

Hoofdstuk 5 Onderdelen Pool

Voor de technische beschrijving (beschrijving, materiaal en diskwalificatie) van de onderdelen wordt verwezen naar het ILS Competition Rulebook (www.ilsf.org) die voor de categorieën A, B en M onverkort van toepassing zijn.

Voor de onderdelen die niet beschreven zijn in het ILS Competition Rulebook volgt in de hoofdstuk de technische beschrijving (beschrijving, materialen en diskwalificatie).

Individuele onderdelen

Categorie A, B en M

A-1	Obstacle swim (200m)
A-2	Manikin carry with fins (100 m)
A-3	Rescue medley (100m)
A-4	Manikin carry (50m)
A-5	Manikin tow with fins (100m)
A-6	Superlifesaver (200m)

Categorie C

C-1	Hinderniszwemmen (100m)
C-2	Ringduiken met zwemvliezen (100m)
C-3	Reddingswisselslag (50m)
C-4	Ringduiken (50m)
C-5	Lifesaver (50m)
C-6	Superlifesaver (100m)

Categorie D

D-1	Hinderniszwemmen (50m)
D-2	Ringduiken met zwemvliezen (50m)
D-3	Reddingswisselslag (50m)
D-4	Ringduiken (50m)
D-5	Lifesaver (50m)

Categorie E

E-1	Hinderniszwemmen (50m)
E-2	Vrije slag met zwemvliezen (50m)
E-4	Ring vervoeren (50m)
E-5	Lifesaver: zwemmen met torpedoboei zonder klikken (50m)



Obstacle swim / hinderniszwemmen (A-1 200m, C-1 100m, D-1 en E-1 50m)

Beschrijving onderdeel - 200m / 100m / 50m

Zie het ILS Competition Rulebook

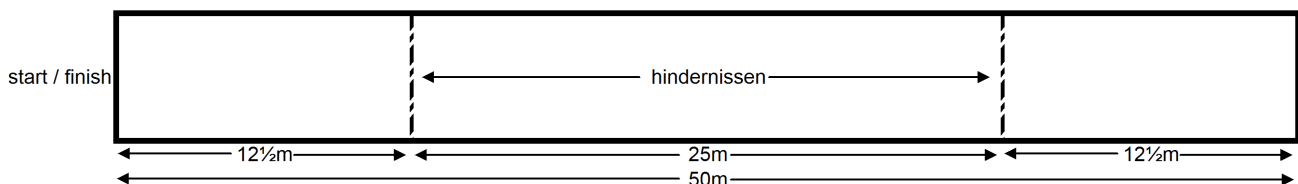
Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt vrije slag, waarbij hij/zij onder een hindernis door zwemt, die zich in het water bevindt.

Deelnemers moeten boven water komen na de startduik en voor de eerste hindernis; na iedere hindernis; en na een keerpunt voordat hij/zij onder de hindernis doorgaat.

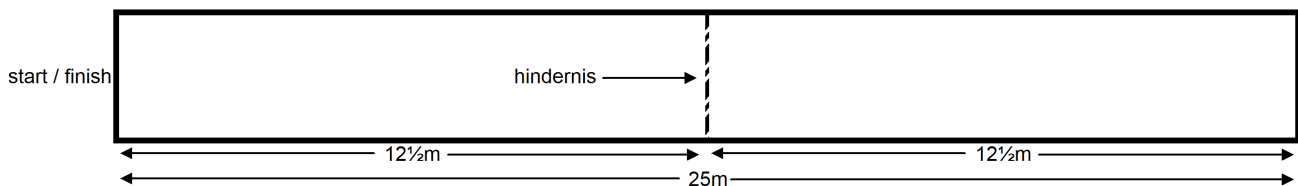
Deelnemers mogen van de bodem afzetten wanneer zij boven water komen na het nemen van de hindernis. "Boven water komen" betekent dat het hoofd van de deelnemer het wateroppervlak doorbreekt.

Tegen de hindernis aan zwemmen of het anders tegen de hindernis aanstoten zal niet resulteren in een diskwalificatie.

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat.



Manikin carry / Ringduiken met zwemvliezen (A-2 100m, C-2 100, D-2 50m, E-2 50 m met zwemvliezen)

Beschrijving onderdeel - 100m (A-2)

Zie het ILS reglement.

Beschrijving onderdeel - 50m (C-2 / D-2)

Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen, en duikt daarna onder water om een duikring vanaf de bodem naar de wateroppervlakte te brengen, voordat de 10m lijn gepasseerd wordt. Hierna vervoert de deelnemer de duikring naar de finishzijde.

Deelnemers zijn niet verplicht de keerpuntzijde aan te raken.

Deelnemers mogen van de bodem afzetten tijdens het naar boven brengen van de duikring.

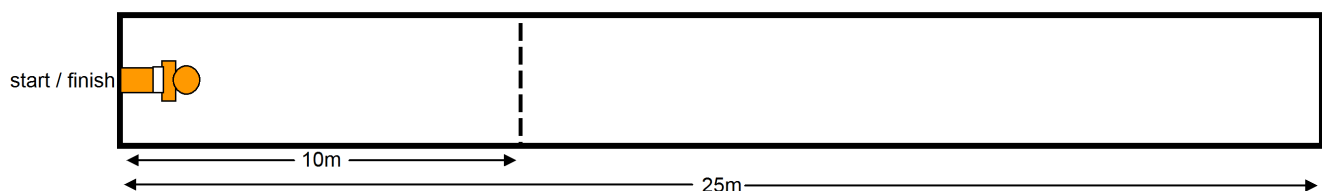
Beschrijving onderdeel - 50m (E-2)

Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad





Voor de C en D categorie dient in de schematische weergave de reddingspop vervangen te worden door een duikring, bij D ligt de ring halverwege het bad bij het 50m bad en aan de keerpuntzijde bij het 25m bad.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat.



