



REGLER – (googleoversat uden rettelser)

Læs den engelske her: <http://winterswimming.world/rules/>

## 1. Regler for alle discipliner

1.1. Svømmere skal registrere og indsamle akkreditering badges (svømmer passerer) i InfoCenter. Akkreditering badges kan indsamles helst fra søndag (2018/04/03), når registrering åbner (se Event Schedule). Bemærk venligst, at svømmere pass skal indsamles mindst en time før din svømme. Manglende afhente svømmer pass til tiden vil medføre diskvalifikation. Venligst tillade masser af tid til at ankomme og afhente din svømmer pass.

1.2. Efter registrering, vil hver svømmer være forsynet med en svømmer pass og den manuelle begivenhed. Passet vil indeholde varme nummer, til de tidspunkter, hvor der forventes svømmeren at ankomme til omklædningsrummet, at nå frem til samlingssted briefes, og løbet starttidspunkt. Svømmere skal holde deres pass med dem på alle tidspunkter.

1.3. Timings vil følges nøje, og enhver svømmer ankommer til opsamlingsstedet sent vil ikke få lov til at svømme.

1.4. Heat numre vil blive annonceret i løbet af dagen. Når Konkurrenter høre deres race nummer bliver kaldt, skal de gå hurtigt til omklædningsrummet.

1.5. Svømmere må ikke anvende interne eller eksterne stoffer, der bevarer eller øger kroppens varme. Svømning under påvirkning af narkotika eller alkohol er strengt forbudt. Enhver løb tjenestemand eller livredder kan kræve en svømmer til at forlade vandet, hvis han eller hun mener, at svømmer er under indflydelse af alkohol eller narkotika, eller som udgør en fare for sig selv, andre svømmere, tjenestemænd eller tilskuere.

1.6. Badedragter skal være passende og uigennemsigtig. Svømning uden en badedragt eller kvinder svømning topløs er ikke tilladt. Undtagen når relateret til vand performance teams, kan badetøj ikke gå ud af knæet eller forbi skulderen (ben knæ skal være åben dvs. de kan ikke have ben eller ærmer) og har ingen termisk beskyttelse eller opdrift. (Se bilag 4).

1.7. Svømmere må ikke anvende nogen anordning eller materiale, som er designet til at forbedre ydeevnen. Dette indbefatter, uden begrænsning, hånd paddles, snorkler, finner eller floatation enheder.

1.8. Svømmere skal have dækket deres hoved, enten med en badehætte eller en ulden eller anden varm hue.

1.9. Med undtagelse af en hat, kan svømmere ikke bære yderligere beklædning, f.eks handsker, Neopren sokker eller en våd-drugt af enhver art, det er fremstillet af neopren eller andet materiale, selv for dypning.

1.10. Svømmere kan bære beskyttelsesbriller.

1.11. Arrangørens beslutning om, hvorvidt en svømmer er klædt passende vil være endelig.

1.12. I omklædningsrummet, skal du sikre, at du har alle dine tøj, du kan få brug for efter svømmetur. Sæt på din badedragt, din frakke eller jakke, badekåbe, sko og varme sokker. Konkurrenter vil derefter blive eskorteret ned til forsamlingen punkt for deres race. Sen ankomst til forsamlingen punkt vil resultere i diskvalifikation.

1.13. Som den tidligere varme er startet, vil kuskene blive bedt om at disrobe og line op i deres respektive baner. Brug venligst tøj, der er hurtige og nemme at tage af og sætte på efter løbet, som du bliver nødt til at forlade området pool så hurtigt som muligt.

1.14. En kurv eller en stor kasse vil blive ydet på hver bane for konkurrenter at placere alle deres tøj og tasker i lige før de kommer ind i vandet. For 25 m individuelle løb og relæer, vil kassen derefter udføres rundt til den fjerneste ende af banen, hvor konkurrenterne vil indsamle deres tøj når den er færdig kapløbet.

## 2. Regler for Alle Races

2.1. Svømmere konkurrere inden for aldersgrupper. De alderskategorier for begivenheder af sæsonen af 2018 bestemmes af svømmer alder på 31 Oktober 2018 . (Se bilag 1 for detaljer).

