Městská část
Praha 15

Vodní záchranná služba ČČK Praha 15

si Vás dovoluje pozvat na

23. ročník závodu

O pohár starosty Prahy 15

Základní informace:	Závody jednotlivců a dvojic ve vodním záchranném sportu mládeže
Pořadatel:	Vodní záchranná služba ČČK Praha 15, pobočný spolek
Pod záštitou:	Vodní záchranná služba ČČK, z.s.
Datum konání:	Sobota 7. listopadu 2026
Místo konání:	Krytý bazén (25m) Sportovní centrum Univerzity Karlovy v Hostivaři, Bruslařská 10, Praha 10
Přihlášky:	Přihlášky budou dostupné od 14. října 2026
Financování:	Městská část Praha 15 je poskytovatelem grantu na pořádání těchto závodů.

1 Technická ustanovení

Prezence účastníků je v sobotu 7. listopadu 2026 na bazénu v Hostivaři v čase od 8:00 do 8:15 hodin.

Ukončení přihlášek je k 2. listopadu 2026 12:00, tím se uzavřou počty závodníků a z přihlášených závodníků k tomuto datu je tvořena faktura - odhlášky jsou možné, ale startovné propadá.

1.1 Přihlášky

Přihlášky se budou evidovat přes webovou aplikaci na adrese https://mcr.vodnizachranar.cz/. Jde o stejný systém, který byl využíván pro řadu předešlých bazénových závodů. Pokud trenér dosud nemá přístupové údaje, zašlete prosím e-mail na adresu vojtech.svandelik@vzs-praha15.cz. Pro obnovení hesla využijte funkci „Zapomenuté heslo“, dostupnou přímo v aplikaci.

Přidání závodníků: Závodníci se pro pobočné spolky VZS automaticky přenášejí ze systému Evidsoft - případné změny prosím provádějte přímo v tomto systému. V odůvodněných případech je možné přidat členy i přes přihlašovací aplikaci v záložce “Členové”.

Přihlášení na závody: V záložce “Závody” klikněte na tlačítko “Přihláška” a následně vyberte zda se jedná o jednotlivce či štafety a doplňte jména.

Odhlášení závodníka/teamu se provede ikonkou odpadkového koše v řádku se jménem závodníka.

1.1.1 Ekonomická ustanovení

- Pobočné spolky startují na vlastní náklady.
- Za každého závodníka uhradí vysílající pobočný spolek startovné na základě vystavené faktury od pořadatele. Startovné je ve výši 600 Kč/os. za obě části závodů (jednotlivci a dvojice). Pokud bude závodník závodit pouze v jednom závodu (jednotlivci) bude hradit startovné 400 Kč, pokud bude závodit pouze v soutěži dvojic uhradí 200 Kč.

1.1.2 Podmínky účasti závodníků

Přihlášený účastník:

- má řádně podanou a vyplněnou přihlášku
- může startovat pouze v jedné startovní dvojici a jako jednotlivec
- je zdravotně způsobilý, za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí skupiny

1.1.3 Změny

Jakékoliv změny provádějte do 6. listopadu 2026 do 12:00 skrze elektronický přihláškový systém (změny nezasílejte e-mailem). Po tomto termínu již změny hlaste na místě.

1.1.4 Věkové kategorie soutěžních jednotlivců a dvojic

Kategorie A – žáci (starší a mladší)	2016 a mladší
Kategorie B – mladší kadeti	2015 - 2014
Kategorie C – starší kadeti	2013 - 2012
Kategorie D – mladší junioři	2011 - 2010
Kategorie E – starší junioři	2009 - 2008
Kategorie F – senioři	2007 a starší

V závodě jednotlivců kategorie A neplave, v případě zájmu mohou závodníci plavat s kategorií B.

Věkové kategorie automaticky přiřadí systém dle zadaného věku dětí.

1.2 Hodnocení

1.2.1 Další ustanovení

- Závody jsou měřeny elektronickou časomírou a ručními stopkami.
- Závody se řídí propozicemi tohoto závodu.

