestnicy startują na sprzęcie własnym, z wyjątkiem konkurencji Ratownictwo Kajakowe i Slalom Na Canoe, do których kajaki oraz canoe z oprzyrządowaniem dostarcza organizator.
3. Każdy płynący uczestnik musi być wyposażony w kamizelkę asekuracyjną, kask, odpowiednie obuwie i fartuch.
4. Do startu dopuszczeni zostaną wyłącznie uczestnicy z prawidłowo założonymi kaskami i kamizelkami.
5. Zawodnik może w każdej konkurencji startować na innym kajaku, z wyjątkiem konkurencji, do których sprzęt dostarcza organizator.
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest do pływania z prawidłowo założonym numerem startowym. Brak numeru startowego podczas startu w konkurencji skutkuje dyskwalifikacją techniczną w konkurencji.
7. Każdy uczestnik musi posiadać odpowiednie umiejętności techniczne:
 - bezpiecznego pływania na rzekach o trudności ZWC i WWW II
 - pływania wplaw
 - wykonywania podstawowych technik kajakowych, takich jak: podpórka, dzióbek, kabina, eskimoska...

IX. Klasyfikacja, wyróżnienia, nagrody

1. Podczas mistrzostw prowadzona jest klasyfikacja indywidualna i zespołowa.
2. W rywalizacji o tytuł Mistrza Instruktorów 2016 biorą udział Instruktorzy Kajakarstwa o uprawnieniach ogólnokrajowych oraz wewnątrzorganizacyjnych (np. ITiR PZKaj, Przodownicy PTTK...), instruktorzy sportu oraz trenerzy o specjalności kajakarstwo, którzy udokumentują swoje uprawnienia podczas weryfikacji przed zawodami.
3. Klasyfikacja indywidualna mistrzostw prowadzona jest oddzielnie dla kobiet i mężczyzn. Kategoria jest uznawana, jeśli w rywalizacji wezmą udział co najmniej 4 uprawnione osoby. W przypadku startu mniejszej liczby zawodników w kategorii nie przyznaje się tytułów mistrzowskich.
4. Tytuł Mistrza Instruktorów może zdobyć tylko zawodnik, który weźmie udział we wszystkich konkurencjach indywidualnych oraz zespołowych.
5. Zasady oraz sposób punktacji poszczególnych konkurencji są określone w regulaminach szczegółowych.
6. Dla zwycięzców indywidualnych oraz najlepszych zespołów organizator przewiduje puchary i/lub dyplomy honorowe.

X. Klasyfikacja indywidualna

1. W rywalizacji o tytuł Mistrza Instruktorów zawodnik może uzyskać punkty, startując w następujących konkurencjach:
 - slalom klasyczny
 - indywidualne techniki zwałkowe
 - rzut rzutką do celu
2. Liczba punktów uzyskanych w konkurencjach slalom klasyczny i indywidualne techniki zwałkowe zależy od czasu wynikowego uzyskanego przez zawodnika i liczona jest wg następującej zasady:

$$\text{liczba pkt} = n - \left\{ (t_z - t_n) \left[\frac{(n-1)}{(t_o - t_n)} \right] \right\}$$

gdzie:

n – liczba zawodników startujących w konkurencji,

t_z – czas wynikowy uzyskany przez zawodnika,

t_n – czas wynikowy uzyskany przez najlepszego zawodnika,

t_o – czas wynikowy uzyskany przez najwolniejszego zawodnika.

3. Czas wynikowy jest sumą rzeczywistego czasu wykonania konkurencji oraz kar czasowych przyznawanych wg zasad określonych w regulaminach szczegółowych konkurencji.
4. Liczba punktów uzyskanych w konkurencji rzut rzutką do celu zależy od liczby „trafionych” punktów i kar za przekroczenie limitu czasu.
5. O miejscu w rywalizacji o tytuł Mistrza Instruktorów decyduje suma punktów zebranych przez uczestnika we wszystkich konkurencjach indywidualnych.
6. Tytuł mistrzowski przyznaje się uprawnionemu uczestnikowi, który uzyska największą liczbę punktów w swojej kategorii.
7. Przy dyskwalifikacji technicznej w danej konkurencji zawodnik otrzymuje zero punktów.

