

Regulaminy konkurencji indywidualnych

1. ŚLALOM KLASYCZNY

I. Zasady ogólne

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 przed otwarciem konkurencji.** 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, kamizelkę asekuracyjną i fartuch.
4. Start odbywa się z wody, przy nabrzeżu betonowym przed zastawką.
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. 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.
11. Zawodnik może wykonać dwa przejazdy, ale nieobowiązkowo – pod uwagę brany będzie lepszy wynik.

II. 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 bramka 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.

III. Ocena punktowa

1. kolejności zawodników w slalomie decyduje wynik będący sumą czasu przejazdu i punktów karnych, przy założeniu, że 1 pkt = 1 sekunda.
2. Za najlepszy wynik w swojej kategorii w slalomie zawodnik otrzymuje:

I miejsce – 200 pkt.	IV miejsce – 185 pkt.
II miejsce – 195 pkt.	V miejsce – 180 pkt.
III miejsce – 190 pkt.	VI miejsce – 175 pkt.

Za każde następne o 5 pkt. mniej. Od 35. miejsca zawodnik otrzymuje **30 pkt.**

IV. Postanowienia końcowe

W sprawach nieujętych w regulaminie obowiązuje Regulamin Slalomu Kajakowego PZK.

2. INDYWIDUALNE TECHNIKI ZWAŁKOWE

I. Zasady ogólne

1. Konkurencja polega na pokonaniu trasy, na której umieszczone są przeszkody, bez wysiadania z kajaka (pomijając techniki, w których jest to wymagane) oraz bez pomocy z zewnątrz.
2. Limit czasu na podejmowanie prób przejścia przez przeszkody wynosi **4 min**. Po upływie tego czasu zawodnik jest zobowiązany niezwłocznie przerwać manewry i bezpośrednio udać się na metę.
3. Przeszkody należy przechodzić w kolejności ich ustawienia (patrz schemat toru), w ściśle określony sposób, w miejscach ograniczonych odpowiednimi palikami bramek slalomowych. Na przeszkodzie mogą być dodatkowe oznakowania wskazujące miejsce, przez które musi przejść kajak.
4. Paliki bramek wyznaczających miejsce przechodzenia mogą być potrącone, lecz nie mogą być odsunięte w celu poszerzenia miejsca przejścia.
5. Po kabinie zawodnik może kontynuować płynięcie, ale tylko wtedy, gdy nie korzysta z pomocy z zewnątrz.
6. Przez utratę wiosła należy rozumieć sytuację, w której występuje brak możliwości wzięcia wiosła do ręki bez konieczności podpływania, podciągania itp. lub wysiadania z kajaka. Przy spełnieniu powyższego warunku wiosło może być odłożone na przeszkodę, a nawet położone na wodzie, ale musi być cały czas w zasięgu ręki.
7. Zawodnik może wykonać dwa przejazdy, ale nieobowiązkowo – pod uwagę brany będzie lepszy wynik.

II. Opis oraz kryteria oceny technik zwałkowych

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.
 - a. **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.
 - b. **PRÓBA PRZEJŚCIA PRZEZ PRZESZKODĘ**: kajak wszedł na przeszkodę co najmniej do ¼ długości, lecz manewr nie zakończył się przejściem na drugą stronę przeszkody.
 - c. **DYSKWALIFIKACJA TECHNICZNA NA PRZESZKODZIE**: utrata wiosła, kabina.
2. „**GLUŚ**” – technika polegająca na przejściu kajakiem pod przeszkodą (zwałką) bez chowania się w kokpicie, odpinania fartucha lub wysiadania z kajaka.
 - a. **POPRAWNE WYKONANIE**: dozwolone jest częściowe lub całkowite zanurzenie kajakarza w wodzie, podpieranie się o dno ręką lub wiosłem oraz dowolna forma kontaktu z przeszkodą.
 - b. **PRÓBA PRZEJŚCIA PRZEZ PRZESZKODĘ**: dziób kajaka został wprowadzony pod przeszkodę, lecz kajakarz nie przeszedł na drugą stronę przeszkody.
 - c. **DYSKWALIFIKACJA TECHNICZNA NA PRZESZKODZIE**: utrata wiosła, opuszczenie kokpitu przez zawodnika, nabieranie wody do kajaka.
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.
 - a. **POPRAWNE WYKONANIE**: dopuszcza się wykorzystanie wiosła jako dodatkowego (poza przeszkodą) punktu oparcia.
 - b. **PRÓBA PRZEJŚCIA PRZEZ PRZESZKODĘ**: kajakarz leżąc na przeszkodzie, podniósł rufę kajaka powyżej przeszkody, jednak nie wykonał przerzucenia kajaka na drugą stronę.
 - c. **DYSKWALIFIKACJA TECHNICZNA NA PRZESZKODZIE**: utrata wiosła, wypadnięcie z kokpitu, zerwanie fartucha lub niepostawienie kajaka po drugiej stronie przeszkody, w pozycji pozwalającej na bezpośrednie kontynuowanie płynięcia (bez konieczności podpórki lub eskimoski po utracie kontaktu z przeszkodą).

