



REGULAMIN

MISTRZOSTW POLSKI W RATOWNICTWIE MORSKIM

Świnoujście, 11-12 lipca 2026 roku

I. PRZEPISY OGÓLNE

1. ORGANIZACJA I ZDOLNOŚĆ UCZESTNICTWA

- 1.1.** Mistrzostwa Polski w Ratownictwie Morskim 2026 organizuje Garmin Swimming & Rescue we współpracy z WOPR Świnoujście, Zachodniopomorskim WOPR, Zarządem Głównym WOPR, OSiR Wypiarz Świnoujście, Urzędem Miasta Świnoujście.
- 1.2.** Uprawnionymi do wzięcia udziału w zawodach są zawodnicy i zawodniczki posiadający licencję Polskiego Związku Sportowego Ratownictwa Wodnego, organizacji członkowskich ILS oraz innych – za zgodą Organizatora.
- 1.3.** Każdy zawodnik startuje w poszczególnych konkurencjach indywidualnie, reprezentując siebie i/lub drużynę, z której został zgłoszony.
- 1.4.** Drużyny biorące udział w zawodach składają się z 4 osób. Drużyny mogą być żeńskie oraz męskie/mieszane.
- 1.5.** Istnieje możliwość zgłoszenia drużyn na odprawie technicznej przed zawodami. Drużyna taka może składać się z zawodników / zawodniczek biorących udział w Mistrzostwach, a nie będących członkami innych drużyn.
- 1.6.** Zawodnik/Zawodniczka może reprezentować podczas Mistrzostw tylko jedną drużynę.
- 1.7.** Wypełniając zgłoszenie do Zawodów, każdy z zawodników oświadcza, że zapoznał się z regulaminem, bierze udział w Zawodach na własną odpowiedzialność oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych i udostępnienie swojego wizerunku w mediach.
- 1.8.** Każdy zawodnik musi mieć ukończone 12 lat w roku rozgrywania Zawodów. W przypadku zawodników, którzy nie ukończyli 18 lat w dniu rozpoczęcia Zawodów, wymagane jest przedstawienie pisemnej zgody opiekuna ustawowego na udział w Zawodach.
- 1.9.** W trakcie Zawodów zawodnicy korzystają z własnego sprzętu spełniającego wymagania ILSE, pod warunkiem zaakceptowania go przez Komisję Sędziowską. Jednocześnie Organizator umożliwia bezpłatne wypożyczenie sprzętu do poszczególnych konkurencji.
- 1.10.** Przed startem każdej konkurencji, zawodnicy biorący w niej udział, muszą mieć założony czepek oraz widoczny numer startowy który został mu przyporządkowany. Zgubienie czepka po starcie, podczas trwania konkurencji, nie może być podstawą do dyskwalifikacji zawodnika.
- 1.11.** Każdy z zawodników ma prawo do umieszczenia logo Sponsora w formie tatuażu na ciele (dopuszcza się jeden tatuaż na ciele jednego zawodnika), z tym, że wielkość logo Sponsora nie może być większa niż 100 cm². Nazwa nie może przedstawiać i promować wulgaryzmów, treści obraźliwych, wyrobów tytoniowych, alkoholowych.

II. ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI

- 2.1.** Każdy zawodnik startuje w dowolnej liczbie konkurencji. Zawodnik, który nie ukończy konkurencji nie otrzymuje za nią żadnych punktów.
- 2.2.** Konkurencje rozgrywane są seriami i decyduje kolejność zajętych w nich miejsc. W przypadku braku możliwości rozegrania konkurencji w jednej serii będzie ona rozegrana systemem eliminacji i finałów lub na podstawie uzyskanych czasów. Komisja Sędziowska może zdecydować o rozegraniu konkurencji tylko system seriami na czas.
- 2.3.** W Zawodach prowadzona będzie klasyfikacja indywidualna i drużynowa. Punkty zostaną przyznane zawodnikom oraz drużynom, którzy ukończą konkurencje zgodnie z zasadami ich rozgrywania.

