

VÍZIMENTŐ VERSENYSZABÁLYOK

(KIVONAT)

Készült az

ILS COMPETITION MANUAL 2011 (C.M.)

alapján

Készítette:

Csaba László

Budapest, 2011

ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

MINIMÁLIS ÉLETKOR

Európa-bajnokságon az vehet részt, aki a verseny rendezésének évében betölti a 12. életévét.

Az ifjúságiaknak rendezett versenyeken a versenyzők életkora nem haladhatja meg a 18. évet a verseny rendezésének évében.

A CSAPATÖLTÖZET / VERSENYRUHÁZAT

Valamennyi versenyzőnek olyan ruházatot, úszóruhát és mezt kell viselnie, amely megfelel az előírásoknak (Nemzetközi Úszósövetség (FINA) szabályai az uszodai versenyekre vonatkozóan). Ha a versenyző kifogásolható ruházatban jelenik meg, kizárják a versenyből.

Úszósapkák: A versenyzőknek a versenyszámokban kötelező csapatuk úszósapkáját viselniük.

Úszóöltözet: Az egy csapatban versenyzőknek legyen hasonló színű és mintázatú versenyöltözetük. A kifogásolható öltözetben megjelenő versenyzők nem állhatnak rajthoz .

A FELSZERELÉSEK ÉS LEÍRÁSUK

AZ USZODAI AKADÁLYOK

Az uszodai versenyeken használatos akadályok méretei: magasság kb. 70 cm, szélesség 250 cm. Kiálló, veszélyes részei nem lehetnek. A belső kereten legyen hálós vagy más olyan anyag, amely lehetetlenné teszi, hogy keresztül ússzanak rajta. A háló színe üssön el a víz színétől.

Az akadály úgy legyen elhelyezve, hogy felső vonala jól láthatóan a víz színével legyen egymagasságban. Javasoljuk, hogy az akadályok felső vonalán vessenek át még egy lebegő kötelet is.

A VERSENYEKEN HASZNÁLT BABÁK/BÁBUK

Megjegyzés: az ILSE a DLRG Babát fogadta el az Európa- bajnokságokon használatos szabványnak általánosságban, a meghatározott babát PITET típusú műanyagból kell legyártani.

A baba legyen légmentesen zárható (vízzel feltölthető és lezárható). A baba 1 méter magas. A baba fejének hátsó része színben üssön el a test többi része és a víz színétől. A baba testének középső részén legyen egy 15 cm-es elütő színnel festett vonal. Elhelyezése: a test ülepétől 40 cm-re kezdődjön, haladjon a fej irányába, és 55 cm-nél érjen véget.



USZONYOK

A csapatok rendelkezzenek saját uszonyokkal. A versenyen használatos uszonyok méretei feleljenek meg az alábbi ILSE követelményekkel:

- a maximális hossz a 'papucs' résszel vagy bokapánttal együtt 65 cm;
- az uszony maximális szélessége 30 cm;

Az uszonyokat a versenyző lábán mérik le.

Ha egy uszony nem felel meg a fenti követelményeknek, vagy veszélyesnek ítélik meg, tilos használni a versenyen.



HEVEDER

A hevederknek meg kell felelniük az előírásoknak. A versenyen használható szabványos eszközök a rugalmas habanyagból készült hevederek.

A heveder méretei: hossz: legalább 875-975 mm, szélesség: legfeljebb 150 mm, vastagság: legfeljebb 100 mm.

A kötélt UV kezelt kb. 200 cm hosszú szintetikus anyagból készüljön, amelyet hozzáerősítenek egy kb. 25 mm széles és 200 cm hosszú hevederes vállszalaghoz. A szorítóbilincset rozsdamentes acélból kell készíteni, teljes hossza 70 mm. Két bronzból, vagy hegesztett rozsdamentes acélból, vagy UV kezelt nyilból készült "0." Gyűrűt kell helyezni a kötéltre, az elsőt kb. 1100 mm-re a bilincs végétől, a másodikat pedig megközelítőleg 2350 mm-re.

A hevederen és a szerelvényeken nem lehetnek sérülést okozó éles sarkok vagy kiálló részek.



KÖTÉL



MENTŐKAJAK



SZÖRFDESZKA



A FELSZERELÉSEK ELLENŐRZÉSE

A bajnokságról szóló közlemények/körözhvények részletezik a felszerelés ellenőrzésére vonatkozó előírásokat. A szervezők fenntartják maguknak a jogot, hogy a verseny ideje alatt bármikor újra ellenőrizzék a felszerelést.

A VERSENYSZÁMOK LEÍRÁSA

I. USZODAI VERSENYSZÁMOK

- I.1. 200 m akadályúszás (200 m Obstacle Swim) – C.M. 4.7
- I.2. 50 m babamentés (50 m Manikin Carry) – C.M. 4.8
- I.3. 100 m kombinált mentés (100 m Rescue Medley) – C.M. 4.9
- I.4. 100 m babamentés uszonnal (100 m Manikin Carry with Fins) – C.M. 4.10
- I.5. 100 m babamentés uszonnal, hevederrel (100 m Manikin Tow with Fins) – C.M. 4.11
- I.6. 200 m szuper vízimentő (200 m Super Lifesaver) – C.M. 4.12
- I.7. Kötéldobás (Line Throw) – C.M. 4.13
- I.8. 4 x 25 m babementő váltó (4 x 25 m Manikin Relay) – C.M. 4.14
- I.9. 4 x 50 m akadályváltó (4 x 50 m Obstacle Relay) – C.M. 4.15
- I.10. 4 x 50 m kombinált váltó (4 x 50 m Medley Relay) – C.M. 4.16

II. SZIMULÁCIÓS VERSENY (SERC)

III. NYÍLTVÍZI VERSENYSZÁMOK

- III.1. Nyíltvízi úszás (Surf Race) – C.M. 5.5
- III.2. Parti zászló (Beach Flags) – C.M. 5.10
- III.3. Parti futás (Beach Sprint) – C.M. 5.11
- III.4. Kajakverseny (Surf Ski Race) – C.M. 5.14
- III.5. Szörfverseny (Board Race) – C.M. 5.16
- III.6. Vasember (Oceanman / Oceanwoman) – C.M. 5.19
- III.7. Kombinált nyíltvízi váltó, 4 fő (Rescue Tube Rescue) – C.M. 5.8
- III.8. Parti futó váltó, 4 fő (Beach Relay) – C.M. 5.13
- III.9. Mentés szörfdeszkával, 2 fő (Board Rescue) – C.M. 5.17

I. USZODAI VERSENYSZÁMOK

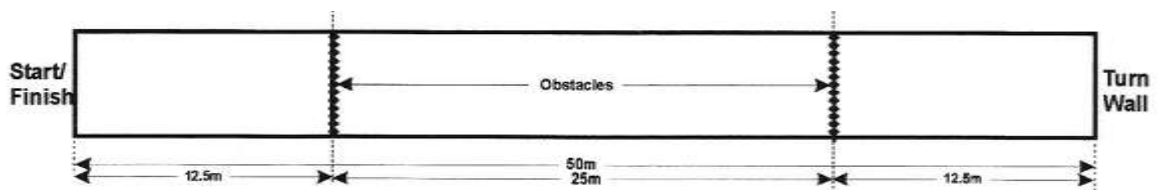
Az alábbi, uszodában rendezett versenyszámok esetén az indulást fejesugrással kell kezdeni, kivéve a 4 x 25 m babamentő váltót, amely vízből indul.

A rajt: A vezető versenybíró (vagy a kijelölt személy) jelzésére (hosszú sípszó) a versenyzők a rajtkőre állnak, és ott állva maradnak. Ezután a vezető versenybíró (vagy a kijelölt személy) jelt ad az indítónak az indításra. Az indító vezényszavára: "Elkészülni" ("Take your marks") a versenyzők rajthelyzetet vesznek fel a rajtkő elülső részén. Amikor minden versenyző elkészült, az indító hangjelzést ad.

I.1. 200 m akadályúszás (200 m Obstacle Swim)

A versenyszám leírása:

A versenyzők hangjelzésre indulnak, majd 200 métert gyorsúszásban úsznak. A gyakorlat során nyolc víz alatti akadály alatt kell elúszniuk. A beugrás után, valamint minden egyes akadály alatti elúszást követően a versenyzőknek fel kell bukkanniuk. Az akadályok alatti elúszáskor a felszínre jutás érdekében a versenyzők ellökhetik magukat a medence aljáról.



Megjegyzés: A felbukkanás/felszínre úszás azt jelenti, hogy a versenyzők arca láthatóvá válik.

Az akadályokat egyenes vonalban és a következőképp kell elhelyezni a vízben:

1. akadály: 12,5 méterre a rajtvonaltól
2. akadály: 12,5 méterre a fordulófaltól

(Az akadályokat a pályaválasztó kötéltől erősítik.)