XI. Klasyfikacja zespołowa

1. W klasyfikacji zespołowej biorą udział zespoły 3-osobowe w składzie zgłoszonym podczas weryfikacji. Zespół, który podczas trwania mistrzostw został zdekompletowany, wypada z punktacji.
2. Do konkursów zespołowych zalicza się:
 - ratownictwo kajakowe
 - slalom na canoe
 - zespołowe techniki zwałkowe
3. Na wynik punktowy zespołu składają się:
 - suma punktów uzyskanych przez wszystkich członków zespołu w konkurencjach indywidualnych,
 - punkty uzyskane przez zespół w konkurencjach zespołowych,
 - premie punktowe: za każdą kobietę wchodzącą w skład zespołu +3 pkt.
4. Liczba punktów uzyskanych w każdej konkurencji zespołowej liczona jest analogicznie jak w punktacji indywidualnej, czyli według wzoru uwzględniającego najlepszy i najgorszy czas wynikowy oraz liczbę startujących zespołów.
5. O zajęтым miejscu decyduje suma wszystkich punktów zebranych przez zespół. Zwycięża zespół, którego wynik punktowy jest największy.
6. Przy tej samej liczbie punktów o zajęтым miejscu decyduje lepszy wynik w konkurencjach zespołowych.

XII. Dyskwalifikacja

1. Podczas rozgrywania konkurencji mistrzostw rozróżnia się:
 - dyskwalifikacje techniczne, rozumiane jako skutek niespełnienia określonych warunków regulaminowych, np. nieopuszczenie trasy w przypadku przekroczenia limitu czasu przewidzianego dla danej konkurencji, brak numeru startowego, brak wymaganego wyposażenia,
 - dyskwalifikacje karne wynikające z celowego działania zawodnika, np. utrudnianie prowadzenia konkurencji mistrzostw lub zachowanie niesportowe, niegodne kajakarza.
2. Decyzję o dyskwalifikacji technicznej podejmuje sędzia prowadzący konkurencję. Dyskwalifikacje techniczne nie skutkują konsekwencjami dyscyplinarnymi, mają tylko następstwa punktowe – 0 pkt. w danej konkurencji.
3. O dyskwalifikacji karnej decydują wspólnie sędzia główny oraz komandor mistrzostw. Dyskwalifikacja karna skutkuje wyłączeniem zawodnika z punktacji konkurencji lub mistrzostw, a w szczególnie rażących przypadkach wykluczeniem z mistrzostw.

XIII. Uwagi końcowe

1. Interpretacja poszczególnych punktów Regulaminu Mistrzostw oraz Regulaminu Konkurencji w zakresie klasyfikacji i punktacji należy do sędziego głównego, w zakresie pozostałych punktów – do komandora mistrzostw.
2. Organizator zastrzega sobie w szczególnych sytuacjach – niepowstałych z winy organizatora – prawo do odstąpienia od ustaleń Regulaminu Mistrzostw i Regulaminów Konkurencji.
3. Uczestnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki lub uszkodzenia sprzętu, które mogą się wydarzyć podczas zawodów.

Regulaminy konkurencji indywidualnych

1. ŚLALOM KLASYCZNY

1. Celem zawodów w slalomie kajakowym jest bezbłędny przejazd trasy wyznaczonej przez bramki w jak najkrótszym czasie. Limit czasu na pokonanie trasy slalomu zostanie podany podczas odprawy. Po przekroczeniu limitu czasu zawodnik ma obowiązek opuścić trasę pod rygorem dyskwalifikacji technicznej w konkurencji.
 2. Wszystkie łodzie startujące w zawodach muszą być niezatapialne i wyposażone w uchwyt.
 3. Każdy zawodnik musi mieć na sobie zapięty kask i kamizelkę asekuracyjną.
 4. Start odbywa się z rampy startowej na brzegu.
 5. Wszystkie bramki muszą być pokonane w kolejności numerów, zgodnie z kierunkiem wyznaczonym przez prawidłową stronę tablicy z numerem bramki (paliki z pasami zielonymi i białymi wytyczają bramki zgodne z prądem wody, paliki z pasami czerwonymi i białymi – bramki podjazdowe).
 6. Wszystkie bramki mogą być pokonywane dowolnie (przodem, bokiem, tyłem), ale z prawidłowej strony.
 7. Pokonywanie bramki rozpoczyna się w momencie, kiedy łódź, ciało zawodnika bądź wiosło dotknie palika lub głowa zawodnika przetnie linię bramki.
 8. Przejazd bramki jest zakończony w chwili, kiedy rozpoczęło się pokonywanie dowolnej kolejnej bramki lub przecięta została linia mety.
 9. Aby bramkę uznać za prawidłowo pokonaną muszą być spełnione następujące warunki: łódź (lub jej część) musi przekroczyć linię pomiędzy palikami bramki w tym samym momencie, w którym przekracza ją cała głowa zawodnika, z odpowiedniej strony i w odpowiednim kierunku.
10. **Ocena przejazdu**
- „0” punktów karnych – przejazd poprawny, bez błędów (bez dotknięcia palika ciałem, wiosłem czy łodzią).
 - „5” punktów karnych – poprawny przejazd bramki, ale z dotknięciem jednego lub obu palików. Wielokrotne dotykanie palików jest karane tylko raz.
 - „60” punktów karnych za:
 - dotknięcie bramki (jednego lub obu palików) bez poprawnego przejazdu,
 - umyślne odtrącenie palików bramki, aby umożliwić przejazd,
 - gdy głowa zawodnika przecina linię bramki, będąc całkowicie pod wodą, chyba że zostanie ponownie poprawnie przejechana, zanim zawodnik rozpocznie pokonywanie kolejnej bramki,
 - przejechanie bramki w innym kierunku niż nakazany na mapie trasy,
 - opuszczenie bramki (kiedy rozpoczyna się przejazd dowolnej następnej bramki lub gdy przekroczona została linia mety),
 - zawodnik częścią głowy przecina linię między palikami we właściwym kierunku bez lub z częścią łodzi, chyba że bramka zostanie ponownie przejechana poprawnie, zanim zawodnik rozpocznie pokonywanie kolejnej bramki.
11. Czas przejazdu mierzony jest od sygnału sędziego startera do chwili przecięcia linii mety przez ciało zawodnika. Przejechanie linii mety dnem do góry (kiedy ciało zawodnika znajduje się całkowicie pod wodą) dyskwalifikuje zawodnika w danej konkurencji.
 12. O kolejności zawodników w slalomie decyduje wynik będący sumą czasu przejazdu i punktów karnych, przy założeniu, że 1 pkt = 1 sekunda.
 13. W sprawach nieujętych w regulaminie obowiązuje Regulamin Slalomu Kajakowego PZK.