4. **„PRZEJŚCIE RUFĄ”** – technika polegająca na przejściu przez przeszkodę górą bez opuszczania kokpitu, przy czym rufa kajaka jako pierwsza wchodzi na przeszkodę.
- POPRAWNE WYKONANIE:** pokonywanie przeszkody niezależnie od jej wysokości należy rozpocząć od ustawienia się bokiem przy przeszkodzie. Rozbieg przed przeszkodą jest wykluczony. Musi być wyraźnie zaakcentowany moment zatrzymania się bokiem w bezpośrednim kontakcie z przeszkodą. Podczas przechodzenia przez przeszkodę 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.
 - PRÓBA PRZEJŚCIA PRZEZ PRZESZKODĘ:** rufa kajaka postawiona na przeszkodzie, lecz manewr nie zakończył się przejściem na drugą stronę.
 - DYSKWALIFIKACJA TECHNICZNA NA PRZESZKODZIE:** utrata wiosła podczas przechodzenia, napłynięcie na przeszkodę bez zaakcentowanego zatrzymania się bokiem przy przeszkodzie.
5. **„PRZERZUCENIE”** – technika polegająca na przełożeniu/przeciągnięciu/przerzuceniu kajaka nad przeszkodą połączonym z opuszczeniem kokpitu i wejściem kajakarza na przeszkodę.
- POPRAWNE WYKONANIE:** pozostając na przeszkodzie, zawodnik przekłada (w dowolny sposób) kajak na drugą stronę. Technikę tę kończy zajęcie miejsca w kokpicie w sposób umożliwiający bezpieczne kontynuowanie płynięcia.
 - PRÓBA PRZEJŚCIA PRZEZ PRZESZKODĘ:** kajakarz wysiadł na przeszkodę, jednak nie przełożył kajaka na drugą stronę.
 - DYSKWALIFIKACJA TECHNICZNA NA PRZESZKODZIE:** utrata wiosła, odpłynięcie kajaka, wejście lub wpadnięcie do wody obok przeszkody, w tym również siedzenie na przeszkodzie z nogami zanurzonymi w wodzie podczas przekładania kajaka.

III. Dyskwalifikacje techniczne oraz ominięcie przeszkody

- Niezależnie od powodów wymienionych w opisach technik zwałkowych dyskwalifikacja techniczna na przeszkodzie następuje w przypadku:
 - Przeprowadzenia kajaka przez przeszkodę w innym niż wyznaczone miejscu.
 - Wyjścia z kajaka w celu pokonania przeszkody (z wyjątkiem przeszkody, gdzie jest to wymagane).
- Dyskwalifikacja techniczna w całej konkurencji następuje w przypadku:
 - Przyjęcia na trasie toru zwałkowego dowolnej pomocy z zewnątrz.
 - Podjęcia jakichkolwiek prób przechodzenia przez przeszkody lub celowe pozostawanie na torze po upływie limitu czasu.
- Ominięcie przeszkody następuje w przypadku:
 - Rozpoczęcia przechodzenia przez kolejną przeszkodę bez pokonania poprzedniej.
 - Kabiny podczas manewrów wymaganych do przejścia przeszkody lub podczas jej pokonywania.
 - Przejście przez przeszkodę inną niż dedykowana dla niej technika.

IV. Ocena punktowa

Poprawne przejście przez każdą przeszkodę	60 pkt. dodatnich
Próba przejścia przez każdą przeszkodę	30 pkt. dodatnich
Ominięcie przeszkody	90 pkt. ujemnych
Dyskwalifikacja techniczna na przeszkodzie	30 pkt. ujemnych
Poprawne przejście przez przeszkody w limicie czasu	+ 1 pkt za każdą s przed limitem czasu

V. Postanowienia końcowe

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany danych liczbowych, w tym również oceny punktowej, w celu dostosowania ich po przejazdach testowych do rzeczywistej trudności przeszkód na torze. Ewentualne zmiany zostaną podane do wiadomości uczestników przed rozpoczęciem konkurencji.