- 2.4.** Zawody rozgrywane będą w 4 kategoriach wiekowych zarówno u Kobiet jak i u Mężczyzn w konkurencjach indywidualnych – MŁODZIK (12-14 lat), JUNIOR (15-17), OPEN, MASTERS (30+). Liczy się rok urodzenia zawodnika. Kat. MŁODZIK nie jest wliczana do klasyfikacji OPEN.
- 2.5.** Jeśli w klasyfikacji danej konkurencji zgłosi się mniej niż 4 zawodników / zawodniczek, Organizator może nie przeprowadzić dekoracji oraz zdecydować o nie wliczeniu jej do punktacji końcowej Mistrzostw.
- 2.6.** Zawody rozgrywane będą wyłącznie w kategorii OPEN w konkurencjach drużynowych.
- 2.7.** Na wynik końcowy w klasyfikacji indywidualnej złożą się suma punktów zdobytych w 3 konkurencjach indywidualnych, przeliczonych wg ustalonych zasad.
- 2.8.** Na wynik końcowy w klasyfikacji drużynowej złożą się suma punktów zdobytych w 3 konkurencjach drużynowych, przeliczonych wg ustalonych zasad.
- 2.9.** W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez drużyny w klasyfikacji końcowej, o kolejności zdobytych miejsc decyduje większa ilość zajętych miejsc pierwszych, drugich itd.
- 2.10.** Zawodnicy mogą być niedopuszczeni do startu w danej konkurencji, jeśli nie stawiają się w miejscu jej rozgrywania w wyznaczonym czasie lub będą dysponować sprzętem niezgodnym z regulaminem przewidzianym do danej konkurencji.
- 2.11.** O wszelkich nieprawidłowościach w czasie startu rozstrzyga Komisja Sędziowska. Dopuszcza się możliwość powtórzenia startu. Każdy zawodnik, który spowoduje falstart, zostanie zdyskwalifikowany po zakończeniu wyścigu, chyba że opis konkurencji przewiduje inaczej.
- 2.12.** Finisz orzekany jest w momencie, kiedy zawodnik przekroczy linię mety klatką piersiową w pozycji pionowej, chyba że warunki konkurencji przewidują inaczej.
- 2.13.** Przed rozpoczęciem konkurencji Komisja Sędziowska może wyznaczyć limity czasowe, w których zawodnicy/drużyny muszą się zmieścić, aby ukończyć konkurencję lub podjąć decyzję o zakończeniu rozgrywania konkurencji, w przypadku problemów z jej ukończeniem przez startujących w niej zawodników.
- 2.14.** Każde naruszenie przepisów dotyczących przebiegu konkurencji spowoduje dyskwalifikację zawodnika/drużyny dopuszczającą się naruszenia.
- 2.15.** Jeżeli zawodnik nieprawidłowo wykona któryś z elementów danej konkurencji, lecz w trakcie wyścigu powróci do miejsca, w którym popełnił błąd i będzie kontynuował bieg zgodnie z przepisami, może ukończyć konkurencję bez dyskwalifikacji.
- 2.16.** Dyskwalifikacje ponadto mogą zostać ogłoszone, gdy zawodnik:
- a) nie przestrzega zasad fair play;
 - b) używa wulgaryzmów;
 - c) niekulturalnie lub agresywnie zachowuje się w stosunku do sędziów, organizatorów oraz innych uczestników Zawodów;
 - d) wchodzi do wody na obszarze trwającej konkurencji, w której nie bierze on udziału;
 - e) korzysta z pomocy innych osób podczas rozgrywania danych konkurencji;
 - f) przeszkadza celowo innym zawodnikom lub drużynie w wykonaniu konkurencji;
- jest nieobecny/a w momencie otwarcia i zamknięcia Zawodów.
- 2.17.** Zawodnik może być poddany kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli lub jej wynik pozytywny powoduje dyskwalifikację z Zawodów.
- 2.18.** Organizator może dokonać wykluczenia z Zawodów poszczególnych drużyn lub zawodników. Decyzja Organizatora jest ostateczna, a wykluczonej drużynie lub zawodnikowi nie przysługuje prawo do protestu lub odwołania. Decyzja w tym zakresie może być podana w dowolnej formie.

III. PROTESTY I ODWOŁANIA

- 3.1.** Protesty i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej składane są Sędziemu Głównemu.
- 3.2.** Protesty dotyczące warunków rozgrywania konkurencji (np. ułożenia torów) można składać ustnie Sędziemu Głównemu do 5 minut przed rozpoczęciem każdej konkurencji.
- 3.3.** Inne niż wymienione w punkcie 3.2 protesty oraz odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej, muszą być składane w formie pisemnej w ciągu 30 minut od publikacji wyników oprotestowanej konkurencji lub oprotestowanego wyniku.
- 3.4.** Oficjalne ogłoszenie wyników powinno być wstrzymane do momentu rozpatrzenia wszystkich protestów oraz odwołań.
- 3.5.** Protesty będą rozpatrywane w trybie natychmiastowym, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,- PLN. Wadium podlega zwrotowi w przypadku uznania protestu.
- 3.6.** Wszystkie protesty i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej zostaną rozpatrzone i mogą być, stosownie do okoliczności, odrzucone (braki formalne), oddalone (bezzasadne) lub uznane (zasadne).
- 3.7.** Wynik protestu i odwołania od decyzji Komisji Sędziowskiej powinien być oficjalnie ogłoszony i zamieszczony w komunikacie końcowym.
- 3.8.** Drużynom nie przysługuje prawo do składania protestu lub odwołania w przypadku incydentów spowodowanych warunkami atmosferycznymi. Komisja Sędziowska ma wyłączną kompetencję do orzekania czy wskazany incydent został spowodowany szczególnymi warunkami atmosferycznymi.
- 3.9.** Sędzia Główny może odwołać rozgrywanie Zawodów lub przesunąć termin rozgrywania konkurencji. W przypadku, gdy konkurencja zostanie odwołana w momencie, gdy część zawodników już wzięła w niej udział, dotychczasowe wyniki tej konkurencji zostają anulowane.
- 3.10.** Sędzia Główny może zmienić miejsce rozgrywania konkurencji lub zasady dotyczące przebiegu poszczególnych konkurencji (np. skrócić dystanse), jeżeli uzna to za stosowne, ale zmiana taka może mieć tylko miejsce przed rozpoczęciem konkurencji i musi być ogłoszona wszystkim startującym drużynom.
- 3.11.** Organizator zastrzega sobie prawo do zmian regulaminowych i organizacyjnych.

