

# Norges Livredningselskap

## HÅNDBOK FOR NORGESMESTERSKAP I LIVREDNING

TILPASNING AV ILSE REGLER FOR NORSKE FORHOLD





## Innholdsfortegnelse

<b>DETTE DOKUMENTETS REVISJONSLISTE .....</b>	<b>3</b>
<b>1. REGLER OG PERSONELL.....</b>	<b>4</b>
1.1 LOVER OG REGLER.....	4
1.2 TILPASNING 25M BASSENG .....	4
1.3 PERSONELL .....	4
1.4 KLASSER .....	4
1.5 NORDISK STAFETT - SÆRNORSK ØVELSE 110M KOMBINERT SVØMMING 3 PERSONER .....	5
1.5.1 Basseng:.....	5
1.5.2 Utstyr pr. bane .....	5
1.5.3 Start.....	5
1.5.4 Kast med livbøye med line.....	6
1.5.5 Svøm med livbøye uten line.....	6
1.5.6 Transport av dukke .....	7
1.5.7 Kast med livline .....	9
1.5.8 Presiseringer .....	10
<b>2. GJENNOMFØRING.....</b>	<b>11</b>
2.1 PREMIERING .....	11
2.2 POENGFORDELING I FORHOLD TIL KLUBB (KLUBBSAMMENDRAG).....	11
2.3 HEATOPPSETT .....	11
2.4 DØMMING .....	11



## Dette dokumentets revisjonsliste

Dato	Versjon	Skrevet av	Endring i forhold til forrige versjon
November/ Desember 2017	0.1	Steinar	Opprettet dokument
08.01.18	0.2	Trude	Endret font
28.09.2023	0.3	Maja Hogseth	Tatt bort tilpasninger for 25 m (200 super og 4x25 medley)
	0.4		
	0.5		
	0.6		
	0.7		
	0.8		
	0.9		
	1.0		



## 1. Regler og personell

### 1.1 LOVER OG REGLER

ILSE Rulebook og ILS ECH revidert/publisert senest 4 måneder før stevnet gjelder for NM i livredning med unntak/presiseringer gjort i dette dokumentet.

### 1.2 TILPASNING 25M BASSENG

Øvelsene følger ILSE regler for 50 m basseng. I øvelser hvor dukken er med ved vending på 75 m gjelder en 5 m frisone tilsvarende den som er ved opphent/kobling av dukke.

### 1.3 PERSONELL

HS/sport oppnevner jury bestående av 3 personer. I tillegg skal følgende personell være valgt av arrangør og godkjent av HS/sport:

- Stevneleder
- Overdommer
- SERC dommer

### 1.4 KLASSER

I tillegg til de internasjonale klassene **Åpen (16 år og opp)** og **Junior (15 – 18 år)** kan det i Norge stilles i særnorsk klasse:

**Yngre Junior: 13 – 15 år** (yngre enn 13 år kan få dispensasjon til å stille i denne klassen)

Lag skal ha samme klassesdeling som individuelt, men yngre junior har kun mix lag. Det er tillatt å stille med kvinner/jenter på herre/guttelag.

## 1.5 NORDISK STAFETT - SÆRNORSK ØVELSE 110M KOMBINERT SVØMMING 3 PERSONER

Arrangeres i sin helhet på søndag, som avslutning på øvelsene i vannet.

Gjennomføres med forsøk, **semifinale** og finale i de klassene det er nødvendig. Det er lov til å kjøre direkte finale hvis det er 3 eller færre lag påmeldt i en klasse.