3. RZUT RZUTKA DO CELU

I. Zasady ogólne

1. Konkurencja polega na wykonaniu dwóch rzutów rzutką do celu ustawionego w odległości równej około $\frac{3}{4}$ długości rzutki.
2. Cel (linia celu) ma trzy strefy punktowe: środkową (najwyżej punktowaną) i dwie strefy boczne.
3. Konkurencja odbywa się w limicie czasu wynoszącym **100 s**.
4. Przed startem do konkurencji zawodnik przygotowuje rozwiniętą rzutkę w wyznaczonym rejonie rzutów. Cała rzutka musi być poza workiem.
5. Na sygnał sędziego (początek pomiaru czasu) zawodnik rozpoczyna wkładanie rzutki do worka, a następnie wykonuje dwa rzuty do celu. Każdy z nich musi być poprzedzony okrzykiem „rzutka”.
6. Pierwszy rzut wykonany jest rzutką sklarowaną (w worku), drugi według uznania zawodnika.
7. Po wykonaniu drugiego rzutu zawodnik wybiera rzutkę, nie wkładając jej do worka. Koniec pomiaru czasu następuje w chwili, gdy cała rzutka znajdzie się w wyznaczonym rejonie rzutów.

II. Kryteria oceny

1. Klarowanie rzutki (wkładanie do worka) może odbywać się dowolnym sposobem.
2. Przy pierwszym klarowaniu w worku musi znaleźć się lina rzutki co najmniej do zaznaczonego miejsca (węzeł w odl. ok. 2 m od uchwytu), a przy braku takiego zaznaczenia – aż do uchwytu końcowego.
3. Jeśli zawodnik klaruje rzutkę przed drugim rzutem, sam decyduje o długości liny włożonej do worka.
4. Rzut jest poprawnie wykonany, gdy łącznie zostaną spełnione warunki:
 - 4.1. rzut został poprzedzony okrzykiem „rzutka”,
 - 4.2. po wykonaniu rzutu worek lub lina rzutki jest w kontakcie z linią celu.

III Dyskwalifikacja techniczna

Dyskwalifikacja w konkurencji następuje w przypadku, gdy:

1. Po wykonaniu rzutu zawodnik utraci kontakt z linią rzutki.
2. Lina rzutki przed pierwszym rzutem nie została całkowicie sklarowana w worku.
3. W przewidywanym limicie czasu zawodnik nie wykona dwóch rzutów do celu. Wybieranie rzutki po drugim rzucie może odbywać się już po upływie limitu czasu.
4. Zawodnik korzysta z pomocy z zewnątrz.
5. Zawodnik nie podporządkowuje się poleceniom sędziego prowadzącego konkurencję.

IV. Ocena punktowa

Punkty dodatnie przyznawane są za celność każdego rzutu:

- | | |
|--|-------------------|
| 1. rzutka w kontakcie ze środkową strefą celu | 30 pkt. dodatnich |
| 2. rzutka w kontakcie z jedną z bocznych stref celu | 20 pkt. dodatnich |
| 3. nietrafienie w linię celu (za blisko lub na boki) | 0 pkt. |
| Za każdy brak okrzyku „rzutka” | 10 pkt. ujemnych |
| Za ukończenie zadania po upływie limitu czasu | 5 pkt. ujemnych |

V. Postanowienia końcowe

W przypadku zaplątania się rzutki w elementach wyznaczających cel – w sposób uniemożliwiający jej wybranie lub powodujących zmianę geometrii celu przed drugim rzutem – zawodnik ma prawo do ponownego startu. Nie dotyczy to innych elementów znajdujących się w okolicy pola rzutów, np. drzew, poręczy.

4. ŚLALOM INDYWIDUALNY NA CANOE

I. Zasady ogólne

1. Konkurencja polega na zademonstrowaniu umiejętności sterowania oraz wiosłowania na canoe bez zmiany chwytu pagaja.
2. Pokaz odbywa się na torze w kształcie ósemki wyznaczonej przez 2 boje.
3. O pozycji podczas wiosłowania (klęk, siedzenie) decyduje zawodnik.
4. Miejsce wiosłowania w łódce wybiera zawodnik, ale nie może ono być w dziobowej części kanu (pomiędzy poprzeczną płaszczyzną symetrii i dziobem).
5. Konkurencja odbywa się w limicie czasu wynoszącym **3 min**.