1.2.2 Systém soutěže a hodnocení

- Soutěž je rozdělena do dvou nezávislých závodů, které jsou hodnoceny samostatně.
- Losování do jednotlivých rozplaveb bude provedeno na základě časů na 100 m tažení modelu s pásem a ploutvemi, který se vyplňuje v přihlášce.

Soutěž jednotlivců

- Kategorie A soutěže jednotlivců neplave, pokud bude zájem ze stran závodníků, mohou startovat a být hodnoceni za kategorii B.
- První tři umístění v každé kategorii získají medaile a diplomy.
- Ceny, medaile a diplomy dáváme pouze v den závodů umístěným závodníkům či zástupci klubu. Po závodech již zpětně ceny, medaile a diplomy nezasíláme či nepředáváme.
- Rozlosování závodníků pro závod jednotlivců je dle přihlášených časů muži i ženy dohromady.

- V případě rovnosti bodů soutěžících vyhrává soutěžící, který se umístil lépe v disciplíně 100 m Superzáchranář.
- Bodování pro jednotlivce bude počítáno jako součet všech disciplín pomocí VZS „FINA“ bodů:
- Vzorec pro výpočet bodů u jednotlivých disciplín: $P=1000*(B/T)^3$
  P... výsledné body, B... základní čas, T... čas zaplavaný závodníkem

Soutěž dvojic

- V každé věkové kategorii může startovat mužská a ženská dvojice, smíšená dvojice startuje v mužské kategorii.
- Nejlepší dvojice získá medaile a věcné ceny. Dvojice umístěná na druhém a třetím místě získá medaile a diplomy.
- Ceny, medaile a diplomy dáváme pouze v den závodů umístěným závodníkům či zástupci klubu. Po závodech již zpětně ceny, medaile a diplomy nezasíláme či nepředáváme.
- V případě rovnosti bodů soutěžících vyhrává dvojice, která se umístila lépe v disciplíně Záchrana v oděvu.
- Soutěž se hodnotí dle pořadí v každém jednotlivém závodě, výsledné umístění je součtem bodů přidělených za umístění v jednotlivých disciplínách.
- Hodnocení štafet 1. - 20 bodů, 2. - 18 bodů, 3. - 16 bodů, 4. až 17. - 14 až 1 bod.
- Vyhrává štafeta s nejvyšším součtem bodů ze všech štafetových disciplín.
- V případě, že je štafeta diskvalifikována, bude mít ve výsledcích nulovou bodovou hodnotu v dané disciplíně.

1.2.3 Protesty a námitky

- Protesty se podávají vedoucími skupin hlavnímu rozhodčímu do 15ti minut od vyhlášení výsledků disciplíny s vkladem 500 Kč.
- V případě zamítnutí protestu vklad propadá ve prospěch pořadatele. V případě uznání námitky se vklad vrací.

1.3 Organizační poznámky

- Během celých závodů je nutné dbát provoznímu řádu bazénu a především hygienickým předpisům.
- V prostorách bazénu se smí pohybovat závodníci a ostatní doprovod v bazénovém oblečení, konzumace potravin je povolena pouze mimo halu bazénu.

1.3.1 Časový plán:

8:00 – 8:15	prezence
8:00 – 8:45	rozplavání
8:20 – 8:40	porada vedoucích skupin a rozhodčích
8:45 – 8:50	zahájení závodů
8:50 – 17:30	průběh závodů dle disciplín
17:30 – 18:00	ukončení závodů a vyhodnocení

Pokud nebudeme stíhat čas ukončení závodů, nebude se konat disciplína dopomoc unavenému plavci. V průběhu závodů bude pauza po ukončení závodu jednotlivců a v rámci této pauzy proběhne vyhlášení závodu jednotlivců (pauza bude cca ve 13h).

1.3.2 Strava

Pořadatel nezajišťuje.

1.3.3 Doprava

Autem
V okolí areálu je možné parkovat na ulici (bez zón) případně pod areálem SCUK je volně dostupné parkoviště s dostatečnou kapacitou.

