

Pravidlá IWSA (Tallin 2018)

1. Pravidlá pre všetkých súťažiacich

- 1.1. Účastník sa musí zaregistrovať a prevziať si akreditačný odznak (preukaz plavca) v Infocentre. Akreditačné znaky si môže vyzdvihnúť kedykoľvek od nedele (04.03.2018) pri otvorení registrácie (pozri Plán podujatia). Preukaz plavca by sa mal prevziať najneskôr jednu hodinu pred plávaním. Nedodržanie času vyzdvihnutia plaveckého pasu bude mať za následok diskvalifikáciu. Zabezpečte si dostatok času na vyzdvihnutie preukazu plavca.
- 1.2. Pri registrácii dostane plavec preukaz plavca a program podujatia. V programe nájde číslo plavby, časy na nástup do šatne, na miesta zhromaždenia, aby bol informovaný a čas začiatku preteku. Plavec ich musí po celý čas dodržiavať.
- 1.3. Časovanie sa bude prísne dodržiavať a plavec, ktorý príde na miesto zhromaždenia neskoro, nebude môcť plávať.
- 1.4. Číslo plavby budú oznamované počas celého dňa. Keď súťažiaci počujú, že sa volá ich číslo pretekov, musia prejsť rýchlo do šatne.
- 1.5. Plavec nesmie používať žiadne vnútorné ani vonkajšie látky, ktoré zachovávajú alebo zvyšujú telesné teplo. Plávanie pod vplyvom drog alebo alkoholu je prísne zakázané. Každý usporiadateľ alebo plavčík môže požiadať plavca, aby opustil vodu, ak sa domnieva, že plavec je pod vplyvom alkoholu alebo drog alebo predstavuje nebezpečenstvo pre seba, pre iných plavcov, usporiadateľov alebo divákov.
- 1.6. Plavky musia byť primerané (vhodné) a netransparentné. Plávanie bez plaviek alebo u žien hore bez, nie je povolené. Okrem plaviek, ktoré sa vzťahujú na zábavné tímy, plavky nesmú presahovať koleno alebo cez rameno (koleno nohy musí byť otvorené, tj nesmú mať nohavice alebo rukávy) a nesmú mať žiadnu tepelnú ochranu alebo vztlak. (Pozri obr. 2.)
- 1.7. Plavec nesmie používať žiadne zariadenie alebo materiál, ktorý je navrhnutý na zlepšenie výkonu. To zahŕňa, bez obmedzenia, ručné plutvy (blany), šnorchly, plutvy alebo plavákové zariadenia.
- 1.8. Plavec musí mať hlavu zakrytú, buď plaveckou čiapkou, alebo vlnenou či inou teplou čiapkou.
- 1.9. S výnimkou čiapky nemôžu plavci nosiť žiadne ďalšie oblečenie, napr. rukavice, neoprénné ponožky alebo mokrý oblek akéhokoľvek druhu, či sú vyrobené z neoprénu alebo iného materiálu.
- 1.10. Plavci môžu používať okuliare.
- 1.11. Rozhodnutie organizátora o tom, či je plavec vhodným spôsobom pripravený, bude konečné.
- 1.12. V šatni sa uistite, že máte všetko oblečenie, ktoré budete potrebovať po plávaní. Dajte si plavky, kabát alebo bundy, župan, topánky a teplé ponožky. Pretekári budú potom odprevadení do miesta zhromaždenia pre svoj závod. Neskorý príchod na miesto zhromaždenia bude mať za následok diskvalifikáciu.
- 1.13. Po spustení predchádzajúcej plavby budú súťažiaci inštruovaní, aby sa vyzliekli a nastúpili k príslušným plaveckým dráham. Používajte prosím oblečenie, ktoré sa dá rýchlo a ľahko vyzliecť a obliecť sa po pretekoch, pretože budete musieť čo najskôr opustiť bazén.
- 1.14. Pri každej dráhe bude k dispozícii košík alebo veľká prepravka, v ktorej súťažiaci umiestnia všetko svoje oblečenie a tašky tesne pred tým, ako vstúpia do vody. Pri 25 m jednotlivých pretekoch a pri štafetách budú prepravky premiestnené na opačnú časť dráhy, kde si súťažiaci vyzdvihnú oblečenie po dokončení pretekov.