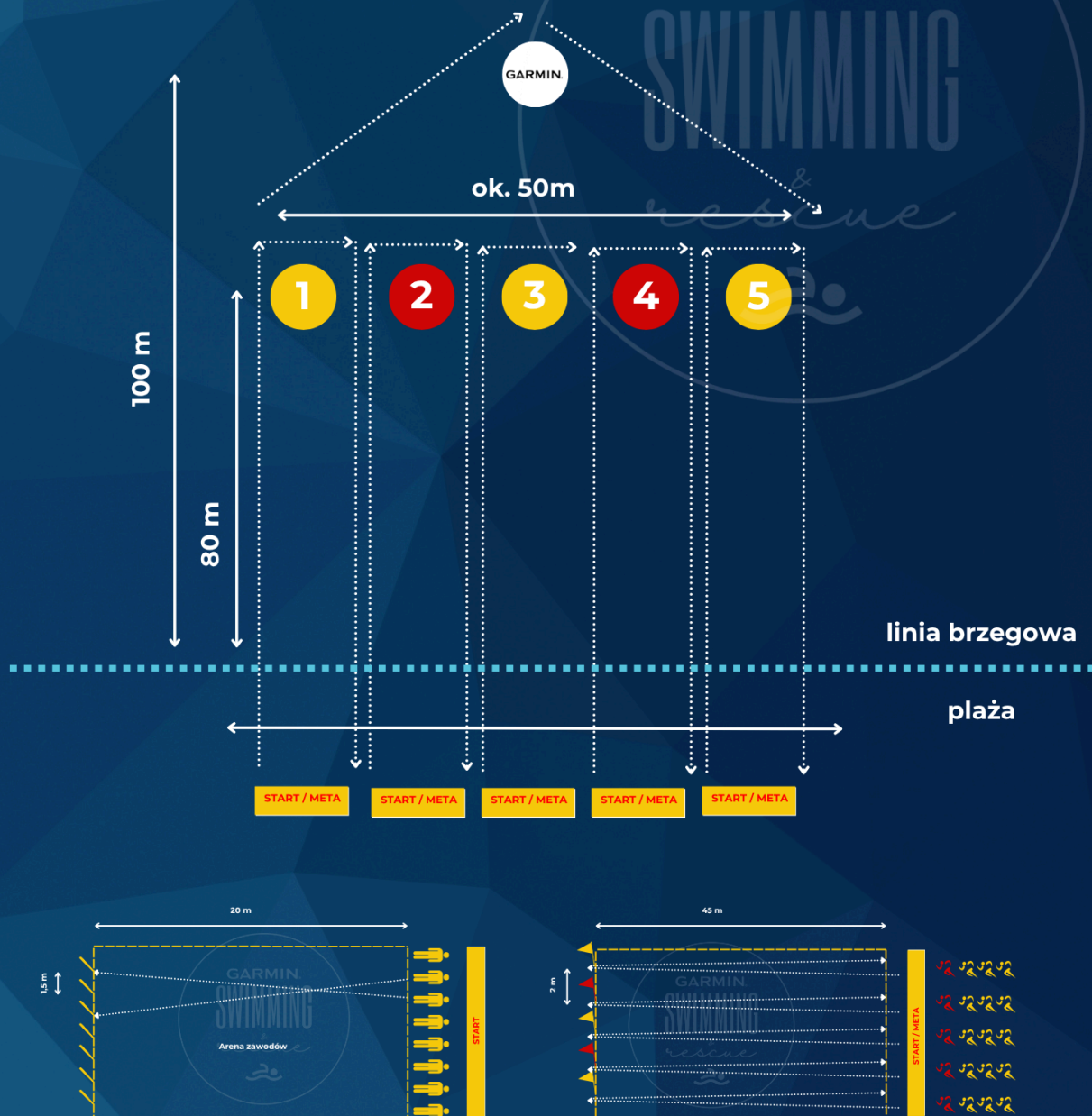
IV. SPRZĘT DO ZAWODÓW

- 4.1.** Zawodnicy startują na własnym sprzęcie z wyjątkiem pasów ratowniczych, które zapewnia Organizator.
- 4.2.** Organizator może użyczyć desek ratowniczych.

V. KONKURENCJE I ARENA ZAWODÓW

- 5.1.** Pierwszy rząd boi stanowi 5 Żółtych i czerwonych bojek, które są rozmieszczone w linii prostej równoległej do linii brzegowej. Odległość pierwszego rzędu boi od linii brzegowej wynosi około 80 m.
- 5.2.** Drugi rząd stanowi boja, która jest umieszczona w linii prostej, równoległej do pierwszego rzędu różnokolorowych boi. Odległość drugiego rzędu boi od linii brzegowej wynosi około 100 m.
- 5.3.** Na plaży przy linii brzegowej zostanie wyznaczony plac do rozgrywania konkurencji, o wymiarach max. 50 m wzdłuż linii brzegowej i 35 m po szerokości plaży.

ARENA ZAWODÓW

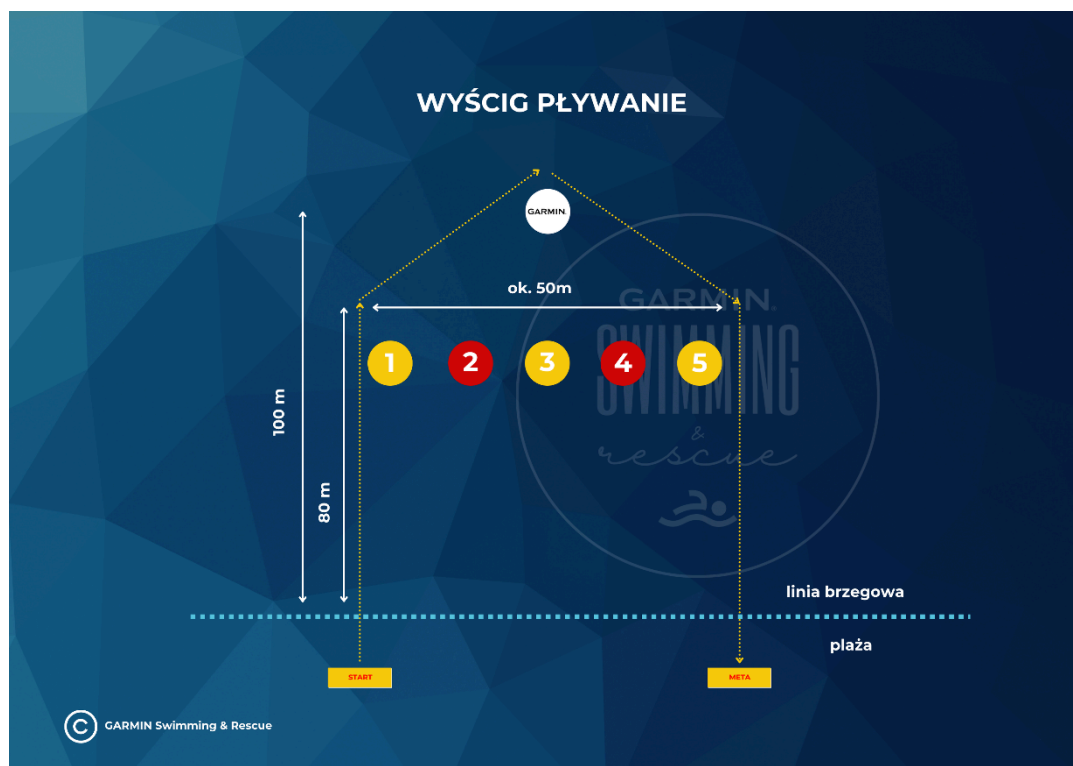


KONKURENCJE

Konkurencja nr 1 - WYŚCIG PŁYWANIE (indywidualna)