Rescue medley / reddingswissel (A-3 100m, C-3/D-3, 50m)

Beschrijving onderdeel - 100m (A-3)

Zie het ILS Competition Rulebook

Beschrijving onderdeel - 50m (C-3 / D-3)

Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m meter vrije slag. Daarna maakt de deelnemer een keerpunt, om vervolgens direct onder water naar een duikring om deze vanaf de bodem naar de oppervlakte te brengen. Deze duikring bevindt zich op 10m (aspiranten C) of 7m (aspiranten D) van de keerpuntzijde.

De deelnemer brengt de duikring binnen 5m naar de oppervlakte, en vervoert de duikring vervolgens over de overgebleven afstand naar de finishzijde.

Deelnemers mogen ademen gedurende het keerpunt, maar niet nadat de voeten de keerpuntzijde hebben verlaten of voordat zij de ring opgedoken hebben.

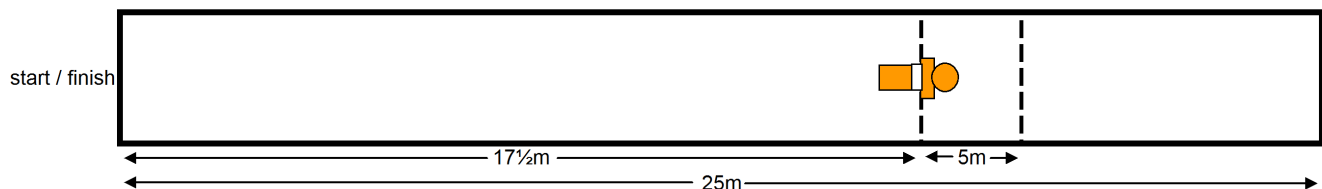
Deelnemers mogen van de bodem afzetten tijdens het naar boven brengen van de duikring.

In een 50m bad wordt een lijn gespannen op de 25m, waar de deelnemers onder water moeten duiken, naar de ring zwemmen en bovengedoken doorzwemmen naar de finish zijde.

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad



Voor de C en D categorie dient in de schematische weergave de reddingspop vervangen te worden door een duikring en bij de hierboven beschreven afstanden.



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat.



Manikin Carry / Ring-duiken (A-4 50m, C-4/D-4 50m, E-4 50m)

Beschrijving onderdeel (A-4)

Zie het ILS reglement

Beschrijving onderdeel (C-4 / D-4)

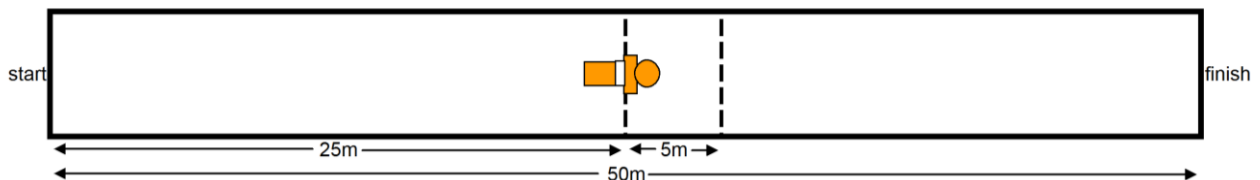
Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer duikt naar een duikring, brengt die naar de oppervlakte binnen 5 meter en vervoert de duikring naar de finish. Tijdens het vervoeren mag de rugligging niet worden verlaten.

Deelnemers mogen van de bodem afzetten tijdens het opduiken van de duikring.

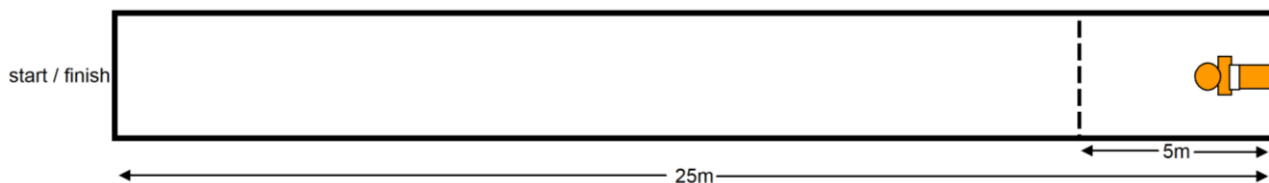
Beschrijving onderdeel (E-4)

Na een akoestisch signaal, gaat de redder met een startsprong te water en zwemt 25m vrije slag, gedeeltelijk boven water. De deelnemer pakt een duikring vanaf de zwembadrand, en vervoert de duikring naar de finish. Tijdens het vervoeren mag de rugligging niet worden verlaten. In een 50 meter bad geeft een helper de ring aan in het water op 25 meter.

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad



Voor de C en D categorie dient in de schematische weergave de reddingspop vervangen te worden door een duikring.

**Diskwalificatie**

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat.



Manikin tow with fins / Lifesaver (A-5 100m en C-5 / D-5 50m / E-5 50m)

Beschrijving onderdeel - 100m (A-5)

Zie ILS reglement

Beschrijving onderdeel - 50m (C-5 / D-5 / E5)

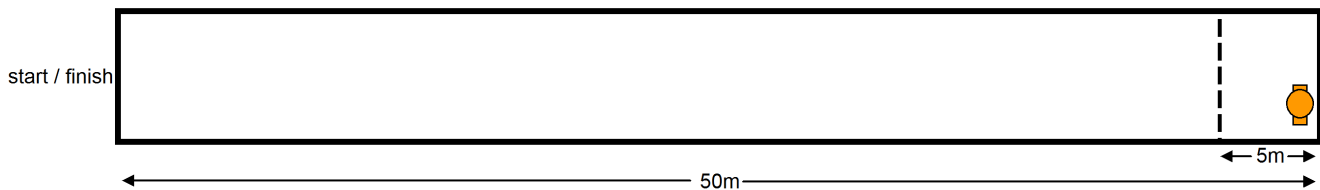
Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m vrije slag met zwemvliezen en torpedoboei. Na het aantikken van de keerpuntzijde, en binnen de 5m-zone, bevestigt de deelnemer de torpedoboei correct om de reddingspop en sleept deze naar de finishzijde.

