

Прикарпатський університет ім.
Василя Стефаника

Майструк В.В.

**Плавання: техніка та
правила змагань**

Навчально-методичний посібник для студентів
факультету фізичного виховання і спорту

Івано-Франківськ 2004

Рецензенти: Зав.курсом фізичного виховання і здоров'я Івано-Франківської державної медичної академії,
доцент А.С.Дмитренко
Зав. кафедри спортивних спеціалізацій, доцент,
кандидат біологічних наук Прикарпатського
університету ім. В.Стефаника Ю.О.Полатайко

Друкується згідно ухвали Вченої Ради Прикарпатського
університету ім. В.Стефаника

Робота присвячена актуальній проблемі викладання навчально-теоретичного матеріалу з курсу теорія та методика викладання плавання на факультеті фізичного виховання і спорту Прикарпатського університету ім. В.Стефаника.

Даний посібник рекомендовано для використання на факультетах фізичного виховання та спорту та в інститутах фізичної культури та спорту.

Майструк В.В. Плавання: техніка та правила змагань.
Івано-Франківськ, Плай, 2004. –92с.

протязі всіх змагань. В інший час керуючий центр повинен бути зачиненим.

ПО 4.7.3 Система відеозапису.

ПО 4.8 Напівавтоматичне обладнання може використовуватись на змаганнях ФІНА або інших найважливіших змаганнях як дублююча система автоматичної реєстрації, якщо працюють по три кнопки на доріжку і кожна з них керується окремим суддею (у цьому випадку інші судді на фініші не потрібні). Суддя на повороті може керувати однією з кнопок.

ЗМІСТ

Розділ 1. Техніка спортивних способів плавання

1.1. Техніка плавання способом кроль на грудях

1.2. Техніка плавання способом кроль на спині

1.3. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін)

1.4. Техніка плавання способом брас

1.5. Техніка стартів

1.6. Техніка поворотів

Розділ 2. Техніка прикладного плавання

2.1. Брас на спині

2.2. Плавання на боці

2.3. Техніка пірнання в довжину і глибину

2.4. Рятування потопуючих

Розділ 3. Правила змагань з плавання

Розділ 1. Техніка спортивних способів плавання

В даний час у спортивному плаванні використовуються наступні способи: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй. Ці способи умовно поділяються на дві групи: способи з поперемінними рухами руками і ногами (кроль на грудях і кроль на спині) і з одночасними рухами руками і ногами (брас і батерфляй-дельфін). Спосіб на боці, що втратив своє спортивне значення, застосовується під час початкового навчання. Він з успіхом використовується також у прикладному плаванні, у грі.

1.1. Техніка плавання способом кроль на грудях

Кроль на грудях характеризується поперемінними і симетричними рухами руками і ногами. Це найшвидший і найпоширеніший спортивний спосіб. Запливи майстрів-кролістів, особливо на короткі дистанції, завжди проходять з великим інтересом для спортсменів і глядачів. Популярність кролю на грудях пояснюється ще й тим, що він переважно використовується при грі, синхронному плаванні і при запливах у природних водоймах.

Кроль на грудях застосовується в змаганнях із плавання на всіх дистанціях вільного стилю: на 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, в естафетах 4x100 і 4x200 м вільним стилем, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м.

ПО 4.6.1 Пристрій для видачі всієї друкованої інформації, в якій відображається хід запливу.

ПО 4.6.2 Інформаційне табло для глядачів.

ПО 4.6.3 Пристрій для стеження за зміною етапів в естафетному плаванні з точністю до 0,01 секунди.

ПО 4.6.4 Автоматичний лічильник відрізків дистанції.

ПО 4.6.5 Пристрій для реєстрації часу по відрізках.

ПО 4.6.6 Сумуючий комп'ютер.

ПО 4.6.7 Пристрій, що нейтралізує помилкове торкання.

ПО 4.6.8 Автоматичний перемикач на акумуляторне живлення.

ПО 4.7 Для Олімпійських ігор та чемпіонатів світу необхідне також наступне обладнання:

ПО 4.7.1 Глядацьке інформаційне табло, що має по крайній мірі 12 ліній по 38 знаків, кожен з яких може зображати і букви, і цифри. Кожен знак повинен мати висоту не менш 0,28 м. Система повинна заповнюватися інформацією зверху або знизу, з функцією блимання. Табло повинне показувати "біжучий" час.

ПО 4.7.2 Керуючий центр з кондиціонованим повітрям і площею не менш 6,0 м на 3,0 м, розташований на відстані від 3,0 м до 5,0 метрів від фінішної стінки з можливістю вільного огляду фінішного майданчику під час змагань. Рефері повинен мати вільний доступ у керуючий центр на

повинні бути - 2,4 м ширина та 0,9 м висота при максимальній товщині 0,01 м. Вони повинні бути на 0,3 м вище і на 0,6 м нижче поверхні води. Датчик кожної доріжки повинен мати незалежне під'єднання та індивідуальний контроль. Поверхня панелей повинна бути світлого кольору і мати нанесену лінію, як для торцевих стінок.

ПО 4.4.2 Встановлення. Контактні панелі міцно кріпляться в центрі доріжки. Панелі можуть бути зйомними і встановлюватися тільки під час змагань.

ПО 4.4.3 Чутливість. Чутливість панелі повинна бути такою, щоб не реагувати на водні буруни, але спрацьовувати від легкого торкання руки. Верхній край панелі повинен мати таку ж чутливість.

ПО 4.4.4 Розмітка. Розмітка панелі повинна узгоджуватися з розміткою стінок басейну для того, щоб накладатися на існуючу розмітку. Краї панелей по периметру повинні мати чорну кайму шириною 0,025 метра.

ПО 4.4.5 Безпека - панелі повинні виключати можливість удару електричним струмом і не повинні мати гострих країв.

ПО 4.5 Напівавтоматичне обладнання повинне реєструвати фініш натисканням хронометристом кнопки при торканні фінішу плавцем.

ПО 4.6 У мінімум устаткування автоматичного обладнання входять ще такі необхідні пристрої:

Положення тіла. Тіло плавця розташоване на поверхні води і знаходиться в близькому до горизонтального положенні (кут "атаки" 0-8°) і добре обтікається водою. Голова опущена у воду (обличчям вниз) настільки, що рівень води досягає верхньої частини чола.

Рухи ногами. Ноги виконують безперервні поперемінні рухи зверху вниз і знизу вверх з амплітудою (ширина розмаху стоп), рівною приблизно до однієї четвертої частини зросту плавця. Рухи ногами забезпечують стійке, горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість просування. Рух ноги вниз називається робочим, чи гребковим (сприяє деякому просуванню тіла вперед), а рух вверх - підготовчим (не впливає на просування тіла вперед).

Підготовчий рух (знизу вгору). У крайньому нижньому положенні нога випрямлена в колінному суглобі, а стопа повернена всередину. Стосовно тулуба нога займає похиле положення, тому що вона залишається зігнутою в кульшовому суглобі. Рух вгору починається з розгинанням прямої ноги в кульшовому суглобі. До горизонтального положення нога рухається пряма. Далі нога починає згинатись у колінному суглобі, а гомілка і стопа продовжують рух вгору. У цей момент нога, згинаючись у кульшовому суглобі, починає рух вниз. Коли кут між передньою поверхнею стегна і тулубом (у кульшовому суглобі) складає 165-170°, а між задньою поверхнею гомілки і стегна (у

колінному суглобі) - 130-140°, рух ноги знизу вгору вважається закінченим.

Робочий рух (зверху вниз) починається з послідовного розгинання її в колінному і гомілковоступневому (у кінці гребка) суглобах і одночасному згинанні в кульшовому суглобі. У цей момент усі частини ноги рухаються вниз. Потім гомілка і стопа продовжують рух вниз до повного розгинання ноги в колінному суглобі, а стегно, випереджаючи гомілку і стопу, починає рух догори. Цей випереджальний рух стегна сприяє збільшенню швидкості руху стопи вниз за рахунок хвилеподібного руху ноги в цілому. Робочий рух вважається закінченим, коли нога цілком випрямлена в колінному суглобі.

Рухи руками. Цикл рухів однієї руки складається з наступних фаз: вхід руки у воду і наплив, опорна частина гребка, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.

Вхід руки у воду і наплив. Після проносу в повітрі злегка зігнута в ліктьовому суглобі рука занурюється у воду під гострим кутом тією самою рукою плечового суглоба і обтікається водою. Послідовність цього руху така: кисть, передпліччя, плече. Потім рука розгинається й у цьому положенні рухається вперед і вниз. Коли наплив закінчується, рука потроху згинається в ліктьовому суглобі, а кисть повертається в положення, перпендикулярне напрямку руху.

обладнання реєструє час кожного плавця і визначає відповідні місця у запливі. Суддівство та результати повинні бути з точністю до 0,01 секунди. Змонтоване устаткування повинно не заважати стартам і поворотам плавців та не перешкоджати зпливу води.

ПО 4.2 Система повинна:

ПО 4.2.1 Вмикатися стартером.

ПО 4.2.2 По можливості не мати відкритих проводів на майданчиках навколо ванни басейну.

ПО 4.2.3 Відтворювати на табло результати всіх доріжок по місцях та по доріжках.

ПО 4.2.4 Давати чітку цифрову інформацію про результати плавців.

ПО 4.3 Стартові пристрої.

ПО 4.3.1 Стартер повинен мати мікрофон для усних команд.

ПО 4.3.2 Якщо використовується пістолет, він повинен мати датчик.

ПО 4.3.3 Як мікрофон, так і датчик повинні бути зв'язаними з гучномовцями у кожній стартовій тумбочці, щоб команда стартера та стартовий сигнал були однаково і одночасно чути кожному плавцю.

ПО 4.4 Контактні панелі для автоматичного обладнання.

ПО 4.4.1 Мінімальні розміри контактних панелей

змагань вода в басейні повинна бути постійного рівня без відчутного руху. З метою підтримання санітарно-гігієнічних норм дозволяється приток та злив води, які не повинні створювати течій або водовертей.

ПО 2.12 Освітлення. Інтенсивність освітлювання від стартового до поворотного плоту повинна бути не менше 600 люкс.

ПО 2.13 Розмітка. На дні басейну посередені кожної доріжки повинна бути лінія темного контрастного кольору.

Ширина: мінімум 0,2 м, максимум 0,3 м.

Довжина: 46,0 м для 50-метрового басейну,

21,0 м для 25-метрового басейну.

Кожна лінія повинна закінчуватись на відстані 2,0 м від торцьових стінок басейну поперечною лінією тієї ж ширини і довжиною 1,0 м. Цільові лінії повинні бути нанесені на торцьових стінках басейну або на контактних панелях у центрі кожної доріжки і мати таку ж ширину, що і лінії на дні. Вони наносяться безперервно від верхнього краю ванни до її дна. Поперечні лінії довжиною 0,5 м повинні бути нанесені на 0,3 м нижче поверхні води, відміряючи до центру цієї лінії.

ПО 4 АВТОМАТИЧНЕ СУДДІВСЬКЕ ОБЛАДНАННЯ

ПО 4.1 Автоматичне та напівавтоматичне суддівське

У цей момент рука утворює кут з поверхнею приблизно рівною 15-20°

Опорна частина гребка. Рухаючись вперед і зверху вниз рука продовжує згинатися в ліктьовому суглобі до кута 135-140°, а кисть переміщається під поздовжньою віссю тіла. До кінця цієї фази, коли кут між горизонталлю і рукою складає 40-45°, кисть приймає вертикальне положення.

Основна частина гребка. Рука просувається під тулубом і продовжує згинатися в ліктьовому суглобі, утворюючи в середині гребка кут між плечем і передпліччям, рівний 90-100° градусам. Далі рука поступово починає розгинатися і закінчує основну частину гребка майже прямою. Основна частина гребка завершується, коли рука досягає лінії тазу.

Вихід руки з води. Коли кисть руки досягла стегна, активні м'язові зусилля, спрямовані на просування тіла вперед, припиняються, і плечовий суглоб піднімається з води. У наступний момент із води послідовно піднімаються плече, передпліччя, кисть і починається рух руки над водою.

Рух руки над водою. Зігнута чи напівзігнута рука без зайвої напруги найкоротшим шляхом швидко проноситься над водою і занурюється у воду. Під час проносу лікоть піднятий, а кисть утримується на поверхні води.

Узгодження рухів руками в кролі на грудях спрямоване на одержання найбільш високої, щодо

рівномірної, швидкості руху плавця протягом кожного циклу. Тому пауза між закінченням основної частини гребка однією рукою і початком основної частини гребка іншою рукою повинна бути такою, щоб зберігалася досягнута швидкість руху плавця.

Дихання. На один цикл рухів виконується один вдих і один видих. Для вдиху голова повертається в бік тієї руки, яка робить гребок настільки, щоб рот з'явився над водою. Вдих виконується швидко й активно через широко відкритий рот у першій половині проносу руки над водою. Після цього голова швидко повертається у воду (обличчям вниз), і відразу ж починається видих спочатку через рот, потім через ніс. Видих триває більше вдиху, між вдихом і видихом, а також між видихом і вдихом не повинно бути пауз.

Загальна координація рухів. У кролі на грудях висока швидкість досягається за рахунок безперервності робочих рухів руками і ногами, чіткого узгодження всіх рухів з диханням.

Якщо плавець виконує вдих під праву руку, то в цей момент ліва рука знаходиться у фазі напливу, права рука здійснює першу половину проносу, права нога робить удар зверху вниз, а ліва нога піднімається знизу вгору. Якщо ж вдих виробляється під ліву руку, то відповідно міняються положення правої і лівої руки і ніг.