Autobus
V dochozí vzdálenosti (nejbližší) je zastávka autobusu Gercenova (125, 183, 154)

Tramvaj
Nejbližší je Nádraží Hostivař - konečná stanice linek 22 a 26. Zde je možný přestup na autobus (jedna zastávka do zastávky Gercenova) či cca 10 min pěšky (1km)

Vlak
Nejbližší je Nádraží Hostivař - konečná stanice linek 22 a 26. Zde je možný přestup na autobus (jedna zastávka do zastávky Gercenova) či cca 10 min pěšky (1km)

1.3.4 Ubytování

Organizátor nezajišťuje ubytování. V případě zájmu může doporučit vhodné ubytování, které bohužel není v bezprostřední blízkosti (cca 50min MHD od bazénu).

1.3.5 Další informace a dotazy k závodu

Veškeré informace ohledně závodů podává Lukáš Kordík
Tel: 605 370 797
E-mail: lukas.kordik@vzs-praha15.cz

2 Popis disciplín

2.1 Popis disciplín pro jednotlivce

Závodíme dle platných pravidel VZS ČČK pro bazénové disciplíny 25m bazén, aktuálně platné verze od 1.1.2026.

2.1.1 100 m Podplavání překážek (100 m Obstacle Swim)

2.1.2 100 m Tažení modelu s pásem a ploutvemi (100 m Manikin Tow with Fins)

2.1.3 100 m Superzáchranář (100 m Superlifesaver)

2.1.4 50 m Záchrana modelu (50 m Manikin Carry)

2.2 Popis disciplín pro dvojice

2.2.1 Hod lanem (Line Throw)

Tato disciplína se řídí pravidly VZS ČČK pro bazénové disciplíny na 25 m bazén, aktuální verze od 1.1.2026.

Kategorie A a B: Druhý člen týmu (oběť) je připraven ve vodě na bližší straně připravené příčné tyče vzdálené **8 m** od startovní / cílové stěny.

Z organizačních důvodů mají závodníci omezený čas na přípravu, a to nejdéle 1 minutu od pokynu rozhodčího ke vstupu do vody, následně je závod zahájen i když nejsou všichni připraveni.

2.2.2 Záchrana s pásem a ploutvemi (50m+50m)

První závodník startuje z bloku pádem na zad s odskokem, nebo bez odskoku (hluboký předklon, držení masky jednou rukou držení kotníků druhou rukou, hýždě protnou hladinu jako první a po nich zbytek těla), má nasazené ABC (maska, ploutve, dýchací trubice). Poté se již nevynoří a plave 25m pod vodou (kategorie A a B pouze ½ bazénu, na zlomu hloubky a mělčiny na bazénu v Hostivaři, zbytek bazénu doplave volným způsobem). Po obrátce pokračuje 25m volným způsobem. U stěny je připraven druhý závodník, který se jednou rukou drží hrany bazénu a má nasazený pás a ploutve. Po dotyku ruky o stěnu bazénu prvním závodníkem startuje druhý závodník a plave 50m volným způsobem, táhne na pásu prvního závodníka. První závodník se oběma rukama drží pásu a dopomáhá. Obrátka proběhne dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu, první (tažený) se dotýkat nemusí. Závod končí dotykem ruky druhého závodníka (soutěžící s pásem a ploutvemi) o stěnu bazénu.

2.2.3 Záchrana v oděvu (75m + 50m)

První z dvojice (bez oděvu) startuje z bloku startovním skokem a plave 25 m prsa. Po obrátce změní způsob a plave 25 m znak, dalších 25 m plave kraul. Po dotyku o stěnu dá znamení zvednutím ruky druhému závodníkovi.

Po znamení od prvního závodníka skáče druhý závodník, který je oblečen v košili a kalhotách (košile musí být zapnuta na všechny knoflíky kromě prvního - u krku), skokem do neznámé vody a plave záchranářským kraulem pro prvního závodníka. Po dotyku druhého závodníka o obrátkovou stěnu bazénu, uchopí prvního závodníka oběma rukama v podpaží a táhne k cíli. Tažený **nepomáhá**, disciplína končí dotykem druhého závodníka (táhnoucího) o stěnu bazénu.