2. INDYWIDUALNE TECHNIKI ZWAŁKOWE

I. Przebieg konkurencji

1. Konkurencja polega na pokonaniu trasy, na której umieszczone są przeszkody. Wyznaczone przeszkody należy przechodzić w ściśle określony sposób, w miejscach ograniczonych palikami bramek slalomowych. Limit czasu na pokonanie trasy zostanie podany podczas odprawy.
2. Każdy zawodnik startuje w konkurencji dwukrotnie. O zajęтым miejscu w konkurencji decyduje suma wyników dwóch spłynięć toru zwałkowego.
3. Start następuje z rampy startowej na brzegu, a przeszkody pokonywane są w kolejności ich ustawienia (patrz schemat toru).
4. Rozpoczęcie przechodzenia przez kolejną przeszkodę bez pokonania poprzedniej jest rozumiane jako ominięcie wcześniejszej przeszkody.
5. Kabina podczas wykonywania jakiegokolwiek techniki zwałkowej jest rozumiana jako ominięcie przeszkody. Po kabini zawodnik może kontynuować płynięcie, ale tylko wtedy, gdy nie korzysta z pomocy z zewnątrz i jeśli rozpocznie je przed upływem limitu czasu. W przeciwnym wypadku na sygnał sędziego informującego o upływie limitu czasu musi niezwłocznie opuścić tor pod rygorem dyskwalifikacji technicznej w konkurencji. Przeszkody, przez które zawodnik nie zdążył przejść, traktowane są jako ominięte.
6. Na trasie slalomu zwałkowego wymagane są następujące techniki zwałkowe:
 - 6.1 "NAPŁYNIĘCIE DZIOBEM" – technika polegająca na napłynięciu na przeszkodę i przejściu przez nią górą bez opuszczania kokpitu, przy czym dziób kajaka jako pierwszy wchodzi na przeszkodę.
POPRAWNE WYKONANIE: można odpychać się wiosłem i/lub rękami od dna i/lub przeszkody, można unosić się wraz z kajakiem na rękach, można się podciągać, przeciągać nad przeszkodą, wykorzystując do tego elementy przeszkody.
BŁĘDNE WYKONANIE TECHNIKI: utrata wiosła podczas przechodzenia.
 - 6.2 „GLUŚ” – technika polegająca na przejściu kajakiem pod przeszkodą (zwałką) bez chowania się w kokpicie, odpinania fartucha lub wysiadania z kajaka.
POPRAWNE WYKONANIE: dozwolone jest częściowe lub całkowite zanurzenie kajakarza w wodzie, podpieranie się o dno ręką lub wiosłem oraz dowolna forma kontaktu z przeszkodą.
BŁĘDNE WYKONANIE TECHNIKI: utrata wiosła, opuszczenie kokpitu przez zawodnika, nabieranie wody do kajaka.
 - 6.3 „ŻÓŁWIK” – technika polegająca na przejściu kajakarza za przeszkodę bez opuszczania kokpitu kajaka, podczas której kajakarz kładzie się na przeszkodzie i przerzuca kajak nad sobą, bezpiecznie wodując po drugiej stronie przeszkody.
POPRAWNE WYKONANIE: dopuszcza się wykorzystanie wiosła jako dodatkowego (poza przeszkodą) punktu oparcia.
BŁĘDNE WYKONANIE TECHNIKI: utrata wiosła, opuszczenie kokpitu lub niepostawienie kajaka po drugiej stronie przeszkody, w pozycji pozwalającej na bezpośrednie kontynuowanie płynięcia (bez konieczności podpórki lub eskimoski po utracie kontaktu z przeszkodą).
 - 6.4 "PRZEJŚCIE RUFA" - technika polegająca na przejściu przez przeszkodę górą bez opuszczania kokpitu, przy czym rufa kajaka jako pierwsza wchodzi na przeszkodę.
POPRAWNE WYKONANIE: można podierać się wiosłem o dno lub przeszkodę, można unosić się wraz z kajakiem na rękach, można się podciągać i podnosić, wykorzystując do tego elementy przeszkody.
BŁĘDNE WYKONANIE TECHNIKI: utrata wiosła podczas przechodzenia.
 - 6.5 "PRZERZUCENIE" – technika polegająca na przełożeniu/przeciągnięciu/ przerzuceniu kajaka nad przeszkodą połączone z opuszczeniem kokpitu i wejściem kajakarza na przeszkodę.
POPRAWNE WYKONANIE: Pozostając na przeszkodzie, zawodnik przekłada (w dowolny sposób) kajak na drugą stronę. Dopuszczalne jest odłożenie wiosła na przeszkodę, jednak musi ono cały czas pozostawać w zasięgu ręki. Technikę tę kończy zajęcie miejsca w kokpicie w sposób umożliwiający bezpieczne kontynuowanie płynięcia.
BŁĘDNE WYKONANIE TECHNIKI: utrata wiosła, odpłynięcie kajaka, wejście (wpadnięcie) do wody obok przeszkody, w tym również siedzenie okrakiem na przeszkodzie z nogami zanurzonymi w wodzie podczas przekładania kajaka.