вертикальні та горизонтальні захвати на висоті у межах від 0,3 до 0,6 метрів над поверхнею води. Вони повинні бути паралельними стінці басейну і не виходити за її поверхню. Глибина басейну на відстані від 1,0 до 5,0 метрів від стінки, де встановлені тумбочки, повинна бути не менше 1,2 метра.

ПО 2.8 Номерація. Кожна стартова тумбочка повинна мати ясно видимий, виразний номер на всіх чотирьох сторонах. Доріжка № 1 повинна бути справа, якщо стояти обличчям до дистанції на старті. Панелі торкання можуть бути пронумеровані у верхній частині.

ПЛ 2.9 Попереджувачи для поворотів на спині - шнур з прапорцями натягуються поперек басейну на висоті мінімум 1,8 м і максимум 2,5 м від поверхні води на відстані 5,0 м від кожного кінця басейну. Відповідна мітка повинна бути на обох сторонах басейну, а де можливо на кожному розподільному шнурі, на відстані 15,0 метрів від кожної торцевої стінки басейну.

ПО 2.10 Фальстартовий шнур повинен бути натягнутий поперек басейну на висоті не менше 1,2 м від поверхні води і розташований на відстані 15,0 м від старту. Він повинен мати швидкодіючий механізм спрацьовування. При використанні шнур повинен ефективно накривати всі доріжки.

ПО 2.11 Температура води не повинна бути менше 26 градусів Цельсія плюс/минус 1 градус Цельсія. Під час

метри з двома вільними просторами шириною 0,2 метри зовні першої та останньої доріжок.

ПО 2.6 Розподільний шнур - повинен бути натягнутий по всій довжині дистанції і кріпитися до торцевих стін басейну анкерними болтами. Кожен розподільний шнур складається з натягнутих на нього поплавків, що прилягають один до одного і мають діаметр від 0,05 м до 0,15 м максимум. Колір поплавків у кожному з кінців шнура на довжені 5,0 м повинен відрізнятися від кольору інших поплавків. Між доріжками не повинно бути більше одного розподільного шнура. Розподільні шнури повинні бути стійкими до розтягування.

ПО 2.7 Стартові тумбочки повинні бути твердими і не мати пружних властивостей. Висота стартових тумбочек над рівнем води повинна бути від 0,5 до 0,75 метрів. Площа поверхні повинна бути не менш 0,5 x 0,5 метри і покрита нековзким матеріалом. Максимальний кут нахилу не може бути більше 10 градусів. Тумбочки повинні бути сконструйовані так, щоб у плавця була можливість захоплювати краї поверхні тумбочки спереду або з боків для швидкісного старту. Рекомендовано, якщо товщина стартової платформи перевищує 0,04 м, зрізати її, по крайній мірі, на ширині 0,1 м з кожної бокової сторони і 0,4 м з передньої сторони, до товщини 0,03 м від поверхні платформи. Для старту при плаванні на спині повинні бути встановлені

1.2. Техніка плавання способом кроль на спині

Кроль на спині характеризується попереминими безперервними рухами руками і ногами. Основна відмінність його від інших спортивних способів плавання полягає в різному положенні тіла та диханні (виконується над водою). За швидкісними показниками кроль на спині займає третє місце після кролю на грудях та дельфіну. У прикладному плаванні він використовується для транспортування потерпілого, різних вантажів і буксирування їх по воді.

Кроль на спині застосовується в змаганнях із плавання на дистанціях 50,100 і 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (другий відрізок 50 чи 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4x100м.

Положення тіла. Тіло плавця розташоване на поверхні води і знаходиться в близькому до горизонтального положення (кут "атаки" 6-10°), яке добре обтікається водою, плечі трохи підняті. Голова лежить на воді, обличчям вгору, а підборіддя злегка опущене до грудей.

Рухи ногами. Так само, як у кролі на грудях, ноги при плаванні кролем на спині виконують безперервні попереминні рухи зверху вниз і знизу вгору з амплітудою, що складає приблизно третю частину зросту плавця. Ці рухи забезпечують тілу стійке горизонтальне положення і підтримують швидкість просування вперед. Рух ноги вгору називається гребковим (робочим), а вниз - підготовчим.

Підготовчий рух (зверху вниз). У крайньому верхньому положенні випрямлена в колінному суглобі з поверненої всередину розслабленою стопою нога знаходиться на поверхні води і займає трохи похиле стосовно тулуба положення. Рух вниз починається з розгинання прямої ноги в кульшовому суглобі. Пройшовши горизонтальне положення, пряма нога продовжує рух вниз, згинаючись в кульшовому суглобі (назад) приблизно до кута в 170° . Далі нога починає згинатись у колінному суглобі, при цьому гомілка і стопа продовжують рух вниз, а стегно, розгинаючись у кульшовому суглобі, починає рух вгору. Коли кут між передньою поверхнею стегна і тулубом (у кульшовому суглобі) складе приблизно $130-140^\circ$, рух ноги зверху вниз вважається закінченим.

Робочий рух (знизу вгору). Рух вгору починається з послідовного розгинання ноги в колінному і гомілковоступневому суглобах (в останньому розгинання здійснюється в самому кінці гребка), нога продовжує згинатися в кульшовому суглобі. У цей момент стегно, гомілка і стопа рухаються вгору. Коли колінний суглоб з'явиться на поверхні води, стегно починає рух вниз, випереджаючи гомілку і стопу, що продовжують рух вгору. Випереджальний рух стегна вниз сприяє швидкому розгинанню ноги в колінному суглобі і тим самим збільшує швидкість руху стопи назад. У результаті такого руху ноги

поверхні води. Заміри повинні бути зроблені інспектором або іншою кваліфікованою особою, призначеною або погодженою представником країни, в якій знаходиться басейн. Припустимі відхилення не повинні бути перевищені навіть тоді, коли встановлені контактні панелі.

ПО 2.3 Глибина. Мінімальна глибина становить 1,0 метр.

ПО 2.4 Стінки.

ПО 2.4.1 Торцеві стінки повинні бути паралельними і утворювати прямий кут з напрямком плавання та поверхнею води, повинні бути зроблені з міцного матеріалу, бути нековзкими до глибини 0,8 м від поверхні води так, щоб при торканні і відштовхуванні на повороті плавець не наражався на небезпеку.

ПО 2.4.2 Уздовж стінок басейну на глибині не менш 1,2 м від поверхні води дозволяються виступи для відпочинку шириною від 0,1 до 0,15 метра.

ПО 2.4.3 Зливні жолоби можуть мати всі чотири стінки басейну. На торцевих стінках потрібно врахувати можливість встановлення контактних панелей, які мають виступати на 0,3 метри над поверхнею води. Жолоби повинні бути закриті решіткою або сіткою. Вони повинні бути обладнані регулюючими клапанами для підтримання постійного рівня води.

ПО 2.5 Доріжки повинні мати ширину не менш 2,0

ПО 2 ПЛАВАЛЬНИЙ БАСЕЙН

ПО 2.1 Довжина

ПО 2.1.1 50,0 метрів. Коли використовуються контактні панелі автоматичної реєструючої системи на стартовому кінці або додатково і на поворотному кінці, басейн повинен мати таку довжину, щоб між двома панелями забезпечувались розміри дистанції 50,0 метрів.

ПО 2.1.1 25,0 метрів. Коли використовуються контактні панелі автоматичної реєструючої системи на стартовому кінці або додатково і на поворотному кінці, басейн повинен мати таку довжину, щоб між двома панелями забезпечувались розміри дистанції 25,0 метрів.

ПО 2.2 Припустимі відхилення

ПО 2.2.1 Допускається відхилення від нормальної довжини 50,0 метрів - плюс 0,03 м, мінус 0,00 метрів між обома кінцями стінок в усіх точках від 0,3 м вище і до 0,8 м нижче поверхні води. Заміри повинні бути зроблені інспектором або іншою кваліфікованою особою, призначеною або погодженою представником країни, в якій знаходиться басейн. Припустимі відхилення не повинні бути перевищені навіть тоді, коли встановлені контактні панелі.

ПО 2.2.2 Дозволяється відхилення від нормальної довжини 25,0 метрів - плюс 0,02 м, мінус 0,00 м між обома кінцями стінок у всіх точках від 0,3 м вище і до 0,8 м нижче

стопа створює деяку силу тяги, що сприяє просуванню плавця вперед. Коли нога випрямляється в колінному суглобі, робочий рух вважається закінченим.

Рухи руками. Цикл рухів однієї руки складається з наступних фаз: вхід руки у воду і наплив, опорна частина гребка, основна частина гребка, вихід руки з води, рух (пронос) руки над водою. Існує два варіанти техніки виконання гребка руками в кролі на спині: гребок прямою і гребок зігнутою рукою. Гребок прямою рукою більш простий, але менш ефективний у зв'язку з малим періодом дії максимальної сили тяги.

Вхід руки у воду і наплив. У момент вкладання руки у воду тіло починає повертатися навколо поздовжньої осі вбік. У зв'язку з цим пряма рука опускається вперед і вбік. Наприкінці дуже нетривалого напливу рука починає згинатися в ліктьовому суглобі, а кисть рухається в перпендикулярному напрямку руху положенні і починає "захоплювати" воду. Усе це відбувається на глибині не більше 15 см.

Опорна частина гребка. Продовжуючи рух вперед і вбік, рука згинається в ліктьовому суглобі до кута 160°, при цьому лікоть опускається вниз, а кисть розташовується перпендикулярно напрямку руху тіла, залишаючись вище ліктя.

Основна частина гребка починається в той момент,

коли рука починає рухатися назад. Рухаючись вздовж тіла назад, рука продовжує згинатися в ліктьовому суглобі, утворюючи в середині гребка кут між плечем і передпліччям приблизно 120°. Кисть продовжує знаходитися біля поверхні води. В другій половині цієї фази рука поступово розгинається в ліктьовому суглобі і закінчує основну частину гребка, коли кисть досягає стегна. Протягом усієї основної частини гребка кисть зберігає перпендикулярне напрямку руху положення і знаходиться на поверхні води. Посиленню гребкового руху сприяє також поворот тулуба навколо поздовжньої осі приблизно на 25-30°.

Вихід руки з води. До моменту завершення руху руки у воді, коли кисть знаходиться біля стегна, напруга м'язів, що приймають участь у гребку, припиняється. У наступний момент із води послідовно піднімаються кисть, передпліччя, плече і починається пронос руки над водою.

Рух руки над водою. Швидкий рух прямої руки над водою здійснюється в площині, що проходить через плечовий суглоб і розташована вертикально, або під деяким кутом (не більш 15°) назовні. Наприкінці проносу долоня також повертається назовні.

Дихання. Незважаючи на те, що в кролі на спині дихання не залежить від умов середовища (вдих і видих виконуються над водою), воно повинно бути безперервним і ритмічним. Вдих виконується через широко відкритий рот під

шляхом, не може бути прийнятий як світовий рекорд.

ПЛ 13.4 Щоб визначити відповідний порядок при об'єднанні запливів одного номеру програми, діють таким чином:

ПЛ 13.4.1 Відповідні місця всіх плавців будуть визначені шляхом порівняння їх офіційних результатів.

ПЛ 13.4.2 Якщо плавець має офіційний результат, що співпадає з офіційним результатом/результатами одного або кількох плавців, то всі плавці які мають такий час, посядуть однакове місце.

Правила для обладнання

ПО 1.1 Олімпійський стандарт басейнів ФІНА. Всі чемпіонати світу (крім світових чемпіонатів ветеранів) і Олімпійські ігри повинні проводитись у басейнах, які відповідають вимогам правил **ПО 3, ПО 6, ПО 8 та ПО 11.**

ПО 1.2 Звичайні стандарти басейнів ФІНА. Решта змагань ФІНА повинна проводитись в олімпійських стандартних басейнах ФІНА, але бюро може відмовитись від деяких вимог для конкретних басейнів, якщо це не є суттєвою перешкодою для змагань.

ПО 1.3 Мінімальні стандарти басейнів ФІНА. Всі інші змагання, що проходять за правилами ФІНА, повинні проводитися в басейнах, які відповідають всім мінімальним вимогам цієї частини правил.

своє відповідне місце шляхом порівняння його автоматичного результату з автоматичними результатами інших плавців.

ПЛ 13.2.3.3 Плавець, що не має ні місця, ні результату, визначеного автоматичним обладнанням, повинен одержати своє відповідне місце згідно часу, зафіксованому напівавтоматичним обладнанням або вручну - трьома цифровими годинниками.

ПЛ 13.3 Офіційні результати визначаються так:

ПЛ 13.3.1 Офіційним результатом всіх плавців, які мають результат на автоматичному обладнанні, буде саме цей результат.

ПЛ 13.3.2 Офіційним результатом всіх плавців, які не мають результату на автоматичному обладнанні, буде ручний час по трьом цифровим годинникам або напівавтоматичний результат.

Правило, що використовується при проведенні українських змагань:
Коли використовуються судді на фініші без трьох цифрових годинників і якщо ручний час плавця суперечить офіційному місцю, визначеному судьями на фініші, то його офіційний результат буде дорівнювати часу плаваця/плавців, з якими його місце та час знаходиться у протиріччі. Цей результат повинен бути позначений як “рішення рефері”. У відповідності до **ПЛ 12.6** результат, що одержаний таким

час проносу руки над водою, а видих – під час її руху у воді.

Загальна координація рухів. Узгодження рухів руками і ногами здійснюється в такий спосіб: коли права рука виконує наплив, ліва нога робить удар знизу вгору (одночасно права опускається вниз); продовжуючи рух, права рука виконує опорну і початок основної частини гребка, а ліва нога рухається вниз (одночасно права робить удар вгору); потім права рука виконує основну частину гребка, а ліва нога знову робить удар знизу вгору (права нога рухається вниз). Узгодження гребкового руху лівої руки з рухами ногами відбувається в тій самій послідовності.

