

# ПЛАВАНИЕ

## **Допуск участников к соревнованиям**

К участию в соревнованиях допускаются лица, предоставившие медицинские справки, разрешающие посещение бассейна и участие в соревнованиях. Возможно оформление одной справки на всех участников соревнований по плаванию, заверенной печатью школы.

## **Обязанности и права участников**

Участники соревнований обязаны: знать правила соревнований и чётко выполнять их; строго соблюдать нормы поведения в бассейне; организованно выходить на старт; выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

## **Костюм участника**

Участник обязан выступать в шапочке и опрятном и хорошо пригнанном по фигуре спортивном костюме.

Костюмы участников должны соответствовать нравственным нормам и быть изготовлены из непросвечивающего материала: мальчики – плавки – шорты, девочки – закрытые спортивные купальники.

Рефери или главный судья имеет право не допускать к участию в соревнованиях спортсмена, нарушившего эти требования.

## **Руководитель команды**

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, обязана иметь своего представителя.

Руководитель группы (sponsor) является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, жизнь и здоровье участников и должен обеспечить их своевременную явку на соревнования.

Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования. Со всеми вопросами он должен обращаться к рефери (главному судье) или лицу его замещающему.

## **Старт**

После подачи рефери серии коротких свистков участники заплыва должны приготовиться к старту.

Стартёр, получив разрешение рефери дать старт, даёт подготовительную команду "На старт!", по которой участники заплыва должны немедленно принять неподвижное стартовое положение. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартёр должен дать стартовый сигнал – свисток. Старт производится исключительно из воды.

Любой пловец, стартовавший до подачи стартового сигнала, должен быть дисквалифицирован.

## **Плавание вольным стилем**

Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции.

Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погружённым во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки его голова должна разорвать поверхность воды.

## **Прохождение дистанции**

Пловец, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию для того, чтобы его результат был засчитан.

Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна. Поворот должен быть сделан от стенки, не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

Участник, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем, не дисквалифицируется, если он не идёт по дну.

Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве.

Участникам соревнований не разрешается использовать или надевать во время заплыва какие бы то ни было приспособления для повышения скорости, плавучести или выносливости (перчатки с перепонками, ласты и т.п.). Использование очков разрешается.

## **Дистанция**

### **Индивидуальное первенство**

<b>Категория участников</b>		<b>Дистанция</b>	<b>Стиль</b>
<b>младшая (junior)</b>	Мальчики	25 метров	вольный
	Девочки	25 метров	вольный
<b>старшая (senior)</b>	Мальчики	50 метров	вольный
	Девочки	25 метров	вольный

### **Список необходимых форм и документов**

Справка для бассейна

Копия приказа за подписью директора и печатью школы о том, что руководители группы (с указанием фамилии, имени и отчества) несут ответственность за жизнь и безопасность детей во время всей Олимпиады и спортивных мероприятий в частности.

### **Список вещей для бассейна:**

- шапочка
- тапочки