### 1.5.1 Basseng:

- 25m, hvert lag disponerer 2 baner
- Baneskillere mellom lagene

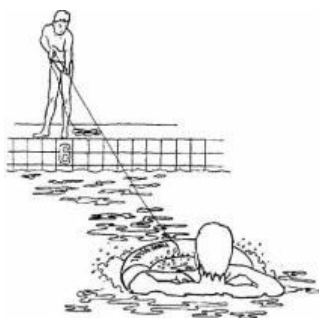
### 1.5.2 Utstyr pr. bane:

- 1 livbøye med line og 1 livbøye uten line
- 1 kasteline, 23m med pose
- 1 synkedukke. Hvis det er skrukorker på dukken skal den fylles helt med vann og korkene være påskrudd.

### 1.5.3 Start:

- Nr 1 står på land ved start
- Nr 2 står i vannet ved 10 (6)m
- Nr 3 står i vannet på den dype delen av bassenget

Det startes fra den grunne delen av bassenget. På langt fløytesignal skal de 3 lagmedlemmene innta sine startposisjoner. Starter kan avbryte når deltaker ikke holder bøyen flatt med begge hender eller ikke inntil brystet, eller er innenfor 10



(6)m linjen. Deretter går starten, den som da gjør feil, DISKVALIFISERES (eller får tillegg i tid for Yngre Junior). Startkommando: "**BØYEN INN TIL KROPPEN!**" etterfulgt av et **akustisk signal**

#### 1.5.4 Kast med livbøye med line:

Person 1 drar in bøyen, kaster ut den til person 2 som følger med inn til kanten der han/hun tar...

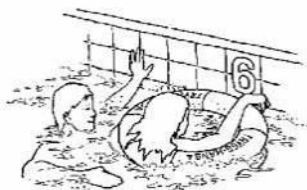
Offeret - nr. 2 av lagmedlemmene - skal befinne seg stående med et ben på hver side av dukken 10 (6)m fra bassengkanten og holder bøyen i begge hender mot kroppen. Hvis en ikke når bunnen med bena må en holde seg på stedet ved å trå vann e. l. Redderen nr 1 står på land med linjen til bøyen i hånden. Ved start slipper offeret bøyen, redderen haler den inn og kaster den ut til offeret igjen. Offeret skal hele tiden befinne seg med hode og kropp bak 10 (6)m linjen. Det er lov å flytte seg sidelengs bak denne linjen for å få tak i bøyen. Greier offeret ikke det, må kastet gjøres om. Når offeret har tak i bøyen, skal redderen trekke bøyen og offeret inn til bassengkanten. Under slepingen skal offeret ligge helt slapt til bøyen støter mot veggen. Bøyen kan ligge flatt eller stå på høykant.



#### 1.5.5 Svøm med livbøye uten line

... livbøyen uten line. Svømmer deretter 25 meter...

Bøyen er plassert slik at ytterste kant tangerer bassengkanten. Nr 2 tar bøyen uten hjelp og svømmer den over til nr 3. Bøyen skal føres med armene og/eller overdelen av kroppen hele veien til bøyen treffer bassengkanten, da kan vekslingen skje. Nr 3 skal holde i kanten til bøyen treffer kanten og nr 3 har heller ikke lov til å hjelpe bøyen inn i kanten.



...til person 3. Når bøyen har gått i veggen tar person 3 bøyen og sparker ifra veggen...

#### Nr 3 ilandfører nr 2:

Nr 2 kryper inn i bøyen eller får hjelp av nr 3. Offeret skal ligge på rygg og "fikseres" av redderen slik at denne ikke glir ut av bøyen. Overkroppen skal være inni bøyen og begge armer over den. Fikseres betyr at nr 3 skal holde både om arm og bøyen (snoren er en del av bøyen) og må være gjort maks 5 m fra kanten (målt på offerets hode). Redderens berøring av veggen er startsignal for moment 4.

Når ilandføringen starter kan begge skyve fra mot bassengveggen. Det er ikke tillatt å skyve eller dytte bøyen foran seg.

#### *1.5.6 Transport av dukke:*

...stuper person 1 i vannet og henter livredningsdukken ved 10 (6) meter...

