



# 44. MISTRZOSTWA POLSKI W RATOWNICTWIE WODNYM

**Ostrowiec Świętokrzyski 18 – 20 czerwca 2010 roku**

Organizator: Zarząd Główny WOPR, WOPR Województwa Świętokrzyskiego  
Miejsce: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji - Pływalnia „Rawszczyzna”,  
ul. Mickiewicza 32, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski  
Termin: 18 – 20 czerwca 2010 roku  
Cel: Podnoszenie poziomu wyszkolenia ratowników, wyłonienie najlepszych ratowników WOPR, promocja ratownictwa wodnego i WOPR.  
Uczestnicy: Ratownicy zgłoszeni przez jednostki wojewódzkie WOPR lub jednostki terenowe będące ich członkami oraz posiadający:  
– ważną legitymację WOPR na 2010 rok,  
– ukończone 14 lat.

## 18 czerwca

12.00 – 18.00 Akredytacja drużyn w biurze zawodów  
18.00 – 18.30 Kolacja  
19.00 – 20.00 Rozgrzewka  
20.00 – 22.00 Konkurencja SERC (poza drużynową klasyfikacją generalną)  
22.30 – 23.00 Odprawa kierowników drużyn i trenerów

## 19 czerwca

07.00 – 08.00 Śniadanie  
08.00 – 09.00 Rozgrzewka  
08.45 – 09.15 Odprawa sędziów  
09.00 – 09.30 Uroczyste otwarcie Mistrzostw, dekoracja za konkurencję SERC  
10.00 – 11.45 Konkurencja 200 m pływanie stylem dowolnym z przeszkodami  
11.45 – 12.30 Konkurencja sztafeta 4 x 50 m pływanie stylem dowolnym z przeszkodami  
12.30 – 14.00 Konkurencja 50 m ratowanie manekina  
14.00 – 15.00 Obiad  
15.00 – 15.30 Rozgrzewka  
15.30 – 16.30 Konkurencja 100 m ratowanie kombinowane  
16.30 – 17.30 Konkurencja 100 m ratowanie manekina w płetwach  
17.30 – 18.30 Konkurencja sztafeta 4 x 50 m z pasem ratowniczym  
18.30 – 19.00 Konkurencja rzut liną  
20.00 – 20.30 Dekoracja za konkurencje I dnia zawodów  
20.30 Uroczysta kolacja

## 20 czerwca

07.00 – 08.00 Śniadanie  
08.00 – 09.00 Rozgrzewka  
09.00 – 10.30 Konkurencja 200 m super ratownik  
10.30 – 11.30 Konkurencja 100 m ratownik  
11.30 – 12.00 Konkurencja sztafeta 4 x 25 holowanie manekina  
13.00 – 13.30 Dekoracja za konkurencje II dnia, klasyfikacja generalna  
13.30 Uroczyste zakończenie 44. Mistrzostw Polski w Ratownictwie Wodnym

## Opłata startowa

W wysokości 350,00 zł/osobę zawiera zakwaterowanie i wyżywienie w dniach 18 – 20 czerwca 2010 roku. Termin zgłoszenia drużyn i wpłaty upływa **10 czerwca 2010 roku**. Regulamin 44 MP, komunikat zawodów oraz formularz zgłoszeniowy w załączniku na stronie [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl) oraz [www.lifesaving.pl](http://www.lifesaving.pl)

Wpisowe należy przelać na konto ZW WOPR Kielce:  
36 1020 2629 0000 9002 0008 9813

### Zgłoszenia

Należy przesłać w postaci pliku lenex na adres: **zawody@swimart.pl**

- zgłoszenie musi zawierać: imię i nazwisko zawodnika, datę urodzenia (DD/MM/RRRR), nazwę drużyny, dystans, konkurencję oraz najlepszy czas uzyskany w ostatnich 12 miesiącach,
- potwierdzenia zgłoszeń oraz wyniki live na [www.swimart.pl](http://www.swimart.pl)

### Mapki dojazdu:

1. Pływalnia Rawszczyzna  
[http://www.zumi.pl/1585680,Kryta\\_Plywalnia%C2%A0\\_Rawszczyzna,Ostrowiec\\_Swietokrzyski,firma.html](http://www.zumi.pl/1585680,Kryta_Plywalnia%C2%A0_Rawszczyzna,Ostrowiec_Swietokrzyski,firma.html)
2. Hotel Tranowskich  
[http://www.zumi.pl/1536567,Hotel-Restauracja\\_Palac\\_Tarnowskich,Ostrowiec\\_Swietokrzyski,firma.html](http://www.zumi.pl/1536567,Hotel-Restauracja_Palac_Tarnowskich,Ostrowiec_Swietokrzyski,firma.html)
3. Hotel RED  
<http://hotelred.pl/?id=8>
4. Hotel Gromada  
<http://ostrowiec.nocuj.com.pl/#mapka>