Opis konkurencji:

1. W konkurencji rozegrane zostaną 2 serie: 1- MŁODZIK, 2 – POZOSTALI. Serie są automatycznie finałami.
2. Wyścig odbywa się na dystansie ok. 300 m, po wyznaczonym torze w kształcie odwróconej litery „U”.
3. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu z bramki nr 1, a kończą na linii mety – w bramce nr 2 – przez którą muszą przebiec. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równoległe do linii brzegowej.
4. Bramki umownie oznacza się następująco:
 - a. bramka nr 1 - to bramka ustawiona po lewej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza,
 - b. bramka nr 2 – to bramka ustawiona po prawej stronie placu wyznaczonego na plaży do rozgrywania konkurencji, patrząc z brzegu w stronę morza, o szerokości 1 m., ustawionego ok. 15 m od linii brzegowej.
5. Na sygnał startera zawodnicy wbiegają do wody i opływają wszystkie boje znajdujące się na morzu, swoim prawym ramieniem.
6. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki nr 2. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę nr 2 i wbiegnięciu do leja. Linie mety należy przekroczyć w pozycji wyprostowanej.
7. Dla zapewnienia sprawiedliwego startu i finiszu Komisja Sędziowska może zarządzić przestawienie linii startu i mety względem boi.

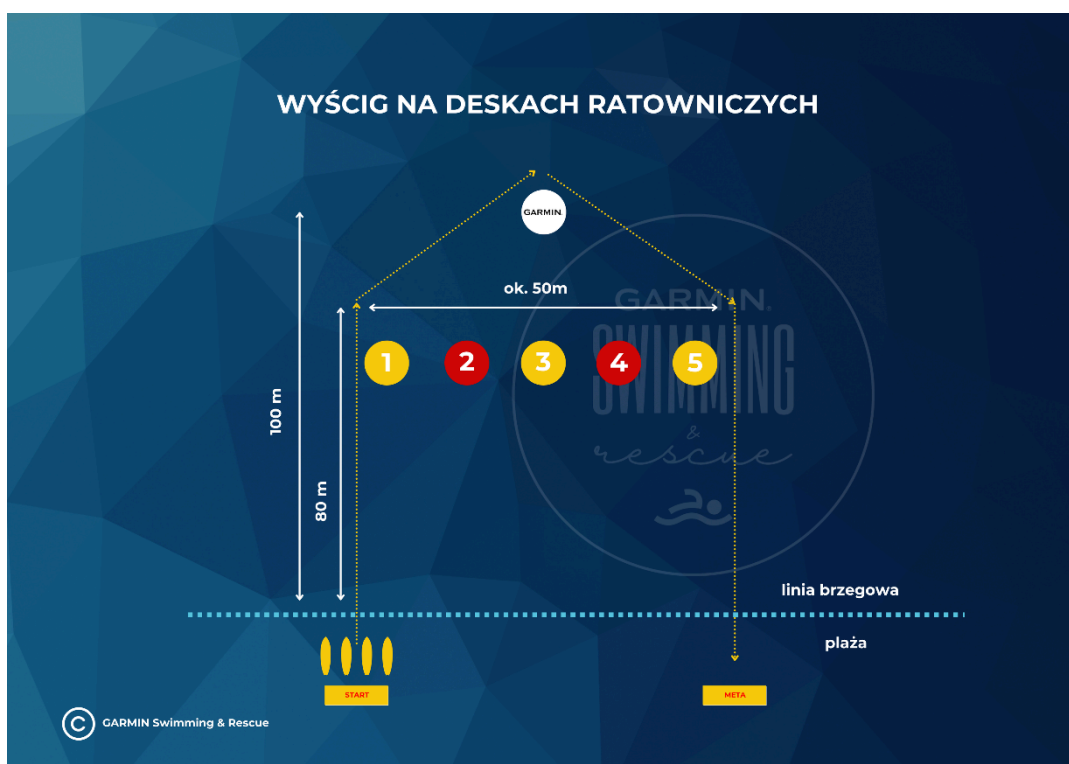


Konkurencja nr 2

WYŚCIG NA DESKACH RATOWNICZYCH (indywidualna)

Opis konkurencji:

1. Konkurencja zostanie rozegrana w formule eliminacji i finałów z podziałem na kat. MŁODZIK i POZOSTALI. Finały wyłącznie w klasyfikacji MŁODZIK i OPEN. Do finału awansuje 8 osób (w zależności od liczby zgłoszonych uczestników i rozegranych wyścigów eliminacyjnych) - zwycięzca każdej z serii eliminacyjnych oraz uczestnicy z najlepszymi czasami.
2. Linie startu i mety wyznaczają bramki ustawione równoległe do linii brzegowej.
3. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu – bramka nr 1, a kończą na linii mety – bramka nr 2.
4. Na sygnał startera, zawodnik biegnie z deską do wody i opływa prawym ramieniem wszystkie boje ustawione na morzu. Następnie wybiega z wody i kieruje się z deską do bramki nr 2.
5. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety, umiejscowionej za bramką nr 2. Zawodnik musi przekroczyć linię mety z deską.
6. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu, zawodnikom nie przysługuje prawo do powtórzenia wyścigu. Zawodnik musi ukończyć wyścig, bez względu na stan uszkodzenia sprzętu.