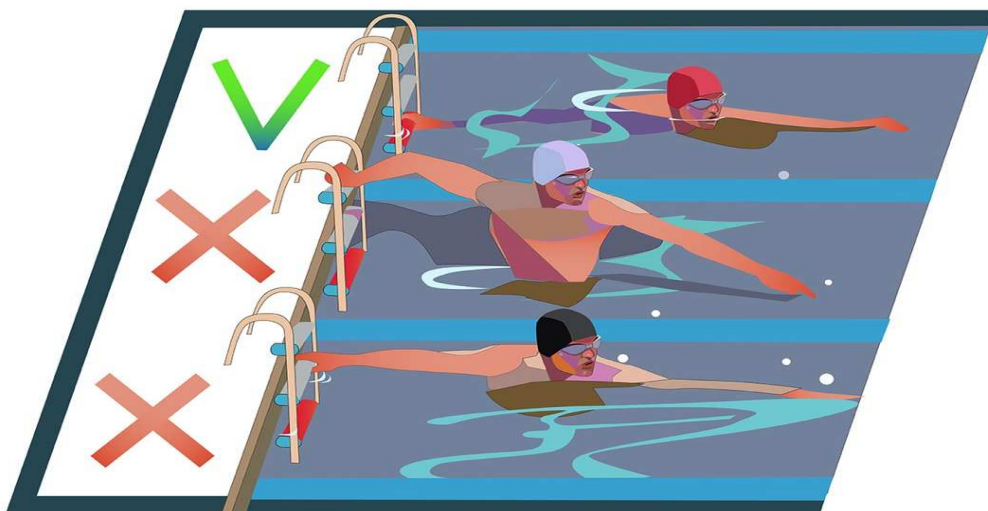


Obr. 1. Povolené plavky a neprípustné plavky

2. Pravidlá pre všetky súťaže

- 2.1. Plavec súťažia vo vekových kategóriách. Vekové kategórie pre podujatia **sezóny 2018** sú určené vekom plavcov k **31. októbru 2018**. (Podrobnosti nájdete v dodatku 1).
- 2.2. Na štartovacej línii budú súťažiaci dostávať nasledujúce príkazy (s nasledujúcimi intervalmi):

Take of your clothes	Odložte si odev
Get in the water (5 sec.)	Vojdite do vody
On your marks (3 sec.)	Na značky
- 2.3. Keď súťažiaci vstúpia do vody, musia zaujať štartovaciu polohu. Štartovaciu pozíciu vyžaduje príkaz "On your marks". Súťažiaci musia držať štartovací panel (jasne označený stupeň rebríka) jednou rukou a položiť svoje predné rameno pod vodu. Pozri obrázok 2. na ilustráciu prípustnej štartovacej polohy. Nedokončenie príkazu "Na značky" môže mať za následok 5 sekúnd pokutu pridanú k času pretekára.



Obr. 2. Štartová pozícia: jedna ruka drží označený stupeň rebríka, druhá ruka a predné rameno sú pod vodou