6. Przed startem do konkurencji zawodnik zajmuje miejsce w canoe i sygnalizuje sędziemu gotowość do startu.
7. Na sygnał sędziego (początek pomiaru czasu) zawodnik rozpoczyna płynięcie, omijając pierwszą bojkę lewą burtą, a drugą bojkę burtą prawą.
8. Po opłynięciu obu bojek płynie na linię mety.
9. Koniec pomiaru czasu następuje w chwili, gdy dziób canoe przetnie linię mety.

II. Kryteria oceny

1. Ustalony przez zawodnika w chwili startu chwyt pagaja (jedna ręka na uchwycie, druga na stylisku pagaja) nie może zostać zmieniony podczas konkurencji.
2. Dopuszcza się dowolny sposób pociągnięcia (typu L, typu J, kanadyjskie, indiańskie itp.), różnego rodzaju kontry oraz wiosłowanie po przeciwnej.
3. Łódka na całej trasie powinna płynąć do przodu. Niedopuszczalne jest pływanie tyłem.
4. Nie dopuszcza się kontaktu łódki, wyposażenia, pagaja z opływającymi na trasie bojkami.

III. Dyskwalifikacja techniczna

Dyskwalifikacja w konkurencji następuje w przypadku, gdy zawodnik:

1. zmieni chwyt pagaja na trasie konkurencji,
2. zmieni trasę konkurencji – bojka musi być po właściwej stronie łódki,
3. podczas płynięcia zajmuje miejsce w dziobowej części łódki,
4. na całej trasie lub jej fragmencie prowadzi łódkę tyłem,
5. korzysta z pomocy z zewnątrz,
6. celowo pozostaje na trasie konkurencji po upływie limitu czasu.

IV. Ocena punktowa

Przeplłynięcie trasy w przyjętym limicie czasu	50 pkt. dodatnich
Niezmieszczenie się w limicie czasu, ale wykonany nawrót na drugiej bojce (cała łódka przeszła przez linię wyznaczającą wysokość bojki)	30 pkt. dodatnich
Za każdy kontakt z bojkami	10 pkt. ujemnych
Poprawne wykonanie konkurencji w limicie	+1 pkt za każdą s przed limitem

V. Postanowienia końcowe

Zmienne warunki atmosferyczne (np. kierunek i siła wiatru, fala) nie mają wpływu na przebieg i ocenę konkurencji.

5. TECHNIKI KAJAKOWE NA KAJAKU GÓRSKIM

I. Zasady ogólne

1. Konkurencja polega na zademonstrowaniu umiejętności płynięcia kajakiem górskim na wyznaczonej **2 bojami trasie** i w przewidzianym limicie czasu, który zostanie **podany przed otwarciem konkurencji**. Konkurencja składa się z **3 części**.
2. Pierwsza część: na sygnał sędziego (początek pomiaru czasu) zawodnik pokonuje trasę między 2 bojkami „po ósemce”, **używając tylko jednego** (wybranego przez siebie) **pióra**. Zakończenie „ósemki” sygnalizuje sędzia prowadzący konkurencję.
3. Druga część: zawodnik pokonuje **tyłem** tę samą trasę „po ósemce”, wiosłując obustronnie. Zakończenie „ósemki” sygnalizuje sędzia prowadzący konkurencję.
4. Trzecia część: na linii I bojki zawodnik ustawia kajak dziobem w stronę sędziego i wykonuje **podpórki** – wysoką prawą i wysoką lewą. Po każdej podpórce sędzia sygnalizuje fakt jej zaliczenia lub nie. Przy braku zaliczenia zawodnik ma prawo do powtórnej demonstracji podpórki, o ile mieści się w limicie czasu. Zaliczenie drugiej (różnej) podpórki łączy się z wyłączeniem pomiaru czasu.
5. W przypadku kabiny zawodnik może kontynuować konkurencję, o ile zmieści się w limicie czasu.

II Kryteria oceny

1. Część I konkurencji wykonana jest poprawnie, gdy zawodnik do poruszania kajaka używa wyłącznie wybranego przez siebie pióra. Kierunek wykonywania ósemki jest dowolny, ale taki sam obowiązuje także w II cz. konkurencji.
2. Część II konkurencji wykonana jest poprawnie, gdy zawodnik wiosłując obustronnie pokonuje całą trasę tyłem, również podczas nawrotu na bojce, z zachowaniem wybranego w cz. I kierunku wykonywania ósemki.
3. Poprawnie wykonana podpórka jest wtedy, gdy zostaną spełnione warunki:
 - podczas przechyłu cały bok zawodnika jest w kontakcie z wodą, co w praktyce oznacza, że bark zawodnika będzie zanurzony w wodzie,
 - podczas podpórki drążek wiosła w każdym momencie znajduje się przed zawodnikiem,
 - po wykonaniu podpórki zawodnik wraca do wyjściowego stanu równowagi,
 - podczas wykonywania podpórek kajak jest zwrócony dziobem w stronę sędziego, umożliwiając ocenę głębokości przechyłu.