In een 50m bad ligt op 25m een helper met de pop, gezicht naar de start, waarna binnen 5 meter de torpedoboei om de pop geklikt dient te zijn en wordt doorgezwommen naar de finish zijde.

De aspiranten D klikken de torpedoboei alleen dicht en hoeven geen reddingspop naar de finish te slepen. Het dichtklikken gebeurt in een 50m bad tussen de 25m en 30m, waarna wordt doorgezwommen naar de finish zijde. In een 25m bad dient de torpedoboei binnen 5m dicht geklikt te worden na het aantikken van het keerpunt.

De aspiranten E zwemmen alleen met de torpedoboei zonder te klikken over een lengte van 50m.

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad



Diskwalificatie



Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Superlifesaver (A-6 200m en C-6 100m)

Beschrijving onderdeel - 200m (A-6)

Zie het ILS reglement

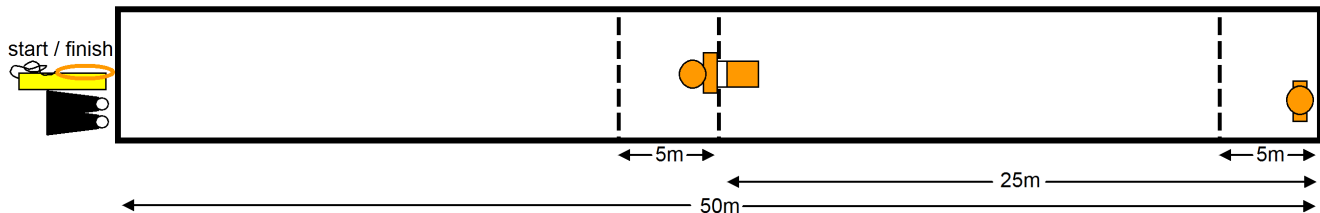
Beschrijving onderdeel - 100m (C-6)

Na het startsignaal duikt de deelnemer het water in en zwemt 25m meter vrije slag, en duikt daarna onder water om een duikring vanaf de bodem naar de wateroppervlakte te brengen, voordat de 5m lijn gepasseerd wordt. Hierna vervoert de deelnemer de duikring naar de keerpuntzijde. Nadat de keerpuntzijde aan is geraakt laat de deelnemer de duikring los.

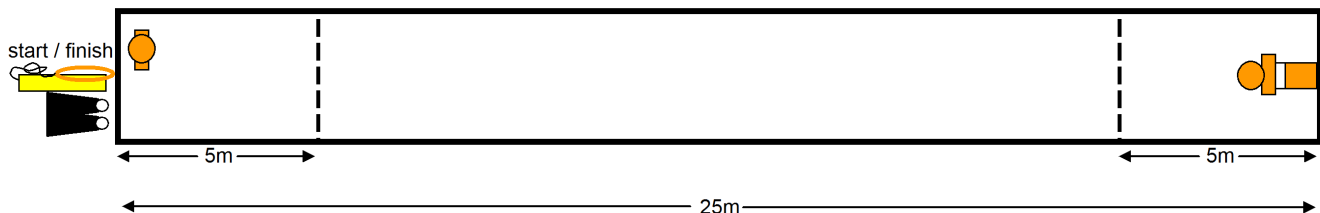
Daarna trekt de deelnemer in het water zwemvliezen aan en doet een torpedoboei om, en zwemt 25m vrije slag. Na het aantikken van de keerpuntzijde, en binnen de 5m-zone, bevestigt de deelnemer de torpedoboei correct om de reddingspop en sleept deze naar de finishzijde.

In een 50m bad houdt een ploeggenoot de pop vast in het midden van het bad, de pop moet dan in de torpedo bevestigd worden tussen de 25m lijn en de 30m lijn. Daarna wordt doorgezwommen naar de finish zijde.

Schematische voorstelling - 50m bad



Schematische voorstelling - 25m bad



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat





TEAM ONDERDELEN

Categorie A, B en M

T-1	Obstacle swim (4 x 50m)
T-2	Manikin relay (4 x 25m)
T-3	Medley relay (4 x 50m)
T-4	Reddingsestafette (4 x 50m)
T-5	Lijnredding met tuigje (4 x 50m)
T-6	Popduiken voor ploegen (50m)
T-7	Duikestafette (4 x 50m)
T-8	Wisselsagestafette (4 x 50m)
T-9	Line throw (12,5 m)
T-10	Estafette met zwemvliezen (4 x 50m)

Categorie C

T-1	Hindernisestafette (4 x 25m)
T-2	Vervoersestafette met duikpop (4 x 25m)
T-3	Torpedoboei estafette (4 x 50m)
T-4	Reddingsestafette (4 x 50m)
T-5	Lijnredding met tuigje (4 x 50m)
T-6	Popduiken voor ploegen (50m)
T-7	Duikestafette (4 x 50m)
T-8	Wisselsagestafette (4 x 50m)
T-9	Line throw (8m)
T-10	Estafette met zwemvliezen (4 x 50m)

Categorie D

T-1	Hindernisestafette (4 x 25m)
T-2	Vervoersestafette met duikring (4 x 25m)
T-4	Reddingsestafette (4 x 50m)
T-5	Lijnredding met tuigje (4 x 30m)
T-6	Ringduiken voor ploegen (50m)
T-7	Duikestafette (4 x 50m)
T-8	Wisselsagestafette (4 x 50m)
T-9	Line throw (6m)
T-10	Estafette met zwemvliezen (4 x 25m)

Categorie E

T-1	Hindernisestafette (4 x 25m)
T-2	Vervoersestafette met duikring (4 x 25m)
T-5	Lijnredding met tuigje (4 x 30m)
T-6	Ringduiken voor ploegen (50m)
T-7	Duikestafette (4 x 25m)
T-8	Wisselsagestafette (4 x 25m)
T-9	Line throw (4m)
T-10	Estafette met zwemvliezen (4 x 25m)