- 2.4. Po 3 sekundách od príkazu "Na značky" zaznie zvukový signál, ktorý signalizuje štart preteku.
- 2.5. Plávanie **pod vodou po štarte dlhšie ako 5 metrov** (keď je plavec úplne ponorený a žiadna časť tela mu nevyčnieva z vody) je prísne zakázané a výsledkom bude 5-sekundový trest pridaný k času pretekára.
- 2.6. Chybné štarty nebudú opakované. Zjavné (do oči bijúce) nesprávne štarty budú mať za následok diskvalifikáciu. Mierne nesprávne štarty budú mať za následok 5 sekúnd pokutu pridanú k času pretekára. Rozhodnutie rozhodcu (rozhodcov) bude konečné.
- 2.7. Kotúľové obrátky sú prísne zakázané. Pred začiatkom obrátky sa musia súťažiaci dotknúť konca steny bazéna aspoň jednou rukou.
- 2.8. Plávanie **pod vodou po dokončení obrátky dlhšie ako 5 metrov** od obrátkovej steny (keď je plavec úplne ponorený a žiadna časť tela neporušuje povrch vody) je prísne zakázaná a výsledkom bude 5-sekundová penalizácia, ktorá sa pridá k dĺžke pretekov.
- 2.9. Súťažiaci, ktorý končí preteky sa musí dotknúť konca dráhy aspoň jednou rukou.
- 2.10. Výsledky rozplavby budú konečné (nebudú žiadne finálové rozplavby).
- 2.11. Súťažiaci musia okamžite opustiť vodu po pretekoch. Mali by si vyzdvihnúť svoje oblečenie z poskytnutých košov a mali by ihneď opustiť bazén.
- 2.12. Slávnostné odovzdávanie cien sa uskutoční podľa plánu podujatia.



Obr. 3. Plávanie štýlom "prsia Head-up"

3. Pravidlá pre 25, 50 a 100 metrov " prsia"

- 3.1. Jediným prípustným plaveckým štýlom sú "Head-Up prsia". Temeno (horná časť) hlavy nesmie byť ponorené počas plávania s výnimkou, keď sa plavec nachádza **v zóne 5 metrov po štarte po obrátke**. Ak sa korunka (vrchol) hlavy ponorí kedykoľvek počas preteku, vo vzdialenosti dlhšej ako 5 m od štartu, alebo obrátkovej steny, plavec dostane 5 sekundový trest, ktoré sa pripočítajú k dosiahnutému času.
Pozri obrázok 3 na ilustráciu.
- 3.2. Pozri kapitolu 2 súťažných pravidiel.

4. Pravidlá pre 25, 50 a 100 metrov pretekov "voľný štýl"

- 4.1. Plávanie spôsobom *freestyle* znamená *ľubovoľný štýl* .
- 4.2. Pozri kapitolu 2 súťažných pravidiel.

5. Pravidlá pre Ice-Butterfly 25 m.

- 5.1. Plavecký štýl je štandardný "motýlik" .
- 5.2. Od začiatku prvého rozmachu ramena po štarte a po každej obrátke sa telo drží v polohe na prsiach.
- 5.3. Obe ruky musia súčasne prechádzať vodou.
- 5.4. Všetky pohyby oboch nôh nahor a nadol by mali byť vykonané súčasne počas celého preteku.
- 5.5. Pozri kapitolu 2.

6. Pravidlá pre štafety

- 6.1. Súťažná trať je 4 x 25 metrov.
- 6.2. Pohlavie tímov musí byť zmiešané. V každom tíme musí byť aspoň jedna žena alebo jeden muž.
- 6.3. Tím musí pozostávať z kapitána tímu a 3 plavcov. Zímový kapitán by mal zaregistrovať tím. Mená ostatných 3 členov treba dodať pri registrácii.
- 6.4. Členovia tímu sa musia dohodnúť na svojom štartovom poradí pred registráciou.
- 6.5. Zápis štafiet bude otvorený v Infocentre vo štvrtok 8.marca 2018 do 20.00. Registračné poplatky je potrebné uhradiť do tej doby. Kapitáni musia potvrdiť svoje registrované štafety v Infocentre do štvrtka 8.marca do 20.00.
- 6.6. Člen tímu sa môže zúčastniť jedného štafety prsia a jednej freestylelovej štafety.
- 6.7. Pri volaní do bazéna budú členovia tímu inštruovaní, aby zaujali svoju pozíciu na dráhe družstva podľa ich štartovacieho poradia. Prvý a tretí plavec zaujmú miesto na začiatku dráhy, zatiaľ čo druhý a štvrtý plavec zaujmú miesto na opačnom konci plaveckej dráhy.
- 6.8. Plavec musí dodržiavať všeobecné pravidlá opísané v kapitole 1.
- 6.9. Prvý plavec začína podľa popisu v kapitole 2.
- 6.10. Pre nasledujúcich plavcov nebude použitý signál klaxónu. Predchádzajúci plavec, ktorý sa dotkol steny, signalizuje začiatok pre nasledujúceho plavca. Druhý, tretí alebo štvrtý plavec sa dotýka steny.
- 5.10. Tím končí, keď sa štvrtý plavec dotkne steny na konci dráhy.