III Dyskwalifikacje techniczne

1. Dyskwalifikacja techniczna w prezentowanej technice następuje w przypadku, gdy wystąpi:
 - użycie drugiego pióra w I części konkurencji,
 - płynięcie do przodu w II części konkurencji,
 - omińnięcie bojki nawrotowej,
 - niewykonanie żadnej podpórki w III części konkurencji.
2. Dyskwalifikacja techniczna w całej konkurencji następuje na skutek:
 - przyjęcia pomocy z zewnątrz,
 - przekroczenia limitu czasu o ponad 1 minutę,
 - celowego pozostawania w rejonie rozgrywania konkurencji po upływie limitu czasu.

IV. Ocena punktowa

Poprawne wykonanie I części zadania	50 pkt. dodatnich
Poprawne wykonanie II części zadania	50 pkt. dodatnich
Za każdą różną, poprawnie wykonaną podpórkę	25 pkt. dodatnich (max 50)
Za każdy kontakt z bojką	10 pkt. ujemnych
Dyskwalifikacja techniczna w technice	50 pkt. ujemnych
Przekroczenie limitu czasu ≤ 1 min	-1 pkt za każdą s po limicie czasu
Poprawne wykonanie konkurencji w limicie	+1 pkt za każdą s przed limitem

6. TECHNIKI KAJAKOWE NA KAJAKU MORSKIM

I. Zasady ogólne

1. Konkurencja polega na zademonstrowaniu:
 - umiejętności przemieszczania kajaka bokiem za pomocą piórkowania i naciągania w rejonie wyznaczonym dwiema liniami kolorowych pływaków bez ich dotykania,
 - techniki samoratownictwa.
2. Limit czasu dla konkurencji wynosi **5 min**.
3. Trasa piórkowania/naciągania pokonywana jest czterokrotnie:
 - na lewą i prawą burtę z zastosowaniem piórkowania,
 - na lewą i prawą burtę z zastosowaniem naciągania,przy czym o kolejności wykonywania technik decyduje zawodnik.
4. W przypadku niemożności zajęcia miejsca w kajaku podczas samoratownictwa zawodnik może doholować kajak na linię mety.
5. Przebieg konkurencji:
 - 5.1. Zawodnik ustawia kajak bokiem do kierunku ruchu, przed linią bojek wyznaczających rejon naciągania/piórkowania – dziobem w kierunku sędziego.

5.2. Po ustabilizowaniu kajaka na sygnał sędziego (początek pomiaru czasu) rozpoczyna naciąganie lub piórkowanie.

5.3. Po przemieszczeniu całego kajaka poza linię ostatnich bojek ograniczających rejon naciągania/piórkowania (informuje o tym sygnał sędziego) zatrzymuje kajak (bez obrotu), a następnie rozpoczyna powrót przeciwną w stosunku do poprzedniego przepłynięcia burtą do przodu. Po powrocie na linię startu (informuje o tym sygnał sędziego) powtarza manewr za pomocą techniki niezademonstrowanej w poprzednim przepłynięciu.

5.4. Po demonstracji technik przemieszczania się bokiem zawodnik przepływa do strefy samoratownictwa.

5.5. W strefie samoratownictwa wysiada z kajaka do wody, a następnie wsiada do kajaka. Podczas tych czynności może wykorzystywać tylko osprzęt dostarczony przez organizatora. Po zajęciu miejsca w kajaku zawodnik płynie na linię mety.

5.6. Po przekroczeniu linii mety (koniec pomiaru czasu) zawodnik nie wysiada z kajaka do chwili przeprowadzenia przez sędziego kontroli poziomu wody.

II. Kryteria oceny

1. Podczas naciągania/piórkowania kajak powinien przemieszczać się prostopadle do linii kolorowych pływaków bez ich dotykania.
2. Dopuszczalne jest ukośne ustawienie kajaka, ale podczas naciągania/piórkowania dziób i rufa kajaka powinny wskazywać taki sam kolor lub kolor sąsiedni, tzn. że dopuszczalne jest ukośne ustawienie kajaka, ale tylko w granicach wyznaczonych przez dwa leżące naprzeciw siebie, sąsiednie pływaki.
3. Podczas piórkowania siła generowana na piórze wiosła powinna wynikać z ruchu wiosła wzdłuż burty kajaka – „ósemki“. Niedopuszczalne jest wspomaganie się prostopadłymi do burty pociągnięciami wiosła (naciąganie).
4. Podczas naciągania odprowadzenie wiosła od burty musi być zrealizowane z wyjęciem pióra z wody.
5. Przekroczenie linii bojek ograniczających rejon naciągania/piórkowania jest zaliczone dopiero wtedy, gdy cały kajak opuści wyznaczony rejon.
6. Podczas demonstrowania samoratownictwa zawodnik nie może utracić kontaktu z wiosłem i kajakiem.
7. Wysiadanie i wsiadanie do kajaka podczas samoratownictwa odbywa się dowolną techniką.