Kizárás:

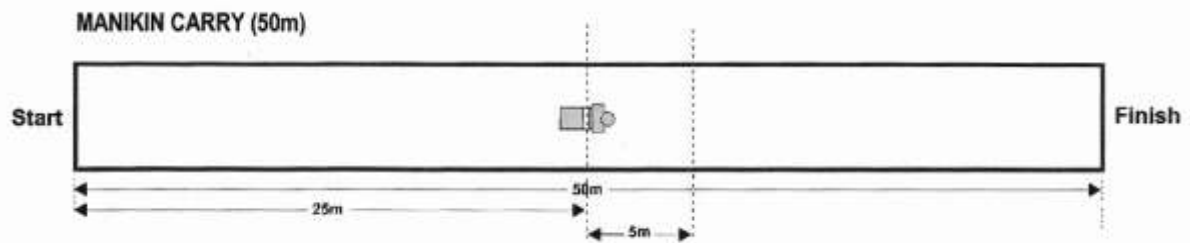
- A hibás rajtot az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános feltételek magukban foglalják.
- Ha a versenyző túl úszik egy akadályt és nem fordul meg azonnal, hogy elússzon alatta. A beugrás utáni felbukkanás elmulasztása.
- Az akadályok közötti felbukkanás elmulasztása.
- A fal megérintésének elmulasztása forduló közben.
- A célvonal/a medence széle megérintésének elmulasztása.



I.2. 50 m babamentés (50 m Manikin Carry)

A versenyszám leírása:

A hangjel után ugrik vízbe a versenyző és 25 m-t úszik gyorsúszásban. Lemerül a babához, 5 m-en belül a vízfelszínre hozza, és a hátralévő távon a célig vontatja. A baba felszínre hozatalakor a versenyző ellökheti magát a medence aljáról.



A felszerelés:

A versenyszámra a babát teljesen fel kell tölteni vízzel, majd lezárni.

A baba helyzete (fekvése/elhelyezése):

- Mélység: a babát 1,80 m-től 3,00 m mélységben kell elhelyezni. Ha a vízmélység 3,00 m-nél nagyobb, a babát egy emelvényre, előírt mélységben kell elhelyezni.
- Irány: a baba a hátán fekszik, fenékrésze a medence falát érinti, a feje a célirányban legyen.
- A baba felemelésének módja: A babát legalább egy kézzel kell megemelni. A felemelés után még mielőtt a baba fejének felső vonala áthaladna a 10 m-t jelző kötélén, a megfelelő vontatási helyzetben kell tartani.

Kizárás:

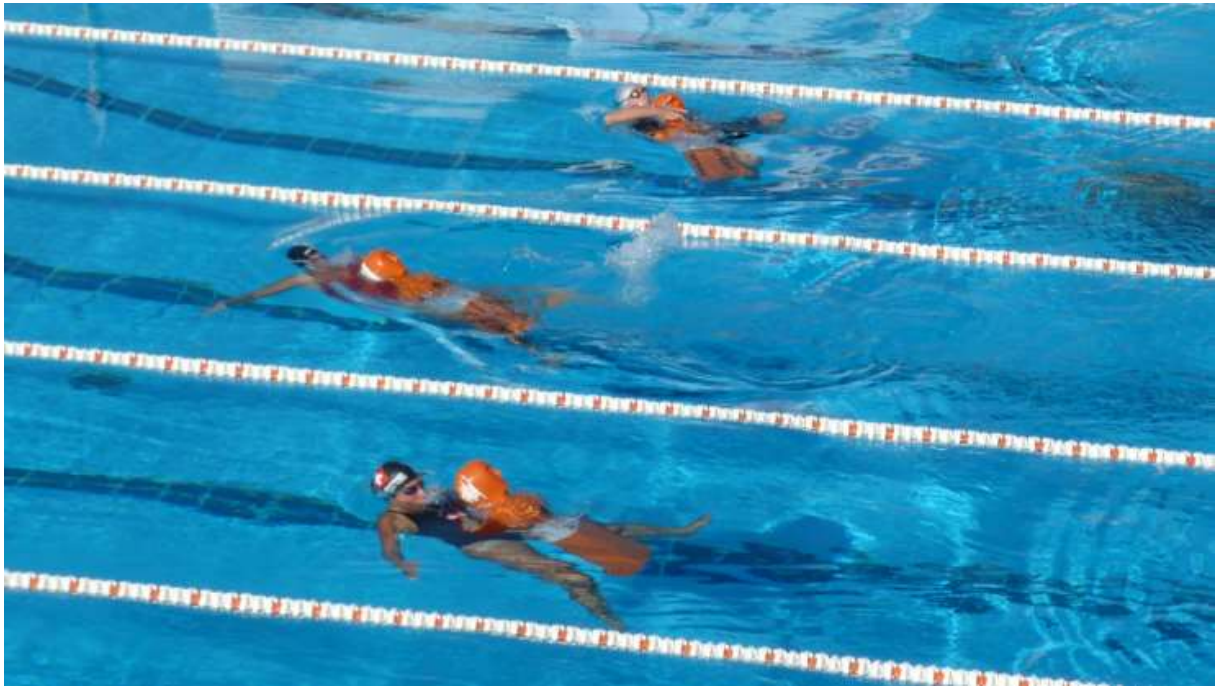
- Hibás rajt: lásd uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Ha a versenyző nem úszik fel a felszínre, mielőtt lebukna a babáért.
- Uszodai berendezés igénybevétele a baba kiemelésekor (pl.: kötél, lépcső ... stb.)
- A baba fejének felemelése az 5 m-es vonal után.
- Helytelen vontató-technika alkalmazása.
- Ha a célvonal elérése előtt a versenyző elengedi a babát.

A baba emelése és vontatása:

A babás számoknál a versenyzőknek a következőképp kell vontatniuk a babát:

- a babát vontatni kell, nem tolni
- amint az alábbiakban azt le is írtuk, a baba arcát a víz felett kell tartani.
- a babát nem szabad a nyakánál fogni, a száját vagy az orrát befogni. Az áll fogása megengedett (azaz, amikor a vontatási erőt az állon fejtjük)
- a fogást legalább egy kézzel kell végrehajtani
- a versenyzőnek nem szabad elengednie a babát addig, amíg meg nem érintette a célvonalat.

Megjegyzés: Ennek a versenyszámnak a célja az életmentés utánpótlás. A mentőúszó magatartásának világosan ki kell fejeznie azt a szándékot, hogy a baba fejét (az áldozatét) - a lehető leghosszabb ideig - a víz felett tartsa. A résztvevőnek bizonyítania kell, hogy a hatékony légzés biztosítása érdekében, az arcot a víz felszíne felett akarja tartani. A versenybírók ne feledjék, hogy a lebonyolítás gyorsasága fontos szempont. Éppen ezért, ha a baba arcát néha ellepi a víz, a versenyzőt nem zárják ki. Ha azonban a leírtakkal ellenkező magatartás figyelhető meg, a versenyzőt kizárják.



I.3. 100 m kombinált mentés (100 m Rescue Medley)

A versenyszám leírása:

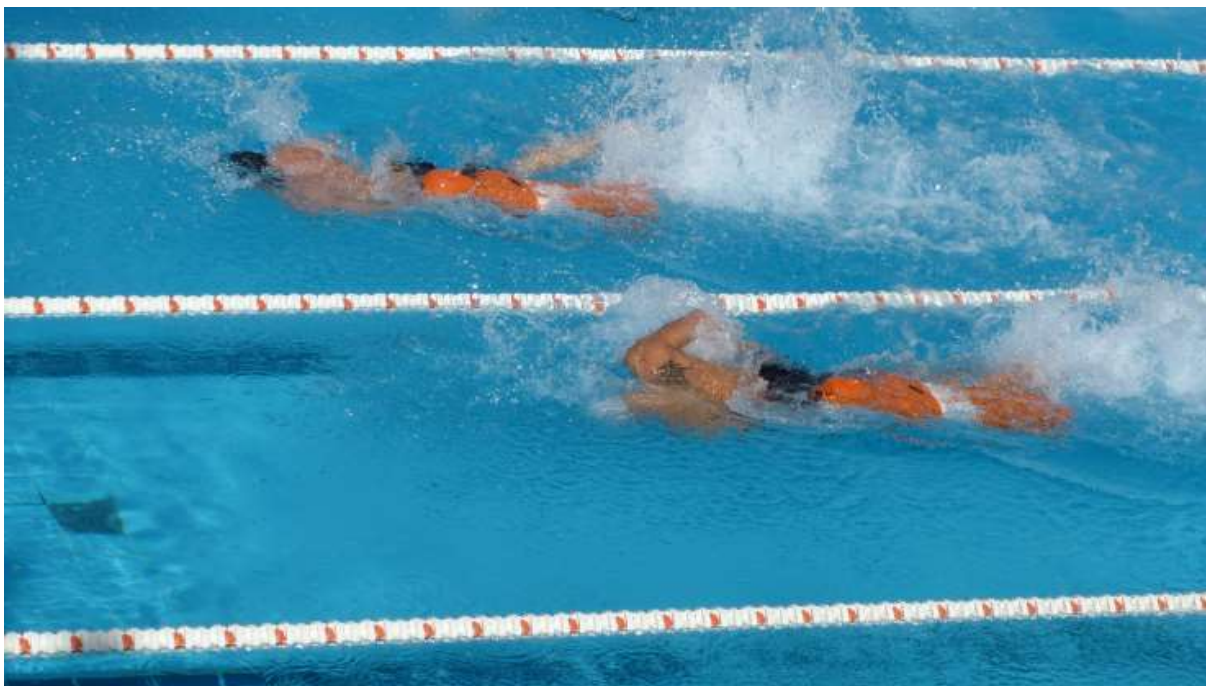
A rajtjel után a versenyző vízbe ugrik, és 50 métert úszik gyorsúszásban. A fordulás után víz alatt kell úszni egy babához, amely a következőképpen van elhelyezve:

- férfiaknak 20 m távolságra
- nőknek 15 m távolságra

A versenyzőnek tilos levegőt vennie a forduló megérintése után. Miután a versenyző a babát felhozta az 5 méteres vonalon belül, célba vontatja azt.

Megjegyzés: a baba felhozatalakor a versenyző elrúghatja magát a medence aljáról.

Felszerelés: lásd az 50 m babamentésnél leírtakat.

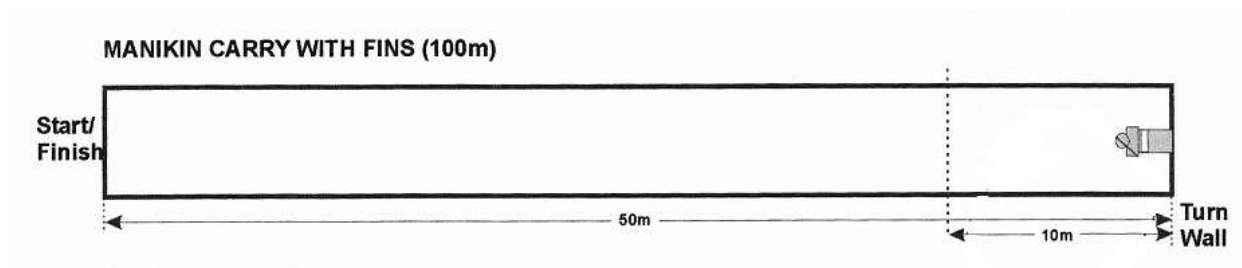


I.4. 100 m babamentés uszonnal (100 m Manikin Carry with Fins)

A versenyszám leírása:

A résztvevő hangjelzésre indul, fejessel beugrik a vízbe és 50 m-t úszik uszonnal. A versenyzőnek nem kötelessége megérintenie az uszoda fordulásra kijelölt szegélyét. A versenyző ezután lemerül a babához, a fordulóponthoz viszonyított tíz (10) m-en belül a felszínre hozza és a hátralévő métereken a célhoz vontatja.

Megjegyzés: A versenyző folytathatja a versenyt akkor is, ha a rajt után elveszíti az uszonyát. A versenyző felveheti elveszített uszonyát. A versenyző nem indulhat el másik előfutamban.



Felszerelés: mint az előző versenyszámban + uszony

Kizárás:

- Hibás rajt: lásd az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Uszodai berendezés igénybevétele a baba kiemelésekor (pl.: kötél, lépcső ... stb.)
- A baba fejének felemelése a 10 m-es vonal után.
- Helytelen vontató-technika alkalmazása.

- Ha a célvonal elérése előtt a versenyző elengedi a babát.

I.5. 100 m babamentés uszonnyal, hevederrel (100 m Manikin Tow with Fins)

A versenyszám leírása:

A rajtjel elhangzása után a versenyző a vízbe ugrik és hevederrel 50 m-t úszik gyorsúszásban, uszonnyal. A fordulót megérintve a versenyző 5 m-en belül a babám erősíti a hevedert, majd a célhoz vontatja.

Megjegyzés: A versenyző folytathatja a versenyt akkor is, ha a rajt után elveszíti az uszonyát. A versenyző felveheti elveszített uszonyát. A versenyző nem indulhat el másik előfutamban.

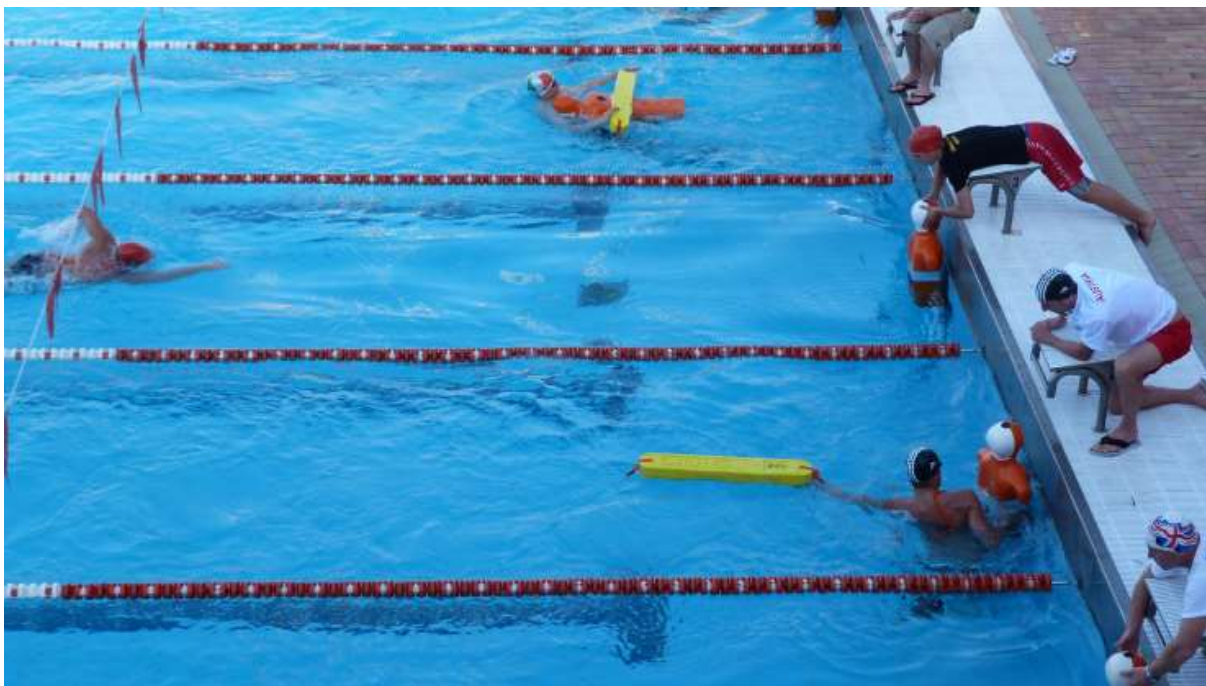
Előkészületek: a babát annyira kell feltölteni vízzel, hogy lebegjen, és a vízfelszín egy vonalban legyen a babán lévő harántvonal legfelsőbb részével.

Elhelyezés: a versenyszám megkezdése előtt a baba-kezelő személy a babát helyezze a pálya sarkába. A baba függőleges helyzetben legyen és arccal nézzen a fal felé.

Megjegyzés: A baba-kezelő személy a csapat egyik tagja legyen, és viseljen csapatöltözetet (sapkát is). A medence szélének megérintése után a faltól számított 5 méteren belül a versenyzőnek a hevedert a baba karja alatt áthúзва rá kell erősítenie. Ezután a versenyző a célhoz vontatja a babát.

Kizárás

- Hibás rajt: lásd uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Uszodai berendezés igénybevétele a baba kiemelésékor (pl.: kötél, lépcső ... stb.)
- A heveder helytelen rögzítése (azaz, ha a hevedert nem vezeti át mindkét kar alatt)
- Ha a versenyző az 5 métert jelentő vonalon belül a hevedert nem biztosítja a baba körül (a baba fejéhez viszonyítva)
- A baba lökdösése vontatás helyett.
- Ha a baba vontatása közben a versenyző a baba fejét nem tartja a víz felszínén. Akár a heveder akár a baba elengedése a beütés előtt.