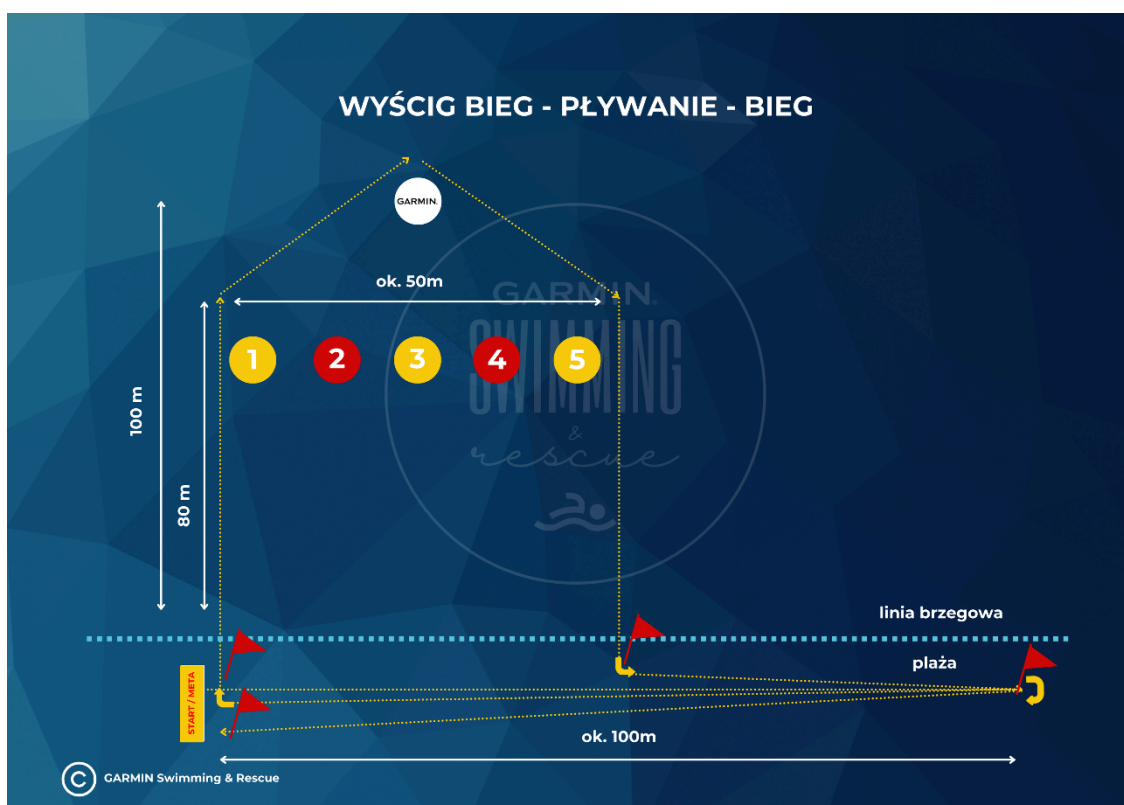


Konkurencja nr 3

BIEG-PŁYWANIE- BIEG (indywidualna)

Opis konkurencji:

1. W konkurencji rozegrane zostaną 2 serie: 1- MŁODZIK, 2 – POZOSTALI. Serie są automatycznie finałami.
2. Na sygnał startera zawodnicy pokonują dystans 100 m, biegiem, równoległe do brzegu morza, do punktu nawrotu, obiegają go swoim prawym ramieniem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i biegną z powrotem do linii startu, a następnie wbiegają do wody i opływają prawym ramieniem wszystkie boje znajdujące się na morzu, a następnie płyną w kierunku brzegu. Po wyjściu na brzeg zawodnicy omijają wyznaczony słupek i biegną wzdłuż plaży około 100 m do punktu nawrotu, a następnie 150 m do bramki start/meta, gdzie kończą wyścig.
3. Linia mety usytuowana jest w świetle bramki start/meta w specjalnym leju o szerokości 1 m. Każdy z zawodników kończy wyścig po przebiegnięciu przez bramkę start/meta i wbiegnięciu do leja.

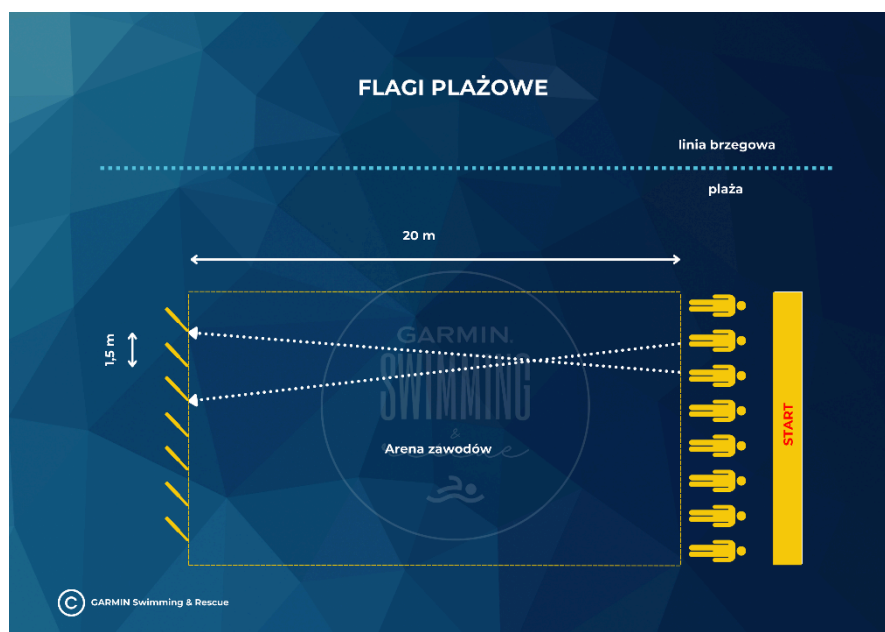


Konkurencja nr 4

FLAGI PLAŻOWE (indywidualna)