7. Pravidlá pre štafety "prsia"

- 7.1. Jediným prípustným štýlom sú "prsia". Temeno (horná časť) hlavy nesmie byť ponorené počas plávania s výnimkou, keď sa plavec nachádza **v zóne 5 metrov po štarte alebo po obrátke**. Ak sa korunka (vrchol) hlavy ponorí kedykoľvek počas preteku, vo vzdialenosti dlhšej ako 5 m od štartu, alebo obrátkovej steny, plavec dostane 5 sekundový trest, ktoré sa pripočítajú k dosiahnutému času
- 7.2. Pravidlá nájdete v kapitolách 2 a 5.

8. Pravidlá pre štafety "voľný štýl"

- 7.1. Plávanie štýlom "Freestyle" znamená "ľubovoľný štýl" pre plávanie členov tímu.
- 7.2. Pravidlá nájdete v kapitolách 2 a 5.

9. Pravidlá pre vytrvalostné plávanie

- 9.1. Minimálny vek pre vytrvalostného plavca je 20 rokov. Plavci súťažia v 9 vekových kategóriách. Podrobnosti nájdete v prílohe 1.
- 9.2. Pri akreditácii (pri vydávaní preukazov plavcov) musia plavci registrovaní na výdrž v plávaní predložiť tieto doklady:
 - Elektrokardiogram (EKG) nie starší ako 2 mesiace.
 - Podpísané vyhlásenie (formulár bude k dispozícii online na oficiálnej stránke majstrovstiev)..
- 9.3. Plavec na vytrvalosť musí mať registrovaného asistenta - dôveryhodného človeka, ktorý

pozná plavca a môže potvrdiť schopnosť plavca plávať na vytrvalostnú vzdialenosť a je schopný poskytnúť potrebnú podporu plavcovi, kým sa po plávaní úplne nezotaví.

Asistent musí:

- nasledovať plavca do priestoru bazéna;
 - stáť na začiatku plaveckej dráhy počas celej doby plávania;
 - dať znamenie pre rozhodcu, aby zastavil pretekánie plavca v prípade podozrenia, že plavec sa správa neprimeraným spôsobom, takže pokračovanie plávania môže viesť k ohrozeniu jeho života a zdravia;
 - starať sa o plavca po plávaní, počas jeho tepelného návratu, kým sa úplne nezotaví.
- 9.4. Dôrazne sa odporúča, aby vytrvalostný plavec mal osobnú poistnú zmluvu poskytujúcu krytie pre extrémne športy.
- 9.5. Povinná inštrukcia pre vytrvalostných plavcov sa uskutoční podľa harmonogramu podujatí. Všetci vytrvalostní plavci sa musia zúčastniť stretnutia. Neprítomnosť na brífingu povedie k diskvalifikácii.
- 9.6. Lekárska skúška plavcov sa koná v deň plavby na vytrvalosť. Lekárska skúška zahŕňa okrem iného test krvného tlaku a hodnotenie prítomnosti liekov a alkoholu. Lekárske obmedzenie založené na výsledkoch skúšky je bezpodmienečné a znemožňuje vytrvalostné plávanie.
- 9.7. Organizátori majú právo skrátiť vzdialenosť alebo zrušiť vytrvalostné plávanie v prípade, že sa zmenili poveternostné podmienky, čím sa výrazne zvýši riziko nebezpečenstva pre plavcov. Ich rozhodnutie bude konečné.
- 9.8. Rozhodcovia majú právo zastaviť súťaženie plavca v prípade podozrenia, že plavec sa správa neprimeraným spôsobom, takže pokračovanie v plávaní môže viesť k ohrozeniu jeho života a zdravia.