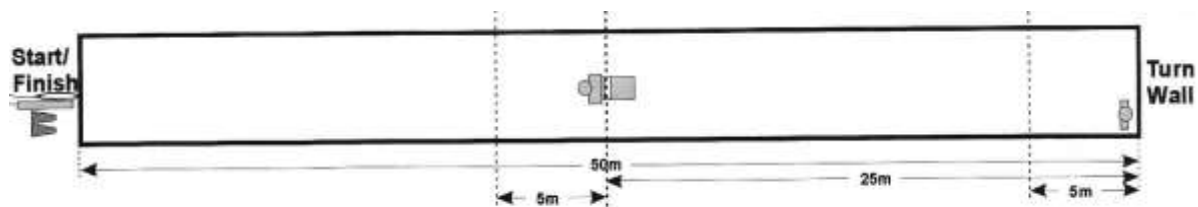
I.6. 200 m szuper vízimentő (200 m Super Lifesaver)

A versenyszám leírása:

A rajtjel után a versenyző a vízbe ugrik és 75 m-t úszik gyorsúszásban. Lemerül a babához, 5 m-en belül a vízfelszínre hozza, és a fordulóhoz vonatja. A fal megérintése után elengedi a babát. Ezt követően a versenyző a vízben marad, 5 méteren belül felveszi az uszonyát, magához veszi a hevedert és 50 méter úszik gyorsúszásban. A fal megérintése után a versenyző a fordulótól számított 5 méteren belül a hevedert a baba köré erősíti, majd a célhoz vonatja.

1. megjegyzés: A versenyző folytathatja a versenyt akkor is, ha elveszíti az uszonyát. A versenyző felveheti elveszített uszonyát. Az uszony elvesztése miatt a versenyző nem indulhat el másik előfutamban.

2. megjegyzés: A szám megkezdése előtt a versenyzőnek a medence szélére (nem a rajtköre) kell tennie az uszonyokat és a hevedert a versenyzőnek kiosztott pálya határoló vonalai közé. A felszerelésnek nem szabad a víz fölé nyúlnia.



A baba belyzete (fekvése/elhelyezése)

Az első vontatásnál:

- Mélység: versenyszám idejére a babát a teljesen meg kell tölteni vízzel és lezárni. A babát 1,80 m és 3,00 m közötti mélységben kell elhelyezni. Ha a vízmélység 3,00 m-nél nagyobb, a babát egy emelvényre, előírt mélységben kell elhelyezni.
- Irány: A baba törzsén lévő keresztvonal a 25m-es vonalnál legyen. A baba a hátán fekszik, a feje a cél felé mutat.

A második vontatásnál:

- Előkészületek: a babát annyira kell feltölteni vízzel, hogy lebegjen, és a vízfelszín egy vonalban legyen a babán lévő harántvonal legfelsőbb részével.
- Elhelyezés: a versenyszám megkezdése előtt a baba-kezelő személy a babát helyezze a pálya sarkába (az úszó szempontjából nézve a forduló felé). A baba függőleges helyzetben legyen és arccal nézzen a fal felé.

Megjegyzés: A baba-kezelő személy a csapat egyik tagja legyen, és viseljen csapatöltözetet (sapkát is).

Az első baba felemelésének módja:

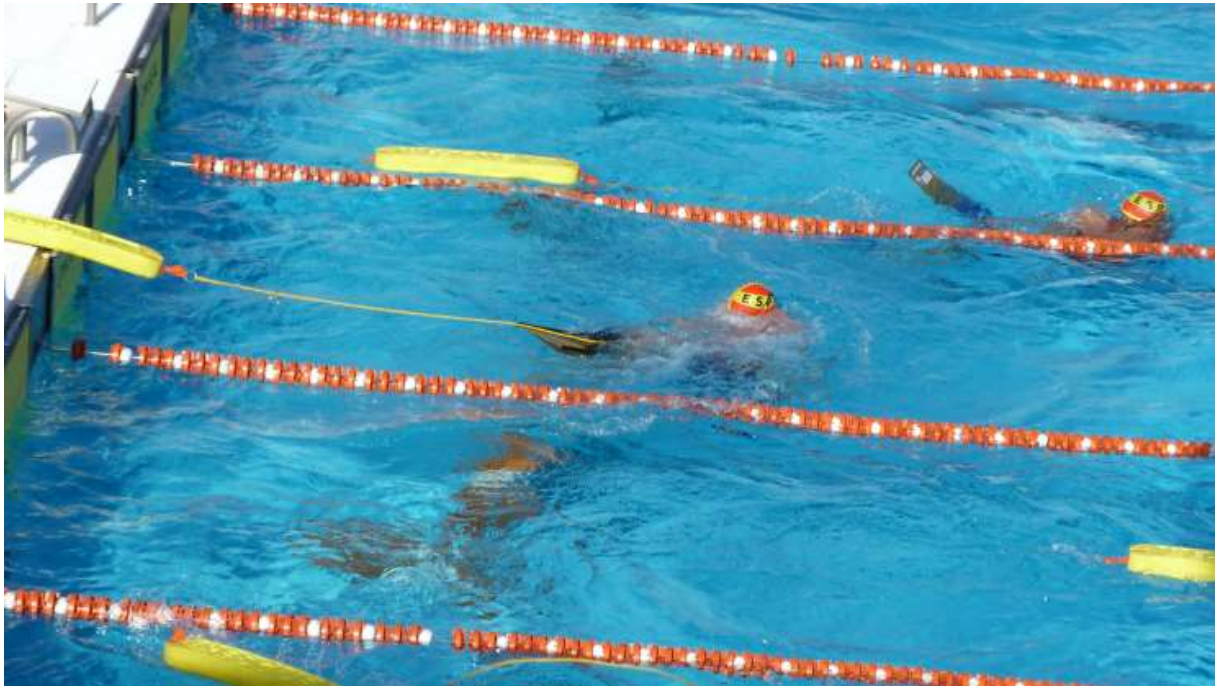
A babát legalább egy kézzel kell megemelni. A felemelés után még mielőtt a baba fejének felső vonala áthaladna az 5 m-t jelző kötélén, a megfelelő vontatási helyzetben kell tartani.

A második baba biztosításának módja:

A forduló megérintése után a versenyző elengedheti az első babát, és 50 méter uszonyos gyorsúszás után a medence falától számított 5 méteren belül a hevedert a baba körül és karja alatt áthúzva a babához kell erősítenie. Ezután a versenyző a babát a célhoz vontatja.

Kizárás:

- A leírásban leírtak nem megfelelő uszony és heveder elhelyezése.
- Hibás rajt: lásd uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Uszodai berendezés igénybevétele a baba kiemelésekor (pl.:kötél, lépcső ... stb.)
- Az első baba fej (a babafejtetőhöz viszonyítva) emelése az 5 méteréteres vonal után.
- Az első baba helytelen vontatása, vagy elengedése a forduló megérintése előtt.
- A fordulótól számított 5 méteren belül az uszony és a heveder helyes felvételének elmulasztása.
- A heveder helytelen rögzítése a második baba körül az 5 méteres vonal elérése előtt (a baba fejtetőjéhez viszonyítva).
- A baba lökdösése vontatás helyett. Ha a második baba vontatása közben a versenyző a baba fejét nem tartja a víz felszínén.
- Akár a rmentőkötél, akár a második baba elengedése a beütés előtt.



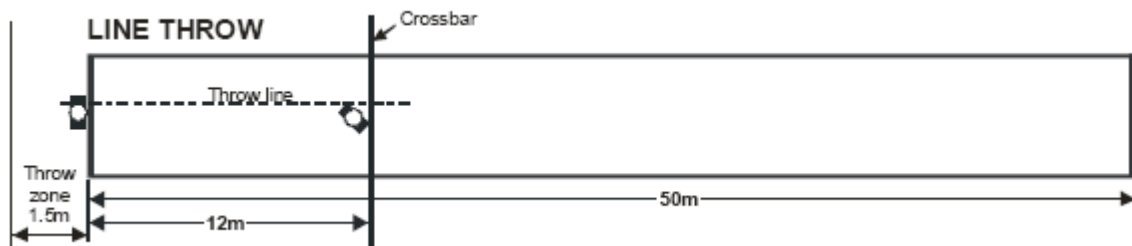
I.7. Kötéldobás (Line Throw)