Opis konkurencji:

1. Konkurencja zostanie rozegrana w formule eliminacji i finałów z podziałem na kat. MŁODZIK i POZOSTALI. Finały wyłącznie w klasyfikacji MŁODZIK i OPEN. Do finału awansuje (w zależności od liczby zgłoszonych uczestników i rozegranych wyścigów eliminacyjnych) 2-5 zawodników /zawodniczek z serii eliminacyjnych.
2. Konkurencja rozgrywana jest na arenie o wymiarach ok. 20 m x 15 m.
3. W pozycji startowej zawodnicy leżą na brzuchu, tyłem do kierunku biegu, z rękoma złożonymi pod podbródkiem, wyprostowanymi kolanami i złączonymi piętami. Wszystkie części ciała leżą płasko na ziemi. Zabrania się podsypywania piasku pod podbródek lub jakiegokolwiek inną część ciała. Palce nóg znajdują się na linii startu.
4. Na sygnał startera zawodnicy przyjmują pozycję opisaną powyżej z uniesioną głową. Na sygnał „głowy w dół” lub „na miejsca” kładą brody na swoich rękach. Na sygnał startu zawodnicy podnoszą się i biegną by chwycić flagę. Flagi znajdują się 20 m od linii startu.
5. Zawodnicy, którzy zdobędą flagę, awansują do następnej rundy. W każdej następnej rundzie liczba flag i zawodników zmniejsza się, aż do momentu, gdy pozostaje 1 flaga i 2 zawodników. Zwycięzcą pozostaje ten, kto zdobędzie ostatnią flagę.
6. Przed każdą serią zawodnicy losują numery torów.
7. W przypadku, gdy dwóch lub więcej zawodników chwyci jednocześnie tę samą flagę, zwycięzcą jest zawodnik, który trzyma flagę najniżej.
8. Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli chwyci więcej niż jedną flagę.
9. W przypadku przedwczesnego startu przez któregoś z zawodników, bieg zostaje zatrzymany i powtórzony. W przypadku ponownego przedwczesnego startu bieg zostaje puszczony, a zawodnik, który wykonał przedwczesny start w powtórzonym biegu zostaje wykluczony i nie przejdzie do następnej rundy. Zasada ta obowiązuje w każdej rundzie.
10. Decyzją Komisji Sędziowskiej może zostać powtórzony sporny wyścig. Może zostać zmieniona liczba zawodników odpadająca w biegach eliminacyjnych.



Konkurencja nr 5

AKCJA RATUNKOWA Z PASEM RATOWNICZYM (drużynowa)

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana w formule: seriami na czas.
2. W konkurencji bierze udział czterech zawodników z każdej drużyny: pozorant, ratownik z pasem oraz dwóch ratowników czekających na brzegu.
3. Jednocześnie startować może maksymalnie pięć drużyn z pięciu wyznaczonych stanowisk startu.
4. Wyścig odbywa się na dystansie około 160 m po wyznaczonym torze.
5. Stanowiska startu znajdują się naprzeciw poszczególnych boi. Meta dla wszystkich znajduje się na linii łączącej pierwsze i ostatnie stanowisko startowe i jest oznaczona za pomocą flag plażowych.
6. Zawodnicy sami przygotowują sprzęt i układają go na linii startu przed rozpoczęciem konkurencji.
7. Opis konkurencji:
 - a) Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Na sygnał startera pozoranci z poszczególnych drużyn płyną do odpowiednich boi. Po dotarciu do boi chwytają ją i podnosi rękę, dając w ten sposób znak ratownikowi do rozpoczęcia zmiany. Pozorant ustawia się za boją od strony morza. Pozorant musi mieć stały, widoczny fizyczny kontakt z boją do chwili dopłynięcia do niego ratownika z pasem ratunkowym (minięcia przez ratownika z pasem linii boi). Przeciąganie boi może być podstawą dyskwalifikacji.
 - b) Ratownik na brzegu może mieć fizyczny kontakt z pasem i płetwami od sygnału startu konkurencji. Ratownik zakłada pas i płetwy w dowolnym momencie od sygnału startu konkurencji - jednak nie później niż przed podjęciem pozoranta. Wszyscy Ratownicy na brzegu nie mogą przekroczyć linii startu do momentu podjęcia Pozoranta przez Ratownika. Zgubienie płetw lub czepka podczas trwania konkurencji nie jest podstawą do dyskwalifikacji drużyny.
 - c) Ratownik opływa odpowiednią boję swoim prawym ramieniem zgodnie z ruchem wskazówek zegara i zabezpiecza Pozoranta w pas ratunkowy (Ratownik z pasem zabezpiecza Pozoranta w taki sposób, aby pas znajdował się pod jego ramionami, a lina była maksymalnie rozwinięta). Pozorant może pomagać ratownikowi podczas zabezpieczania. Następnie pozorant jest holowany do brzegu. Kiedy ratownik z pasem ratunkowym płynie do pozoranta pozostali dwaj ratownicy ustawiają się na linii startu. Kiedy ratownik z pasem rozpocznie holowanie Pozoranta pozostali ratownicy mogą wejść do wody i pomóc ratownikowi wynieść pozoranta na brzeg. Ratownik z pasem może pozostać w wodzie.
8. Podczas holowania pozorant może pomagać ratownikowi poprzez wykonywanie pod wodą ruchów nogami i rękami, nie wolno mu jednak płynąć w ten sposób, aby jego ramiona wynurzały się nad powierzchnię wody.
9. Pozorant musi być holowany na plecach z pasem zamocowanym pod ramionami.
10. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia linii mety klatką piersiową przez pierwszego członka drużyny. Obaj zawodnicy wynoszący pozoranta, muszą mieć z nim stały kontakt fizyczny w momencie przekraczania linii mety.