1.3. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін)

Плавання способом батерфляй характеризується одночасними і симетричними рухами руками і ногами, а також хвилеподібним рухом тулуба. По швидкості плавання батерфляй займає друге місце (після кролю на грудях). Його значення в прикладному плаванні невелике.

Батерфляй застосовується в змаганнях із плавання на дистанціях 50,100 і 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (перший відрізок 50 чи 100 м) і на третьому етапі комбінованої естафети 4x100 м.

При плаванні дельфіном є кілька варіантів узгодження рухів (одноударна, двоударна і трьоударна координація).

Найбільш розповсюдженим є двохударний варіант. Кожен цикл рухів у цьому варіанті складається з одного руху руками, двох ударів ногами, одного вдиху й одного видиху.

Положення тіла. При плаванні батерфляєм тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні. Голова опущена обличчям у воду. У зв'язку з хвилеподібними рухами тулуба і значним коливанням у вертикальній площині плечового пояса кут "атаки" змінюється протягом одного циклу в межах $\pm 20^\circ$.

Рух ногами. У способі "дельфін" ноги виконують безперервні одночасні рухи зверху вниз і знизу вгору. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця.

Підготовчий рух (знизу вгору). Рух вгору починається з розгинання прямих ніг у кульшових суглобах з одночасним згинанням тулуба в попереку (назад) і опусканням тазу. Приблизно до горизонтального положення ноги рухаються нагору прямими, а потім згинаються в колінних суглобах, складаючи кут між задньою поверхнею стегна і гомілкою приблизно $115-135^\circ$. Під час цього руху стопи повертаються в середину, а коліна розводяться в сторони на ширину 15-20 см.

Робочий рух (зверху вниз) починається з послідовного розгинання ніг в колінних і гомілковоступневих суглобах (наприкінці руху), одночасного згинання ніг у кульшових суглобах (вниз) і тулуба в поперековій частині

ПЛ 13 ПРОЦЕДУРА АВТОМАТИЧНОГО СУДДІВСТВА

ПЛ 13.1 Якщо в будь-яких змаганнях використовується автоматичне суддівське обладнання (див. **ПО 4**), то місця та результати, які ним визначаються, а також суддівство зміни етапів в естафетному плаванні, мають перевагу над хронометристами.

ПЛ 13.2 Коли автоматичне обладнання не в змозі реєструвати місце та/або результат одного або більше плавців на даній дистанції:

ПЛ 13.2.1 Реєструються всі визначені автоматичним обладнанням результати та місця.

ПЛ 13.2.2 Реєструються всі результати та місця визначені судьями.

ПЛ 13.2.3 Офіційне місце визначається наступним чином:

ПЛ 13.2.3.1 Плавець, що має результат та місце, визначене автоматичним обладнанням, повинен зберегти своє відповідне місце у порівнянні з іншими плавцями, які мають результат та місце, визначене автоматичним обладнанням у цьому ж запливі.

ПЛ 13.2.3.2 Плавець, що не має місця, визначеного автоматичним обладнанням, але має результат, який визначений автоматичним обладнанням, повинен одержати

необхідно.

ПЛ 12.13 Після одержання офіційного звернення та впевненості, що подана в зверненні інформація, включаючи сертифікат негативного допінг тесту, є точною, Почесний Секретар ФІНА проголошує новий світовий рекорд, слідкує, щоб така інформація була опублікована, та слідкує, щоб були надіслані посвідчення тим особам, чий звернення були прийняті.

ПЛ 12.14 Всі рекорди встановлені під час Олімпійських Ігор, світових чемпіонатів та світових кубків, затверджуються автоматично.

ПЛ 12.15 Якщо не була виконана процедура **ПЛ 12.10**, федерація країни плавця може звернутися про затвердження світового рекорду за відсутності звернення. Після відповідного розслідування Почесний Секретар ФІНА, уповноважений затвердити такий рекорд, якщо вимога вважається правильною.

ПЛ 12.16 Якщо звернення про затвердження світового рекорду приймається ФІНА, підписаний Президентом та Почесним Секретерем ФІНА диплом повинен бути надісланим Почесному Секретарю федерації цього плавця для подання його плавцеві з метою визнання його рекорду. П'ять дипломів про світовий рекорд надаються всім членам естафетної команди, яка встановила світовий рекорд. П'ятий диплом зберігається федерацією.

(вгору). Потім гомілки і стопи швидко рухаються вниз, а попереки і таз наближаються до поверхні води.

Рухи руками. При плаванні дельфіном цикл рухів руками складають наступні фази: вхід рук у воду і наплив, опорна частина гребка, основна частина гребка, вихід рук з води, рух (пронос) рук над водою.

Вхід рук у воду і наплив. Коли рух над водою закінчено, прямі, але ненапружені руки опускаються у воду приблизно на ширині плечей у такій послідовності: кисть, передпліччя і плече. Потім прямі руки починають рух у воді в напрямку вперед і вниз. Наплив закінчується, коли руки з поверхнею води складають кут у 10-20 градусів.

Опорна частина гребка. Ця частина гребка характеризується початком згинання рук у ліктьових і кистьових суглобах. Руки продовжують рух вниз, при цьому кисті наближаються до перпендикулярного положення стосовно напрямку руху плавця. Опорна частина гребка закінчується, коли кут між поверхнею води і руками становить 30°.

Основна частина гребка. Рухаючись вниз і назад, руки продовжують згинатися в ліктьових суглобах, забезпечуючи кистям поступовий рух спереду назад, при якому сила тяги стає максимальною. Під час гребка лікті рухаються назад і в сторони, а кисті знаходяться на ширині плечей та наближаються до вертикальної площини, що

проходить через поздовжню вісь тіла. Щоб полегшити виніс рук з води, потрібно в заключній стадії основної частини гребка виконувати рух кистями назад і трохи в сторони від тулуба.

Вихід рук з води. З води руки піднімаються в такій послідовності: плечі, передпліччя і кисті. При цьому руки злегка згинаються в ліктьових суглобах.

Рух рук над водою. Майже прямі руки одночасно виконують рух над водою через сторони, без зайвої напруги, але з великою швидкістю. Під час проносу кисті повернені тильною стороною до води і тільки перед входом у воду повертаються долонями вниз.

Дихання. Плечовий пояс займає найбільш високе положення наприкінці основної фази гребка руками. У цей момент голова піднімається з води і починається вдих, що закінчується в першій половині проносу рук над водою. Потім голова опускається обличчям у воду, а руки закінчують пронос. Після невеликої паузи починається видих, що продовжується протягом іншої частини циклу.

Загальна координація рухів. Узгодження рухів здійснюється в такий спосіб. В той момент, коли витягнуті вперед прямі руки починають наплив (голова занурена обличчям у воду), ноги роблять перший удар зверху вниз, що закінчується приблизно тоді, коли руки закінчують наплив. Далі руки виконують опорну і першу третину основної

ПЛ 12.9 Плавець в індивідуальному запливі може встановити світовий рекорд на проміжній дистанції, якщо він або його тренер, або керівник спеціально звернуться до рефері з проханням, щоб його результат був зафіксований на проміжній дистанції або якщо час на проміжній дистанції зафіксовано автоматичним суддівським обладнанням. Такий плавець повинен закінчити заплановану дистанцію запливу для визнання рекорду на проміжній дистанції.

ПЛ 12.10 Звернення про затвердження світових рекордів повинні бути зроблені на офіційних бланках ФІНА відповідною особою організаційного або керівного комітету змагань і підписані повноважним представником члена федерації країни цього плавця, підтверджуючи, що усі правила були виконані, включаючи сертифікат негативного допінг тесту (ДК 5.1). Бланк звернення повинен бути надісланий Почесному Секретарю ФІНА на протязі 14-ти днів після встановлення рекорду.

ПЛ 12.11 Заява про встановлення світового рекорду попередньо подається телеграмою, телексом або телефаксом Почесному Секретарю ФІНА на протязі 7 днів після встановлення рекорду.

ПЛ 12.12 Федерація країни плавця повинна повідомити про його досягнення листом до Почесного Секретаря ФІНА для інформації та дій, якщо потрібно, щоб запевнитись, що офіційне звернення подане відповідним органом як

дні до цього.

ПЛ 12.5 Довжина кожної доріжки повинна бути засвідчена свідоцтвом оглядача або іншою кваліфікованою особою, призначеною або затвердженою федерацією країни, в якій знаходиться басейн.

ПЛ 12.6 Світові рекорди затверджуються тільки коли час зафіксований автоматичним суддівським обладнанням або напівавтоматичним обладнанням у тому випадку, якщо система автоматичного суддівського обладнання не спрацьовує.

ПЛ 12.7 Результати, які співпадають до 1/100 секунди, визнаються рівними рекордами і плавці, які досягають подібних рівних результатів, проголошуються “співволодарями”. Тільки результат переможця на дистанції може бути поданим для світового рекорду. У випадку однакового результату на дистанції, де встановлений рекорд, кожний плавець, який цього досяг, повинен вважатись переможцем.

ПЛ 12.8 Перший плавець в естафеті може встановити світовий рекорд. Якщо перший плавець в естафетній команді завершив свою дистанцію у відповідності з умовами її проходження, його результат не повинен анулюватись будь-якою наступною дискваліфікацією його естафетної команди за порушення, які трапились після того, як він закінчив свій етап.

частини гребка, а ноги піднімаються в верхнє положення. Другий удар ногами зверху вниз збігається з виконанням руками двох третин, що залишилися, основної частини гребка. Удар ногами закінчується в той момент, коли руки проходять лінію тазу. Під час виносу рук з води, проносу їх над водою і входу у воду ноги вдруге піднімаються в верхнє положення. Після цього цикл рухів повторюється.

1.4. Техніка плавання способом брас

Брас характеризується одночасними і симетричними рухами руками і ногами. На відміну від дельфіна весь цикл рухів руками здійснюється у воді. За швидкісними показниками брас займає останнє місце серед спортивних способів плавання, зате він має найбільше значення в прикладному плаванні, оскільки дозволяє спортсмену плисти безшумно, добре переглядати простір над водою, перепливати великі відстані. Брас застосовується також при плаванні під водою.

У змаганнях з плавання брас застосовується на дистанціях 50, 100 і 200м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (третій відрізок 50 чи 100 м) і на другому етапі комбінованої естафети 4x100 м.

Кожен цикл рухів у цьому способі складається з одного руху руками, одного руху ногами, одного вдиху й одного видиху у воду.

Положення тіла. При плаванні брасом тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні, а голова опущена обличчям у воду. У цьому способі характер гребка руками і вдих визначають положення тіла і межами коливання кута "атаки" (від 2 до 15°).

Рухи ногами. У брасі ноги виконують підготовчий рух (підтягування), робочий рух (поштовх) і ковзання (пауза).

Підготовчий рух. У вихідному положенні ноги витягнуті і з'єднані, носки відтягнуті. Потім ноги одночасно згинаються в колінних і кульшових суглобах, при цьому коліна симетрично розводяться в сторони приблизно на ширину плечей і одночасно опускаються вниз, а стопи виконують рух безпосередньо біля поверхні води в напрямку до тулуба. В міру підтягування стопи розводяться в сторони. Підготовчий рух закінчується поворотом гомілок і стоп назовні з одночасним тильним згинанням стоп (стопа розвертається "на себе").

Робочий рух починається з послідовного, прискореного і енергійного розгинання ніг у кульшових і колінних суглобах у напрямку в сторони і трохи вниз. В міру випрямлення ніг у колінних суглобах вони зводяться до середньої лінії тіла. Основними поверхнями, що відштовхуються, під час виконання робочого руху є внутрішні поверхні стопи і гомілки. Робочий рух закінчується випрямленням ніг і витягуванням носків.

батерфляй	50, 100 та 200 метрів
комплексне плавання	200 та 400 метрів
естафета вільним стилем	4x100 та 4x200 метрів
комбінована естафета	4x100 метрів

ПЛ 12.2 Світові рекорди у 25-метрових басейнах повинні реєструватись на наступних дистанціях та способах плавання для жінок та чоловіків:

вільний стиль	50, 100, 200, 400, 800, та 1500 метрів
на спині	50, 100 та 200 метрів
брас	50, 100 та 200 метрів
батерфляй	50, 100 та 200 метрів
комплексне плавання	100, 200 та 400 метрів
естафета вільним стилем	4x100 та 4x200 метрів
комбінована естафета	4x100 метрів

ПЛ 12.3 Члени естафетних команд повинні мати однакове громадянство.

ПЛ 12.4 Всі рекорди повинні бути зафіксовані в офіційних змаганнях або в індивідуальному запливі у зазначений час, проведених перед публікою та оголошених публічно через рекламу щонайменше, як за три дні до спроби встановлення рекорду. В особистих запливах змагань, призначених федерацією у зазначений час, а саме у спробному запливі під час змагань, не обов'язкова вимога про рекламу спроби встановлення рекорду щонайменше, як за три

плавець, який був другим, повинні одержати однакові результати пораховані як середній з поданих першого та другого результатів. Цей же принцип застосовується для визначення всіх місць. Не дозволяється оголошувати такі результати, які не підтверджують місця, визначені судьями на фініші.

ПЛ 11.4 Якщо плавець дискваліфікується під час або після змагання, то така дискваліфікація повинна бути зафіксована в офіційних протоколах і ніякого результату або місця учасника не реєструється і не оголошується.

ПЛ 11.5 У випадку дискваліфікації естафети, зафіксовані етапи до моменту дискваліфікації реєструються в офіційних результатах.

ПЛ 11.6 Всі відрізки на 50 та 100 метрів повинні фіксуватись під час естафети для плавців перших етапів та опубліковуватись в офіційних результатах.