2.2. Konkurrenterne vil modtage følgende kommandoer (med følgende intervaller):

Tag dit tøj af

Kom i vandet (5 sekunder)

På din mærker (3 sekunder)

2.3. Som Konkurrenter ind i vand, de skal komme ind i startpositionen. Den startposition kræves af kommandoen 'På din mærker «. Konkurrenter skal holde Start Bar (en tydeligt markeret udpeget trin af stigen) med den ene hånd og sætte deres forreste skulder under vandet. Se bilag 2 for illustration af den tilladte startposition. Ikke færdiggøre kommandoen 'På din mærker "kan resultere i 5 sekunder straf føjet til race tid.

2.4. I 3 sekunder efter kommandoen 'På din mærker »det Claxon lyder, angiver starten på løbet.

2.5. Svømning under vand efter START i mere end 5 meter fra starten væg (når svømmeren er helt submerged og ingen del af svømmeren bryder overfladen af vand) er strengt forbudt og vil resultere i 5 sekunder straf føjet til løbet tid.

2.6. Falske starter vil ikke kaldes tilbage. Åbenlyse tyvstarter vil medføre diskvalifikation. Mindre falske starter vil resultere i 5 sekunder straf tilsat til race tid. Beslutningen af løbet dommeren (e) vil være endelig.

2.7. Tumble sving er strengt forbudt. Før de foretager et sving, skal konkurrenter røre ende af bassinet væg med mindst én hånd.

2.8. Svømning under vand efter endt TURN i mere end 5 meter fra årsskiftet væggen (når svømmeren er helt nedsænket, og ingen del af svømmer bryder overfladen af vand) er strengt forbudt og vil resultere i fem sekunder straf føjet til race tid.

2.9. For at fuldføre løbet, skal en kusk røre slutningen af lane med mindst én hånd.

2.10. Varmen resultaterne vil være endelig. (Ingen ekstra afsluttende heats).

2.11. Konkurrenter skal forlade vandet umiddelbart efter løbet. De bør hente deres tøj fra de medfølgende kurve og bør straks forlade området pool.

2.12. Prisoverrækkelsen vil blive afholdt efter Event Schedule.

### 3. Regler for brystsvømning 25 m, 50 m og 100 m

3.1. Den eneste tilladte slagtilfælde er "Head-Up" brystsvømning. Kronen (øverst) af hovedet må ikke nedsænkes under svømmetur på ethvert tidspunkt, undtagen når svømmeren er inden for 5 m zone efter start og efter et sving. Hvis kronen (toppen) af hovedet dykker på noget tidspunkt under løbet i en afstand længere end 5 m fra starten eller slå væggen, vil svømmeren modtage fem sekunder straf, der vil blive tilføjet til deres race tid. Se appendiks 3 for at illustrere.

3.2. Se kapitel 2 for race regler.

### 4. Regler for Freestyle 25 m, 50 m og 100 m

4.1. Svømning stil er en freestyle betyder "enhver stil" for de enkelte svømmer.

4.2. Se kapitel 2 for race regler.

## 5. Regler for Ice-Butterfly 25 m

- 5.1. Svømning stil er en regelmæssig sommerfugl for individuelle svømmer.
- 5.2. Fra begyndelsen af det første armtag efter starten og efter hver tur, skal kroppen holdes på brystet.
- 5.3. Begge hænder skal samtidig glide frem over vandet.
- 5.4. Alle bevægelser af de to ben op og ned bør ske samtidigt under hele løbet.
- 5.5. Se kapitel 1 for race regler.