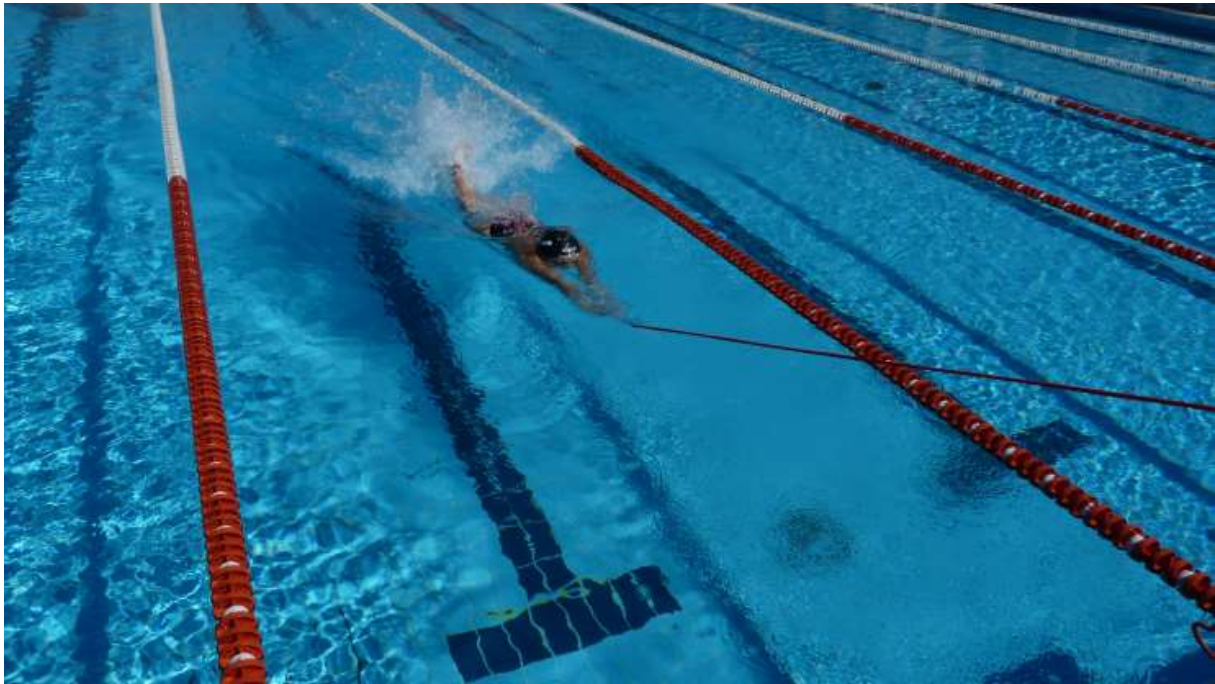
A versenyszám leírása:

Két főből áll egy csapat: egy mentőből (dobó) és egy áldozatból (elkapó).

A medence falától 12 méterre elhelyezett merev rúdban kapaszkodik egy kezével az áldozat, a másik kezével pedig a térdénél kifeszített kötelet fogja. A rajtjel után az áldozat elengedi a kötelet, majd a mentő kihúzza az üres kötelet és visszadobja az áldozatnak azt. Az áldozat a rudat fogva elkapja a kötelet, majd a rúd elengedése után két kézzel fogva a kötelet a mentő a partra húzza őt. Visszahúzás közben az áldozat lábtempózhat. A versenynek akkor van vége, amikor az áldozat a falat megérinti.

A mentőnek maximum 45 másodperc áll rendelkezésére, hogy kihúzza az áldozatot.





I.8. 4 x 25 m babementő váltó (4 x 25 m Manikin Relay)

A versenyszám leírása:

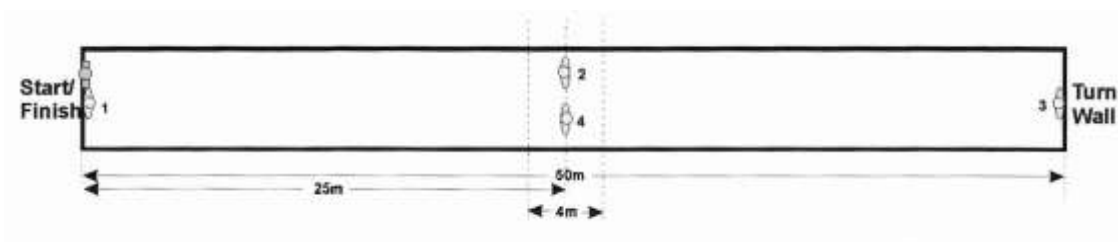
Négy versenyző felváltva, egyenként megközelítőleg 25 méter vontatja a babát.

Az első résztvevő a vízben tartózkodik, egy kézzel tartja a babát, másik kezével a rajtnál a medence szélét fogja. A hangjel után elvontatja a babát a medence közepéig (25 m) és átadja a második résztvevőnek, aki a szemben lévő oldalon való beütés után a harmadik résztvevőnek átadja azt. Ő a babát kb. 25 m-re vontatja és átadja a negyedik résztvevőnek, aki a gyakorlatot akkor fejezi be, amikor egy testrésze megérinti a medence falát.

A babát vontató versenyző nem engedheti el a babát addig, amíg a váltótársa azt meg nem fogta. Az első átadásnak 23 m és 27 m között kell megtörténnie. A harmadik versenyzőnek a fordulót érinteni kell, mielőtt a második versenyzőtől átveszi a babát.

A harmadik versenyző csak akkor veheti át a babát, ha a második beütött. A harmadik és negyedik versenyző közötti váltásnak 73 m és 77 m között kell bekövetkeznie.

A váltó területet a medence közepén a víz felett 1,5-2 méter magasságban 23 és 27 m-nél elhelyezett két zászlósor mutatja. A babát az egyik kézzel állandóan fogni kell.



Felszerelés: mint korábban

Kizárás:

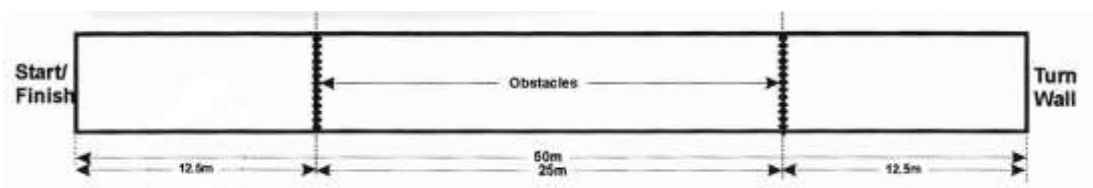
- Hibás rajt: lásd az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Helytelen váltás/ a baba korai átvétele (azaz a baba átadása a beütés előtt vagy a következő versenyző korai indulása)
- Helytelen vontatási technika alkalmazása. (lásd az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat)
- Uszodai berendezés igénybevétele a baba kiemelésekor (pl.: kötél, lépcső ... stb.)
- A baba elengedése a váltás előtt.
- Az utolsó versenyző beütés előtt elengedi a babát



I.9. 4 x 50 m akadályváltó (4 x 50 m Obstacle Relay)

A versenyszám leírása:

A hangjelzés után az első versenyző beugrik a vízbe és 50 métert úszik szabad stílusban, miközben elhalad két akadály alatt. A versenyzőnek a beugrást és a két akadály alatti elúszást követően a felszínre kell jönnie. Az akadályok alatti elúszás után a versenyző ellökheti magát a talajról. Miután az első versenyző beütött, a második, a harmadik és a negyedik versenyző egymás után megismétli a gyakorlatot. Nekik is fel kell bukkanni a beugrás és az akadályok alatti elúszása után. Ők is ellökhetik magukat a talajról.



Megjegyzés: A felbukkanás/felszínre úszás azt jelenti, hogy a versenyzők arca láthatóvá válik.

Az akadályokat egyenes vonalban és a következőképp kell elhelyezni a vízben:

1. akadály: 12,5 méterre a rajtvonaltól
2. akadály: 12,5 méterre a fordulófaltól

(Az akadályokat a pályaválasztó kötélhez erősítik.)

Kizárás:

- Hibás rajt: lásd az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- Ha a versenyző kihagy egy akadályt, és nem fordul vissza azonnal, hogy elússzon alatta.
- A beugrások utáni felbukkanás elmulasztása.
- Akadályok közötti felbukkanás elmulasztása.
- Indulás előtt a váltótárs beütnie.
- Az utolsó versenyző elmulaszt beütni.

I.10. 4 x 50 m kombinált váltó (4 x 50 m Medley Relay)

A versenyszám leírása:

Az első résztvevő 50 m-t úszik gyorsúszásban (uszony nélkül), a szemközti oldalon való beütés után indul a második résztvevő és 50 m-t uszonnyal.

A harmadik résztvevő 50 m-t gyorsúszásban. A medencefalon való beütés után átadja a hevedert a negyedik résztvevőnek, aki uszonnyal a vízben tartózkodik, és legalább egyik kezével a medence szélét fogja, majd a harmadik résztvevőt – áldozatként – 50 m-t vondatja. A harmadik résztvevőnek a hevedert két kézzel kell fognia a célíg. Mind a negyedik, mind a harmadik versenyzőnek el kell hagynia a fordulót. A harmadik versenyzőnek érintkezésben kell lennie a hevederrel, mielőtt áthaladna az 5 m-es vonalon. Ezután a negyedik résztvevő gyorsúszásban úszik a célíg. Az áldozat (a harmadik versenyző) a vondatásnál csak lábmozdulatokkal segídezhet. Semmilyen más segítség nincs megengedve.

1. megjegyzés: A csapat folytathatja a versenyt akkor is, ha a rajt után bármelyikük elveszíti az uszonyát. A szóban forgó versenyző felveheti elveszített uszonyát. A csapat nem indulhat el másik előfutamban.