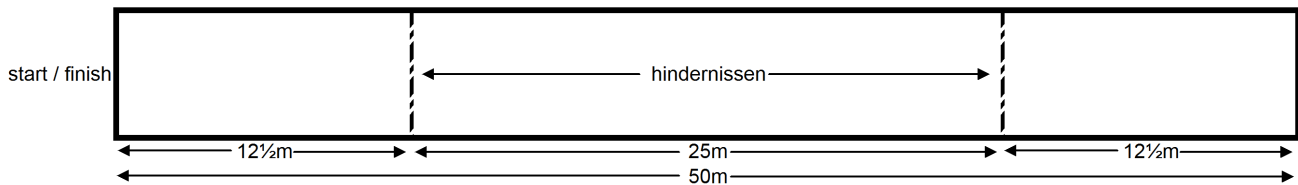
Obstacle relay / hindernisestafette

Categorie A-B-M (4x50m) / Categorie C-D-E (4x25m)

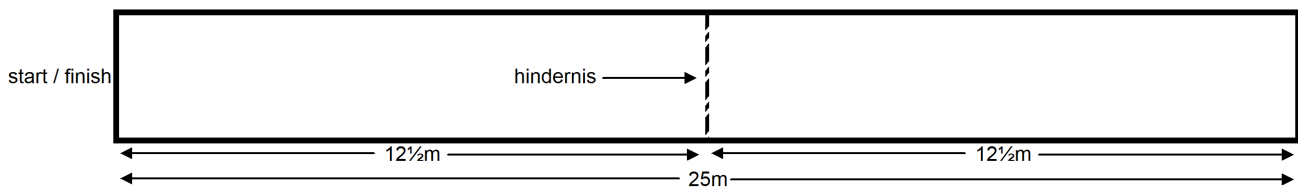
Beschrijving onderdeel

Zie het ILS reglement

Schematische voorstelling - 50m bad



1.1.1 5.7.3 Schematische voorstelling - 25m bad



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Manikin relay / vervoersestafette met duikpop of duikring (4 x 25m)

Categorie A-B-M-C (pop) / Categorie D-E (ring)

Beschrijving onderdeel - 50m bad

Zie ILS reglement

De pop voor de aspiranten C is tot de nek gevuld, voor de A-B-M helemaal gevuld.

Vier deelnemers vervoeren een reddingspop om de beurt over ongeveer 25m per persoon.

- De eerste deelnemer start in het water, terwijl hij/zij de reddingspop met een hand aan de water oppervlakte houdt en de rand van het zwembad of de startbeugel met de andere hand vasthoudt. Op het startsignaal vervoert de deelnemer de reddingspop en geeft deze over aan de tweede deelnemer binnen de 4m wisselzone tussen de 23m en 27m lijn.
- De tweede deelnemer vervoert de reddingspop, tikt de keerpuntzijde aan en geeft de reddingspop door aan de derde deelnemer, die de keerpuntzijde met minimaal een hand vasthoudt. De derde deelnemer mag de pop pas aanraken nadat de tweede deelnemer de keerpuntzijde aangeraakt heeft.
- De derde deelnemer vervoert de reddingspop en geeft deze over aan de vierde deelnemer in de wisselzone tussen de 73m en 77m lijn.
- De vierde deelnemer voltooit het onderdeel door de pop te vervoeren en de finishzijde aan te tikken met enig lichaamsdeel.

De deelnemers moeten in het water in hun banen blijven totdat de scheidsrechter het einde van de serie aangeeft.

Alleen aankomende en vertrekkende deelnemers mogen deelnemen aan de overname van de reddingspop.

Deelnemers mogen de pop niet loslaten totdat de volgende deelnemer deze vastgepakt heeft (d.w.z., er is altijd een hand van een deelnemer in contact met de reddingspop).

De startzone en wisselzones zullen worden gemarkeerd met vlaggenlijnen:

- bij de start, 5m vanaf de startzijde
- in het midden van het bad, twee lijnen op 23m en 27m van de startzijde
- bij de keerpuntzijde, 5m vanaf de keerpuntzijde

Deelnemers mogen afzetten van de bodem binnen de wisselzones. Tevens mag er in de wisselzones geduwd worden tegen de pop door de vorige zwemmer, echter mag er geen contact meer met de pop zijn als het hoofd van de pop de 5m lijn gepasseerd is.

Binnen de startzone en de wisselzones zullen de deelnemers niet beoordeeld worden op de criteria van het vervoeren van de reddingspop, zoals door de ILS is vermeld. Deze criteria van het vervoeren van de reddingspop worden wel toegepast in de finishzone aan het einde van de estafette.



Beschrijving onderdeel - 25m bad

Vier deelnemers vervoeren een reddingspop om de beurt over 25m per persoon.

- De eerste deelnemer start in het water, terwijl hij/zij de reddingspop met een hand aan de pop en de rand van het zwembad of de startbeugel met de andere hand vasthoudt. Op het startsignaal vervoert de deelnemer de reddingspop tikt de keerpuntzijde aan en geeft de reddingspop door aan de tweede deelnemer, die de keerpuntzijde met minimaal een hand vasthoudt. De tweede deelnemer mag de pop pas aanraken nadat de eerste deelnemer de keerpuntzijde aangeraakt heeft.
- De tweede deelnemer vervoert de reddingspop, tikt de keerpuntzijde aan en geeft de reddingspop door aan de derde deelnemer, die de keerpuntzijde met minimaal een hand vasthoudt. De derde deelnemer mag de pop pas aanraken nadat de tweede deelnemer de keerpuntzijde aangeraakt heeft.
- De derde deelnemer vervoert de reddingspop tikt de keerpuntzijde aan en geeft de reddingspop door aan de vierde deelnemer, die de keerpuntzijde met minimaal een hand vasthoudt. De vierde deelnemer mag de pop pas aanraken nadat de derde deelnemer de keerpuntzijde aangeraakt heeft.
- De vierde deelnemer voltooit het onderdeel door de pop te vervoeren en de finishzijde aan te tikken met enig lichaamsdeel.