## 6. Regler for relæer

- 6.1. Svømning afstanden er 4 x 25 meter.
- 6.2. Hold 'køn skal blandes. Der skal være mindst én kvinde eller én mand i hvert hold.
- 6.3. Team skal bestå af et team kaptajn og 3 svømmere. Kun holdet kaptajn skal registrere holdet. Navnene på de øvrige 3 medlemmer bør leveres på registrering.
- 6.4. Team medlemmer skal være enige om deres start ordre før registreringen.
- 6.5. Registrering af relæ hold vil være åben på InfoCenter indtil 20:00 (20:00) torsdag den 8. th marts 2018. gebyrer registrering skal betales der til den tid. Kaptajner skal bekræfte deres registrerede relæ hold i Infocenter ved 20:00 (08:00) torsdag den 8. th marts 2018.
- 6.6. Team medlem kan deltage i et brystsvømning relæ og en freestyle relay.
- 6.7. Når kaldet til pool-området, teammedlemmer vil blive instrueret tage deres stilling på holdets bane efter deres start rækkefølge. Det første og tredje svømmere tage start slutningen af banen, mens den anden og fjerde svømmere tage drejning slutningen af banen.
- 6.8. De svømmere skal følge de generelle regler, der er beskrevet i kapitel 2.
- 6.9. Den første svømmer starter som beskrevet i kapitel 2.
- 6.10. Der er ingen Claxon signal for følgende svømmere. Den tidligere svømmer færdiggøre hans eller hendes tur ved at trykke på væggen signalerer starten for den efterfølgende svømmer. Den anden, tredje eller fjerde svømmer skal være i vandet i startposition, mens (og før) den indkommende holdkammerat rører muren.
- 6.11. Holdet afsluttes når den fjerde svømmer rører væggen ved enden af banen.

## 7. Regler for brystsvømning Relay

- 7.1. Den eneste tilladte slagtilfælde er "Head-Up" brystsvømning. Kronen (øverst) af hovedet må ikke nedsænkes under svømmetur på ethvert tidspunkt, undtagen når svømmeren er inden for 5 m zone efter start og efter et sving. Hvis kronen (toppen) af

hovedet dykker på noget tidspunkt under løbet i en afstand længere end 5 m fra starten eller slå væggen, vil svømmeren modtage fem sekunder straf, der vil blive tilføjet til deres race tid.

7.2. Se kapitel 2 og 5 for race regler.

## 8. Regler for Freestyle Relay

8.1. Svømning stil er en freestyle betyder "enhver stil" for svømmer af teammedlemmer.

8.2. Se Chapters 2 og 5 for race regler.

## 9. Regler for Endurance Swims

9.1. Minimum alder for en udholdenhed svømmer er 20 år gammel. Svømmere konkurrerer inden for 9 aldersgrupper. Se bilag 1 for yderligere oplysninger.

9.2. Ved akkreditering (ved indsamling svømmer passerer), svømmere, der er registreret for en udholdenhed svømme skal præsentere følgende dokumenter:

Elektrokardiogram (EKG) ikke ældre end 2 måneder.

En underskrevet erklæring (formularen vil være tilgængelig online på den officielle hjemmeside af mesterskaberne.)

9.3. Endurance svømmer skal have en registreret assistent - en betroet person, der kender Swimmer og kan bekræfte Swimmer evne til at svømme Endurance afstand, og er i stand til at yde den nødvendige støtte til Swimmer, indtil han eller hun er fuldt tilbagebetalt.

Den assisterende skal:

- Følg svømmer til pool-området;
- Ophold i starten slutningen af banen hele tiden under svømme;
- Gøre et tegn til dommeren at stoppe Swimmer løb i et tilfælde af mistanke om Swimmer at opføre sig utilstrækkeligt, så fortsætter svømmetur kan medføre en fare for hans eller hendes liv og helbred;
- Støtte svømmer efter svømmetur, under inddrivelsesprocedurer, indtil han eller hun er fuldt tilbagebetalt.

9.4. Det anbefales stærkt, at Endurance Svømmer har en personlig forsikring giver dækning for ekstrem sport.

9.5. Obligatorisk briefing for udholdenhedssport Svømmere vil blive afholdt i henhold til Event oversigt. Alle Endurance svømmere skal deltage i mødet. En udeblivelse på orienteringsmødet vil medføre diskvalifikation.