ПЛ 12 СВІТОВІ РЕКОРДИ

ПЛ 12.1 Світові рекорди у 50-метрових басейнах повинні реєструватись на наступних дистанціях та способах плавання для жінок та чоловіків:

вільний стиль	50, 100, 200, 400, 800 та 1500 метрів.
на спині	50, 100 та 200 метрів
брас	50, 100 та 200 метрів

Рухи руками. Цикл рухів складається з наступних фаз: наплив і захват, опорна частина гребка, основна частина гребка, виніс рук вперед.

Наплив і захват. У вихідному положенні руки витягнуті і з'єднані, долонями вниз. Потім прямі руки починають рухатися в сторони і вниз, одночасно долоні повертаються назовні, а кисті починають розвертатися перпендикулярно напрямку руху плавця.

Опорна частина гребка. Коли кут між поверхнею води і руками складе приблизно 15-20°, починається ефективна частина робочого руху. Тут злегка зігнуті в ліктьових суглобах руки, виконуючи рух вниз і в сторони, енергійно відштовхують долонями воду назад. Робочий рух закінчується, коли кисті рук наблизяться до вертикальної площини, що проходить через плечові суглоби.

Основна частина гребка. Цей рух починається поворотом долонь до тулуба (всередину) з одночасним згинанням рук у ліктьових суглобах приблизно до кута 90-100°. Далі, продовжуючи згинання, ліктьові суглоби опускаються вниз, а кисті піднімаються вгору до їхнього рівня (по горизонталі) і трохи виходять вперед (руки підводяться під груди).

Виніс рук вперед. Після цього повернуті всередину долоні рухаються вперед і вгору, руки випрямляються в ліктьових суглобах (виносяться вперед) і приймають вихідне

положення для виконання робочого руху.

Дихання. Для того, щоб виконати вдих, плавцю необхідно підняти голову так, щоб рот з'явився над водою. Таке положення голови залежить від положення плечового поясу. Найвище положення плечового поясу спостерігається наприкінці гребка руками. Саме в цей момент і виконується вдих через широко відкритий рот. Потім голова опускається обличчям у воду і після невеликої паузи починається видих, що виконується через рот і ніс і продовжується до закінчення циклу.

Загальна координація рухів. З вихідного положення, у якому руки і ноги випрямлені і з'єднані, робочий рух виконують руки, а ноги залишаються випрямленими і розслабленими. Потім, коли руки роблять першу половину підготовчого руху (підводяться під груди), ноги підтягуються. Після цього руки виконують другу частину підготовчого руху (виносяться вперед). Одночасно з цим ноги роблять робочий рух (поштовх), що закінчується трохи пізніше до моменту випрямлення рук. Після нетривалого ковзання цикл рухів повторюється.

1.5. Техніка стартів

У спортивному плаванні старт має важливе значення. Вчасно взятий і відмінно виконаний старт дозволяє спортсмену почати змагання з оптимальною швидкістю

однакове місце. Результати, які демонструються на електронному табло, повинні показуватись тільки до 1/100 секунди.

ПЛ 11.3 Будь-який часовий пристрій керований суддею, повинен розглядатись як хронометр. Ручні результати повинні фіксуватись трьома хронометристами, які призначаються або затверджуються членом федерації у відповідній країні. Всі хронометри повинні мати свідоцтво про перевірку, яке гарантує їх точність для задоволення відповідного керівного органу. Ручний час реєструється до 1/100 секунди. Якщо не вживається автоматичне обладнання, то офіційні ручні результати визначаються так:

ПЛ 11.3.1 Якщо два з трьох хронометрів фіксують однаковий час, а третій розходиться, то два однакових результати становлять офіційний результат.

ПЛ 11.3.2 Якщо всі три хронометри показують різний час, то час хронометра з середнім результатом є офіційним часом.

Правило, що використовується при проведенні українських змагань:

Якщо результати, зареєстровані хронометристами без застосування автоматичного обладнання і без наявності трьох цифрових хронометрів на кожну доріжку, не співпадають з рішенням суддів на фініші і коли результат плавця, який посів друге місце, є кращим, то плавець, який був першим, та

змагатись у наступних запливах або, якщо порушення трапилося у фіналі або в останньому попередньому запливі, то він/вона може призначити переплив.

ПЛ 10.15 Не дозволяється лідирування, також як і вживання будь-якого пристрою або задуму з цією метою.

ПЛ 11 ХРОНОМЕТРАЖ

ПЛ 11.1 Робота автоматичного суддівського обладнання повинна здійснюватись під наглядом призначених для цього осіб. Результати, які зафіксовані автоматичним обладнанням, повинні використовуватись для визначення переможця, всіх інших місць та результатів, відповідно до кожної доріжки. Місця та результати, що зафіксовані таким чином, повинні мати перевагу над рішеннями суддів-хронометристів. У випадку, коли трапляється пошкодження автоматичного обладнання, або явно визначається несправність обладнання, або коли плавцю не вдалось вплинути на спрацьовування обладнання, то результати суддів-хронометристів повинні бути офіційними (див. **ПЛ 13.3**).

ПЛ 11.2 Якщо використовується автоматичне обладнання, результати потрібно фіксувати тільки до 1/100 секунди. Якщо можливе фіксування до 1/1000 сек., то третя цифра не фіксується та не використовується для визначення часу або місця. У випадку однакових результатів усі плавці, які показали однаковий час до 1/100 сек., повинні посісти

плавання і (за інших рівних умов з суперниками) показати найкращий результат.

Старт з тумбочки виконується в такому порядку: по першій попередній команді (свистку чи команді "Зайняти місце!") спортсмен стає на тумбочку, по другій попередній команді (свистку чи команді "На старт!") приймає нерухоме вихідне положення для старту і по команді (пострілу чи команді "Руш!") виконує старт з тумбочки. При старті з води по першій попередній команді (свистку чи команді "Ввійти у воду!") спортсмен довільно зістрибує у воду, по другій попередній команді (свистку чи команді "На старт!") приймає вихідне положення, а по команді виконує старт із води.

Техніку старту з тумбочки і з води можна умовно розділити на наступні елементи: вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ в повітрі, вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню.

Старт з тумбочки. Вихідне положення плавця на старті повинно забезпечити швидкий і ефективний стрибок після команди.

У найбільш раціональних варіантах **вихідного положення** плавця на старті стопи розташовуються паралельно одна одній на відстані 15-25 см, при цьому пальці ніг захоплюють передній край тумбочки. Кут згинання ніг у колінних суглобах складає 120-160°. Нахил тулуба

визначається кутом між передніми поверхнями стегон і тулубом (20- 60°). Руки опускаються вниз і трохи в сторони, обличчя повернено вниз так, що повздожня вісь голови наближається до горизонталі. Центр ваги тіла розташовується над переднім краєм тумбочки, що дозволяє спортсмену по сигналу судді-стартера швидко вивести його за межі площі опори вперед і виконати стрибок.

Підготовчі рухи виконуються руками, тулубом і ногами після виконавчої команди. Плавець подає тулуб і ноги вперед і одночасно робить замах руками вгору. Далі тулуб продовжує рух вперед, руки виконують махові рухи вперед, ноги згинаються в колінних суглобах до кута 90°, плавець виконує вдих і піднімається на носки. У момент, коли руки проходять поряд з колінами, починається поштовх. Поштовх, тобто прискорене і послідовне розгинання ніг у кульшових, колінних і гомілковоступневих суглобах, є найважливішим елементом техніки старту. Він закінчується енергійним випрямленням тіла і відривом ніг від опори.

Політ в повітрі. Швидкість польоту тіла в повітрі і його довжини обумовлюються силою і напрямком поштовху, а також збігом руху рук вперед з розгинанням ніг у суглобах. Під час польоту тіло плавця знаходиться у випрямленому положенні: ноги прямі, носки відтягнуті, руки витягнуті вперед, голова між руками, долоні повернуті вниз і з'єднані. На початку польоту спортсмен знаходиться в положенні

помилку, повертається до вихідної стартової точки бортику. Повернення на стартову тумбочку при цьому не вимагається.

ПЛ 10.11 Будь-яка естафетна команда дискваліфікується, якщо член команди, інший ніж заявлений плисти цей відрізок, увійшов у воду, коли заплив продовжувався і до того, як всі плавці всіх команд закінчили дистанцію.

ПЛ 10.12 Члени естафетної команди та порядок їх виступу повинні бути визначеними перед змаганнями. Будь-який член естафетної команди може стартувати тільки в одному етапі. Склад естафетної команди може бути зміненим між попередніми та фінальними запливами, при умові, що це було зроблене зі списку, поданому представником команди до цієї естафети. Невиконання порядку списку пропливання етапів в естафеті веде до дискваліфікації. Заміна може бути зроблена тільки у випадку документально підтвердженої медичної причини.

ПЛ 10.13 Плавець, що закінчив свою дистанцію, або свій етап в естафеті, повинен залишити басейн якнайшвидше, не створюючи перешкоди будь-якому іншому плавцеві, який ще не закінчив свою дистанцію. Інакше плавець, який вчинив порушення, або його естафетна команда будуть дискваліфіковані.

ПЛ 10.14 Якщо порушення заважає досягненню результату плавця, рефері має право дозволити йому

приводить до дискваліфікації плавця, але він не повинен ходити по дну.

ПЛ 10.5 Підтягуватись за розподільні доріжки не дозволяється.

ПЛ 10.6 Заважання іншому плавцеві шляхом перепливання на іншу доріжку або якогось іншого втручання приводить до дискваліфікації порушника. Якщо порушення правил було навмисним, рефері повинен доповісти про це організації, яка проводить змагання, та організації, членом якої є порушник.

ПЛ 10.7 Плавцю не дозволяється використовувати або одягати будь-який пристрій, що може сприяти його швидкості, підйомній силі або витривалості під час змагання (наприклад перетинчасті рукавички, ласты, поплавки і т.д.). Можна використовувати захисні окуляри.

ПЛ 10.8 Будь-який плавець не заявлений у заплив, який входить у воду до завершення запливу усіма виступаючими у ньому плавцями, відстороняється від подальшої участі у цих змаганнях.

ПЛ 10.9 В кожній естафетній команді повинно бути чотири плавця.

ПЛ 10.10 В естафетному плаванні дискваліфікується команда, якщо плавець відривається від стартової тумбочки до моменту, коли попередній учасник його команди торкається стінки, за винятком, коли плавець зробивший

головою вгору, а потім поступово переходить у положення головою вниз. Довжина польоту, як правило, не перевищує 4 м. Під час польоту подих затримується.

Вхід у воду і ковзання. Тіло входить у воду у випрямленому положенні під кутом 20-30°. Такий кут забезпечує найменшу глибину занурення (40-60 см) плавця у воду, найбільшу швидкість і довжину ковзання. Ковзання представляє зігнуту дугу, у якій тіло спочатку рухається вперед і трохи вниз, потім горизонтально, а далі, при спливанні, вперед і трохи вгору.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Починати перші плавальні рухи треба в той момент, коли швидкість ковзання буде трохи вища швидкості просування плавця на дистанції. Крім того, при початку плавальних рухів тіло плавця повинне знаходитися близько до поверхні води.

Початок плавальних рухів у кожному способі обумовлено правилами змагань і практикою спортивного плавання. У кролі на грудях рухи починаються з ніг, а потім, коли тіло наблизиться до поверхні води, одна рука робить робочий рух. При плаванні брасом рухи починаються руками. У дельфіні рухатись починають ноги. Коли тіло наблизиться до поверхні води, перший робочий рух виконують руки, після чого здійснюється вдих. При плаванні на боці тіло наближається до поверхні води за рахунок ковзання після старту. Перший рух починає "верхня" рука, що забезпечує

тілу поворот у положення "на боці" і приводить його у вихідне положення для виконання плавальних рухів.

Старт із води. По першій попередній команді судді-стартера плавець входить у воду, підпливає до місця старту, повертається обличчям до стінки басейну і береться руками за спеціальні поручні хватом зверху.

Вихідне положення спортсмен займає по другій попередній команді. Для цього він ставить стопи на стінку басейну паралельно одна одній на ширині плечей і так, щоб пальці не виходили на поверхню води (дозволяється встановлювати одну стопу трохи нижче). Ноги сильно згинаються в колінних і кульшових суглобах, при цьому тулуб майже притиснутий до стегон. Руки прямі і розташовані паралельно, а голова нахилена трохи вперед.

Поштовх. При старті з води всі підготовчі рухи руками збігаються за часом з поштовхом ногами. Після виконавчої команди плавець відразу відштовхується руками від поручнів, виконує ними махові рухи назад і в сторони, закидає голову назад і робить вдих. Одночасно з цим ноги, активно розгинаючись у всіх суглобах, виконують сильний поштовх. У момент завершення поштовху руки витягнуті над головою і з'єднані, голова відкинута назад і знаходиться між руками, ноги випрямляються і з'єднуються.

Політ плавця можна вважати умовним, тому що стопи і нижня частина гомілок під час цієї фази не виходять з води.

повороту або фінішу.

ПЛ 9 КОМПЛЕКСНЕ ПЛАВАННЯ

ПЛ 9.1 У запливах комплексного плавання плавець пливе чотирма способами у наступному порядку: батерфляй, на спині, брас та вільний стиль.

ПЛ 9.2 В комбінованій естафеті плавці пливуть чотирма способами у наступному порядку: на спині, брас, батерфляй та вільний стиль.

ПЛ 9.3 Кожний відрізок повинен бути закінченим у відповідності до правила, яке застосовується до відповідного стилю.

ПЛ 10 ДИСТАНЦІЯ

ПЛ 10.1 Плавець, який пливе в запливі один, повинен подолати дистанцію повністю, щоб відповідати вимогам участі.

