

## **SPORTSKE VEŠTINE – PREPREKE CMAS**

**Dužina staze 100m**

**Bazen 25m**

**Takmičenje se vrši u ronilačkom paru.**

### **Opis takmičenja (CMAS):**

**Ulazak u vodu raskorakom, prolazak kroz tunel dužine 2 m, bratsko disanje od 12 m do 42 m, ostavljanje maske na 45 m, okret na kraju bazena, pokupi se maska i isprazni, prolazi se kroz tunel od 5 m sa opremom ispred sebe, na 73 m kupi se tegleći objekat (lopta  $\varnothing$  0,45 m –  $\varnothing$  0,50 m negativne plovnosti od 1 kg – 1,5 kg, koja ima ručke za tegljenje), na 75 m se izranja i tegli objekat na površini na način da se do cilja dođe prolaskom između dva tunela od 2 m a da se ni jednim delom tela, opreme ili teglećeg objekta ne dodirnu tuneli ili plovci koji ih obeležavaju na površini.**

### **Razrada takmičarskih aktivnosti po fazama trke:**

#### **Ulazak u vodu raskorakom:**

Takmičari startuju zajedno na znak sudije.

Od mesta starta do tunela rastojanje je 3 metra i u tom delu staze potrebno je zaroniti.

#### **Prolazak kroz tunel dužine 2 m,**

Svaki takmičar ima svoj tunel čiji početak se nalazi na trećem metru staze

#### **Bratsko disanje od 12 m do 42 m,**

Nakon izlaska iz tunela na 12 metru staze takmičari su dužni da pređu na bratsko disanje.

Na 12 metru jedan od takmičara ne sme imati usnik regulatora u ustima I mora se izvršiti najmanje jedna razmena bratskog disanja do 42 metra staze.

#### **Ostavljanje maske na 45 m,**

Od 42-45m staze prelazi se na normalno disanje svako za sebe.

Na 45m se ostavlja maska na mesto predviđeno za to.

#### **Okret na kraju bazena,**

Takmičari bez maske prave okret na kraju bazena tako da svaki od njih mora dodirnuti ivicu bazena.

#### **Pokupi se maska i isprazni**

Nakon okreta pokupi se I isprazni maska I prelazi u sledeću stazu

#### **Prolazi se kroz tunel od 5 m sa opremom ispred sebe,**

Na 13-om metru od okreta nalazi se jedan tunel od 5m koji takmičari savladaju tako što moraju gurati opremu ispred sebe

Po izlasku iz tunela boca se stavlja na leđa (na cilju boca mora biti na leđima)

#### **Na 73 m kupi se tegleći objekat (lopta $\varnothing$ 0,45 m – $\varnothing$ 0,50 m negativne plovnosti od 1 kg – 1,5 kg, koja ima ručke za tegljenje)**

Objekat se kupi I mora se izaći napolje na delu staze od 73-75 metra.

Objekat može da pokupi jedan ili oba takmičara

Ako takmičari koriste BCD imaju pravo da ga naduvaju radi održavanja plovnosti.

**Na 75 m se izranja i tegli objekat na površini na način da se do cilja dođe prolaskom između dve standardne plivačke staze, a da takmičari ni jednim delom tela, opreme ili teglećeg objekta ne dodirnu dno bazena ili ivice staze.**

- Nakon izranjanja I dok se tegli objekat nijedan takmičar ne sme disati na hidrostatski regulator (može se disati na disalicu).
- Tegleći objekat se ostavlja na ivici bazena na za to predviđeno mesto.

#### **Cilj**

- Kada drugi takmičar udari signalno zvono.

#### **Diskvalifikacija:**

- Pogrešan start
- Prelazak u drugu stazu
- Ometanje drugog plivača
- Ako se ne završi bilo koji deo zadatka od strane oba učesnika
- Izlazak na površinu sa bilo kojim delom opreme za vreme podvodnog dela takmičenja
- Manometr manje od 50 atmosfera