De deelnemers moeten in het water in hun banen blijven totdat de scheidsrechter het einde van de serie aangeeft.

Alleen aankomende en vertrekkende deelnemers mogen deelnemen aan de overname van de reddingspop.

Deelnemers mogen de pop niet loslaten totdat de volgende deelnemer deze vastgepakt heeft (d.w.z., er is altijd een hand van een deelnemer in contact met de reddingspop).

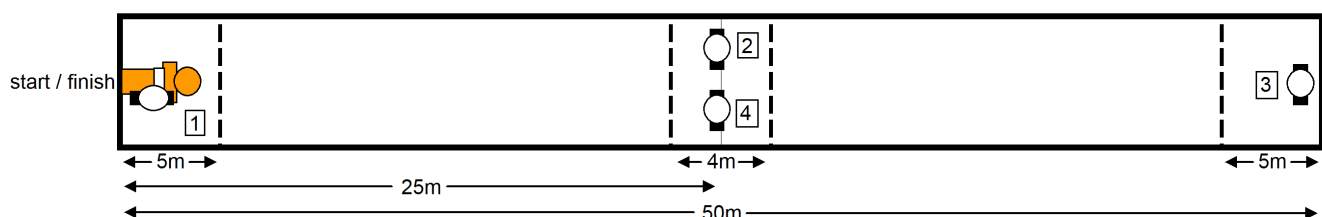
De startzone en wisselzones zullen worden gemarkeerd met vlaggenlijnen:

- bij de start, 5m vanaf de startzijde
- bij de keerpuntzijde, 5m vanaf de keerpuntzijde

Deelnemers mogen afzetten van de bodem binnen de wisselzones. Tevens mag er in de wisselzones geduwd worden tegen de pop door de vorige zwemmer, echter mag er geen contact meer met de pop zijn als het hoofd van de pop de 5m lijn gepasseerd is.

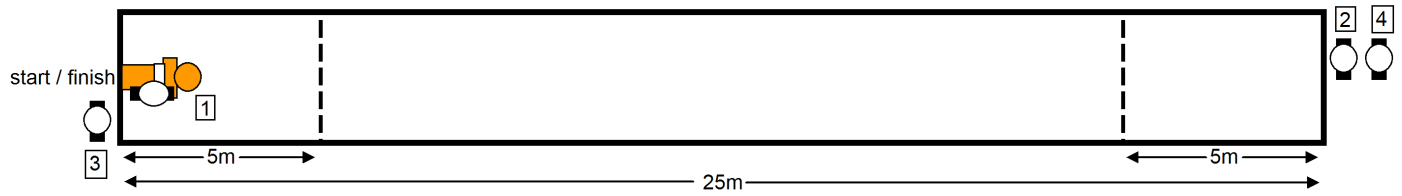
Binnen de startzone en de wisselzones zullen de deelnemers niet beoordeeld worden op de criteria van het vervoeren van de reddingspop, zoals door de ILS is vermeld. Deze criteria van het vervoeren van de reddingspop worden wel toegepast in de finishzone aan het einde van de estafette.

Schematische voorstelling - 50m bad





Schematische voorstelling - 25m bad



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Medley relay / torpedoboei estafette (4x50m)

Categorie A-B-M-C

Zie ILS reglement

Beschrijving onderdeel

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 50m vrije slag *zonder* zwemvliezen. Nadat de eerste deelnemer de keerpuntzijde aantikt, duikt de tweede deelnemer het water in en zwemt 50m vrije slag *met* zwemvliezen.

Nadat de tweede deelnemer de keerpuntzijde aantikt, duikt de derde deelnemer het water in en zwemt 50m vrije slag *zonder* zwemvliezen met een torpedoboei. De derde deelnemer tikt na 50m de keerpuntzijde aan.

De vierde deelnemer bevindt zich in het water, draagt zwemvliezen, en houdt de keerpuntzijde of startbeugel met minimaal een hand vast.

Wanneer de derde deelnemer aantikt, geeft hij de lus van de torpedoboei door aan de vierde deelnemer. Hierna speelt de derde deelnemer de rol van 'slachtoffer', en houdt de torpedoboei met beide handen vast, terwijl de vierde deelnemer hem/haar over 50m naar de finishzijde sleept.

Zowel de vierde als de derde deelnemer (het slachtoffer) moeten de keerpuntzijde verlaten. Het slachtoffer moet in contact zijn met de torpedoboei voordat hij/zij de 5m lijn passeert.

De lijn van de torpedoboei moet volledig gestrekt zijn voorbij de 10m.

Het onderdeel is voltooid wanneer de vierde deelnemer de finishzijde aantikt, met het slachtoffer in contact met de torpedoboei. Het slachtoffer mag mee zwemmen met de benen terwijl hij/zij gesleept wordt, andere manieren van voortstuwing door de derde deelnemer zijn niet toegestaan. Het slachtoffer moet het schuim gedeelte van de torpedoboei vasthouden, niet bij het touw of de clip.

Het slachtoffer moet de torpedoboei met beide handen vasthouden terwijl hij/zij gesleept wordt, maar mag zijn/haar handen wel herpositioneren op de torpedoboei zonder hiervoor gediskwalificeerd te worden.

De vierde deelnemer moet met minimaal een hand contact hebben met de keerpuntzijde wanneer de derde deelnemer aantikt, en mag hierna met hand, arm of voeten afzetten.

De vierde zwemmer mag de torpedoboei harnas of lijn niet aanraken, voordat de derde deelnemer heeft aangetikt.