7. Każda z ustawionych na trasie przeszkód jest dedykowana dla konkretnej techniki zwałkowej. Dopuszcza się przechodzenie przez przeszkodę inną niż wymagana techniką, jednak skutkuje to konsekwencjami punktowymi.
8. Na trasie technik zwałkowych dodatkowo ustawione są bramki/paliki, które należy przepłynąć/opłynąć w kolejności i kierunku zgodnym ze schematem toru.
POPRAWNE WYKONANIE: głowa zawodnika przechodzi przez bramkę/opływa palik bez dotykania ciałem, wyposażeniem lub kajakiem elementów wyznaczających tor płynięcia.
BŁĘDNE WYKONANIE: głowa zawodnika przechodzi przez światło bramki/opływa palik, ale następuje kontakt ciała, wyposażenia lub kajaka z elementami wyznaczającymi tor płynięcia.
OMINIĘCIE BRAMKI/PALIKA: głowa zawodnika nie przejdzie przez światło bramki lub nie opłynie palika.
9. Na końcu toru zwałkowego umieszczona jest lina ok. 30 cm nad lustrem wody, pod którą należy przepłynąć, wykonując eskimoskę (pełne 360°).
POPRAWNE WYKONANIE: przepłynięcie kajakiem pod liną dnem do góry, wstanie eskimoską (360°) poniżej liny.
BŁĘDNE WYKONANIE: podniesienie liny do góry i niewykonanie eskimoski, niewykonanie pełnego obrotu kajaka (360°) wokół własnej osi wzdłużnej, dotknięcie liny ciałem lub dowolnym elementem wyposażenia, utrata wiosła, kabina.

II. Czas wynikowy

1. Czas wynikowy jest sumą czasu rzeczywistego oraz kar czasowych.
2. Pomiar czasu rzeczywistego rozpoczyna się z chwilą podania sygnału przez sędziego startera, a kończy z chwilą przekroczenia przez głowę zawodnika linii mety.
3. Kary czasowe (dodawane do czasu rzeczywistego) otrzymuje się za:

3.1. Błędne wykonanie techniki zwałkowej na dedykowanej jej przeszkodzie	10 s
3.2. Pokonanie przeszkody zwałkowej inną niż przypisana jej techniką	20 s
3.3. Trącenie palika (lub obu) bramki podczas pokonywania przeszkody	5 s
3.4. Każde ominięcie przeszkody, bramki lub palika	30 s
3.5. Przekroczenie dopuszczalnego limitu czasu (X równe czasowi przekroczenia limitu w sek.)	X s
3.6. Przepłynięcie pod liną przez podniesienie jej, bez wykonania eskimoski (360°)	30 s
3.7. Kabina po nieudanej próbie eskimoski i przepłynięcie linii mety wplaw	30 s

III. Postanowienia końcowe

1. O zwycięstwie w konkurencji decyduje czas wynikowy zawodnika.

3. RZUT RZUTKĄ DO CELU

1. Konkurencja polega na wykonaniu dwóch rzutów rzutką do celu znajdującego się na wodzie. Punkty przyznawane są za precyzyjność rzutu. Konkurencja odbywa się w limicie czasu, który zostanie podany podczas odprawy.
2. Zawodnik staje na pomoście w wyznaczonym miejscu. W odległości ok. 10 m od pomostu znajdują się bojki wyznaczające pola celności rzutu. Na sygnał sędziego następuje start pomiaru czasu.
3. Zawodnik ma za zadanie trafić rzutką możliwie najbliżej środka pola wyznaczonego przez bojki, przed rzutem sygnalizując rzut okrzykiem „**rzutka**” Sędzia notuje liczbę uzyskanych („trafionych”) pkt.
4. Zawodnik klaruje lub buchtuje rzutkę, staje w wyznaczonym miejscu, okrzykiem „**rzutka**” informuje o swojej gotowości do drugiego rzutu i wykonuje rzut. W momencie, gdy rzutka upada na wodę, następuje zatrzymanie czasu.
5. Punktacja:
 - Trafienie w środkową strefę – 10 pkt.
 - Trafienie w strefy boczne – 5 pkt.
 - Nietrafienie w strefę rzutu wyznaczoną przez bojki (za blisko lub na boki) – 0 pkt.Od uzyskanej sumy punktów za dwa rzuty odejmuje się punkty karne za:
 - brak okrzyku „Rzutka” – 1 pkt
 - przekroczenie limitu czasu o 1–10 sekund – 2 pkt.
 - przekroczenie limitu czasu o 11–20 sekund – 4 pkt.
 - przekroczenie limitu czasu o 21–30 sekund – 6 pkt.
 - przekroczenie limitu czasu o 31 i więcej sekund – 8 pkt.

Regulaminy konkurencji zespołowych

1. ZESPOŁOWE TECHNIKI ZWAŁKOWE

I. Przebieg konkurencji

1. W konkurencji startują zespoły 3-osobowe w składzie zgłoszonym podczas weryfikacji.
2. Konkurencja polega na kolejnym przejściu wszystkich członków zespołu przez wyznaczone przeszkody w sposób określony w Regulaminie Indywidualnych Technik Zwałkowych oraz pokonaniu przeszkód dedykowanych tylko dla technik zespołowych w dowolny sposób.
3. Podczas przechodzenia przez przeszkodę jednego członka zespołu pozostali członkowie mogą mu pomagać w poprawnym przejściu lub oczekiwać w dowolnym miejscu toru.
4. Start następuje z rampy startowej na brzegu, a przeszkody pokonywane są w kolejności ich ustawienia (patrz schemat toru), przy czym obowiązuje limit czasu na przejście całego toru, który zostanie podany podczas odprawy.
5. Każda z ustawionych na trasie przeszkód jest dedykowana dla konkretnej techniki zwałkowej. Dopuszcza się przechodzenie przez przeszkodę inną niż wymagana technika, jednak skutkuje to konsekwencjami punktowymi.
6. Kabina zawodnika podczas przechodzenia przez przeszkodę jest rozumiana jako ominięcie przeszkody przez tego członka zespołu. Po kabinie zespół może kontynuować płynięcie, ale tylko wtedy jeśli rozpocznie je przed upływem limitu czasu. W przeciwnym wypadku po sygnale informującym o upływie limitu czasu zespół musi niezwłocznie opuścić tor pod rygorem dyskwalifikacji technicznej.
7. Na torze przeszkód obowiązują następujące zasady:
 - Rozpoczęcie przechodzenia przez kolejną przeszkodę może nastąpić dopiero wtedy, gdy poprzednią przeszkodę przejdą wszyscy członkowie zespołu (ostatni członek zespołu utraci kontakt z przeszkodą).
 - Rozpoczęcie przechodzenia przez kolejną przeszkodę bez pokonania poprzedniej przez wszystkich członków zespołu skutkuje dyskwalifikacją techniczną zespołu.
 - Kolejność przechodzenia przez przeszkody członków zespołu jest dowolna.
 - Każda pomoc zza przeszkody może być udzielona tylko przez zawodnika, który już przeszedł przez przeszkodę. Udzielenie pomocy zza przeszkody przez zawodnika, który nie przeszedł jeszcze przez przeszkodę rozumiane jest jako jej ominięcie, nawet jeśli przejdzie ją poprawnie w późniejszym czasie.
 - Kary czasowe wynikające z zachowania zawodników udzielających pomocy (np. kontakt z palikami bramki, kabina...) są zaliczane na konto zawodnika przechodzącego przez przeszkodę.
 - Po upływie limitu czasu zespół przerywa przechodzenie przez przeszkody i spływa na metę. W takim przypadku przeszkody, przez które nie zdążył przejść, traktowane są jako ominięte przez wszystkich członków zespołu.
8. Na trasie slalomu zwałkowego dodatkowo ustawione są bramki/paliki, przez które należy przepłynąć w kolejności i kierunku zgodnymi ze schematem toru.
9. Na końcu toru zwałkowego umieszczona jest lina ok. 30 cm nad lustrem wody, pod którą należy przepłynąć, wykonując eskimoskę (pełne 360°).