#### **Kazneno vreme ( u sekundama):**

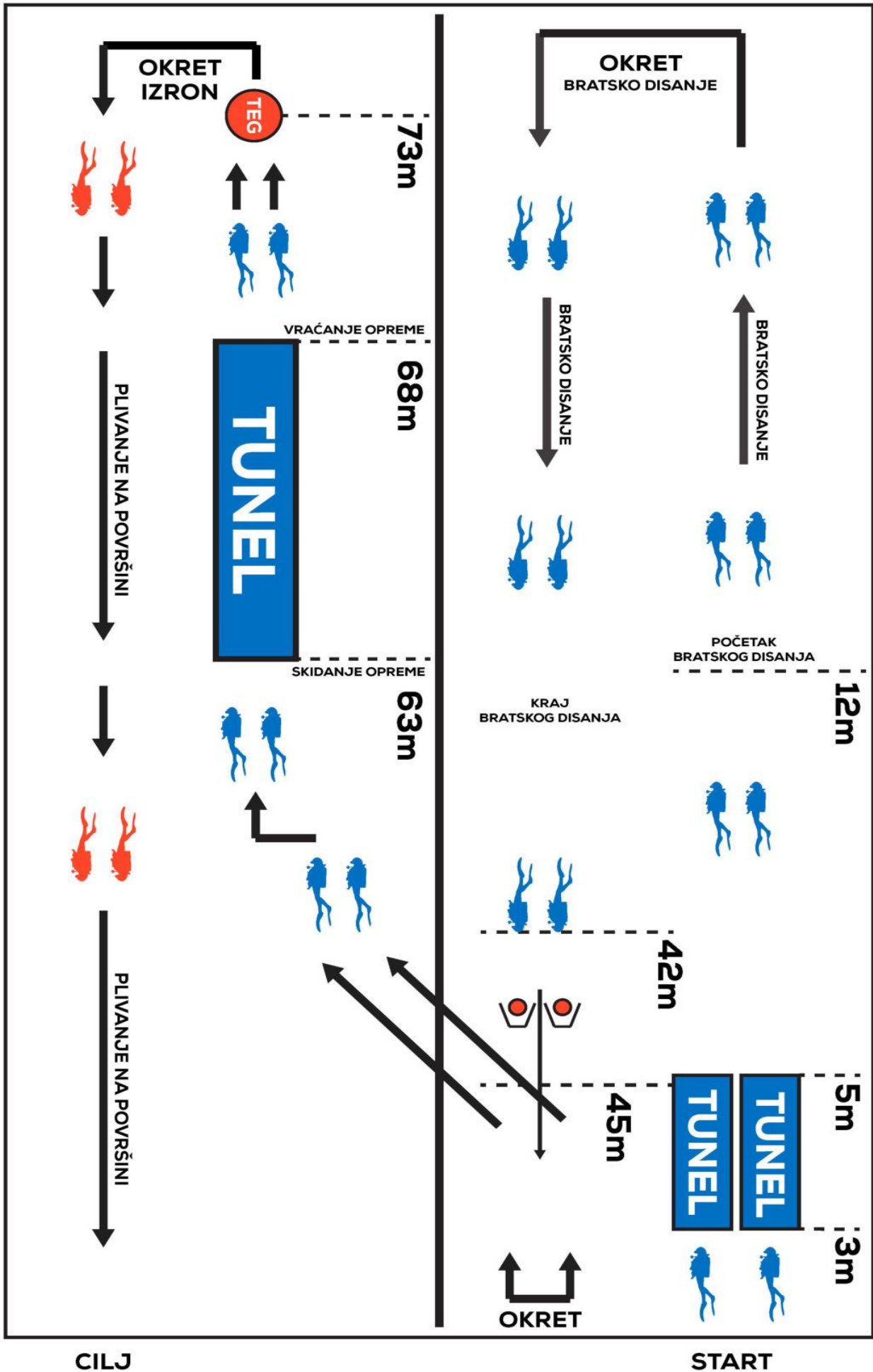
- Koristenje ruku za plivanje 15
- Dodirivanje rukama dna ili bilo cega osim okreta 5
- Primanje pomoći od partnera 10
- Dodirivanje prepreke bilo kojim delom osim perajima 5
- Unistenje ili dislokacija prepreke 15
- Greške napravljene za vreme prelaska oznaka 10
- Disanje iz regulatora na površini 10

#### **Obavezna oprema:**

- MPD
- BOCA (litraža 10-12l ali ista mora biti na leđima na samara ili BCD)
- HIDROSTATSKI REGULATOR