9.6. Medicinsk eksamen afholdes for udholdenhedssport Svømmere på svømning dage efter Event Schedule. Den medicinske eksamen skal omfatte, men ikke begrænset til et

blodtryk test og narkotika og alkohol evaluering. Medicinsk begrænsning baseret på resultater af eksamen er ubetinget og gør Endurance Swim umuligt.

9.7. Arrangøren har ret til at reducere afstanden eller annullere Endurance Svøm i en sag, når vejrforholdene ændret alvorligt øger risikoen for fare for svømmere. Deres beslutning om at gøre det, vil være endelig.

9.8. Dommerne har ret til at stoppe Swimmer løb i et tilfælde af mistanke om Swimmer at opføre sig utilstrækkeligt, så fortsætter svømmetur kan medføre en fare for hans eller hendes liv og helbred.

9.9. Prisoverrækkelsen vil blive afholdt efter Event Schedule.

## 10. Regler for 200 m Endurance Swim

10.1. Svømning stil er en freestyle betyder "enhver stil".

10.2. Svømmere skal have en relevant kvalifikation til at konkurrere i Endurance Swim. Ved registrering, ud over de dokumenter, der er nævnt i punkt 8.2, skal de præsentere en kopi af resultaterne fra en tidligere vinter svømning konkurrence beviser, at de har gennemført en afstand ikke kortere end 200 m i vand ikke varmere end + 2 ° C "A" vand kategori.

10.3. Varighed svømmetur er begrænset. Varigheden af varmen bør ikke overstige 8 minutter.

10.4. Se Chapters 2 og 8 for race regler.

## 11. Regler for isbjørne, sæler og Unge Seals

11.1. Deltagerne i Young Seal Series gøre en dukkert, Seals Series - svømme 25 m, Polar Bear Series - svømme 50 m - alle uden timing. For flere detaljer henvises til Event oversigt.

## 12. Ice Water ydeevne Contest

12.1. Vand Performance Team kan have mellem 3 og 20 medlemmer.

12.2. Mindst 3 medlemmer af holdet skal gå i vandet under udførelsen.

12.3. Ydeevne skal vare mindst 2 minutter, men ikke længere end 5 minutter (inklusive tid til tiltræden og udtræden af vand).

12.4. Deltagerne kan bruge en badedragt efter eget valg, så længe det er hensigtsmæssigt og uigennemtsigtig. Udførelse uden en badedragt eller kvinder svømning topløs er ikke tilladt. Kunstner er tilladt at bruge dekorationer og menneskeskabte drevne enheder.

12.5. Team kan give sin egen musik: stedets PA-system kan bruges til at spille det.

12.6. Det anbefales, at udviklingen være humoristisk.

12.7. Juryen uddeler point for følgende kategorier: originalitet, teknisk kvalitet og kunstnerisk indtryk. Holdet med den højeste samlede antal point vinder konkurrencen.

12.8. Prisoverrækkelsen vil blive afholdt efter Event Schedule.

### 13. Awards

13.1. Alle deltagere, uanset fag, vil modtage certifikater og mindesmærke medaljer efter Event Schedule.

13.2. Konkurrenterne, der opnåede den 1. , 2. , 3. rd topresultater i en disciplin i deres aldersgruppe vil blive belønnet med medaljer og diplomer.

### 14. Protester

14.1. Protester kan indgives mod en afgørelse truffet af dommeren, eller hvis en tjenestemand undlader at overholde konkurrencereglerne.

14.2. Protester skal understøttes af rimeligt faktuelle beviser og bør ikke være unødige eller trivielle.

14.3. Alle protester skal ske skriftligt på engelsk (eller estisk), og skal afleveres til bureauet inden for 30 minutter af afgørelsen eller begivenhed.

14.4. Gebyret for at indgive en protest er 100 Euro (ved Org. Udvalg beslutning, der skal betales i euro). Gebyret skal betales på tidspunktet protesten er indgivet.

14.5. Hvis protesten tages til følge gebyret vil blive refunderet.

14.6. Konkurrencen direktør vil være den endelige dommer af eventuelle protester og skal begrunde sin beslutning.

14.7. Svømmerne og deres holdkammerater forventes at bruge deres sunde fornuft, hvis de ønsker at indsende eller foretage nogen protest.