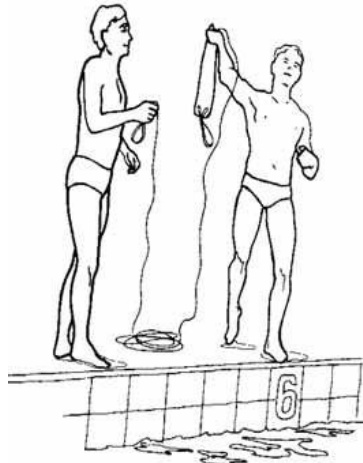


*...ilandfører dukken til andre siden.*

Nr 1 stuper uti etter dukken som ligger på bunnen 10 m (6m for ungdom) fra kanten. Dukken ligger på rygg med hodet i fartsretningen og med midtfeltet på 10 m (6m for ungdom). Ved spesielle dybdeforhold kan avstanden forkortes, eller dukken legges på en oppbygning. Man kan maksimalt bruke en distanse på 5m fra det sted hvor dukken ligger til overflaten brytes av dukkens hode. Ilandføring skjer med samme regler som 50 m ilandføring, ved vending gjelder frisone som for 75 m internasjonale øvelser. Fortsett ilandføring tilbake.



### 1.5.7 Kast med livline:



...kaster person 2 eller 3 redningslinen..

Når redderen har berørt veggen, kaster nr 2 eller nr 3 linen til nr 1. Denne skal ta fatt i linen og dras inn av nr 2 og 3 mens den holder dukke. Øvelsen er ferdig når nr 1 berører målveggen.



...person 1 tar tak i linen og person 2 & 3 hjelper hverandre å dra person 1 i mål.



### **1.5.8 Presiseringer:**

- Nr 2 eller nr 3 kan kaste linen flere ganger, men redderen må slepes et stykke.
- Livlinens pose må ligge innenfor baneskillene når redderen griper den eller linen. Lander posen utenfor skilleteuet må nytt kast gjøres. Lander den på skilleteuet og blir liggende kan den trekkes inn i banen før svømmeren griper den eller linen.
- Ved ilandføring er det ikke tillatt å skyve dukken foran seg.
- Dukken skal bringes med helt til innslag og øvelsen er å betrakte som ikke fullført hvis man mister dukken og ikke bringer den helt til mål.

**Dukkens hode får ikke støte mot endeveggen verken før, ved eller etter innslaget.**



## 2. Gjennomføring

### 2.1 PREMIERING

Alle øvelser premieres med bronse, sølv og gullmedalje. I tillegg blir **Norges beste livredder** kåret i hver klasse med å legge sammen de 5 beste resultat (poengdeling som internasjonalt) av 6 øvelser for Åpen og Juniorklasse.

For Yngre Junior vil de 4 beste resultat av 5 øvelser telle da 100 m Rescue Medley i basseng og Ocean(vo)man i hav ikke skal være øvelse for denne klassen.

Utøver må være norsk statsborger for å tildeles poeng/premieres i NM. Utenlandske utøvere kan delta uten å bli premiært.

### 2.2 POENGFORDELING I FORHOLD TIL KLUBB (KLUBBSAMMENDRAG)

Det blir delt ut vandrepokal til beste klubb. De tre beste utøverne og det beste laget fra hver klubb i hver klasse er de som skal telles i klubbsammendraget.

### 2.3 HEATOPPSETT

Heatene settes bare opp etter tid og kjønn på utøverne, det vil si at alle klasser kan stille i samme heat.

### 2.4 DØMMING

Det dømmes etter ILSE regler med følgende unntak:

I klasse Yngre Junior skal utøverne ikke dømmes DISK. Denne klassen skal det dømmes tilleggstid tilsvarende 5 sek for hver ny feil (gjentakende feil dømmes bare en gang).

Utøveren skal få god informasjon av dommer om hva regelbruddet besto i, slik at utøveren skal ha mulighet til å unngå dette i fremtiden.