III. Dyskwalifikacje techniczne

1. Dyskwalifikacja techniczna w demonstrowaniu techniki następuje na skutek:
 - niezademonstrowania jednej z wymaganych technik (naciągania, piórkowania, samoratownictwa),
 - wspomaganie się naciąganiem podczas demonstrowania piórkowania lub odwrotnie,
 - wysunięcia kadłuba kajaka poza linię pływaków o więcej niż do obrysu kokpitu,
 - nieprzerwany kontakt kajaka z linią pływaków, obejmujący co najmniej dwa sąsiednie kolory (tzn. przesunięcie dziobu lub rufy kajaka wzdłuż pływaków z ciągłym kontaktem z nimi),
 - ukośne ustawienie kajaka, podczas którego dziób i rufa kajaka nie wskazują tego samego lub sąsiednich kolorów,
 - utrata kontaktu z wiosłem lub kajakiem podczas demonstrowania samoratownictwa,
 - doholowanie kajaka na linię mety,
 - posługiwanie się osprzętem innym niż dostarczony przez organizatora.
2. Dyskwalifikacja techniczna w całej konkurencji następuje na skutek:
 - przyjęcia pomocy z zewnątrz,
 - przekroczenia limitu czasu o ponad 1 minutę,
 - celowego pozostawania w rejonie rozgrywania konkurencji po upływie limitu czasu.

IV. Ocena punktowa

1. Poprawne wykonanie piórkowania i naciągania na jedną z burt **25 pkt. dodatnich** (w sumie 100 pkt.)
2. Zajęcie miejsca w kajaku podczas demonstrowania samoratownictwa **100 pkt. dodatnich**
3. Dotknięcie dziobem/rufą bojek lub pływaków (liczone tylko raz dla każdego pływaka/bojki) **10 pkt. ujemnych**

- | | |
|---|----------------------------------|
| 4. Dyskwalifikacja techniczna w demonstrowaniu wymaganych technik niezademonstrowaną lub wykonaną błędnie technikę | 50 pkt. ujemnych za każdą |
| 5. Za każdy pełny centymetr wody w kajaku na mecie | 40 pkt. ujemnych |
| 6. Zademonstrowanie wszystkich wymaganych technik w limicie czasu | +1 pkt za każdą s przed limitem |
| 7. Przekroczenie limitu czasu ≤ 1 min | -1 pkt za każdą s po limicie |
| 8. W przypadku rezygnacji z demonstrowania którejkolwiek z technik zawodnikowi przypisuje się czas wykonania konkurencji uzyskany przez najsłabszego sklasyfikowanego uczestnika. | |

Regulaminy konkurencji zespołowych

1. RATOWNICTWO KAJAKOWE

I. Przebieg konkurencji

1. W konkurencji bierze udział zespół trzyosobowy o składzie zawodnik A, B i C.
2. Przed startem wszyscy zawodnicy siedzą w kajakach w rejonie przebiegu konkurencji – zawodnik A w kajaku 1-osobowym, zawodnicy B i C w kajaku 2-osobowym.
3. Na sygnał sędziego (początek pomiaru czasu) zawodnicy B i C wywracają kajak (kabina).
4. Następnie, współpracując ze sobą oraz z zawodnikiem A, wylewają wodę z kajaka (T-Rescue), wsiadają do łódki, klarują sprzęt (zapięcie fartucha) i wszyscy płyną na linię mety.
5. Po przekroczeniu linii mety (koniec pomiaru czasu) zawodnicy nie wysiadają z kajaka, ani nie odpinają fartuchów do chwili przeprowadzenia przez sędziego kontroli poziomu wody w kajaku 2-osobowym.
6. Limit czasu na wykonie zadania konkurencji wynosi **3 min.**