De eerste en de tweede deelnemers moeten het water verlaten nadat zij hun deel van de estafette volbracht hebben, zonder dat zij daarbij andere teams hinderen. De eerste en de tweede deelnemer mogen niet opnieuw het water in gaan.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Reddingsestafette

Categorie A-B-M 4 x 50m
Categorie C 4 x 25m

Beschrijving onderdeel

Na het startsignaal duikt de eerste zwemmer duikt het water in en zwemt 50m vrije slag met zwemvliezen en tikt keerpunt aan. De tweede deelnemer duikt het water in en zwemt 50m vrije slag *zonder* zwemvliezen en tikt de keerpuntzijde aan.

De derde deelnemer bevindt zich in het water en houdt zich met twee handen aan de keerpuntzijde of de startbeugel vast. Hij/zij start op het moment dat de tweede deelnemer aantikt en zwemt 50m enkelvoudige rugslag met een stokje, dat een drenkeling vertegenwoordigt. Op het vervoeren van het stokje zijn dezelfde regels van toepassing als het op vervoeren van een duikring. De tweede deelnemer mag het stokje met één hand loslaten voor het maken van een keerpunt (de rugligging mag niet verlaten worden) of het aantikken van de keerpuntzijde. Nadat de derde deelnemer de keerpuntzijde heeft aangetikt, mag hij/zij het stokje loslaten.

De vierde deelnemer bevindt zich in het water en houdt met minimaal een hand de keerpuntzijde of startbeugel vast.

Wanneer de derde deelnemer aantikt, pakt de vierde deelnemer hem/haar in een correcte vervoersgreep, en de derde deelnemer speelt dan de rol van 'slachtoffer'.

Het slachtoffer is verplicht een gestrekte rugligging aan te nemen met zijn/haar handen boven het hoofd. De deelnemer pakt het slachtoffer bij de handen en vervoert het slachtoffer gedurende 50m en tikt vervolgens de finishzijde aan.

Een 'correcte vervoersgreep' betekent dat de deelnemer het slachtoffer vervoert (en niet voortduwt) met minimaal één hand.

Het slachtoffer mag geen actieve arm- en/of beenbewegingen maken.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Lijnredding

Categorie A-B-M	4 x 50m
Categorie C	4 x 50m
Categorie D	4 x 30m
Categorie E	4 x 30m

Beschrijving onderdeel

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 25m / 15m vrije slag met reddingstuigje, waaraan een reddingslijn bevestigd zit. Op 25m / 15m pakt de deelnemer een stokje en één teamlid trekt hem/haar terug naar de startzijde, waarbij de deelnemer het stokje, dat een drenkeling vertegenwoordigt, vervoert. Op het vervoeren van het stokje zijn dezelfde regels van toepassing als het op vervoeren van een duikring.

Na het passeren van de 5m lijn bij de startzijde mag de deelnemer het stokje loslaten en de armen strekken, zodat de tweede deelnemer het reddingstuigje kan overnemen.

Deze procedure herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de 5m lijn bij de startzijde passeert. De vierde deelnemer steekt een hand naar achteren en tikt de finishzijde aan met enig lichaamsdeel. Iedere deelnemer zwemt één keer en haalt één keer een teamlid terug naar de startzijde. Bij de wissel hoeft de keerpuntzijde niet aangeraakt te worden.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Popduiken / Ringduiken voor ploegen (50m)

Categorie A-B-M-C 50m pop
Categorie D-E 50m ring

Beschrijving onderdeel

Na het startsignaal gaat de eerste deelnemer te water met een schredesprong (zie Handleiding Opleiding Zwemmend Redden). Vervolgens zwemt de deelnemer tot de 20m lijn meter vrije slag met de ogen boven water en duikt daarna onder water om een reddingspop/duikring vanaf de bodem naar de wateroppervlakte te brengen, voordat de 5m lijn gepasseerd wordt.

De overige drie deelnemers starten direct nadat de eerste zwemmer te water is gegaan, en zwemmen vrije slag naar de 20m lijn en wachten daar. De formatie moet gevormd worden na het 5m wisselvak. Er mag geen contact zijn tussen de redder en de zwemmers in het 5m vak. Wanneer de eerste deelnemer bij de overige zwemmers arriveert (die een kopgreepformatie al hebben gevormd) vormen zij een volledige formatie door elkaar vast te pakken in de kopgreep. Dit wil zeggen dat de deelnemer zijn teamlid voor zich met twee handen bij het hoofd vasthoudt, zonder hierbij de mond, keel of neus dicht te knijpen. De eerste deelnemer houdt de pop/ring eveneens vast in de kopgreep, en houdt het hoofd van de pop/ring te allen tijde boven het wateroppervlak.

De formatie mag slechts verbroken worden door de vierde deelnemer met het doel de finishzijde aan te tikken met enig lichaamsdeel. Hierbij moet hij/zij met minimaal één hand contact blijven houden met de derde deelnemer.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Duikestafette

Categorie A-B-M	4 x 50m
Categorie C-D	4 x 50m
Categorie E	4 x 25m

Beschrijving onderdeel - A, B, M (50m bad)

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 25m onder water. Hierna komt de deelnemer boven water tussen de 24m en 26m markeringen en zwemt de resterende afstand vrije slag verder naar de keerpuntzijde.

Wanneer de eerste deelnemer de keerpuntzijde aantikt, start de tweede deelnemer. Het proces herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de finishzijde aantikt.

Beschrijving onderdeel - A, B, M (25m bad)

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 25m onder water. Hierna tikt de deelnemer met enig lichaamsdeel de keerpuntzijde aan en zwemt de resterende afstand terug naar de startzijde.

Wanneer de eerste deelnemer de startzijde aantikt, start de tweede deelnemer. Het proces herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de finishzijde aantikt.

Beschrijving onderdeel – aspiranten (C-D)

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 15m onder water. Hierna komt de deelnemer boven en zwemt de resterende afstand vrije slag verder naar de keerpuntzijde.

Wanneer de eerste deelnemer de keerpuntzijde aantikt, start de tweede deelnemer. Het proces herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de finishzijde aantikt.

