**SPORTSKE VEŠTINE – PREPREKE CMAS**

**Dužina staze 100m**

**Bazen 25m**

**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 takimičar 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 Ø 0,45 m – Ø 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:**

* Neizvršavanje jednog dela zadatka

**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.**

**Prednost:**

* Kraća staza
* Lakša trka
* Nema bodovanja

**Mana:**

-lakša trka

-dodatna opreme potrebna za organizaciju takmičenja (dodatna 2 tunela, teg sa ručkom)

-nema dinamičnosti I atraktivnosti za publiku

-nema bova koje takmičari vuku

- nema dela trke na površini

-potrebne sudije pod vodom

* **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 Ø 0,45 m – Ø 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.**