II. Czas wynikowy

1. Czas wynikowy jest sumą czasu rzeczywistego oraz kar czasowych uzyskanych przez wszystkich członków zespołu.
2. Pomiar czasu rzeczywistego rozpoczyna się z chwilą podania sygnału przez sędziego startera, a kończy z chwilą przekroczenia linii mety przez głowę ostatniego członka zespołu.
3. Kary czasowe (dodawane do czasu rzeczywistego) otrzymuje się za:

3.1. Błędne wykonanie techniki zwałkowej na dedykowanej jej przeszkodzie	10 s
3.2. Pokonanie przeszkody zwałkowej inną niż przypisana jej techniką	20 s
3.3. Trącenie palika (lub obu) bramki podczas pokonywania przeszkody	5 s
3.3. Każde ominięcie przeszkody, bramki lub palika	30 s
3.4. Przekroczenie dopuszczalnego limitu czasu	X s
(X równe czasowi przekroczenia limitu w sek.)	
3.5. Przepłynięcie pod liną przez podniesienie jej, bez wykonania eskimoski (360°)	30 s
3.6. Kabina po nieudanej próbie eskimoski i przepłynięcie linii mety wplaw	30 s

III. Postanowienia końcowe

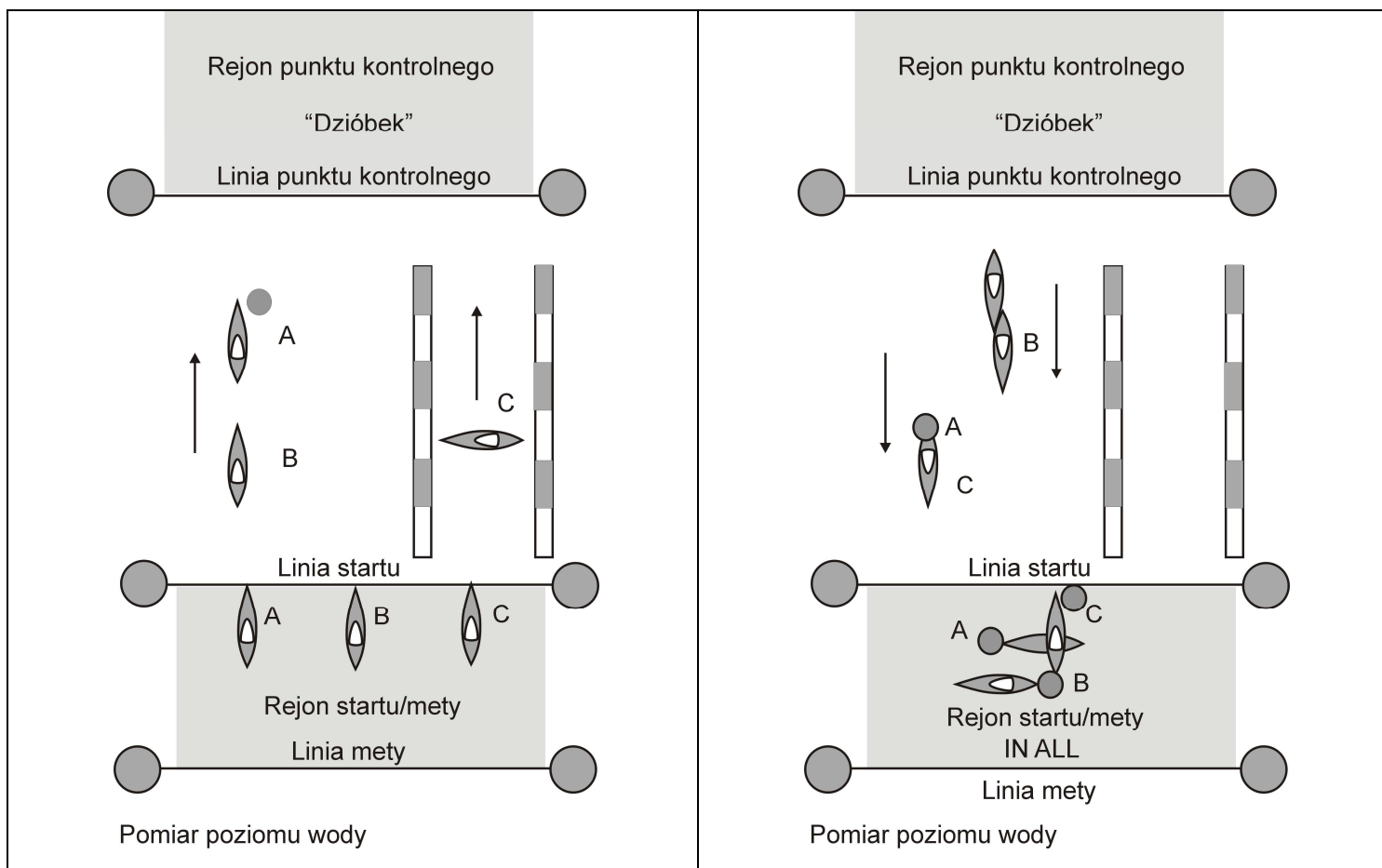
1. O zwycięstwie w konkurencji decyduje czas wynikowy zespołu.