7. Ratownik przed startem może dotykać deski.
8. Pozorant może znajdować się na desce zarówno z przodu jak i z tyłu.
9. Pozorant może pomagać ratownikowi w podejmowaniu na deskę.
10. W czasie wyścigu zawodnicy mogą stracić kontakt z deską, ale podczas przekraczania linii mety muszą mieć fizyczny kontakt z deską.
11. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez pierwszego zawodnika, klatką piersiową linii mety.
12. W przypadku awarii sprzętu podczas trwania wyścigu drużynie nie przysługuje prawo do jego powtórzenia. Drużyna musi ukończyć wyścig, bez względu na stan uszkodzenia deski.



Konkurencja nr 7

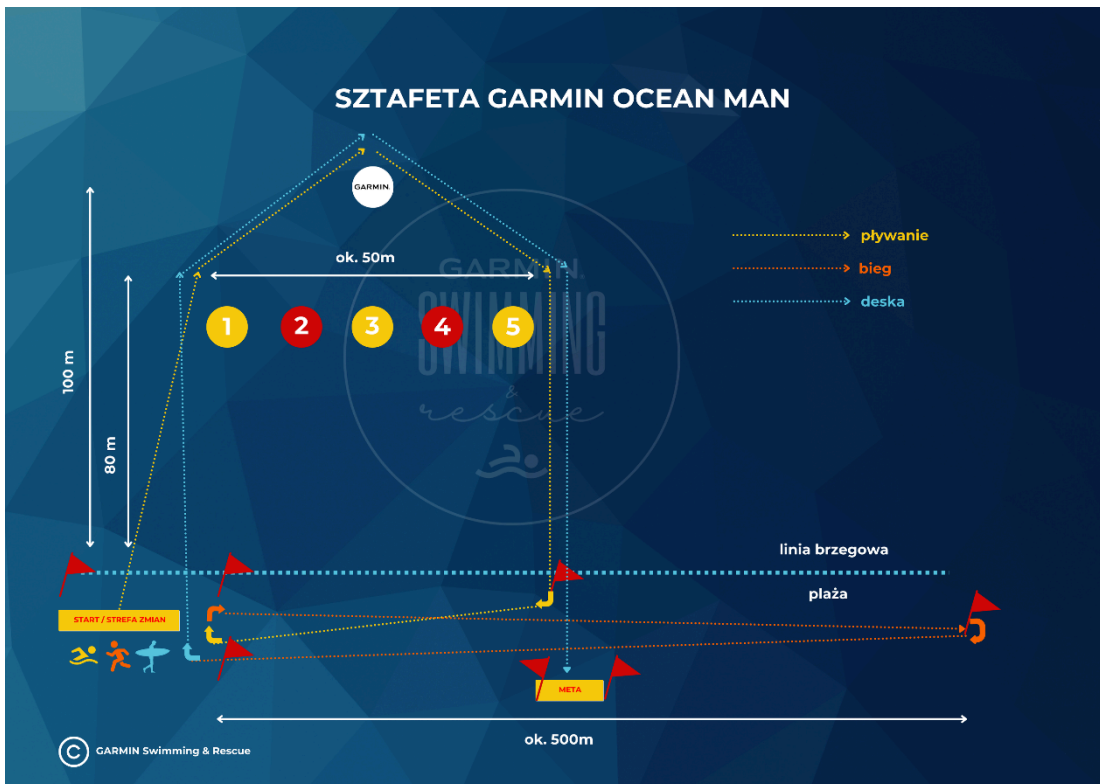
SZTAFETA GARMIN OCEAN MAN (drużynowa)

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana w formule: seriami na czas.
2. Drużyny i zawodnicy ścigają się w konkurencji łączącej: pływanie (ok. 300m), bieganie po plaży (1 km) i pływanie na desce ratowniczej (ok. 300 m).
3. Tor wyścigu dopasowany jest do miejsca rozgrywania konkurencji.
4. W wyścigu bierze udział 3 zawodników z drużyny.
5. Zawodnicy rozpoczynają wyścig na linii startu – bramka nr 1, a kończą na linii mety – bramka nr 2.
6. Opis konkurencji:
Na sygnał startera pierwsi zawodnicy z drużyny wbiegają do wody i opływają wszystkie boje znajdujące się w wodzie, swoim prawym ramieniem (ok. 300 m). Następnie wybiegają z wody przez bramkę nr 2 i biegną na linię zmiany, gdzie dotknięciem ramienia drugiego

zawodnika z drużyny, przekazują zmianę. Drugi zawodnik z drużyny, po przekazaniu zmiany, biegnie do flagi obrotowej (ok. 500 m), którą okrążają prawym ramieniem i wracają do bramki nr 1 (chyba, że Sędzia Główny wskaże inaczej) gdzie dotknięciem ramienia trzeciego zawodnika z drużyny, przekazuje zmianę. Trzeci zawodnik z drużyny, który czeka na linii bramki nr 1 z deską ratowniczą, po przekazaniu zmiany, wbiega do wody i pokonuje ten sam tor co w wyścigu pływackim.

7. Wyścig zostaje zakończony w momencie przekroczenia przez zawodnika klatką piersiową linii mety, umiejscowionej w bramce nr 2.
8. Zawodnik musi przekroczyć linię mety z deską.