ПЛ 10.2 Плавець повинен фінішувати на дистанції на тій самій доріжці, на якій він стартував.

ПЛ 10.3 В усіх запливах, плавець виконуючи поворот повинен мати фізичний контакт з кінцем басейну або доріжки. Поворот повинен бути зробленим від стінки. Не дозволяється відштовхуватись або крокувати від дна басейну.

ПЛ 10.4 Стояння на дні під час запливів вільним стилем або під час етапу вільного стилю в комбінованій естафеті не

розірвати поверхню води до того, як руки починають рух у середину в найширшій частині другого гребка.

ПЛ 8 БАТЕРФЛЯЙ

ПЛ 8.1 Від початку першого гребка руками після старту та після кожного повороту, тіло повинно лежати на грудях, а плечі повинні бути на одній лінії з водною поверхнею. Підводні поштовхи ногами в сторони дозволяються. Не дозволяється перевертатися на спину у будь-який момент.

ПЛ 8.2 Обидві руки повинні проноситись вперед разом над водою та вертатися назад одночасно.

ПЛ 8.3 Всі рухи ніг повинні виконуватись однаковим способом. Одночасні вертикальні рухи ніг і ступней угору та униз дозволяються. Ноги та ступні можуть не бути на однаковому рівні, але поперемінні рухи не дозволяються.

ПЛ 8.4 При кожному повороті та на фініші дистанції торкання повинно бути зроблено обома руками одночасно на, над або під поверхнею води.

ПЛ 8.5 На старті та повороті плавцю дозволяється зробити під водою один або більше поштовхів ногами та один гребок руками під водою, який повинен повернути його на поверхню. Плавцю дозволяється повністю занурюватися на відстані не більш ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова повинна розривати поверхню води. Плавець повинен залишатися на поверхні до наступного

Оптимальний кут вильоту плавця складає 15-20°. У польоті, що проходить по вигнутій траєкторії, тіло знаходиться у витягнутому і трохи прогнутому положенні, голова закинута. Середня довжина польоту, вважаючи її закінчення в момент торкання води кистями рук, як правило, не перевищує 3 м.

Вхід у воду і ковзання. Після польоту вхід у воду починається з занурення ніг. Майже одночасно з ногами у воду входять руки, а потім тулуб. Як тільки руки занурюються у воду, голова опускається на груди, тіло випрямляється, а іноді навіть злегка згинається в поперек. Ковзання відбувається на глибині 40-60 см по траєкторії, що нагадує вигнуту криву.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Так само як при старті з тумбочки, починати плавальні рухи потрібно тоді, коли швидкість ковзання буде трохи вища швидкості просування плавця на дистанції. Перші рухи виконують ноги, потім робиться гребок однією рукою так, щоб до моменту його закінчення тіло з'явилося на поверхні води. Це дозволить вільно пронести руку в повітрі, а іншій руці виконати гребок.

1.6. Техніка поворотів

У зв'язку з тим, що змагання з плавання проводяться в басейнах стандартних розмірів (25 і 50 м), а довжина дистанцій, коливається від 50 до 1500 м, кожен плавець

повинен уміти виконувати повороти. Добре виконаний поворот дозволяє спортсмену продовжувати рух по дистанції, зберігаючи прийнятий до повороту ритм і темп рухів, а також заощадити сили і поліпшити час подолання дистанції. Кількість поворотів визначається розміром дистанції.

Усі повороти поєднуються в дві групи: перша - відкриті повороти, друга - закриті. **Відкритим поворотом** називається такий, при якому вдих робиться під час обертання плавця до стінки басейну. **При закритому повороті** обертання до стінки басейну здійснюється з опущеною у воду головою без виконання вдиху. За поворотну ділянку дистанції приймається 7,5 м до і 7,5 м після поворотної стінки.

Виконання власне повороту починається із занурення голови під воду безпосередньо перед стіною басейну (кроль на грудях і на спині) чи торкання руками (дельфін, брас) і продовжується до початку першого циклу звичайних плавальних рухів на поверхні води після повороту. Виконання повороту умовно поділяють на фази: підхід, обертання, відштовхування, ковзання і вихід на поверхню.

При плаванні **ДЕЛЬФІНОМ** і **БРАСОМ** застосовується поворот типу "маятник". У момент торкання стінки руками тіло плавця розташоване горизонтально, ноги і руки витягнуті, голова між руками. Потім спортсмен групується і, відштовхуючись руками від стінки, починає

водою за винятком останнього гребка на фініші. Руки повинні бути вернуті назад на або під поверхнею води. Руки не повинні перетинати лінію стегна, окрім виконання першого гребка після старту та кожного повороту.

ПЛ 7.4 Всі рухи ніг повинні бути одночасними та в одній горизонтальній площині без попереминого руху.

ПЛ 7.5 Під час активної частини поштовху, ступні повинні бути розгорнуті у боки. Не дозволяються поштовхи ногами ножицями, порхаючі або дельфіном спрямовані донизу. Дозволяється розрив поверхні води ногами, якщо він не супроводжується спрямованим вниз поштовхом дельфіном.

ПЛ 7.6 На кожному повороті та на фініші дистанції торкання потрібно робити обома руками одночасно на, над або нижче рівня води. Голова може бути зануреною у воду після останнього гребка руками до торкання, при умові порушення головою поверхні води в будь-який момент на протязі останнього повного або неповного циклу, що передує торканню.

ПЛ 7.7 Під час кожного повного циклу, що складається із одного гребка руками та поштовху ногами, будь-яка частина голови плавця повинна розірвати поверхню води, за винятком, коли після старту та після кожного повороту плавець може зробити повністю гребок руками до ноги та один поштовх ногами повністю під водою. Голова повинна

повороту та відстані не більш ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова повинна розривати поверхню води.

ПЛ 6.4 Під час повороту плечі можуть бути повернуті по вертикалі до грудей, після чого продовження одного гребка рукою або продовження одно-часного гребка обома руками може бути використано для початку дії повороту. Коли тіло перестало бути у положенні на спині, не може бути удару ногою або гребка рукою незалежного від продовження дії виконання повороту. Плавець повинен повернутися до позиції на спині при відштовхуванні від стінки. Коли виконується поворот, торкання стінки здійснюється будь-якою частиною тіла плавця.

ПЛ 6.5 На фініші дистанції плавець повинен торкнутися стінки, перебуваючи на спині.

ПЛ 7 БРАС

ПЛ 7.1 Починаючи з першого гребка руками після старту та після кожного повороту, тіло повинно бути в положенні на грудях. Не дозволяється перевертатися на спину у будь-який момент.

ПЛ 7.2 Всі рухи рук повинні бути одночасними і в одній горизонтальній площині без попереминого руху.

ПЛ 7.3 Руки повинні бути спрямовані вперед разом від грудей на, під або над поверхнею води. Лікті повинні бути під

обертання в похилій площині з проносом однієї руки над водою. Обертання триває 0,80-0,95 с і закінчується постановкою ніг стопами на стінку басейну.

Обертання переходить у відштовхування, воно триває в середньому 0,3 с до моменту відриву ніг від стінки. Воно виконується з невеликим групванням, з наступним відштовхуванням на затримці дихання, зберігаючи горизонтальне й обтічне положення тіла щодо води.

Ковзання і вихід на поверхню багато в чому схожі з аналогічними фазами рухів при виконанні старту з тумбочки. Правда швидкість ковзання тіла після повороту помітно менша, ніж після старту (у початковий момент фази вона складає 2,20 -1,90 м/с), і перший гребок руками плавець починає значно раніше. Відстань, що пропливає спортсмен після відштовхування до моменту виходу на поверхню води складає при плаванні дельфіном 4,2-5,4 м, при плаванні брасом -4,8-6,4 м.

При плаванні **КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ**, де правилами дозволяється торкатися стінки будь-якою частиною тіла, використовується поворот сальто вперед. Приблизно за 1,5 м до стінки спортсмен, закінчуючи гребок рукою і залишаючи її позаду, переходить до виконання повороту. На його початку робиться різке занурення голови під воду. Потім тіло плавця згинається, і він виконує обертання щодо поперечної осі, ноги викидаються вперед над поверхнею води і ставляться на

стінку, руки допомагають обертанню.

Обертання переходить у відштовхування. Вимоги до спортсмена в цій фазі повороту схожі з вимогами до виконання відштовхування при повороті "маятником".

Донедавна в плаванні **НА СПИНІ** спортсменам пропонувалося 2 види поворотів: звичайний закритий поворот і відкритий плоский. Звичайний закритий поворот був одним з основних поворотів для плавання на спині.

Пливучи до стінки, спортсмен робить вдих і торкається її долонею, повернутою пальцями вниз, на невеликій глибині напроти плеча протилежної руки. Голова закидається і йде під воду, плавець енергійно згинає ноги, утримуючи таз на поверхні води, і маховим рухом викидає їх з води на поворотний щит. Потім рука, що торкається стінки, відштовхується від неї і разом з іншою виводиться вперед, ноги направлені стопами на стінку майже в тому ж місці, де її тільки що торкала рука. Плавець розміщує голову між руками, витягає її і відштовхується ногами від стінки. Після ковзання під водою він виходить на поверхню за рахунок рухів ногами й однієї руки і починає плисти по дистанції.

Відкритий плоский поворот більш простий у техніці виконання і доступніший для новачків. Він дуже схожий на поворот "маятником", з тією різницею, що починається і закінчується вихідним положення на спині.

У 1991 році нові правила змагань дозволили

торкнутись бортика після завершення кожного відрізка та на фініші.

ПЛ 5.3 Будь-яка частина тіла плавця повинна розривати поверхню води на протязі запливу, за винятком, коли плавець дозволяється повністю занурюватися на протязі повороту та відстані не більш ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова повинна розривати поверхню води.

ПЛ 6 ПЛАВАННЯ НА СПИНІ

ПЛ 6.1 До стартового сигналу плавці повинні зайняти позицію у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись обома руками за стартові поручні. Ступні разом з пальцями ніг повинні знаходитись під поверхнею води. Стояти на краю зливного жолоба, або захватувати його край пальцями забороняється.

ПЛ 6.2 Після стартового сигналу та після повороту плавець повинен відштовхнутись та плисти на спині на протязі всієї дистанції за винятком повороту, який виконується згідно **ПЛ 6.4**. Звичайна позиція на спині може включати обертальний рух тіла, але до 90 градусів від горизонталі. Положення голови не регламентується.

ПЛ 6.3 Будь-яка частина тіла плавця повинна розривати поверхню води на протязі запливу, за винятком, коли плавець дозволяється повністю занурюватися на протязі

стартів, стартер повинен повернути плавців після першого фальстарту назад та нагадати їм про недопущення старту до стартового сигналу. Після першого фальстарту будь-який плавець, який стартує знову до стартового сигналу, буде дискваліфікований. Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, то заплив продовжується, а плавець або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу. Якщо ж дискваліфікація оголошена до стартового сигналу, то останній не подається, а плавці, що залишилися, повинні бути повернені назад, попереджені стартером про покарання і старт поновлено.

ПЛ 4.7 Сигнал про фальстарт повинен бути таким же, як і стартовий сигнал, але повторюватись одночасно з опусканням фальстартового шнура. З іншого боку, якщо рефері вважає, що відбувся фальстарт, то він повинен дати свій свисток, який супроводжується потім сигналом стартера (повторним) та опусканням фальстартового шнура.

ПЛ 5 ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ

ПЛ 5.1 Вільний стиль значить, що у виді, так визначеному, плавець може плисти будь-яким стилем, за винятком комплексного плавання та комбінованої естафети, де вільний стиль значить будь-який стиль, крім плавання на спині, брасом, або батерфляем.

ПЛ 5.2 Будь-яка частина тіла плавця повинна

спортсмену під час повороту при плаванні на спині торкатись стінки басейну будь-якою частиною тіла. Тому висококваліфіковані плавці стали використовувати поворот сальто уперед без торкання стінки басейну рукою, а лише з постановкою на стінку ніг для відштовхування.

Наближаючись до поворотної стінки плавець завершує в положенні на спині гребок однією рукою і залишає її біля стегна, потім іншою рукою виконує довгий енергійний гребок до стегна з одночасним переверотом на бік (вбік, гребе руками) і відразу на груди. Після цього голова різко занурюється під воду в напрямку вниз, тіло згинається, спортсмен виконує швидкий перекид уперед, подібно тому, як це робиться в повороті сальто уперед при плаванні кролем на грудях. Після постановки ніг стопами на стінку плавець виявляється в положенні на спині, руки витягнуті вперед, і миттєво починає відштовхування від стінки. Рухи спортсмена під час ковзання і виходу на поверхню багато в чому аналогічні рухам в однойменних фазах при виконанні старту з води на спині.

У **КОМПЛЕКСНОМУ** плаванні при переході від способу дельфін до способу на спині і від способу брас до способу кроль на грудях застосовуються повороти, подібні за структурою до рухів з поворотом типу "маятник", розглянутим вище. При переході від способу на спині до способу брас можна використовувати поворот сальто.

Розділ 2. Техніка прикладного плавання

2.1. Брас на спині

Брас на спині є великою та необхідною частиною прикладного плавання. Плаваючи на спині за допомогою рухів ногами брасом, дуже зручно допомагати втомленому товаришу чи транспортувати потерпілого. Цей спосіб зручний і для відпочинку під час тривалого плавання. Брас на спині швидко освоюється тими, хто володіє технікою плавання брасом на грудях і вміє плавати на спині.

Положення тіла. Плавець лежить майже горизонтально на поверхні води в положенні на спині. Ноги витягнуті і з'єднані разом. Руки випрямлені за головою на ширині плечей, долоні розвернені назовні. Обличчя знаходиться над водою, підборіддя наближене до грудей.