10. Pravidlá pre 200 metrov Endurance Swim

- 10.1. Plávanie štýlom "freestyle" znamená "ľubovoľný štýl". (aktualizácia: pláva sa aj 200 prsia)
- 10.2. Plavec musí mať príslušnú kvalifikáciu na súťaž vo vytrvalostnom plávaní. Pri registrácii by mal okrem dokladov podľa odseku 8.2. predložiť aj kópiu výsledkov z predchádzajúcej súťaže v zimnom plávaní, ktorá dokazuje, že úspešne zvládol vzdialenosť nie kratšiu ako 200 metrov vo vode nie teplejšej ako +2°C označenej ako vodná kategória "A"
- 10.3. Trvanie plávania je obmedzené. Nemalo by presiahnuť 8 minút.
- 10.4. Pravidlá nájdete v kapitolách 2 a 8.

11. Pravidlá pre polárne medvede, tulene a mladé tulene

- 11.1. Účastníci série Young Seal urobia ponor, séria Seals - pláva sa 25 metrov, séria Polar Bear - pláva sa 50 metrov - to všetko bez merania času.

12. Pravidlá pre vodné zábavné tímy

- 12.1. Tím pre zábavné predstavenia môže mať 3 až 20 členov.
- 12.2. Najmenej 3 členovia tímu musia vstúpiť do vody počas výkonu.
- 12.3. Výkon musí trvať najmenej 2 minúty, nie však dlhšie ako 5 minút (vrátane času na vstup a výstup z vody).
- 12.4. Účastníci môžu používať plavky podľa vlastného výberu, pokiaľ je to vhodné a netransparentné. Vystupovanie bez plaviek alebo ženy hore bez nie je povolené. Výkonní umelci môžu používať dekorácie a zariadenia poháňané človekom.
- 12.5. Tím môže použiť svoju vlastnú hudbu: systém PA systému môže byť použitý na prehrávanie.
- 12.6. Odporúča sa, aby výkon bol vtipný.
- 12.7. Porota udeľuje body za tieto kategórie: originalita, technická kvalita a umelecký dojem. Vyhráva tím s najvyšším počtom bodov.
- 12.8. Odovzdávanie cien bude podľa programu podujatia.

13. Ocenenia

- 13.1. Všetci účastníci, bez ohľadu na disciplíny, dostanú certifikáty a pamätné medaily podľa harmonogramu udalostí.
- 13.2. Súťažiaci, ktorí dosiahli prvé, druhé a tretie miesto v disciplíne vo svojej vekovej kategórii, získajú medaily a diplomy.

14. Protesty

- 14.1. Protesty možno podať proti rozhodnutiu rozhodcu alebo ak úradník nedodrží pravidlá súťaže.
- 14.2. Protesty musia byť podložené primeranými faktickými dôkazmi a nemali by byť nepríjemné alebo triviálne.
- 14.3. Všetky protesty musia byť podané písomne v angličtine a musia byť doručené súťažnému úradu do 30 minút od rozhodnutia alebo udalosti.
- 14.4. Poplatok za podanie protestu určuje organizátor podujatia.
- 14.5. Ak bude protest uznaný, poplatok bude vrátený.
- 14.6. Riaditeľ súťaže bude konečným rozhodcom všetkých protestov a musí uviesť dôvody svojho rozhodnutia.
- 14.7. Od plavcov a ich tímových partnerov sa očakáva, že budú používať svoj zdravý rozum, ak chcú predložiť alebo urobiť protest.