Beschrijving onderdeel – aspiranten (E)

Na het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt 8m onder water. Hierna komt de deelnemer boven water en zwemt de resterende afstand vrije slag verder naar de keerpuntzijde.

Wanneer de eerste deelnemer de keerpuntzijde aantikt, start de tweede deelnemer. Het proces herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de finishzijde aantikt.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Wisselslagestafette

Categorie A-B-M 4 x 50m
Categorie C-D-E 4 x 25m

Beschrijving onderdeel

De eerste deelnemer start vanuit het water, en is verplicht de startzijde of startbeugel in rugligging met twee handen vast te houden. Tegelijkertijd houdt de deelnemer in één hand een stokje vast. Op het startsignaal vervoert de eerste deelnemer het stokje over 50m/25m in de enkelvoudige rugslag en tikt met enig lichaamsdeel de keerpuntzijde aan. Op het vervoeren van het stokje zijn dezelfde regels van toepassing als op het vervoeren van een duikring.

De deelnemer mag het stokje met één hand loslaten om zo keer- en/of eindpunt aan te tikken.

Zodra de eerste deelnemer de keerpuntzijde aantikt, duikt de tweede deelnemer het water in en zwemt 50m/25m vrije slag *zonder* zwemvliezen.

Nadat de tweede deelnemer met enig lichaamsdeel de keerpuntzijde aan heeft getikt, duikt de derde deelnemer het water in en zwemt 50m/25m schoolslag met de ogen boven water.

De derde deelnemer is verplicht de keerpuntzijde met twee handen tegelijkertijd aan te tikken, en mag na start en keerpunt een volledige armslag onder water uitvoeren.

Zodra de derde deelnemer de keerpuntzijde correct aantikt, duikt de vierde deelnemer het water in en zwemt 50m/25m vrije slag *met* zwemvliezen.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Line Throw

Categorie A,B,M	12,5 m
Categorie C	8 m
Categorie D	6 m
Categorie E	4 m

Beschrijving onderdeel

Zie ILS reglement

In dit onderdeel gooit de deelnemer een reddingstouw naar een teamlid in het water. Het teamlid houdt zich vast aan een solide balk, 12,5 / 8 / 6 / 4m verderop. De deelnemer trekt het 'slachtoffer' terug naar de finishzijde van het zwembad.

De start: Op het lange fluitsignaal, gaat de deelnemer in de werpzone staan. De 'werper' houdt één eind van het touw vast. Het 'slachtoffer' neemt het touw, gaat te water en zorgt ervoor dat het touw helemaal gestrekt is. Toegooien van de lijn is niet toegestaan. Het overschot legt hij/zij over de dwarsbalk heen in de eigen baan.

Op het commando ("op uw plaatsen" of "take your marks") van de starter, nemen de deelnemer en het slachtoffer onmiddellijk de startpositie in. Wanneer alle deelnemers stil staan, zal de starter het startsignaal geven.

De startposities: De werper staat rechtop met het gezicht naar het slachtoffer, staat helemaal stil met de hielen bij elkaar en armen recht omlaag naast het lichaam. Het einde van het touw houdt hij/zij vast in één hand.

Het slachtoffer ligt in het water in het midden van de baan aan de dichtstbijzijnde kant van de dwarsbalk. Het slachtoffer houdt (met één of twee handen) zowel het touw als de dwarsbalk vast.

Op het startsignaal: De deelnemer haalt het reddingstouw binnen, gooit het touw terug naar het slachtoffer en trekt hem/haar door het water totdat het slachtoffer de finishzijde aantikt.

Om hindering van de andere banen te voorkomen moet het slachtoffer in zijn baan blijven en de werper blijft in de werpzone staan, totdat de scheidsrechter het einde van het onderdeel aangeeft.

Er volgt geen diskwalificatie voor het trekken aan de dwarsbalk wanneer er geprobeerd wordt het reddingstouw vast te pakken.

Een goede worp: Slachtoffers mogen het reddingstouw alleen vastpakken met een hand wanneer dit binnen zijn/haar baan valt. Op de wedstrijdlijn is niet "binnen de baan". Slachtoffers mogen onder water gaan om zo het reddingstouw vast te pakken. Slachtoffers mogen de dwarsbalk niet loslaten voordat zij met de andere hand het reddingstouw vasthebben.

Het trekken door het water: Wanneer het slachtoffer naar de finishzijde getrokken wordt, moet hij/zij zich bevinden in buikligging en met beide handen het reddingstouw vasthebben. Slachtoffers mogen het reddingstouw niet "beklimmen". Vanwege veiligheidsredenen, mag het slachtoffer het touw slechts met één hand loslaten zodat hij/zij de finishzijde aan kan tikken. Dit zal dus niet resulteren in een diskwalificatie.