**Svaki takmičarski par vrši dve trke a za bodovanje se uzima najbolji rezultat.**

Shema staze CMAS



CILJ

START

Table 5: Points for Time

Minuto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sec.0	1600	1240	940	700	520	400,0	310	250	190	130	70	10
1	1594	1235	936	697	518	398,5	309	249	189	129	69	9
2	1588	1230	932	694	516	397,0	308	248	188	128	68	8
3	1582	1225	928	691	514	395,5	307	247	187	127	67	7
4	1576	1220	924	688	512	394,0	306	246	186	126	66	6
5	1570	1215	920	685	510	392,5	305	245	185	125	65	5
6	1564	1210	916	682	508	391,0	304	244	184	124	64	4
7	1558	1205	912	679	506	389,5	303	243	183	123	63	3
8	1552	1200	908	676	504	388,0	302	242	182	122	62	2
9	1546	1195	904	673	502	386,5	301	241	181	121	61	1
10	1540	1190	900	670	500	385,0	300	240	180	120	60	0
11	1534	1185	896	667	498	383,5	299	239	179	119	59	
12	1528	1180	892	664	496	382,0	298	238	178	118	58	
13	1522	1175	888	661	494	380,5	297	237	177	117	57	
14	1516	1170	884	658	492	379,0	296	236	176	116	56	
15	1510	1165	880	655	490	377,5	295	235	175	115	55	
16	1504	1160	876	652	488	376,0	294	234	174	114	54	
17	1498	1155	872	649	486	374,5	293	233	173	113	53	
18	1492	1150	868	646	484	373,0	292	232	172	112	52	
19	1486	1145	864	643	482	371,5	291	231	171	111	51	
20	1480	1140	860	640	480	370,0	290	230	170	110	50	
21	1474	1135	856	637	478	368,5	289	229	169	109	49	
22	1468	1130	852	634	476	367,0	288	228	168	108	48	
23	1462	1125	848	631	474	365,5	287	227	167	107	47	
24	1456	1120	844	628	472	364,0	286	226	166	106	46	
25	1450	1115	840	625	470	362,5	285	225	165	105	45	
26	1444	1110	836	622	468	361,0	284	224	164	104	44	
27	1438	1105	832	619	466	359,5	283	223	163	103	43	
28	1432	1100	828	616	464	358,0	282	222	162	102	42	
29	1426	1095	824	613	462	356,5	281	221	161	101	41	
30	1420	1090	820	610	460	355,0	280	220	160	100	40	
31	1414	1085	816	607	458	353,5	279	219	159	99	39	
32	1408	1080	812	604	456	352,0	278	218	158	98	38	
33	1402	1075	808	601	454	350,5	277	217	157	97	37	
34	1396	1070	804	598	452	349,0	276	216	156	96	36	
35	1390	1065	800	595	450	347,5	275	215	155	95	35	
36	1384	1060	796	592	448	346,0	274	214	154	94	34	
37	1378	1055	792	589	446	344,5	273	213	153	93	33	
38	1372	1050	788	586	444	343,0	272	212	152	92	32	
39	1366	1045	784	583	442	341,5	271	211	151	91	31	
40	1360	1040	780	580	440	340,0	270	210	150	90	30	
41	1354	1035	776	577	438	338,5	269	209	149	89	29	
42	1348	1030	772	574	436	337,0	268	208	148	88	28	
43	1342	1025	768	571	434	335,5	267	207	147	87	27	
44	1336	1020	764	568	432	334,0	266	206	146	86	26	
45	1330	1015	760	565	430	332,5	265	205	145	85	25	
46	1324	1010	756	562	428	331,0	264	204	144	84	24	
47	1318	1005	752	559	426	329,5	263	203	143	83	23	
48	1312	1000	748	556	424	328,0	262	202	142	82	22	
49	1306	995	744	553	422	326,5	261	201	141	81	21	
50	1300	990	740	550	420	325,0	260	200	140	80	20	
51	1294	985	736	547	418	323,5	259	199	139	79	19	
52	1288	980	732	544	416	322,0	258	198	138	78	18	
53	1282	975	728	541	414	320,5	257	197	137	77	17	
54	1276	970	724	538	412	319,0	256	196	136	76	16	
55	1270	965	720	535	410	317,5	255	195	135	75	15	
56	1264	960	716	532	408	316,0	254	194	134	74	14	
57	1258	955	712	529	406	314,5	253	193	133	73	13	
58	1252	950	708	526	404	313,0	252	192	132	72	12	
59	1246	945	704	523	402	311,5	251	191	131	71	11	

Table 6: Coefficients

Number of Participants	Coefficients
4	0,75
3	0,30
2	0,15