Tabuľka vekových kategórií

Vekové kategórie pre podujatia v sezóne 2018 sú určené vekom plavcov **31. októbra 2018**

Vekové kategórie pre disciplíny **25 m, 50 m prsia a 25 m, 50 m a 100 m voľný štýl**

kategória	roky narodenia	vek, roky
A1	2004 a neskôr	menej ako 15
A2	2003 - 1999	15 - 19
B	1998 - 1989	20 - 29
C	1988 - 1979	30 - 39
D	1978 - 1974	40 - 44
E	1973 - 1969	45 - 49
F	1968 - 1964	50 - 54
G	1963 - 1959	55 - 59
H	1958 - 1954	60 - 64
Ja	1953 - 1949	65 - 69
J	1948 - 1944	70 - 74
J1	1943 - 1939	75 - 79
J2	1938 a skôr	80 a starší

Vekové kategórie pre **vytrvalostné plávanie 200 m**

E 1 (B)	1998 - 1989	20 - 29
E 2 (C)	1988 - 1979	30 - 39
E 3 (D)	1978 - 1974	40 - 44
E 4 (E)	1973 - 1969	45 - 49
E 5 (F)	1968 - 1964	50 - 54
E 6 (G)	1963 - 1959	55 - 59

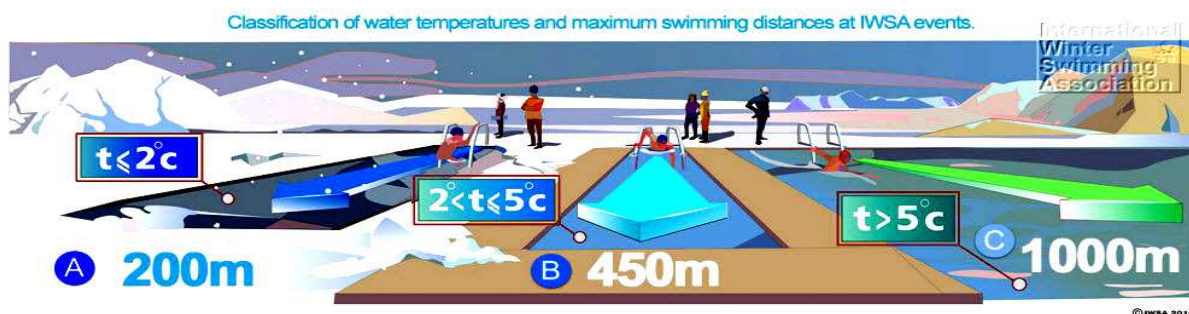
E 7 (H)	1958 - 1954	60 - 64
E 8 (I)	1953 - 1949	65 - 69
E 9 (J)	1948 - 1944	70 - 75

Vekové kategórie pre štafety prsia

BR 1	do 150
BR 2	151 - 200
BR 3	201 - 250
BR 4	viac ako 251

Vekové kategórie pre štafety voľný štýl

FR 1	do 150
FR 2	151 - 200
FR 3	201 - 250
FR 4	viac ako 251



Category	Name (water)	Water Temperature (Celsius)	Water Temperature (Fahrenheit)	Swimming Distances (metres)
A Category ≤ 200 meters long	Ice Water	-2 up to +2 (including)	28,4 up to 35,6 (including)	25 50 100 200
B Category ≤ 450 meters long	Freezing Water	+2,1 up to +5 (including)	35,7 up to 41 (including)	25 50 100 200 450 To qualify for 450m, must have previously swam 200m in category A or B
C Category ≤ 1000 meters long	Cold Water	+5,1 up to +9 (including)	41,1 up to 48,2 (including)	25 50 100 200 450 1000 To qualify for 1000m, must have previously swam 450m in category B or C

Obr. 4. Klasifikácia teplôt vody (**A ľadová** voda do +2°C, **B mrazivá** +2,1 až +5°C, **C chladná** + 5,1 až +9°C) a prípustné dĺžky plaveckých tratí
(bez akejkoľvek znalosti angličtiny preložil a upravil J.R.)