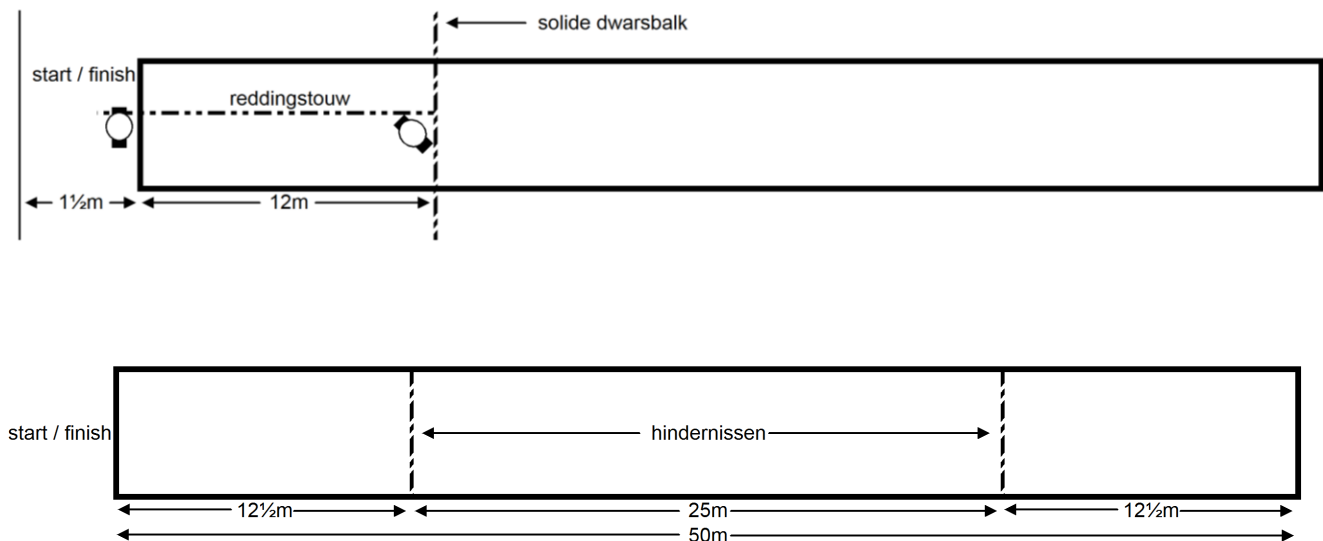
De werpzone: Deelnemers moeten op het perron en in hun baan blijven, en mogen de duidelijk aangegeven 1½m lijn vanaf de zwembadrand niet overschrijden. Wanneer er een verhoogde zwembadrand aanwezig is, zal de 1½m gemeten worden vanaf de perronzijde van die verhoging. Deelnemers moeten minimaal één voet volledig in de werpzone houden. Deelnemers die de werpzone verlaten (met beide voeten) terwijl zij het slachtoffer binnen halen of voordat het 45-seconden signaal geklonken heeft, zullen gediskwalificeerd worden.

Op voorwaarde dat er geen andere deelnemer gehinderd wordt, en dat minimaal één voet volledig in de werpzone blijft, mag enig deel van het lichaam van de werper de lijn van de werpzone aanraken of overschrijden zonder hiervoor bestraft te worden. Een deel van de voeten van de deelnemer mogen uitsteken over de 'zwembadkant' van de werpzone zonder hiervoor bestraft te worden.

Deelnemers die te water gaan (of er in vallen) zullen gediskwalificeerd worden.

Tijdslimiet: Deelnemers moeten een goede worp maken en het slachtoffer naar de finishzijde trekken binnen 45 seconden. Wanneer een worp te kort is of buiten de baan valt, mogen deelnemers het touw opnieuw binnen halen en opnieuw gooien, net zo lang als nodig is totdat het 45-seconden signaal geklonken heeft. Deelnemers die hun slachtoffer niet naar de finish getrokken hebben voor het 45-seconden signaal zullen worden geregistreerd als "niet gefinisht" (DNF).

Schematische voorstelling



Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Estafette met zwemvliezen

Categorie A-B-M 4 x 50m

Categorie C-D-E 4 x 25m

Beschrijving onderdeel

Op het startsignaal duikt de eerste deelnemer het water in en zwemt vijftwintig meter vrije slag *met* zwemvliezen. Wanneer de deelnemer met enig lichaamsdeel het keerpunt aantikt, vertrekt de tweede deelnemer.

Dit proces herhaalt zich totdat de vierde deelnemer de finishzijde aantikt.

Diskwalificatie

Voor de diskwalificaties van de categorieën A, B, C, D, E en M wordt verwezen naar ILS Competition Rulebook en zijn hieronder samengevat



Algemene opmerkingen:

De algemene beschrijving van de materialen is opgenomen in het ILS-reglement. Hieronder een aantal specifieke opmerkingen;

Stokjes: Deelnemers zijn verplicht de stokjes te gebruiken die beschikbaar gesteld worden door de organisatie.

Zwemvliezen: Voor de A-B-M categorie gelden de regels vanuit het ILS reglement. De C-D-E categorie mogen alleen starten met plastic zwemvliezen van maximaal 22 cm breed.

Het verlies van zwemvliezen: Deelnemers mogen verloren zwemvliezen weer aantrekken en doorgaan zonder een diskwalificatie hiervoor te krijgen. Er mag niet opnieuw gestart worden.

Torpedoboei: Deelnemers zijn verplicht de torpedoboeien te gebruiken die beschikbaar gesteld worden door de organisatie

Het dragen van de torpedoboei: Torpedoboeien moeten correct gedragen worden met de lus om een schouder of over beide schouders.

Een defect van de torpedoboei: Wanneer, in de ogen van de scheidsrechter, de torpedoboei, de lijn van de torpedoboei of enig ander onderdeel van de torpedoboei een technisch defect vertoont tijdens het onderdeel, mag de scheidsrechter de deelnemer toestaan het onderdeel te herhalen.

Reddingspop: Deelnemers zijn verplicht de reddingspoppen die beschikbaar gesteld worden door de organisatie te gebruiken.

Hindernissen: Hindernissen zijn vastgemaakt aan de wedstrijdlijnen, en vormen een loodrechte lijn op de wedstrijdlijnen. In een 50m bad is de eerste hindernis vastgemaakt op 12½m van de startzijde, en de tweede hindernis 25m verderop. In een 25m bad is er één hindernis in het midden van het bad, eveneens 12½m van de startzijde, bevestigd.

Reddingstouw: Het reddingstouw moet tussen de 16½m en 17½m lang zijn. Deelnemers zijn verplicht de reddingstouwen te gebruiken die beschikbaar gesteld worden door de organisatie.

Dwarsbalk: de solide dwarsbalk bevindt zich loodrecht op iedere baan op 12,5m (10m, 8m, 5m) van de finishzijde. De dwarsbalk dient door het slachtoffer te worde vastgehouden.

Doorzwemmen: Dit betekent dat er in een 50 meter niet wordt gedraaid en terug gezwommen