

Open Water Regelverk



Kompetansehelgen 2016

Regelverk

- Fina
 - www.fina.org -> Rules ->
PART IV FINA OPEN WATER SWIMMING RULES
2015 – 2017
 - PDF fil med reglene
 - OWS 1 Definitions
 - OWS 2 Officials
 - OWS 3 Duties of officials
 - OWS 4 The start
 - OWS 5 The Venue
 - OWS 6 The Race
 - OWS 7 The finish of the race

Norsk regelverk

- Utarbeidet av Lovutvalget, Dommerutvalget og Open Water utvalget våren 2014
- Erfaringer/synergier med
 - FINA regelverk
 - Svensk nasjonalt Open Water regelverk
 - Dansk nasjonalt Open Water regelverk
- Hovedskillepunkter
 - Våtdrakt tillates (i likhet med svenske og danske regler)
 - Forsøker å ivareta den naturlige frihetsgraden som er med Open Water arrangementer
 - Stevnested, lengde, start etc.

Norsk regelverk

- Vedtatt i forbundsstyret som gjeldende foreløbig til neste svømmeting.
- Formelt vedtak på neste svømmeting
- Merk: Nedre aldersgrense 14 år
 - Tilsvarener FINA regelverket
 - Danske regelverket har min 15 år
 - Tanken er å tillate approbert Open Water svømming for 10-14 år forankret gjennom Wet Card prøve.

Norske regelverket

- Finnes på NSF websider
- 3 filer
 - Regler for Open Water
 - Teknisk arrangering (krav til arrangør ifm regelverket)
 - Lengde/temperaturgrenser

Hovedpunkter regler

- **Starten** kan foregå på land eller i vann
- **Konkurransområdet**

Banen skal være i vann som bare har minimal strøm.

Minimumsdypet på banestrekket skal være minst 1,4 m på hele banen med unntak av start og målgang. Alle vendinger/endringer av banen skal markeres tydelig.

- **Målområdet** skal være tydelig merket med rader av bøyer som smalner inn mot mål. Målet bør bestå av en vertikal markering og mållinjen skal være minst 5m bred.

Våtdrakter

Svømmedrakt og våtdrakt

Svømmedrakten ved konkurranser i Open Water må ikke dekke nakke, skuldre, og får ikke gå nedenfor vristen. Alle drakter skal forøvrig være i henhold til FINAs bestemmelser (FINA BL 8.4).

Nasjonalt tillegg:

Ved nasjonale stevner skal arrangør angi i innbydelsen om våtdrakt er påbudt, tillatt eller forbudt i samsvar med regler fastsatt av Open Water utvalget (se vedlegg)

Våtdrakt skal være med maksimal tykkelse 5mm. Den får ikke gå over nakken, og kan ikke ha innretninger som gir økt areal i armtak eller beinspark. Sokker eller hansker er ikke tillatt.

Neopren svømmehetter med maksimalt 3 mm tykkelse kan tillates av arrangøren om vanntemperatur tilsier det.

Maksimale svømmelengder

Norges Svømmeforbund – Open Water utvalget.

Grenser for maksimal svømmelengde og konkurransetid ved forskjellig vanntemperatur.

Godkjent av Forbundsstyret i NSF juni 2014

Hvor raskt en Open Water svømmer blir nedkjølt kan man dessverre ikke regne seg frem til. Det finnes derfor ingen fasitsvar eller absolutte grenser. Hvor intensivt man svømmer, om man bruker våtdrakt eller ikke og hvor godt denne sitter på, vekt, størrelse og kroppssammensetning er alle faktorer som spiller inn. Kroppens evne til å tåle svømming i kjølig vann er også til en viss grad trenbart. En liten svømmer med lite fett på kroppen som svømmer rolig i en våtdrakt som hele tiden lekker inn nytt kaldt vann vil bli nedkjølt mye raskere enn en stor svømmer med store muskler, et godt fettlag og en våtdrakt som sitter godt og ikke lekker inn nytt vann hele tiden.

Open Water utvalget i Norges Svømmeforbund anbefaler følgende grenser for maksimalt tillatte konkurransedistanse og maksimaltid for konkurransen.

Svømmere som ikke når mål innen maksimaltiden anbefales notert som ikke fullført.

Maksimale svømmelengder

Uten våtdrakt påbud gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
20°C	10.000m	3 timer
19°C	5.000m	2 timer 15 minutter
18°C	3.000m	1 time 40 minutter
17°C	2.000m	1 time
16°C	1.000m	30 minutter

Arrangør kan påby bruk av våtdrakt, da gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
16.5°C	10.000m	3 timer
16°C	5.000m	2 timer 15 minutter
15°C	3.000m	1 time 40 minutter
14°C	2.000m	1 time
13°C	1.000m	30 minutter

Maksimale svømmelengder

Det er ikke tillatt å bruke vådrakt hvis vanntemperaturen overstiger følgende verdier (dette gjelder kun i approberte klasser).

Svømmelengde	Vanntemperatur \geq (Større enn eller lik)
200m og kortere	22.0°C
2001-5000m	23.0°C
5001m og lengre	24.0°C