Bilag 1: Tabel over aldersgrupper.

De aldersgrupper for begivenhederne i sæsonen 2018 er bestemt af svømmer alder Den 31. oktober 2018.

Konkurrencedygtige discipliner: (25 m, 50 m brystsvømning, 25 m, 50 m, 100 m fri)

Kategori	Fødsel år	Alder, år
A1	2004 og senere	<15
A2	2003-1999	15 - 19
B	1998-1989	20 - 29
C	1988-1979	30 - 39
D	1978-1974	40 - 44

E	1973-1969	45 - 49	
F	1968-1964	50-54	
G	1963-1959	55 - 59	
H	1958-1954	60 - 64	
I	1953-1949	65-69	
J	1948-1944	70-74	
J1	1943-1939	75-79	
J2	1938 og tidligere		80 og ældre

#### Konkurrencedygtige discipliner: Endurance svømme 200m

Kategori	Fødsel år	Alder, år
E 1 (B)	1998-1989	20-29
E 2 (C)	1988-1979	30-39
E 3 (D)	1978-1974	40-44
E 4 (E)	1973-1969	45-49
E 5 (F)	1968-1964	50-54
E 6 (G)	1963-1959	55-59
E 7 (H)	1958-1954	60-64
E 8 (I)	1953-1949	65-69
E 9 (J)	1948- 1944	70-75

#### Brystsvømning relæer 4 x 25 m

Kategori	Samlet alder af holdet, år
BR 1	≤ 150
BR 2	151-200
BR 3	201-250
BR 4	≥ 251



## Freestyle relæer 4 x 25 m

Kategori Samlet alder af holdet, år

FR 1  $\leq 150$

FR 2 151-200

FR 3 201-250

FR 4  $\geq 251$

## Konkurrenceklausul jeg tive discipliner

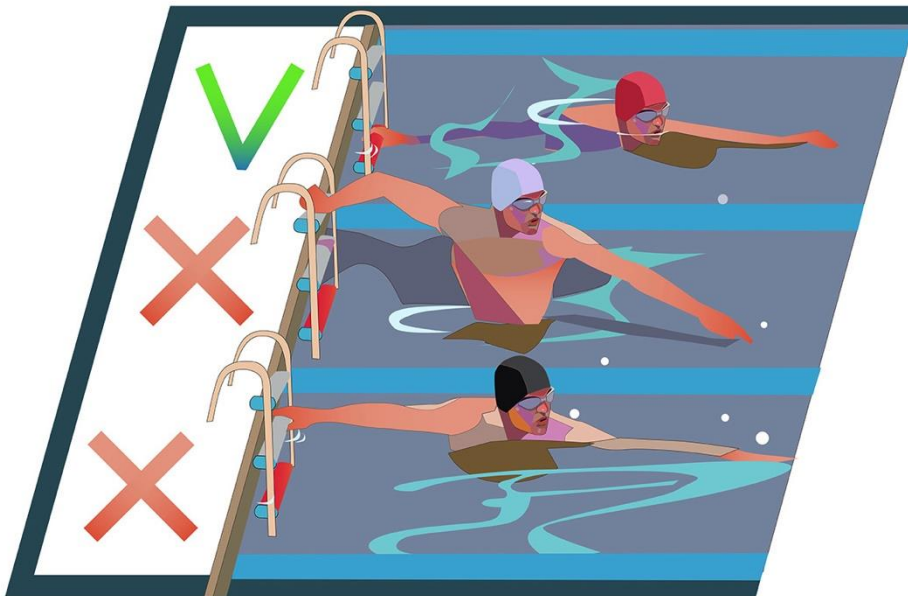
Kategori Navn på den disciplin Afstanden

K "Isbjørne" 50 m svømme uden timing

L "Sæler" 25 m svømme uden timing

M "Young Seals" Dip i vandet

## Bilag 2: Start position.



Start position: Den ene hånd holder i håndtaget på Start, den anden hånd og den forreste skulder bør være under vand.

Bilag 3: "Head-Up" brystsvømning.



Bilag 4: Badetøj