II. Kryteria oceny

1. Podczas wykonywania kabiny zawodnicy B i C nie mogą utracić bezpośredniego kontaktu z wiosłem ani kajakiem. Stosowanie smyczy mocujących wiosło jest niedopuszczalne.
2. W wylewaniu wody (T-Rescue) mogą brać udział wszyscy zawodnicy lub tylko jeden z zawodników B i C, współpracując z zawodnikiem A.
3. Podczas wylewania wody wiosła mogą być przekazane pod opiekę jednemu z zawodników.
4. Podczas wykonywania wszystkich czynności nie może nastąpić utrata bezpośredniego kontaktu zawodników pozostających w wodzie z którymkolwiek kajakiem, a żadne wiosło nie może swobodnie pływać na wodzie.
5. Poziom wody po wykonaniu T-Rescue nie powinien przekroczyć 2 cm. Pomiar poziomu wody wykonywany jest w kajaku 2-osobowym przed tylnym siedziskiem w odległości 15–20 cm. Podczas pomiaru kajakarze siedzą w swobodnie pływającym kajaku – bez opierania się o dno.

III. Dyskwalifikacja techniczna

Dyskwalifikacja w konkurencji następuje w przypadku:

1. Gdy dowolny zawodnik z pozostających w wodzie utraci bezpośredni kontakt z kajakiem, nawet jeśli kajak będzie w zasięgu ręki.
2. Gdy oba wiosła zawodników pozostających w wodzie nie będą trzymane przez któregoś z zawodników.
3. Niewykonania konkurencji w przewidzianym limicie czasu. Dopuszczalne jest przekroczenie limitu czasu, jeśli w chwili jego upływu wszyscy zawodnicy będą siedzieć w kajakach (potrzebny im tylko czas na dopłynięcie do punktu pomiaru poziomu wody).

IV. Ocena punktowa

- | | |
|---|----------------------------------|
| Za poprawnie wykonaną technikę T-Rescue w przewidzianym limicie czasu | 300 pkt. dodatnich |
| Za każdą utratę kontaktu z jednym z wiosel | 50 pkt. ujemnych |
| Za przekroczenie dopuszczalnego poziomu wody w kajaku 2-osobowym | 50 pkt. ujemnych |
| Poprawne wykonanie zadania w limicie czasu | + 1 pkt za każdą s przed limitem |

V. Postanowienia końcowe

Zmienne warunki atmosferyczne (np. kierunek i siła wiatru, fala) nie mają wpływu na przebieg i ocenę konkurencji.

2. SLALOM ZESPOŁOWY NA CANOE

I. Przebieg konkurencji

1. W konkurencji biorą udział 3-osobowe zespoły w składzie zgłoszonym podczas weryfikacji. Zawodnicy mają do dyspozycji canoe turystyczne wyposażone w dwa pagaje.
2. Konkurencja polega na pokonaniu w canoe trasy wyznaczonej przez 3 boje, z opłynięciem każdej boi o 360°C, ze zmianami miejsc w canoe zgodnie z ruchem wskazówek zegara na odcinkach między bojami.
3. Limit czasu na wykonanie konkurencji wynosi **3 min.**

II. Kryteria oceny

1. Każde opłynięcie boi wykonywane jest w innej konfiguracji osady, czyli każda osoba z osady zajmuje inne miejsce w canoe, przemieszczając się po opłynięciu każdej bojki.
2. Wiosłują zawodnicy znajdujący się na dziobie i rufie.
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. Przy opływaniu bojek niedozwolony jest kontakt łódki i pagaja z bojką.

III. Dyskwalifikacja techniczna

Dyskwalifikacja w konkurencji następuje w przypadku:

- Wywrócenia się łódki lub wypadnięcia zawodnika za burtę.
- Zmiany trasy lub kierunku opływania bojek.
- Niezachowania regulaminowych zmian miejsc na trasie konkurencji.

IV. Ocena punktowa

Za poprawne pokonanie trasy 100 pkt. dodatnich

Za każdy kontakt łódki lub wyposażenia z boją

Poprawne pokonanie trasy w limicie czasu

Za przekroczenie założonego limitu czasu

10 pkt. ujemnych

+ 1 pkt za każdą s przed limitem czasu

– 1 pkt za każdą sekundę

V. Postanowienia końcowe

Zmienne warunki atmosferyczne (np. kierunek i siła wiatru, fala) nie mają wpływu na przebieg i ocenę konkurencji

3. ZESPOŁOWE TECHNIKI ZWAŁKOWE

I. Zasady ogólne

1. W konkurencji startują zespoły 3-osobowe w składzie zgłoszonym podczas weryfikacji.
2. Konkurencja polega na przejściu kolejno wszystkich członków zespołu przez przeszkody dedykowane dla technik zespołowych w dowolny sposób, ale bez wysiadania z kajaka i w wyznaczonym miejscu.
3. Podczas przechodzenia przez przeszkodę jednego członka zespołu pozostali członkowie mogą mu pomagać w przejściu lub oczekiwać w dowolnym miejscu toru.