2. megjegyzés: Ha a versenybíró a verseny során úgy látja, hogy a heveder meghibásodott, akkor engedélyezheti a csapatnak, hogy megismételjék a versenyszámot.

3. megjegyzés: Az áldozatnak mindkét kézzel fognia kell a hevedert, de nem a kötél vagy csat részét.

Felszerelés: mint korábban.

Kizárás:

- Hibás rajt: lásd az uszodában rendezett versenyekre vonatkozó általános szabályokat.
- A második és harmadik versenyző azelőtt indul, mielőtt az első és a második versenyző beüt. A negyedik versenyző átveszi a hevedert, mielőtt a harmadik beütnie.

- Az áldozat és a negyedik versenyző nem hagyják el a fordulót. (megjegyzés: mindkét versenyző elrúghatja agát a fordulótól).
- Az áldozat a kötél, vagy csat részébe kapaszkodik.
- Az áldozata karjával is segít.
- Az áldozat nem fogja mindkét kezével a hevedert.
- Az áldozat az 5 méteres vonal áthaladása után elveszíti a hevedert.
- Egy versenyző többször rajtol (kizárja a harmadik versenyző "áldozati" tevékenységét).



II. SZIMULÁCIÓS VERSENY (SERC)

A versenyszám leírása:

A versenyszám célja, hogy szimulált vész helyzetben felmérje az életmentő csapat kezdeményező- és ítélőképességét, amikor életmentő jártasságukat kell alkalmazni. A hatfős csapat belép az uszodába, majd eldönti, hogy két perc alatt milyen sorrendben nyújtsák a lehető legtöbb segítséget az áldozatoknak.

Általános feltételek:

Ebben a versenyszámban kézi időmérésre van szükség.

A szám megkezdése előtt minden csapat elkülönített helyiségben tartózkodik. A szimuláció akkor kezdődik, amikor a csapat belép az uszodaterbe. A versenyzők a medence szélén, valamint a medencében lévő valamennyi segédanyagot és felszerelést használhatják.

Nagy hangsúlyt kell fektetni az elsőbbség (prioritás) megállapítására. A mentési sorrendben a vész helyzet természetétől függően kell megállapítani; először azokat kell menteni, akik nem tudnak úszni, majd az úszni tudó sérülteket. Ezt követően fordulhat a nyilvánvalóan megfulladt, eszméletlen, és elmerült áldozatokra.

A versenyzők ügyeljenek arra, hogy a cselekedeteik a döntőbírók számára egyértelműek legyenek.

A versenyszám hangjelre fejeződik be.

Minden csapatnak azonos helyzettel kell megbirkóznia és ugyanaz a versenybíróság értékeli a csapat teljesítményét.

Ha egy csapat befejezi a számot, figyelheti a többi csapatot.

A versenyszám előtt a bírók megbeszélik a versenyszámban alkalmazható prioritásokat és a pontozás mértékét.

A szimulált helyzetet titkos információként kell kezelni a versenyszám kezdetéig. Csak a vezető versenybírók ismerhetik a részleteket.

Kizárás:

A csapatot kizárhatják, ha a versenybírók úgy látják, hogy külső segítséget – akár szóbeli, akár más jelzést – vesznek igénybe, amely segítheti őket a döntéshozatalban.



III. NYÍLTVÍZI VERSENYSZÁMOK

III.1. Nyíltvízi úszás (Surf Race)

A verseny lebonyolítása:

A versenyzők a partról indulva befutnak a vízbe és kb. 5-600 métert úsznak a kijelölt bóják körül, majd visszaúsznak a partra és átfutnak a parton elhelyezett célvonalon.

A rajtvonal kb. 5 méterre legyen a vízpartról, közepe a bójásor középpontjában legyen. A nyíltvízen uralkodó időjárási viszonyoknak megfelelően a főbíró vagy a területi bíró a rajtvonalat belátása szerint igazíthatja a bójákhoz.

A célvonal 3 méter széles, két szélén zöld zászlókkal és kb. 15 méterre legyen a vízparttól.

A versenyzők a rajtvonal mögött gyülekeznek. A versenybíróság sorsolással állapítja meg a sorrendet, majd a versenyzők a "Rajthoz" vezényszóra felsorakoznak a rajtvonalon. A versenyzők a partnál lévő rajtvonaltól indulnak, úszva megkerüli az összes bóját, majd visszaúsznak a parthoz, és a versenyt a befutást jelző két zöld zászló között futva fejezik be.

A versenybíróság a befutás után a versenyzőket a következő két módon sorakoztathatja fel:

a) egyes oszlopban a befutás sorrendjének megfelelően

b) a célvonal mögött kb. 10 méterre több oszlopban a befutás sorrendjének megfelelően

III.2. Parti zászló (Beach Flags)

Általános szabályok:

A "Parti zászló" elnevezésű számban a versenyzők számánál kevesebb bot ("zászló") áll rendelkezésre a versenyen. A verseny lényege, hogy minden egyes versenyző szerezzen magának egy botot. Ha valakinek ez nem sikerül, akkor az kiesik.

A vezető versenybíró határozza meg, hogy az egyes futamokban hány versenyző esik ki az egyes futások során. Az előfutamoknál háromnál több versenyző nem eshet ki, a középdöntőkben és a döntőkben csak egy versenyző eshet ki.

A bajnokságokon az egyes elődöntőkben és döntőkben maximum 8 versenyző indulhat.

A Parti zászló (bot) kb. 300mm hosszú rugalmas anyagból készüljön, amelynek külső átmérője kb. 25 mm (pl.: hajlékony cső/tömlő).

Az előfutamok és a döntők során a versenyzők pályabeosztását, sorsolással döntenek el a versenybírók.

Amennyiben a futás végén, a botot két vagy több versenyző egyszerre tartja (feltéve, hogy a bírók nem tudják eldönteni, hogy melyik versenyző érte el először a botot, függetlenül attól, hogy a botnak melyik részét fogja), akkor a bírók újrafutást rendelnek el, az érintett versenyzők között.

Az egyes futások független számnak minősülnek, és az ott elkövetett szabálytalanságok következményeit a versenyzők nem viszik magukkal a következő futamba.

A kiesett versenyző a helyezését megtartja, ill. amennyiben pontot érő helyen végzett, azt megkapja.

A szabálytalankodás után kizárt versenyző, viszont a számban szerzett pontjait és helyezését elveszti.

A pálya méretei:

A pálya, a rajtvonalától mérve a botokig, kb. 20 méter, és annyira széles, hogy legalább 1,2 méter távolság legyen az egymás mellett elhelyezkedő versenyzők között. (max. 15 fő). A rajtvonal mindkét végén egy-egy narancssárga színű 2 méteres oszlopot kell elhelyezni.

A botok párhuzamosan a rajtvonallal legyenek elhelyezve. A botokat úgy helyezzük el, hogy két egymás mellett lévő versenyző között húzott képzeletbeli vonal, középre essen.

A versenyszám leírása:

A versenyzők elfoglalják a kisorsolt pályájukon a rajtvonalat, egymástól kb. 1,2 méteres távolságra.

A versenyzők a földre (homokra) fekszenek, sarkuk összeér, lábujjaik a rajtvonalon helyezkedjenek el. A kézfejek egymáson, az ujjhegyek a csuklón feküdjenek, a fej megemelt legyen. A könyökök olyan helyzetben legyenek, hogy a mellkas laposan a homokra feküdhessen. A homokban nem szabad mélyedést ásni. A versenyzők testének középvonala kb. 90 fokot zárjon be a rajtvonallal.

Az "Elkészülni" (Heads Down) vezényszóra a versenyzők az állukat a kezükre helyezik, majd mozdulatlanul várják a rajtjelt.

Az indító rajtjelére (sípszó) a versenyzők felpattannak, és megpróbálnak botot szerezni.

Azt a versenyzőt, aki szándékosan megakadályozza a versenyzőtársát a bot elérésében, kizárhatják.

Azt a versenyzőt, aki két botot fog meg, ki kell zárni a versenyből.

Az indítás szabályai:

Az indítóbíró úgy helyezkedjen el, hogy a versenyzők ne láthassák, mikor helyezi a sípot a szájába. Azt a versenyzőt, aki késlelteti a rajtot (pl.: túl sokáig egyengeti a homokot), figyelmeztetik. A második szabálytalankodás (a futamban) kizárással jár. Az indítóbíró "Elkészülni" vezényszava után rövid szünetet tart, majd sípjellel indítja a futamot. Ha valaki azzal késlelteti a futam indítását, hogy nem rögtön teszi le a fejét a vezényszóra, akkor figyelmeztetést kap. Másodszerre már ki kell zárni. Az a versenyző, aki az "Elkészülni" vezényszó után, (mozdulatlan rajthelyzet), de még az indítás előtt bármelyik testrészét megmozdítja, figyelmeztetést kap. Másodszerre kizárják. Ha már két szabályszegés történt egy futamban, akkor a következő szabálytalankodót kizárják, függetlenül attól, hogy nem ő követte el a korábbiakat. Ha egy versenyzőt kizárnak, akkor a fennmaradó versenyzőket és botokat újra kell rendezni, de újabb pályasorsolás ilyenkor már nem történik.