Рухи руками. Гребок руками виконується одночасно. З вихідного положення кисті зі стиснутими пальцями згинаються, і руки роблять гребок, рухаючись у воді з прискоренням в сторони і трохи вниз. Під час гребка кисті поступово розгинаються, зберігаючи постійну опору долонями об воду. Гребок закінчується біля стегон випрямленням кистей. Закінчивши гребок, руки виходять з води і найкоротшим шляхом проносяться в повітрі у вихідне положення. Під час руху руками в повітрі кисті повертаються долонями назовні, мізинцями вниз. Потім руки опускаються у

рефері (ПЛ 2.1.5) плавці повинні негайно стрибнути у воду. По другому довгому свистку рефері плавці повинні без будь-якого затримання повернутися до стартової позиції (ПЛ 6.1). Коли всі плавці займуть свої стартові позиції, стартер повинен подати команду “на старт”. Коли всі плавці зупиняються у нерухомості, стартер повинен подати стартовий сигнал.

ПЛ 4.4 На Олімпійських Іграх, чемпіонатах світу та інших змаганнях ФІНА команда “на старт” повинна подаватися англійською мовою і старт повинен підсилюватися багатоканальними підсилювачами, які монтуються по одному у кожен стартову тумбочку. Звук цих підсилювачів повинен звучати достатньо голосно, щоб повторення сигналу (ПЛ 4.5) стало однаковим сигналом до повернення після фальстарту.

ПЛ 4.5 Коли змагання проводяться за правилами одного старту, будь-який плавець, що стартує до подання стартового сигналу, повинен бути дискваліфікованим. Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, то заплив продовжується, а плавець або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу. Якщо ж дискваліфікація оголошена до стартового сигналу, то останній не подається, а плавці, що залишилися, повинні бути повернені назад, попереджені стартером про покарання і старт поновлено.

ПЛ 4.6 Коли змагання проводяться за правилами двох

ПЛ 3.2.4 Якщо один або більше плавців відмовляються від участі у півфіналі або фіналі (А або В), вони замінюються на наступних, згідно результатів попередніх запливів. Заплив або запливи повинні бути знову розсіяні і складено нові протоколи із змінами або замінами, як визначено в **ПЛ 3.1.2**.

ПЛ 3.3 В інших змаганнях можна використовувати систему жеребкування для визначення розподілу доріжок.

ПЛ 4 СТАРТ

ПЛ 4.1 Організатори можуть вирішити, чи проводити змагання за:

- а) правилом одного старту або
- б) правилом двох стартів.

Це має бути зазначено у запрошенні на змагання.

ПЛ 4.2 Старт в запливах вільним стилем, брасом, батерфляєм та комплексним плаванням повинен робитись стрибком. Після довгого свистка рефері (**ПЛ 2.1.5**), плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися у такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються в нерухомості, стартер повинен подати стартовий сигнал.

ПЛ 4.3 Старт в запливах на спині або комбінованої естафети повинен робитись з води. Після довгого свистка

воду приблизно на ширині плечей і приймають вихідне положення. Рух руками над водою виконується швидко і по можливості з меншим напруженням м'язів.

Рухи ногами. З вихідного положення ноги, згинаючись в колінних і кульшових суглобах, розводяться в сторони п'ятами приблизно на ширину плечей. Стопи опускаються вниз і, наближаючись п'ятами до тазу, розводяться трохи ширше плечей. Перед поштовхом стегно і тулуб утворюють кут 160-170°, а гомілка зі стегном -80-90°. Потім стопи розвертаються в сторони і "відтягуються на себе", а гомілки повертаються назовні і ще більше розводяться в сторони. Поштовх виконується внутрішніми поверхнями стегон, гомілок і стоп. Під час поштовху гомілки і стопи швидко рухаються по дугах знизу вгору назустріч один одному. При цьому ноги розгинаються і зводяться разом. Поштовх виконується разом, із прискоренням наприкінці, потім м'язи ніг розслабляються.

Вдих узгоджується з рухами рук. Вдих відбувається наприкінці гребка руками і на початку їх руху над водою, а видих - під час гребка.

Узгодження рухів. З вихідного положення руки виконують гребок. Ноги витягнуті прямо. Голова трохи піднімається - робиться видих. Руки виймаються з води і починають рух до вихідного положення. Ноги згинаються, розводяться в сторони і готуються до поштовху - починається

вдих. Завершується пронос рук в повітрі, вони повертаються у вихідне положення, і опускаються на воду. Ноги виконують поштовх і також повертаються у вихідне положення. Закінчується вдих і починається видих. Весь цикл рухів плавця завершується ковзанням у вихідному положенні, що особливо виражено при повільному плаванні. При швидкому плаванні ковзання нетривале, гребок руками починається відразу після закінчення поштовху ногами.

2.2. Плавання на боці

Плавання на боці також має велике прикладне значення. Користуючись цим способом, можна плавати в одязі на великі відстані, транспортувати у воді втомленого товариша. Спортивного значення спосіб плавання на боці не має. Змагання з плавання цим способом не проводяться і рекорди не реєструються, тому в спортивних школах і секціях він не вивчається. Способу на боці доцільно навчати людей, що вміють плавати на боці і мають обмежений час для занять: допризовників і військовослужбовців, інструкторів, працівників різних спеціальностей.

Для зручності опису техніки рухів при плаванні на боці назвемо одну руку "нижньою" (вона увесь час знаходиться під водою), а іншу - "верхньою". Відповідно позначаються і ноги плавця - "нижня" і "верхня".

Положення тіла. Плавець лежить на боці з

поворотного боку до стартового, залежно від таких факторів, як наявність відповідного автоматичного обладнання, місця стартера і т.і. Керівний комітет повинен повідомити плавців про напрям руху до початку змагання. Незважаючи на те, в якому напрямі проводяться запливи, плавці повинні бути розсіяні на такі ж самі доріжки, якби вони змагалися, стартуючи та фінішуючи на стартовому боці.

ПЛ 3.2 Півфінали та фінали

ПЛ 3.2.1 У півфіналах запливи повинні розподілятися як у ПЛ 3.1.1.2.

ПЛ 3.2.2 Якщо не потрібно проведення попередніх заплівів, то доріжки повинні розподілятися у відповідності до ПЛ 3.1.2 поданого вище. Коли попередні запливи або півфінали були проведені, то доріжки повинні розподілятися так, як визначено в ПЛ 3.1.2, але за результатами, що були показані у попередніх запливах.

ПЛ 3.2.3 У випадку, коли плавці в одному або різних запливах показують однаковий час, зареєстрований до 1/100 секунди, та претендують на восьме або шістнадцяте місце, потрібно проводити перезаплив для визначення того плавця, який потрапить до відповідного фіналу. Такий перезаплив повинен проводитись не менш, ніж через одну годину після того, як всі заявлені плавці закінчили свої запливи. Якщо однаковий час зареєстровано знов, проводиться інший перезаплив.

результатами плавців; заплив, що передує останнім чотирьом запливам, складається з наступних за результатами плавців і т.д. Доріжки у кожному запливі розподіляються у спадному порядку поданих результатів, у відповідності до схеми, поданої нижче в **ПЛ 3.1.2**.

ПЛ 3.1.1.5 Вийняток. Коли потрібно два або більше запливів у номері програми, у будь-якому з попередніх запливів повинно бути мінімум три плавці, але наступні відмовлення учасників від старту можуть скоротити кількість плавців менш ніж на три.

ПЛ 3.1.2 За вийнятком дистанції 50 метрів, розподіл доріжок повинен відбуватись (доріжкою № 1 вважається та, що знаходиться з правого боку басейну, коли стати обличчям до руху на стартовому плоту) наданням найшвидшому плавцеві або команді місця на центральній доріжці в басейні з непарною кількістю доріжок, або на доріжці № 3 або № 4 відповідно в басейнах з наявністю 6-ти або 8-ми доріжок. Плавець, який має другий результат, повинен зайняти доріжку зліва, а всі інші розташовуються послідовно з правого та лівого боку у відповідності до поданих результатів. Плавці які мають однакові результати, займають свої доріжки за жеребом згідно заданої схеми.

ПЛ 3.1.3 Коли проводяться змагання на дистанціях 50 метрів, то їх можна виконати на розсуд Керівного комітету або зі звичайного стартового боку до поворотного, або з

витягнутими ногами і витягнутою вперед "нижньою" рукою. "Верхня" рука знаходиться біля стегна. Плече "верхньої" руки і обличчя плавця знаходяться над поверхнею води.

Рухи руками виконуються асиметрично і попеременно. З вихідного положення одночасно "нижня" рука робить гребок, а "верхня" - пронос над водою. Потім "нижня" рука витягається вперед під водою, виконуючи підготовчі рухи, у той час як "верхня" робить гребок. Початок гребка виконується прямою "нижньою" рукою. В середині гребка рука згинається в лікті і притискається до тіла долонею вгору. Потім кисть повертається долонею вниз і рука витягується вперед у вихідне положення.

Рухи "верхньої" руки аналогічні гребкам руками в кролі на грудях, але, оскільки плавець лежить на боці, гребок виконується перед грудьми.

Вдих, так само як і в кролі на грудях, виконується з рухом "верхньої" руки. Вдих виконується наприкінці гребка і на початку проносу руки над водою, видих триває більше, ніж вдих.

Рухи ногами асиметричні, виконуються одночасно і нагадують змикання ножиць. З вихідного положення ноги підтягуються і розводяться в сторони так, що "верхня" нога рухається вперед, а "нижня" - назад, згинаючись в колінних суглобах під кутом 90°. Носок "верхньої" ноги підтягується на себе, а "нижньої" відтягується, як при плаванні кролем на

грудах. З того положення ноги виконують змикання за рахунок одночасного випрямлення і з'єднання по дузі. На відмінну від брасу основними опорними поверхнями при поштовху є підошва стопи і задня поверхня гомілки "верхньої" ноги, а також тильна поверхня стопи і передня поверхня гомілки "нижньої" ноги. Цим і досягається подібність поштовху ногами при плаванні на боці із змиканням ножиць. Після виконання поштовху ногами (так само, як у брасі) плавець, витягнувшись, ковзає вперед.

Узгодження рухів. Один цикл рухів складають гребки "верхньої" і "нижньої" руки, поштовх ногами, вдих і видих. Рух починається гребком "нижньої" руки, під час якого плавець підтягує ноги у вихідне положення для поштовху і проносить "верхню" руку над водою у вихідне положення для початку гребка. Потім одночасно з виведенням "нижньої" руки вперед виконуються гребок "верхньою" рукою і поштовх ногами, у результаті чого плавець знову приймає вихідне положення і ковзає вперед.

2.3. Техніка пірнання в довжину і глибину

Техніка пірнання складається з декількох самостійних компонентів - виконання спеціальних вправ до і після старту, техніки занурення у воду, зміни глибини занурення та напрямку руху і способів пересування під водою.

Спеціальні вправи до і після старту забезпечують і

заявок на змагання потрібно подати на бланках і ці результати вносяться Керівним комітетом до списку відповідно до часу. Плавці, які не подали свої результати, вважаються найслабшими і розташовуються в кінці списку. Розташування плавців з однаковими результатами або плавців без результатів визначається жеребом. Плавці розподіляються по доріжках згідно принципів пункту **ПЛ 3.1.2**, що подається нижче. Плавці розподіляються в попередніх запливах згідно поданих результатів наступним чином:

ПЛ 3.1.1.1 При одному запливі доріжки в ньому розподіляються як у фіналі і він проводиться тільки у фінальній частині змагань.

ПЛ 3.1.1.2 Якщо потрібно два запливи, то найсильніший плавець розсіюється в другий заплив, наступний за результатом - в перший заплив, наступний - в другий заплив, наступний - в перший і т.д.

ПЛ 3.1.1.3 Якщо потрібно три запливи, то найсильніший плавець потрапляє в третій заплив, наступний за результатом - в другий, наступний - в перший. Четвертий за результатом плавець потрапляє в третій заплив, п'ятий - в другий, шостий - в перший, сьомий в третій заплив і т.д.

ПЛ 3.1.1.4 Якщо потрібно чотири або більше запливів, то три останні запливи в номері програми розсіюються у відповідності до **ПЛ 3.1.1.3**, що поданий вище. Заплив, що передує трьом останнім, складається з наступних за

повинні вирішити та доповісти про місця плавців згідно завдань, поставлених перед ними. Судді на фініші, інші ніж кнопкові оператори, не можуть діяти як хронометристи в тому ж запливі.

ПЛ 2.11 Секретаріат

ПЛ 2.11.1 Головний секретар відповідає за перевірку результатів, одержаних від комп'ютера, або результатів часу та місць в кожному запливі, одержаних від рефері. Головний секретар повинен засвідчити підпис рефері на результатах.

ПЛ 2.11.2 Секретарі повинні контролювати відклики після попередніх запливів або фіналів, записувати результати в офіційні бланки, складати перелік нових встановлених рекордів та якщо потрібно, вести залік очок.

ПЛ 2.12 Судді повинні приймати рішення автономно та незалежно один від одного, якщо інше не передбачене правилами плавання.

ПЛ 3 РОЗСІЮВАННЯ ПОПЕРЕДНІХ ЗАПЛИВІВ, ПІВФІНАЛІВ ТА ФІНАЛІВ

Відправними моментами в змаганнях Олімпійських Ігор, чемпіонатів світу та інших змагань ФІНА є розсіювання наступним чином:

ПЛ 3.1 Попередні запливи

ПЛ 3.1.1 Найкращі результати всіх учасників за попередні дванадцять місяців до кінцевого терміну подання

полегшують тривалу затримку дихання. Перед зануренням у воду протягом приблизно 1хв потрібно виконати гіпервентиляцію - легко виконати кілька глибоких вдихів і повних спокійних видихів. Це сприяє виділенню з організму вуглекислоти і тим самим обмежує її зайве нагромадження в крові під час м'язової роботи під водою при затримці дихання. Безпосередньо перед стартом пірнаючий виконує не дуже глибокий вдих.