Kategorie A a B plave pouze v košilích.

2.2.4 Dopomoc unavenému plavci (50 m + 50 m + 50 m)

Kategorie A a B: První z dvojice začíná startovním skokem a plave 12,5 m pod vodou, po vynoření plave zbytek bazénu volným způsobem, po obrátce plave 25 m volným způsobem.

Zde je připraven druhý závodník, jednou rukou se drží hrany bazénu, po dotyku prvního závodníka o stěnu bazénu se první závodník chytá druhého závodníka za ramena (do 5m od startovní stěny bazénu) a plavou 50m dopomoc unavenému plavci (druhý závodník plave prsa a první závodník ho drží za ramena a plave prsové nohy, závodníci nesmí ztratit kontakt).

Po dotyku druhého závodníka (doposud táhl prvního závodníka na ramenech) o startovní stěnu bazénu se první závodník pouští a druhý závodník plave 12,5m pod vodou, zbytek bazénu 12,5m doplave volným způsobem. Poslední úsek 25 m plave volným způsobem. Závod končí dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu.

Kategorie C, D, E a F: První z dvojice začíná startovním skokem a plave 12,5 m pod vodou, po té se vynoří a zbytek bazénu doplave volným způsobem, po obrátce se opět zanoří a plave 12,5 m pod vodou a doplave volným způsobem ke startovní stěně bazénu.

Zde je připraven druhý závodník, jednou rukou se drží hrany bazénu, po dotyku prvního závodníka o stěnu bazénu se první závodník chytá druhého závodníka za ramena (do 5 m od startovní stěny bazénu) a plavou 50 m dopomoc unavenému plavci (druhý závodník plave prsa a první závodník ho drží za ramena a plave prsové nohy, závodníci nesmí ztratit kontakt).

Po dotyku druhého závodníka o startovní stěnu bazénu se první závodník pouští a druhý závodník plave 12,5 m volný způsob, poté se zanoří a plave zbytek bazénu pod vodou. Dalších 25 m doplave závodník stejným způsobem (12,5 m kraul, 12,5 m pod vodou). Závod končí dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu.

Po doplavání svého úseku první závodník zůstává ve vodě a čeká na ukončení rozplavby a pokyn rozhodčího k opuštění bazénu.

2.2.5 Kardiopulmonální resuscitace

Resuscitace se provádí na modelu a provádí ji oba závodníci společně. Řeší situaci: Postižený byl vytažen z vody, je v bezvědomí, nedýchá, nemá srdeční činnost, je bez úrazu a nekrvácí, přičemž nikde v okolí není přítomný automatizovaný externí defibrilátor. Vzhledem k povaze akce se závodníci považují za profesionální zachránce a je tedy nepřípustná KPR bez ventilační podpory; tu lze provádět buď dýcháním z úst do úst (manekýn je mezi týmy dezinfikován) nebo za pomoci ambuvaku. Po příchodu na stanoviště dochází k vylosování závodníka, který zahajuje resuscitaci postiženého.

Hodnocení je prováděno na základě European Resuscitation Council Guidelines z roku 2025. Rozhodčí se zaměřuje na 13 parametrů resuscitace a uděluje trestné body.

Maximální počet trestných bodů je 5. Při překročení této hranice následuje diskvalifikace dvojice.

Každému závodníkovi je tolerován jeden cyklus se špatnou technikou resuscitace. Závodníci budou rozhodčím vyzváni k provedení výměny zachránců v poskytování

nepřímé srdeční masáže a dýchání, přičemž celkový počet cyklů není stanoven. O ukončení disciplíny rozhoduje rozhodčí.

Po ukončení resuscitace je vždy závodníkům sdělen počet trestných bodů a důvody jejich udělení.