2. SLALOM NA CANOE

1. W konkurencji biorą udział 3-osobowe zespoły w składzie zgłoszonym podczas weryfikacji.
2. Konkurencja polega na pokonaniu w canoe trasy wyznaczonej przez 3 boje, ze zmianami miejsc w canoe zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każde opłynięcie boi wykonywane jest w innej konfiguracji osady, czyli każda osoba z osady zajmuje inne miejsce w canoe, przemieszczając się razem z wiosłem.
3. Pierwszą boję należy opłynąć dookoła w prawo, w konfiguracji (od rufy) **A–B–C**. Za boją następuje zmiana miejsc w canoe: A z rufy przechodzi na środek, B ze środka na dziób, C z dziobu na rufę.
4. Drugą boję należy opłynąć dookoła w lewo, w konfiguracji (od rufy) **C–A–B**. Za boją następuje zmiana miejsc w canoe: C z rufy przechodzi na środek, A ze środka na dziób, B z dziobu na rufę.
5. Trzecią boję należy opłynąć dookoła w prawo, w konfiguracji (od rufy) **B–C–A**. Za boją następuje zmiana miejsc w canoe: B z rufy przechodzi na środek, C ze środka na dziób, A z dziobu na rufę. Dalej należy płynąć po prostej do mety.
6. Czas płynięcia mierzony jest z dokładnością do 0,01 s. Do czasu dodawane są sekundy karne za:

– trącenie boi	5 s
– staranowanie boi	10 s
– ominięcie boi	20 s
– zmiany w innej konfiguracji niż założona	25 s
– wypadnięcie z canoe w trakcie zmiany konfiguracji jednego lub 2 zawodników	30 s
7. O zwycięstwie w konkurencji decyduje czas wynikowy zespołu.

3. RATOWNICTWO KAJAKOWE



I. Przebieg konkurencji

1. W konkurencji bierze udział zespół 3-osobowy w składzie zawodnik A, B i C, zgłoszonym podczas weryfikacji. Zespół sam przydziela sobie role A, B i C.
2. Limit czasu (czas rzeczywisty) na wykonanie wszystkich zadań wynosi 10 min.
3. Przed startem wszyscy zawodnicy siedzą w kajakach przed linią startu.
4. Na sygnał sędziego zawodnik A wywraca kajak (kabina) i zaczyna go holować w rejon punktu kontrolnego. W tym czasie zawodnik B asekuje znajdującego się w wodzie, płynąc bezpośrednio za holowanym kajakiem, a zawodnik C przemieszcza kajak w „strefie naciągania” bokiem, za pomocą naciągania lub piórkowania.
5. Po dotarciu w rejon punktu kontrolnego zawodnik A pozostaje w wodzie, zawodnik B wywraca kajak, nie opuszczając kokpitu i sygnalizuje, poprzez oburęczne uderzenia o dno kajaka, potrzebę udzielenia mu pomocy. Zawodnik C udziela pomocy zawodnikowi B, który wykonuje „dzióbek” w dowolnej konfiguracji: morskiej lub górskiej.
6. Po wykonaniu „dzióbka” zawodnik C rozpoczyna holowanie zawodnika A w rejon startu/mety. Holowanie może odbywać się na dziobie lub rufie.
7. Podczas holowania zawodnika A zawodnik B przejmuje jego sprzęt (kajak i wiosło) i przewozi w rejon startu mety.
8. Po dotarciu wszystkich zawodników w rejon startu/mety zawodnicy B i C kabinują się (wszyscy zawodnicy w wodzie).
9. Następnie, współpracując ze sobą, wylewają wodę z kajaków, wsiadają do łódek, klarują sprzęt (zapięcie fartucha) i płyną na linię mety.
10. Po przekroczeniu linii mety nie wysiadają z kajaków, ani nie odpinają fartuchów do chwili przeprowadzenia przez sędziego na mecie kontroli poziomu wody w kajaku.