Просуваючись під водою, плавець через якийсь час після затримки вдиху пробує зробити видих. Для того щоб полегшити цей стан, варто виконати при закритій ротовій порожнині два-три ковтальні рухи і відразу після цього зробити невеликий видих. Ці дії зменшують внутрілегеневий тиск і виводять надлишки вуглекислоти з організму.

Занурення у воду виконується ногами і головою вниз з опорного чи безопорного положення. Занурення у воду головою вниз з використанням опори виконується як звичайний стартовий стрибок. Якщо стрибок зв'язаний з наступним пірнанням у глибину, тіло повинно входити у воду під великим кутом. Найбільш простим способом занурення на велику глибину є стрибок у воду ногами вниз з піднятими вгору руками.

Існує два основних способи занурення на глибину з поверхні води: головою і ногами вниз.

При зануренні головою вниз спочатку варто піднятися

з води за рахунок гребка руками вниз і виконати глибокий вдих, потім зробити групування і півоберта вперед за рахунок швидкого руху рук вперед, а голови вниз. Надавши в такий спосіб тулубу вертикальну положення головою вниз, потрібно різко випрямити ноги, піднявши їх якнайвище над водою, і зануритися у воду, при необхідності виконуючи потім рух в залежності від обраного способу пірнання.

При зануренні ногами вниз потрібно одночасно відштовхнутися від води руками і ногами, вистрибнути вище, підняти руки вгору, зробити глибокий вдих, випрямити і з'єднати ноги. Після того як тіло зануриться у воду, залишаючи ноги випрямленими і з'єднаними, зігнути руки і робити енергійні гребки знизу через сторони вгору. Цей спосіб використовується при пірнанні на невелику глибину. Для більш глибокого занурення використовується інший спосіб. Після того як тіло з поверхні води опуститься під воду, треба швидко згрупуватися і виконати подальше занурення головою вниз, допомагаючи собі рухами руками обраним способом.

Зміна глибини занурення і напрямку руху. Найбільш прості наступні прийоми зміни глибини занурення: рух голови (вниз і нагору), згинання в попереку, зміна положення кистей рук.

Для забезпечення орієнтування під водою під час пірнання потрібно тримати очі відкритими. Рекомендується

моменту, коли вони одержать сигнал “хронометри на нуль” від старшого хронометриста або рефері.

ПЛ 2.8.4 Доки не буде використовуватись відеоповторна система, може виникнути необхідність використати додаткових хронометристів, навіть коли використовується автоматичне суддівське обладнання.

ПЛ 2.9 Старший суддя на фініші

ПЛ 2.9.1 Старший суддя на фініші повинен призначити кожному судді на фініші його позицію та місцезнаходження.

ПЛ 2.9.2 Після закінчення дистанції старший суддя на фініші повинен зібрати підписані папери з розподілом місць від кожного судді на фініші та визначити місця у запливі, а потім безпосередньо віддати все рефері.

ПЛ 2.9.3 Якщо використовується автоматичне суддівське обладнання, то старший суддя на фініші повинен визначити порядок фінішу, зафіксований обладнанням після кожного запливу.

ПЛ 2.10 Судді на фініші

ПЛ 2.10.1 Судді на фініші розташовуються на піднесених підставках в лінію з фінішем де вони мають змогу весь час вільно слідкувати за доріжкою та фінішною смугою за винятком, якщо вони працюють на автоматичному приладі відповідної доріжки, натискаючи кнопку в момент закінчення дистанції.

ПЛ 2.10.2 Після кожного запливу судді на фініші

зупинився під час запливу, або він з будь-якої іншої причини не здатний зафіксувати час. Коли використовуються три (3) цифрові хронометри на доріжку, остаточний результат та місце визначаються по часу.

ПЛ 2.7.2 Старший хронометрист збирає від кожного хронометриста картку, де записується зафіксований час і, якщо потрібно, перевіряє їх хронометри.

ПЛ 2.7.3 Старший хронометрист повинен зареєструвати або перевірити офіційний час на картці кожної доріжки.

ПЛ 2.8 Хронометристи

ПЛ 2.8.1 Кожний хронометрист повинен фіксувати час плавців на закріпленій за ним доріжці у відповідності до **ПЛ 11.3**. Хронометри повинні бути засвідчені про задовільний стан Керівним комітетом змагання.

ПЛ 2.8.2 Кожний хронометрист повинен включити свій хронометр за стартовим сигналом та зупинити його в момент, коли плавець на його доріжці закінчив дистанцію. Старший хронометрист може дати розпорядження хронометристам фіксувати час на проміжних відрізках у змаганнях на дистанціях, більших ніж 100 метрів.

ПЛ 2.8.3 Безвідкладно після закінчення дистанції хронометристи на кожній доріжці повинні записати у картку час на своєму хронометрі, віддати її старшому хронометристу і, якщо це потрібно, подати свої хронометри для перевірки. Вони не повинні скидати покази своїх хронометрів до того

також перед зануренням у воду намітити добре видимі орієнтири - яскраві лінії на дні, камені, палі і т.п..

Способи пересування під водою. Найбільш поширені наступні способи пересування під водою: "торпеда", брасом на грудях, комбінований спосіб і спосіб на боці.

Спосіб "торпеда". Тіло плавця витягнуте, руки вперед, голова між руками. Пересування здійснюється за рахунок виконання енергійних рухів ногами, як при плаванні кролем на грудях.

Спосіб брас. Перший варіант. З вихідного положення (руки вперед, голова між руками) руки виконують довгий гребок до стегон (у горизонтальній чи вертикальній площині), після якого виникає коротка пауза (ноги витягнуті). Далі руки і ноги одночасно виконують підготовчі, потім гребкові рухи.

Другий варіант. Руки виконують гребок до стегон, потім пауза (ноги випрямлені). Далі руки і ноги одночасно виконують підготовчі рухи, після чого руки залишаються спереду, а ноги виконують гребок, після якого відбувається друга, але коротка пауза. У третьому варіанті застосовується звичайна техніка брасу на грудях.

Комбінований спосіб. При пірнанні цим способом руки виконують довгі гребки брасом у поєднанні з поперемінними безперервними рухами ногами кролем на грудях. Після гребка руками допускається незначна пауза.

Спосіб на боці. При пірнанні цим способом

відбуваються наступні зміни в техніці плавання: з вихідного положення (тіло лежить на боці, руки витягнуті вперед) обидві руки одночасно виконують гребок назад до стегон (коротка пауза). Далі руки і ноги одночасно виконують підготовчі, потім гребкові рухи.

2.4. Рятування потоплюючих

Щороку наша держава витрачає великі кошти на будівництво нових басейнів, спортивних баз і різноманітних споруд для культурного відпочинку та проведення занять на воді. В таких умовах організованого відпочинку і занять, коли вжито всіх заходів безпеки, нещасні випадки на воді бувають дуже рідко. Проте вони ще іноді трапляються, здебільшого з вини самих потерпілих. Причиною їх є насамперед незнання або недодержання встановлених правил поведінки на воді. Тому кожний плавець повинен уміти подати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Організація рятувальної служби

Охорону життя людей в нашій країні під час відпочинку і занять на воді доручено Добровільному товариству сприяння армії, авіації і флоту. Комітети ДТСААФ організовують рятувальну службу і створюють рятувальні станції.

Рятувальні станції – це спеціальні споруди на березі

стеження за зміною етапів в естафетах, воно повинно використовуватись у відповідності до **ПЛ 13.1**.

ПЛ 2.5.6 Судді на поворотах повинні подавати повідомлення про будь-яке порушення на підписаній картці, вказуючи заплив, номер доріжки, прізвище плавця та суть порушення, до старшого судді на поворотах, який повинен негайно ж передати повідомлення до рефері.

ПЛ 2.6 Судді на дистанції

ПЛ 2.6.1 Судді на дистанції розташовуються на кожному боці басейну

ПЛ 2.6.2 Кожний суддя на дистанції повинен слідкувати за тим, щоб було додержано правил, які відносяться до відповідного способу плавання у запливі та наглядати за поворотами допомагаючи суддям на поворотах.

ПЛ 2.6.3 Судді на дистанції повинні повідомляти рефері про будь-яке порушення на підписаних картках, вказуючи заплив, номер доріжки, прізвище плавця та суть порушення.

ПЛ 2.7 Старший хронометрист

ПЛ 2.7.1 Старший хронометрист повинен визначати місця для усіх хронометристів та доріжки, за які вони відповідають. Повинно бути три (3) хронометристи для кожної доріжки. Якщо автоматичне суддівське обладнання не використовується, необхідно призначити двох (2) додаткових хроно-метристів, будь-який з котрих може бути направлений для заміни хроно-метриста, чий хронометр не спрацював або

торканням і до моменту закінчення першого гребка після повороту. Суддя на повороті на стартовому боці басейну повинен впевнитись, що плавці дотримуються відповідних правил від старту до моменту закінчення першого гребка. Судді на поворотах на фінішному боці басейну повинні впевнитись, що плавці закінчують свою дистанцію у відповідності до існуючих правил.

ПЛ 2.5.3 В особистих запливах на дистанції 800 та 1500 метрів кожний суддя на повороті на поворотному боці басейну повинен реєструвати кількість відрізків, закінчених плавцем на його доріжці, та повідомляти плавця про залишену кількість відрізків до фінішу, демонструючи “покажчик відрізків”. Напівелектронне устаткування може бути використане, включаючи підводні показники.

ПЛ 2.5.4 Кожний суддя на стартовому боці повинен подати поперед-жувальний сигнал, коли плавцю на його доріжці залишається подолати дві довжини басейну плюс п’ять метрів до фінішу в особистих запливах на 800 та 1500 метрів. Попереджувальний сигнал може даватися свистком або дзвінком.

ПЛ 2.5.5 Кожний суддя на стартовому боці в естафетних запливах повинен слідкувати, чи стартуючий плавець знаходиться у контакті зі стартовою тумбочкою в момент, коли попередній плавець торкається стартової стіни. Коли можливе застосування автоматичного обладнання для

водойми або на плаву з спеціальними службовими та жилими приміщеннями. Штат рятувальної станції складається з водолазів, матросів-рятівників, адміністративного, медичного і технічного персоналу.

На базі стаціонарної рятувальної станції організується кілька рятувальних постів, зв’язаних із станцією телефоном, радіо, зоровою або звуковою сигналізацією. Рятувальні пости бувають трьох розрядів.

Пост першого розряду встановлюється в місцях великого скупчення відпочиваючих або біля великих водно-спортивних споруд, розміщених у межах зони, яку обслуговує стаціонарна станція.

Пост організується на невеликих плавучих суднах з службовими та жилими приміщеннями або на березі – в невеличких розбірних будиночках.

Такий пост обслуговує невелика кількість спеціального персоналу, до складу якого входять матроси-рятівники. У розпорядженні поста є гребні судна, набір різного рятувального спорядження та обладнання, а також різний медичний інвентар. Чергують тут цілий день, від рання до смеркання.

Пост другого розряду встановлюється в місцях масового купання людей – на пляжах, водних станціях і т.ін. Пост перебуває на рятувальній шлюпці. Обслуговуючий персонал складається з одного-двох чергових матросів, які мають

спеціальну підготовку і володіють усіма необхідними прийомами подання допомоги потерпілому. На посту є різні металеві рятувальні прилади, а також медична сумка з необхідними медикаментами. Зв'язок поста з іншими постами та рятувальною станцією здійснюється зоровими та слуховими сигналами. Пост несе службу в радіусі 400 м і виставляється на денний час.

Пост третього розряду не обслуговується черговим матросом. Цей пост організується для того, щоб при нещасному випадку громадян, які перебувають поблизу, користуючись засобами і обладнанням, що є на цьому посту, могли б самі подати допомогу потерпілому. Пости третього розряду поділяються на дві категорії.

Пост "А" являє собою сигнальну щоглу з таблицею, де зазначено, що, коли трапиться нещастя, кожний громадянин, який перебуватиме біля поста, повинен подати сигнал, і на цей сигнал одразу ж виїде рятувальний катер.

Пост "Б" – це щит, встановлений на двох стовпах або підвішаний на видному місці – на водній станції, в басейні і та ін. На щиті закріплюються рятувальний круг і рятувальний прилад Александрова, а також таблиця з поясненням, як ними користуватися при нещасному випадку. Кожний громадянин, який перебуває поблизу такого поста, може і повинен подати необхідну допомогу потерпілому.

Безпосередня допомога потопляючому

сигналу і старт вважається поданим. (Див. ПЛ 4.5 та ПЛ 4.6).

ПЛ 2.2.4 Коли розпочинається заплив, стартер повинен стояти збоку басейну на відстані приблизно п'яти метрів від стартового краю басейну, щоб хронометристи могли бачити та або чути стартовий сигнал й сигнал могли почути плавці.

ПЛ 2.3 Суддя при учасниках

ПЛ 2.3.1 Суддя при учасниках повинен скликати плавців до початку кожного запливу.

ПЛ 2.3.2 Суддя при учасниках повинен доповісти рефері про будь-яке порушення відносно реклами (ГП 7 - кількість та розміри реклами на одязі і екіпіруванні плавця) та якщо плавець не присутній на скликанні.

ПЛ 2.4 Старший суддя на поворотах

ПЛ 2.4.1 Старший суддя на поворотах повинен забезпечити, щоб судді на поворотах під час змагань виконували свої обов'язки.

ПЛ 2.4.2 Старший суддя на поворотах одержує доповіді від суддів на поворотах, якщо трапляється будь-яке порушення, і негайно повідомляє про це рефері.