Hodnocené parametry
1) Kontrola vědomí oslovením
2) Kontrola vědomí vhodným bolestivým podnětem
3) provedení kontroly dechu
3a) správná technika kontroly dechu
3b) dostatečná doba kontroly dechu: 10 sekund (tolerance 2 sekundy)
4) přivolání Zdravotnické záchranné služby
5) provedení pěti úvodních vdechů
6) poloha těla a rukou záchranáře při masáži srdce
7) správná technika vdechů: dostatečný objem vdechnutého vzduchu, trvání maximálně 2 sekundy, přerušení masáže na maximálně 10 sekund
8) správně technika nepřímé srdeční masáže: poměr stlačení ku vdechům 30:2, dostatečná hloubka stlačení, frekvence 100 stlačení za minutu (dolní hranice tolerance 86 stlačení/min, horní hranice 120 stlačení/min)
9) správně provedená výměna zachránců při resuscitaci: jeden ze zachránců po ukončení vdechů přímo pokračuje v masáži srdce
10) závažné porušení plynulosti nebo postupu KPR
11) důvody ukončení KPR – ústní dotaz

2.2.6 Uzlování

Každý ze závodníků si vylosuje a následně uváže dva z následujících uzlů: Ambulanční spojka, Lodní smyčka (kolem tyče), Dračí smyčka (kolem tyče), jednoduchá Rybářská spojka, Horolezecký motýlek, Osmičkové oko píchané (navázání lezce na lano), Škotová spojka (spojení šátku a uzlovačky) a Prusíková smyčka (pomocí uzlovačky a horolezeckého lana). Časový limit na uvázání 2 uzlů jsou 2 minuty. Počítají se pouze upravené, srovnané (bez křížení) a dotažené uzly.

2.2.7 Uvázání plavidla

Na tuto disciplínu budou připraveny různé rohatinky a oka používaná při uvazování plavidla. Uvazovat se bude buď lodní smyčkou s pojistkou či na rohatinku. Konkrétní prvky jsou rohatinka, oko, pachole, oko s očnicí, madlo (zábradlí). Každý závodník bude muset v časovém limitu 1 min přivázat plavidlo na konkrétní uvazovací prvek.

2.3 Diskvalifikace a penalizace v disciplínách dvojic

2.3.1 Diskvalifikace

- Nenastoupí-li závodník do 1 min od výzvy k dostavení se k přípravě.
- Za nedodržení popisu disciplíny (např. Ztráta kontaktu s taženým, špatně provedená obrátka, plavba s jiným než předepsaným stylem, ztráta šatů, ztráta obou ploutví, atp.).
- Za nedoplavání ve své dráze či narušení dráhy ostatním závodníkům.
- Za více než dvě vynoření, tj. protnutí hladiny jakoukoliv částí těla či vybavení (ABC) při plavání pod vodou. Platí pouze pro kategorie A a B.
- Za vynoření, tj. protnutí hladiny jakoukoliv částí těla či vybavení (ABC) při plavání pod vodou. Platí pouze pro kategorie C, D, E a F.
- V případě, že je v popisu disciplíny, že tažený nepomáhá, se za pomoc považují viditelné záběry nohami či pažemi. Závodník simuluje utonulého člověka.

2.3.2 Penalizace

- Pokud je v popisu disciplíny plavání pod vodou uděluje se penalizace při vynoření, tj. protnutí hladiny jakoukoliv částí těla či vybavení (ABC) dříve, než je předepsáno. Penalizace je 5 s za první vynoření, za druhé vynoření dalších 5s. Platí pouze pro kategorie A a B.
- Při chybném provedení či neprovedení jednotlivých manévrů resuscitace se připočítává 1 trestný bod za každou chybu.
- Za každý chybně uvázaný uzel se připočítává 1 trestný bod a při nedodržení časového limitu se připočítávají 2 trestné body.

2.4 Obecná ustanovení disciplín dvojic

- Během závodů platí pravidlo prvního startu, závod se při špatném startu nezastavuje a závodníci budou o diskvalifikaci informováni po doplavání závodu.
- Pokud není určeno v popisu disciplíny jinak, provedením obrátky se myslí dotyk jakoukoliv částí těla o obrátkovou stěnu bazénu.
- Závodník může dokončit disciplínu se ztrátou jedné ploutve, nikoliv obou ploutví.
- Tyto závody se snaží disciplíny přiblížit realitě, k tomu se bude přihlížet i při případných penalizacích a diskvalifikacích.