A versenybírók elhelyezkedése:

A pályabírók úgy helyezkedjenek el, hogy mindent lássanak. A rajtvonali oldalon helyezkedik el az indítóbíró és a vezető bíró. A célnál helyezkednek el a pályabírók, akik a szabályszegéseket figyelik. A célbírók néhány méterre a botok mögött helyezkednek el, följegyzik a kiesett versenyző nevét, összegyűjtik a botokat, majd a következő futamra elhelyezik azokat.

III.3. Parti futás (Beach Sprint)

A pálya méretei:

A versenypálya hossza a rajt és a célvonal között 90 méter ("Masters"), Szenior versenyzőknél 70 m. A célvonalnál és az indulásnál is (a váltó szám végett) "kifutót" kell hagyni (kb. 20 m).

A pálya téglalap alakú és ív nélküli, hogy valamennyi versenyző egyforma távot fusson. A pályát 4, megkülönböztetett színű 2 méteres rúd jelzi.

Az egyenes vonal betartása érdekében a futópályákat földre fektetett színes kötelek választják el egymástól. (A pálya kijelölése történhet a homokba húzott vonallal is.) A pályák 1.8 méter, de legalább 1,5 méter szélesek legyenek.

A pályákat számozott táblák jelezzék, amelyeket a rajtvonal elé és a célvonal mögé kell elhelyezni.

A rajtvonal mögött és azzal párhuzamosan egy gyülekezésre szolgáló helyet kell kijelölni, amelyet (lehetőleg) 2m narancssárga színű oszlopok fognak közre.

A versenyszám leírása:

A pályabeosztás után a versenyzők elfoglalják helyüket.

Semmilyen rajtot segítő eszköz nem használható, a homokban mélyedés készítése viszont megengedett. (Azt a versenyzőt, aki a homokon kívül valamilyen más anyagot is használ, kizárják.) A versenyzők csak a bírók engedélye után simíthatják el a rajtterületükön a homokot.

Az indítóbíró teljes mértékben felel a rajt szabályosságáért, de a vezető bíró is segíthet a rajt megszervezésében és ellenőrzésében. Mind az indítóbíró, mind a vezető bíró olyan helyet foglaljon el, hogy jól lássák a rajt szabályosságát. Amikor az indítóbíró felszólítja a versenyzőket, hogy foglalják el pályájukat, a versenyzők felállnak a rojtvonalon. "Elkészülni" vezényszóra felveszik a rajthelyzetet. Ez után hangzik el a rajtjel, lövés vagy sípszó.

Az a versenyző, aki szándékosan késlelteti a rajtot, figyelmeztetést kap. A második figyelmeztetés kizárást von mag után.

Ha az indító bíró valamilyen okból kifolyólag figyelmeztetni akar egy versenyzőt, miután kiadta a vezényszavakat, akkor a többieket állítsa föl, és megismétli az indítás folyamatát.

Hibás rajt:

Ha a versenyző a rajt jel elhangzása előtt elhagyja a vonalat akár kézzel, akár lábbal, akkor az szabályszegésnek minősül, és hibás rajtot jelentenek be.

Ha egy versenyző kiugrik, akkor a többiek hajlamosak követni. Ilyenkor a követők nem minősülnek szabályszegőknek.

A másik pályába belépő versenyzőt, kizárják.

Helyezések eldöntése:

A befutási sorrendet az határozza meg, hogy az egyes versenyzők mellkasa mikor halad át a célvonalon.

A bírók segítségével a versenyzőknek esetleg színes mellényt kell viselniük. Ezt a rajt előtt adják oda a versenybírók.

A célbírók a célvonallal egyvonalban helyezkednek el, a pályabírók pedig az oldalsó pályák mellett.

III.4. Kajakverseny (Surf Ski Race)

A versenyzők a térdig érő vízből indulva a bójákkal kijelölt területen kb. 8-900 m-t kajakoznak.

A pálya:

A pálya elrendezéséhez 50 l-es narancssárga bóját kell használni. Kettőt kb. 75 m-re kell elhelyezni egymástól és legalább 300 m-re a parttól (mely távolság a térdig érő víz pontjától mérendő), míg a harmadikat a két fordulóbója között félúton. Ez utóbbi az úgynevezett "apex" bója a két másik bója között húzott egyenestől kb. 16 m-re legyen elhelyezve a nyílt víz irányába és a másik kettővel háromszöget alkosson.

Amikor ugyanazon pályán bonyolítják le a szörf- és a kajakversenyeket narancssárga színű bójákat kell használni. Ha a szörfszámot máshol rendezik, akkor a kajaknál narancssárga, míg a szörfnél fekete és fehér bóját kell alkalmazni. Ha egy másik kajakpályára is szükség van, akkor az ott használatos három bója színének meg kell egyeznie. A célt jelző zászlók színének meg kell egyeznie a pályán lévő bójákéval.

A rajtvonalat két narancssárga színű vagy csíkos póznával kell kijelölni, úgy hogy a képzeletbeli rajtvonal közepe az első forduló bójával essen egy vonalba.

A célvonalat két pózna, esetleg más erre alkalmas dolog jelezze. A célvonal közepe egybeesik a harmadik forduló bójától húzott egyenestől.

A versenyszám leírása:

A rajtnál a kajakokat egy vonalban a vízre fektetik, a versenyzők pedig rajtra készen tartják azokat. A rajtnál a kajakok közötti távolság másfél méter legyen. Ha a körülmények nem teszik lehetővé az egyenlő esélyt biztosító rajtot, akkor a rajtot a szárazföldről kell indítani.

Az indítóbíró jelzésére a versenyzők elindulnak és megkerülik az összes bóját, majd visszatérnek a parthoz. A verseny akkor érvényes, ha a kajak bármelyik része áthalad a célvonalon.

A versenyzők kizárás veszélye nélkül elengedhetik a kajakot, feltéve hogy sem ők, sem a szabadjára engedett kajak nem akadályoz másokat az előrehaladásban.

A szám befejezéséhez a versenyzőnek a nyílt víz irányából át kell haladnia a célvonalon úgy, hogy nem engedheti el a kajakját és az evezőjét.

A versenyző nem foghatja meg a másik kajakját, és nem akadályozhatja annak előrehaladását. Ha egy versenyző szándékosan akadályozza a másikat, kizárják.

A versenyzők kajákat és evezőt is válthatnak, amelyet versenyzőtársaik lehozhatnak a vízhez, ha a váltás nem okoz semmi problémát a többi versenyzőnek, és ha a cserét végrehajtó versenyző a rajthelyről újratekinti a versenyt.



III.5. Szörfverseny (Board Race)

A pálya:

A pálya elrendezéséhez megegyezik a kajakversenynél leírtakkal.

Ha egy másik szörfverseny pályára is szükség van, akkor az ott használatos három bója színének meg kell egyeznie. A célt jelző zászlók színének meg kell egyeznie a pályán elhelyezett bójákkal.

A rajtvonal kb. 5 méterre legyen a vízparttól. A vonal végeit két egymástól kb. 30 méterre elhelyezett narancssárga színű oszlop jelöli. A rajtvonal közepe essen egybe az első fekete-fehér bója vonalával, de ezt az uralkodó időjárási viszonyok figyelembevételével a vezető versenybíró megváltoztathatja azért, hogy az összes versenyző azonos feltételek mellett kerülhesse meg az első bóját.

A célvonal kb. 5 méterre van a víz vonalától a szárazföldön; és 20 méterre a rajtvonaltól, azzal párhuzamosan elhelyezkedve.

A versenyszám leírása:

A rajtvonalnál valamennyi versenyző szörfdeszkával felsorakozik. A rajtnál a szörfök közötti távolságnak kb. másfél méternek kell lennie.

Az indítóbíró jelzésére a versenyzők befutnak a vízbe, elhelyezkednek a szörfdeszkán, megkerülik a bójákat, majd visszatérnek a partra, és áthaladnak a célvonalon.

A versenyzők a kizárás veszélye nélkül elengedhetik a szörfdeszkájukat, feltéve hogy sem ők, sem a szabadjára engedett deszka nem akadályozza a többi versenyzőt.

Egyik versenyző sem foghatja meg vagy akadályozhatja a másik szörfdeszkáját. Ha egy versenyző szándékosan akadályozza a másik haladását, kizárhatják.

A versenyzők válhatnak szörfdeszkát, de az újbóli elindulásuk a rajtvonalról kell, történjen.

A szám befejezéséhez a versenyzőnek a nyílt víz irányából át kell haladnia a célvonalon úgy, hogy nem engedheti el a szörfdeszkáját.