4. Każda pomoc zza przeszkody może być udzielona tylko przez zawodnika, który już przeszedł przez przeszkodę.
5. W przypadku ominięcia przeszkody zawodnik nie może już przechodzić przez tę przeszkodę, ani pomagać pozostałym członkom zespołu na tej przeszkodzie.
6. Limit czasu na podejmowanie prób przejścia przez wszystkie przeszkody **zostanie podany przed rozpoczęciem konkurencji**. Po upływie tego czasu zespół jest zobowiązany niezwłocznie przerwać manewry i bezpośrednio udać się na metę.
7. Rozpoczęcie pokonywania przeszkody następuje w chwili bezpośredniego kontaktu z przeszkodą dowolnego członka zespołu.
8. Zakończenie pokonywania przeszkody następuje w chwili utraty bezpośredniego kontaktu z przeszkodą lub spłynięcie poniżej przeszkody ostatniego członka zespołu.
9. Rozpoczęcie przechodzenia przez kolejną przeszkodę może nastąpić dopiero wtedy, gdy ostatni członek zespołu zakończył pokonywanie poprzedniej.
10. Przeszkody pokonywane są w kolejności ich ustawienia (patrz schemat toru).
11. Kolejność przechodzenia przez przeszkodę członków zespołu jest dowolna.
12. Kabina na trasie toru zwałkowego członka zespołu nie wyklucza dalszego płynięcia, ale tylko wtedy, gdy nie korzysta z pomocy z zewnątrz. Pomoc powinna być udzielona przez pozostałych członków zespołu, przy czym: podczas udzielania pomocy członkowie zespołu mogą podejmować wszelkie działania zmierzające do zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim członkom zespołu oraz możliwości dalszego płynięcia, m.in. mogą wysiąść z kajaka, odłożyć kajak na brzeg czy przeszkodę, wyłowić wiosło, wylać wodę z kajaka, pomóc osadzie w zajęciu miejsca w kajaku, wyjść na brzeg, podać rzutkę itp.

II Kryteria oceny zespołu

1. Poprawne przejście zespołu przez przeszkodę zaliczone jest tylko wtedy, jeśli wszyscy członkowie zespołu przez nią przejdą.
2. Próba przejścia zespołu przez przeszkodę występuje wtedy, gdy chociaż jeden członek zespołu przeszedł przez przeszkodę, a pozostali ją ominęli.
3. Ominięcie przeszkody przez zespół występuje, gdy:
 - 3.1 Rozpoczęto pokonywanie kolejnej przeszkody bez zakończenia pokonywania poprzedniej lub przekroczono linię mety.
 - 3.2 Pomocy zza przeszkody udziela zawodnik, który ominął przeszkodę.
 - 3.3 Wszyscy członkowie zespołu ominęli przeszkodę.

III Dyskwalifikacje techniczne

1. Dyskwalifikacja techniczna zespołu na przeszkodzie następuje wtedy, gdy chociaż jeden kajak przeprowadzono przez przeszkodę poza wyznaczonym miejscem.
2. Dyskwalifikacja techniczna zespołu w całej konkurencji następuje na skutek:
 - 2.1 Pozostawienia członka zespołu bez opieki, tzn. jeśli powstaje sytuacja wymagająca pomocy ratowników.
 - 2.2 Przyjęcie jakiegokolwiek pomocy z zewnątrz.
 - 2.3 Podejmowanie jakichkolwiek prób przechodzenia przez przeszkody lub celowe pozostawianie na torze po upływie limitu czasu.

IV. Ocena punktowa zespołu

- | | |
|--|--|
| 1. Poprawne przejście zespołu przez przeszkodę | 100 pkt. dodatnich za każdą przeszkodę |
| 2. Próba przejścia (dwie osoby przeszły, a jedna nie) | 50 pkt. dodatnich za każdą przeszkodę |
| 3. Próba przejścia (jedna osoba przeszła, a dwie nie) | 25 pkt. dodatnich za każdą przeszkodę |
| 4. Ominięcie przeszkody | 100 pkt. ujemnych za każdą przeszkodę |
| 5. Dyskwalifikacja techniczna na przeszkodzie | 50 pkt. ujemnych za każdą przeszkodę |
| 6. Poprawne przejście przez przeszkody w limicie czasu | + 1 pkt za każdą s przed limitem czasu |