II. Czas wynikowy

1. Czas wynikowy jest sumą czasu rzeczywistego, premii oraz kar czasowych.
2. Pomiar czasu rzeczywistego rozpoczyna się z chwilą podania sygnału przez sędziego startera, a kończy z chwilą przekroczenia lini mety przez ostatniego członka zespołu. Czas konieczny do pomiaru poziomu wody w kajakach nie jest wliczany do czasu rzeczywistego.
3. Premie czasowe (odejmowane od czasu rzeczywistego) można otrzymać za:
 - 3.1. Poprawne wykonanie kabiny i holowania sprzętu przez zawodnika A 10 s
Podczas kabiny i holowania zawodnik nie może utracić bezpośredniego kontaktu z kajakiem i wiosłem
 - 3.2. Bezbłędne wykonanie naciągania/piórkowania przez zawodnika C 10 s
Podczas naciągania/piórkowania dziób i rufa kajaka powinny wskazywać taki sam kolor lub kolory sąsiednie oraz dziób/rufa kajaka nie może dotykać lub przekraczać elementów ograniczających pole naciągania.
 - 3.3. Poprawne wykonanie „dzióbka“ przez zawodnika B 10 s
Po przewróceniu kajaka zawodnik spokojnie i miarowo uderza co najmniej trzykrotnie oburącz o dno kajaka, nie traci kontaktu z wiosłem oraz płynnie podniesie się do normalnej pozycji pływania.
 - 3.4. Nieprzekroczenie dopuszczalnego poziomu wody na dnie kajaka przez wszystkich zawodników po przekroczeniu mety 10 s
4. Kary czasowe (dodawane do czasu rzeczywistego) zawodnik otrzymuje za:
 - 4.1 Każde dotknięcie kajakiem lub wyposażeniem elementów ograniczających obszar naciągania lub ustawienie kajaka w takiej pozycji, że dziób i rufa kajaka będą wskazywały więcej niż dwa sąsiednie kolory 10 s
 - 4.2 Każdą utratę kontaktu z wiosłem lub kajakiem podczas kabiny i holowania przez zawodnika A 10 s
 - 4.3 Brak lub chaotyczne wzywanie pomocy po wywrotce przez zawodnika B przed wykonaniem „dzióbka“ 5 s
 - 4.4 Utrata kontaktu z wiosłem lub brak płynności podczas podnoszenia się w czasie wykonywania „dzióbka“ przez zawodnika B 10 s
 - 4.5 Niewykonanie „dzióbka“ przez zawodnika B 15 s
 - 4.6 Każde przekroczenie dopuszczalnego poziomu wody po przekroczeniu linii mety 10 s
Poziom wody nie powinien przekroczyć 2 cm. Pomiar poziomu wody wykonywany jest przed siedziskiem w odległości 5–15 cm. Podczas pomiaru kajakarz siedzi w swobodnie pływającym kajaku – bez opierania się o dno.
 - 4.7 Przekroczenie limitu czasu na wykonanie wszystkich zadań konkurencji X s
(X równe czasowi przekroczenia limitu w sek.)

III. Postanowienia końcowe

1. Niewykonanie „dzióbka“ przez zawodnika B i zakończenie tego elementu kabiną powoduje konieczność holowania przez zawodnika C w rejon startu/mety zawodników A i B oraz ich sprzętu w dowolny sposób i w dowolnej kolejności.
2. „Dzióbek“ musi odbywać się w rejonie punktu kontrolnego. Przepłyniecie któregośkolwiek z członków zespołu podczas tych czynności przez linię punktu kontrolnego (w stronę startu) skutkuje dyskwalifikacją techniczną zespołu.