A célba érkezés akkor érvényes, amikor a versenyző átfut a célvonalon és a szörfdeszka birtokában van.



III.6. Vasember (Oceanman / Oceanwoman)

A versenyszám leírása:

Ez egy összetett versenyszám, mely úszásból, szörfözésből, kajakozásból és parti futásból áll.

A résztvevő csapatok sorsolással döntenek el a versenyszámok sorrendjét. Amennyiben a sorsolás eredményeként a kajak az első versenyszám, akkor a versenyzők vízből rajttal kezdenek.

A verseny közben megsérült kajakokat és szörfdeszkákat a versenyszám közben cserélni lehet.

A versenyzőknek az utolsó bójáig irányításuk alatt kell tartaniuk a kajakot és a szörföt, de nem zárják ki a versenyzőket, ha a bójáktól visszafelé tartó úton veszítik el uralmukat felettük. A versenyző elveszítheti az uralmát az eszköz felett a befelé vezető úton is feltéve, ha visszaszerzi azt, megkerüli az utolsó fordulóbóját és befejezi a versenyszámot.

A bóják elhelyezkedése ugyanaz, mint a nyíltvízi úszásnál, a kajakversenynél és a szörfversenynél.

A versenyszámok váltásánál a versenyző segítséget kérhet saját csapattagjától. A segítőnek kötelező:

- a versenyzőhöz hasonló sapkát és sportruházatot viselni,
- megtenni minden tőle telhetőt, hogy sem maga, sem a versenyesszöke ne akadályozza a többi versenyzőt, különben az általa segített versenyzőt kizárhatják,
- ha a kajakszám nem az első, akkor a kajakot a váltásig a vízben a bóják irányában kell tartania.

III.7. Kombinált nyíltvízi váltó, 4 fő (Rescue Tube Rescue)

A versenyszám leírása:

Az úszóbójákat ugyanúgy kell elhelyezni, mint a szörfös mentésnél.

Egy csapat négy versenyzőből áll: egy áldozat, egy hevederrel úszó személy és két életmentő.

A rajtjelre az első versenyző (áldozat) a partról futva a vízbe veti magát, kiúszik a csapat bójájához, megérinti azt, majd magasra emelt kezével int a hevederes mentőnek. A második versenyző k. 20 méterre áll a vízparttól, uszonya és a hevedere kb. a víz vonalában van elhelyezve. A vízben lévő csapattársa jelzésére az uszonyához és hevederéhez fut, majd felveszi azokat, és az áldozathoz úszik. Amikor megérkezik a bójához, baloldalról megkerüli a bóját, és az áldozatra erősíti a hevedert, majd visszahúzza a partra. Az áldozat háton fekszik és lábtempózással vagy víz alatti kartempóval segíthet a visszaúszásban. Kizárás történik, ha az áldozatot hasán fekvé vontatják. A két életmentő a vízben – tetszés szerinti távolságban – elhelyezkedve várja az áldozat kihúzását. Az életmentők nem használhatnak semmiféle segédeszközt vagy uszonyt, egyszerűen csak segítik a mentést. Partra érve az életmentőknek az áldozatot át kell húzni vagy vinni a célvonalon. A verseny akkor tekinthető befejezettnek, ha az áldozatot teljesen átvitték vagy áthúzták a célvonalon.

III.8. Parti futó váltó, 4 fő (Beach Relay)

A pálya:

A pálya megegyezik a "Pari futás" versenyszámnál használatossal, azzal a különbséggel, hogy két további vonalat kell húzni rajta: a futás rajtvonala és a célvonala mögött 5 méterrel (négy darab 2 m narancssárga színű póznával jelölve). A versenyszám jellegéből adódóan a rajtvonal megegyezik a célvonalal. A pálya végén lévő 5 méteres rész, a váltó terület.

A versenyszám leírása:

Egy csapat 4 versenyzőből áll (Masters-senior versenyeknél 3 fő). Ketten az egyik oldalon, ketten a másik oldalon helyezkednek el.

Minden egyes versenyző lefutja a távot, a váltóbotot bármelyik kezében tarthatja. Az első, második, harmadik futó a botot átadja a következő versenyzőnek, a kijelölt váltóterületen. Az utolsó versenyzőnek lábon kell áthaladnia a célvonalon, a váltóbottal a kezében.

A váltófutásban használt váltóbot 300mm hosszú, a külső átmérője kb.: 25mm, és rugalmas anyagból készül (pl.: hajlékony cső/tömlő).

A rajt megegyezik a Pari futás versenyszámnál leírtakkal.

A váltóbot átadása a következőképpen történik:

- az első, második és harmadik váltáskor a botot átvevő versenyző, a váltó területen helyezkedik el. Ha bármelyik lábának bármelyik része rajta van vagy átnyúlik a váltózónán, csapatát kizárják.
- A váltóbot átadása közben mozoghatnak a versenyzők, de kizárják őket, ha a váltóbot átvétele előtt testük bármelyik része, (vagy csak a kezük) áthalad az elülső vonalon.
- Semmilyen váltást segítő jelet, vagy tárgyat nem lehet a pályára, vagy a környező területre helyezni.
- A váltóbotot átadó versenyzőnek a botot el kell hoznia a vonalig (nem dobhatja oda a váltóversenyzőnek).
- Ha a váltóbotot a váltásnál úgy ejtik el, hogy az keresztülhalad a vonalon, akkor a váltó versenyzőnek fel kell vennie, majd visszatérnie (a váltóbotot tartva) a váltózónába, és újra indulnia.
- Mihelyt a versenyzők elindulnak a váltózónából, a soron következőknek el kell foglalniuk helyüket a zónában.

Ha valaki elejti a váltóbotot (kivéve a váltáskor), akkor a többiek akadályozása nélkül felveheti, és folytathatja a futást.

A csapatot nem zárják ki, ha az első, a második, vagy a harmadik versenyző térdén csúszva halad át a vonalon – de a váltóbotot megfelelően adta át a várakozó versenyzőnek – és ha az utolsó lábon halad át a célvonalon.

A csapatot nem zárják ki, ha a váltás a váltózónában kezdődik és ott is fejeződik be.

Bírászkodás:

Az indítási procedúra ugyanaz, mint a Parti futásnál.

A versenybírók a váltások során ellenőrzik, hogy történik-e szabálysértés az elülső és a hátsó vonalaknál.

Ha valamilyen szabálysértés történik a váltások során, akkor azt a vezető bírónak jelenteni kell.

III.9. Mentés szörfdeszkával (Board Rescue) – 2 fő

A versenyszám leírása:

A versenyszámban két fő alkot egy csapatot: az egyik az áldozat (úszó), a másik a szörfdeszkával mentő. A rajt és a cél ugyanazon a helyen van.

Az áldozatok a rajtjelre befutnak a vízbe, majd beúsznak a kijelölt saját bójához. Jelzik megérkezésüket, a bóját megérintve egyik kezüket magasan felemelik. Az áldozatok ezután a bóják tenger felőli oldalára helyezkednek el. A jelzés után a szörfös mentő a deszkáját fogva befut a vízbe és bevezet a saját bójájához. A bója megkerülése után az áldozat a deszka első részére helyezkedik, és ketten a partra eveznek. A verseny akkor fejeződik be, amikor az áldozat és a mentő megfelelően végighaladt a pályán, és mindketten a deszkán vannak (vagy fogják) és áthaladnak a célvonalon (mind a mentőnek, mind az áldozatnak kapcsolatban kell lennie a boarddal).



III.10. Vasember váltó, 4 fő (Oceanman / Oceanwoman Relay)

A versenyszám leírása:

Egy csapat 4 versenyzőből áll: egy úszóból, egy szörfversenyzőből, egy kajakosból és egy futóból.

A versenyzők ugyanazokat a versenyszámokat teljesítik, mint az egyéni versenyszámban: nyíltvízi úszás, szörfverseny, kajakverseny és parti futás (rövidebb táv az egyénihez képest).

Minden verseny kezdése előtt sorolással döntenek el a versenyszámok sorrendjét, de a futószámnak mindig utolsónak kell lennie. Amennyiben a sorsolás eredményeként a kajak az első versenyszám, akkor a versenyzők vízből rajttal kezdenek.

Egyes eszközöket a csapattagok helyezik el az egyes rajthelyek mellett.

Példa: A sorsolás után a versenyszámok sorrendje a következő: 1. úszás, 2. szörf, 3. kajak és 4. futás. A rajtjel után az úszók megkerülik a bójákat, visszaúsznak, majd a parton kifutnak a szörföt tartó versenyzőhöz, akit megérintve váltanak. Miután a szörfös befejezte a versenyszámát, a deszkát a vízben hagyhatja, majd a partra kifutva megérinti a vízben várakozó kajakost. A kajakos miután befejezte a saját pályáját, megérinti a vízben várakozó negyedik társát, aki a célba fut.