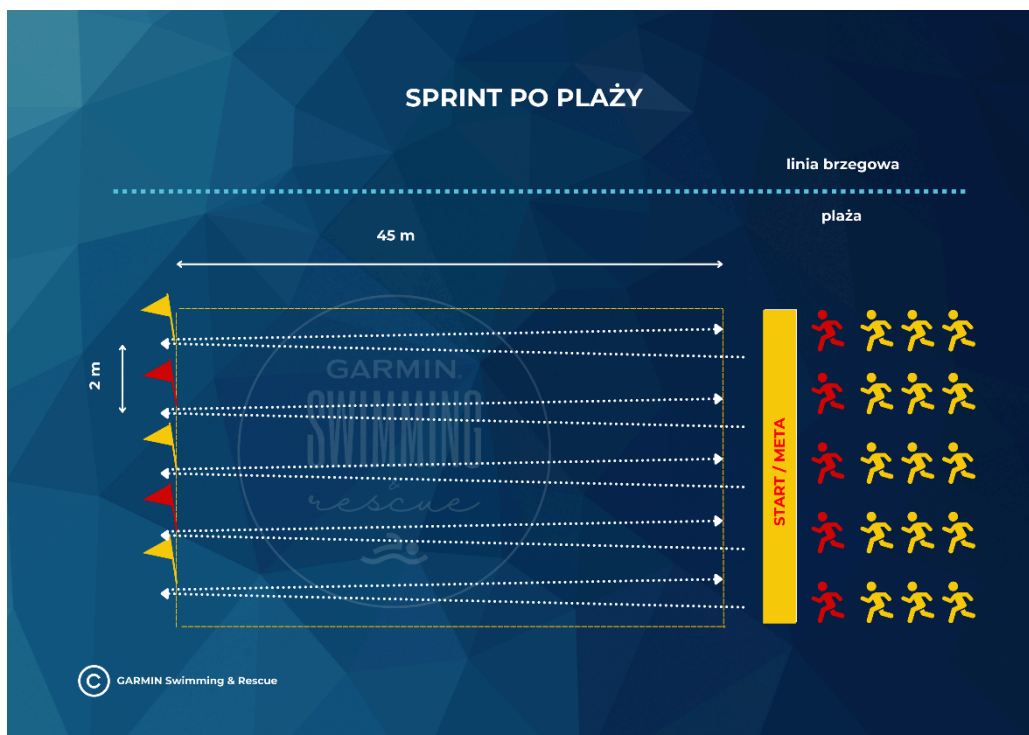
Konkurencja nr 8

SZTAFETA SPRINT PO PLAŻY (drużynowa)

Opis konkurencji:

1. Konkurencja rozgrywana w formule: seriami na czas.
2. W konkurencji bierze udział 4 członków drużyny, z których każdy pokonuje dystans ok. 80 m.
3. Zawodnicy z drużyny ustawiają się za linią startu / mety (jeden za drugim). Na sygnał startera, każdy zawodnik pokonuje kolejno, po torze dystans ok. 80 m (2 x 40m lub 4 x 20 m), każdorazowo obiegając wyznaczoną flagę prawym ramieniem.
4. Każdy zawodnik z drużyny musi przebiec wyznaczony tor z pałeczką, którą przekazuje w strefie zmian (oprócz czwartego zawodnika, który kończy wyścig). Każdy zawodnik musi przekroczyć linię zmiany / mety klatką piersiową przed przekazaniem pałeczki kolejnemu zawodnikowi.

5. Podczas wyścigu, zawodnik musi trzymać w dłoni pałeczkę. Zgubienie pałeczki w trakcie trwania wyścigu jest podstawą do dyskwalifikacji – jeśli zgubienie przeszkodzi innej drużynie lub nie ukończy biegu z pałeczką.
6. Ostatni zawodnik z drużyny kończy bieg na linii mety w pozycji wyprostowanej z pałeczką w dłoni.



V. DODATKOWE KONKURENCJE

Sędzia Główny, w porozumieniu z Organizatorem może uznać konieczność wprowadzenia dodatkowych i/lub zamiennych konkurencji. W taki wypadek dopuszcza się rozegranie:

- Akcja ratunkowa z zasobnikiem z liną (drużynowa)
- Surf Dash (indywidualna lub drużynowa)
- Sprint po plaży (indywidualna)
- Pływanie w morzu (drużynowa)
- Bieg po plaży 1 km (indywidualna)

VI. ZASADY PRZYZNAWANIA PUNKTÓW

- I m – 1 pkt.
- II m – 3 pkt.
- III m – 5 pkt.
- IV m – 6 pkt.
- V m – 7 pkt.
- VI m – 8 pkt.
- Itd.

- 6.1. Zwycięzcą konkurencji w danej kategorii zostaje zawodnik/drużyna z najmniejszą liczbą punktów.
- 6.2. Zwycięzcą klasyfikacji indywidualnej/drużynowej zostaje zawodnik/zespół z najmniejszą liczbą punktów.
- 6.3. W przypadku nie stawienia się zawodnika na starcie danej konkurencji oraz w przypadku dyskwalifikacji – przyznaje się maksymalną liczbę punktów. Maksymalna liczba punktów = liczba uczestników w kat. mężczyzn / kobiet + 2 pkt.
- 6.4. W przypadku nie stawienia się drużyny na starcie danej konkurencji oraz w przypadku dyskwalifikacji – przyznaje się maksymalną liczbę punktów. Maksymalna liczba punktów = liczba drużyn w klas. kobiet / mężczyzn + 2 pkt.
- 6.5. W przypadku takiego samego wyniku przez 2 i/lub więcej zawodników/drużyn przyznaje się im taką samą liczbę, a kolejny zawodnik/drużyna otrzymuje swoje punkt + 1 pkt za każdego zawodnika/drużyną, która miejsca ex aequo (np. zawodnik A i B uzyskali 10 pkt. więc zawodnik C otrzymuje 12 pkt., zawodnik D - 13 pkt, itd.)

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator oświadcza, że:

- zastrzega sobie prawo do przerwania zawodów, jeżeli uzna, że dalsze kontynuowanie zagraża zdrowiu lub życiu uczestników,
- skrócenie, zmiana przebiegu tras lub zawodów oraz któregośkolwiek z etapów zawodów, nie stanowi podstawy do zwrotu wniesionych opłat

Sprawy nieobjęte regulaminem rozstrzyga Organizator. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.