ПЛ 2.5 Судді на поворотах

ПЛ 2.5.1 Суддя на повороті повинен призначатись на кожну доріжку з кожного боку басейну.

ПЛ 2.5.2 Кожний суддя на повороті повинен впевнитись в тому, що плавці дотримуються відповідних правил поворотів з моменту початку останнього гребка перед

стартову позицію. Коли плавці та судді готові до старту, рефері повинен просигналізувати стартеру піднятою рукою про те, що плавці переходять під контроль стартера. Піднята рука залишається у цьому положенні доки старт не буде даний.

ПЛ 2.1.6 Рефері повинен дискваліфікувати будь-якого плавця за будь-яке порушення правил, яке він засвідчив, або про яке повідомлено йому іншим уповноваженим суддею.

ПЛ 2.2 Стартер

ПЛ 2.2.1 Стартер повинен здійснювати повний контроль над плавцями з моменту, коли рефері передає йому це право (**ПЛ 2.1.5**) до моменту, коли розпочинається заплив. Старт повинен даватись у відповідності до **ПЛ 4**.

ПЛ 2.2.2 Стартер повинен доповісти рефері про будь-якого плавця, що затримує старт, навмисно порушує порядок або іншим чином порушує дисципліну на старті, але тільки рефері може дискваліфікувати такого плавця за подібну затримку, навмисне непідкорення або порушення дисципліни. Така дискваліфікація не повинна вважатись як фальстарт.

ПЛ 2.2.3 Стартер має право вирішувати чи відбувся правильний старт, підкоряючись тільки рішенням рефері. Якщо стартер впевнений, що старт не був правильним, він повинен повернути плавців після того, як був даний стартовий сигнал; за винятком випадку, коли один фальстарт вже був, і коли стартер не повертає плавців після стартового

У всіх випадках, коли нема ніякої можливості подати допомогу потерпілому рятувальними приладами, слід добратися до нього вплав і подати йому безпосередню допомогу.

Підпливання до потерпілого. Рятувальник повинен діяти послідовно, швидко, спокійно і впевнено. Перед тим як стрибнути у воду, треба скинути з себе одяг і підбігти до того місця, звідки можна швидше підплисти до потерпілого. Плисти треба швидко, увесь час маючи в полі зору потерпілого. Найкраще плисти кролем на грудях, але з піднятою головою.

Підпливати до потерпілого слід ззаду, щоб уникнути його захватів. Наблизившись до потерпілого, треба застосувати один з прийомів транспортування і доставити його на берег.

Якщо підплисти ззаду не вдалося, треба, не допливаючи до потерпілого 2-3м, зануритися під воду, і взявши його за талію, повернути спиною до себе. Випливши на поверхню, одразу ж застосовують один з прийомів транспортування.

Поринання за потопаючим. Якщо потерпілий зник під водою раніше, ніж рятувальник підплив до нього, слід зануритися під воду і спробувати відшукати потерпілого там, приблизно визначивши місце, де той може бути. Після цього, зробивши кілька вдихів і видихів, занурюються і обслідують певну ділянку дна.

Відшукавши тіло, рятувальник, якщо є ще запас повітря,

одразу ж піднімає потерпілого на поверхню. А якщо повітря неvistачило, слід піднятися вертикально вгору і, набравши повітря, знову опуститись на дно. Потерпілого слід взяти за голову так, щоб долоні закривали вуха, а пальці підтримували потилицю. Відштовхнувшись від дна ногами, треба виплисти з потерпілим на поверхню. Після цього тілу потерпілого надають горизонтального положення і доставляють на берег.

Звільнення від захватів. Потерпілий несвідомо хапається за все, що потрапляє йому під руку, часто намагається звільнитися від рук і дій рятувальника і спертись на нього. Тому рятувальник повинен знати прийоми, за допомогою яких він зможе звільнитися від захватів потопуючого. Спочатку треба спробувати звільнитися, занурившись під воду з головою. Цей рух униз викличе інстинктивне прагнення потопуючого вдержатися на поверхні води, і він відпустить рятувальника. Проте ці дії не завжди допомагають. Може статися, що потерпілий втратить свідомість і не відпустить рятувальника. Тоді застосовують кілька інших способів звільнення від захватів.

Звільнення від захватів спереду.

1. Якщо потопуючий ухопився за передпліччя обох рук рятувальника, то треба зробити різке розгинання і ривок руками в бік великих пальців рук потопуючого і вирвати свої руки.
2. При захваті передпліччя однієї руки рятувальника двома руками потопуючого необхідно зробити різкий ривок рукою в

забезпечує виконання всіх правил та рішень ФІНА, вирішує всі питання стосовно проведення змагань, якщо правилами не передбачається інше рішення.

ПЛ 2.1.2 Рефері може втручатись у проведення змагань в будь-який момент, щоб забезпечити виконання правил ФІНА, і розглядати всі протести, що відносяться до перебігу змагання.

ПЛ 2.1.3 Коли використовуються судді на фініші без трьох (3) цифрових хронометрів, становище визначає рефері. Результати автоматичного суддівського обладнання, якщо воно здатне діяти, розглядаються як визначено у **ПЛ 13**.

ПЛ 2.1.4 Рефері повинен впевнитись, що всі необхідні судді знаходяться на своїх відповідних постах та готові до проведення змагань. Він також може призначити заміни будь-якого відсутнього, неспроможного діяти або невмілого. Він може призначити додаткових суддів, якщо вважає це необхідним.

ПЛ 2.1.5 На початку кожного запливу рефері повинен подати плавцям сигнал короткою серією свистків, запрошуючи їх зняти весь одяг, окрім плавального, а потім довгим свистком подати знак, що вони повинні зайняти свої позиції на стартовій тумбі (або у плаванні на спині та комбінованих естафетах негайно стрибнути у воду). За другим довгим свистком у плаванні на спині або в комбінованій естафеті плавці повинні негайно зайняти

міжнародного уповноваженого органу.

ПЛ 1.2.3 Якщо не застосовується автоматичне обладнання, у склад суддів повинні бути включені старший хронометрист, 3 хронометристи на доріжку та 2 додаткові хронометристи.

ПЛ 1.2.4 Коли не використовується автоматичне обладнання та/або по три (3) цифрові хронометри на доріжку, потрібні старший суддя на фініші та судді на фінішу.

ПЛ 1.3 Плавальний басейн та технічне обладнання для Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу повинно бути перевіреном та затвердженом у належний час до початку змагань делегатом ФІНА разом з членом Технічного Плавального Комітету.

ПЛ 1.4 Якщо телебачення використовує підводне відеообладнання, то останнє повинно керуватись дистанційним управлінням та не повинно заважати баченню або шляху плавців і не повинно змінювати обриси басейну або затуляти необхідні розмітки ФІНА.

ПЛ 2 СУДДІВСЬКА КОЛЛЕГІЯ

ПЛ 2.1 Рефері.

ПЛ 2.1.1 Рефері здійснює повний контроль та керування над усіма судьями, затверджує їх призначення та настановлює їх, звертаючи увагу на всі характерні особливості та правила, що відносяться до змагань. Він

б'є великих пальців потопуючого. Коли ж спроба не дала потрібних наслідків, використовують вільну руку як важіль.

3. При захваті обома руками за тулуб треба обома руками впертися в підборіддя потопуючого і відвести його голову назад. Це допоможе відірвати від себе потерпілого.

4. При захваті одночасно за руки і тулуб, треба розвести лікті в сторони і вгору та зануритися під воду.

5. При захваті обома руками за шию слід взятися за великі пальці рук потопуючого і відвести їх у сторони, а самому зануритися під воду.

6. Від захвату за ногу треба звільнитися різким ривком з одночасним поворотом ноги вб'єк.

Звільнення від захватів ззаду.

1. При захваті ззаду за кисті обох рук рятівник групується і занурюється головою вниз у воду, одночасно підтягуючи ноги і ставлячи їх на живіт потопуючому, а потім м'яко, але енергійно відштовхується від нього.

2. При захваті тулуба і рук треба розвести вб'єк і вгору лікті і зануритись під воду.

3. При захваті тільки за тулуб взятися за великі пальці рук потопуючого і розвести їх у сторони, одночасно занурюючись під воду.

4. При захваті за шию звільняються таким самим прийомом.

Після звільнення від будь-якого захвату слід знову

підплисти до потопаючого, повернути спиною до себе і застосувати який-небудь прийом транспортування на берег.

Транспортування потерпілого. Існує кілька способів транспортування потерпілого. Вибір залежить від способу плавання, яким краще володіє рятівник, і від поведінки потерпілого.

Транспортування на спині. Потерпілий лежить на воді обличчям угору. Рятівник руками підтримує його голову за шию та нижню щелепу і пливе на спині попереду потопаючого, працюючи ногами брасом під спиною потерпілого.

Транспортування на боці. Потерпілий перебуває в положенні на спині, а рятівник – на боці. Рятівник просуває свою верхню руку між тулубом і ближньою рукою потерпілого біля пахов і береться пальцями лівої руки за його підборіддя, підтримуючи голову над водою. Рятівник лежить на боці, працюючи ногами і правою рукою.

Якщо потерпілий поводить себе неспокійно і заважає своїми рухами рятівникові, тоді застосовують так званий “морський вузол”. Рятівник просуває свою ліву руку між тулубом та лівою рукою потерпілого зверху біля пахів і захоплює під спиною його праву руку за передпліччя. Дальші руки такі самі, як було описано вище.

Допомога на березі. Насамперед слід скинути з потерпілого одяг і очистити йому рот і ніс від піску та мулу

Розділ 3. Правила змагань з плавання

ПЛ 1 КЕРУВАННЯ ЗМАГАННЯМИ

ПЛ 1.1 Організаційний комітет, призначений керівним органом, має повноваження щодо всіх справ, які не відносяться правилами до рефері, суддів або інших офіційних осіб, має право відкласти змагання та видати накази, погоджені з правилами проведення будь-якого змагання.

ПЛ 1.2 На Олімпійських Іграх, світових чемпіонатах та кубках світу Бюро ФІНА призначає наступну мінімальну кількість суддів для контролю за змаганнями:

рефері (1)

судді на дистанції (4)

стартери (2)

старші судді на поворотах (2 - по одному з кожного боку басейну)

судді на поворотах (1 з кожного боку кожної доріжки)

головний секретар (1)

секретар (1)

судді при учасниках (2)

суддя біля шнура фальстарта (1)

інформатор (1)

ПЛ 1.2.2 До всіх інших міжнародних змагань керівний орган призначає таку ж, або меншу кількість офіційних осіб, яка підлягає затвердженню відповідального регіонального або

достатньої довжини, можна обережно наблизитись до ополонки. Щоб самому не провалитися, треба покласти на лід кілька дощок або лижі, листи фанери тощо.

Якщо під руками нічого немає, рятувальник може сам, але дуже обережно, підповзти до краю ополонки, обв'язавшись перед тим вірвовкою, кінець якої віддати товаришеві, що залишається на березі, або прив'язати до дерева чи стовпа. Підповзати до самого краю ополонки не рекомендується. Найкраще зупинитися на деякій відстані від краю, подати потерпілому кінець якого-небудь предмета, пояс, край одягу, шарф тощо і спробувати витягти його з води, підтягуючи предмет, за який тримається потерпілий. Витягаючи його з води, рятувальник повинен сам поступово відповзати назад, бо інакше під вагою потерпілого й рятувальника лід може проломитись. Якщо потерпілий, не дочекавшись допомоги, зник під водою, треба спробувати витягти його звідти за допомогою багра або чотирилапого якоря. Витягти потерпілого з води, рятувальник вживає описаних вище заходів.

пальцями, обмотаними бинтом або носовою хусточкою. Якщо щелепи потерпілого міцно стулені, то, щоб відкрити йому рот, роблять енергійний масаж жувальних м'язів, а потім розводять щелепи. Після цього треба видалити воду з легень і шлунка. Рятувальник стає на ліве коліно, випроставши стегно правої ноги горизонтально, і кладе потерпілого на своє праве стегно, грудьми вниз, так, щоб він упирався в стегно основою грудної клітки. Надавши такого положення потерпілому, треба кілька разів натиснути на спину. Язик потерпілого слід витягти назовні й прив'язати хусткою до підборіддя. Після цього слід приступити до штучного дихання.

Способи штучного дихання

На спині. Потерпілого кладуть на спину й підкладають трохи нижче лопаток валик із згорнутого одягу, простирадла тощо. Рятувальник стає на коліна збоку від потерпілого і бере його за кисті рук, відводячи їх угору і трохи в сторони до зіткнення з землею. Грудна клітка потерпілого розширюється, що створює сприятливі умови для вільного доступу повітря в легені. Почекавши 2-3 сек, рятувальник проносить руку потерпілого у зворотному напрямі, згинаючи їх у ліктьових суглобах, і кладе долоні на груди, натискаючи на низ зверху, - це відповідає видиху.

Після цього руки знову відводять за голову та в сторони і т.д.

Темп штучного дихання – 16-20 рухів на хвилину.

На боці. Цей спосіб нагадує попередній. Потерпілого кладуть на бік, а нижню руку – під голову. Рятівник стає на коліна за спиною потерпілого і бере обома руками за плече й передпліччя його верхньої руки. Згинаючи її в ліктьовому суглобі, піднімає догори і відводить за голову. Почекавши 2-3 сек, рятівник піднімає руку потерпілого й, зігнувши її в ліктьовому суглобі, кладе долонею на грудну клітку трохи збоку й натискає 1-2 сек, що відповідає моментові видиху. Потім рятівник повторює рухи.

“З рота в рот” (або “з рота в ніс”). Рятівник робить глибокий вдих, притискає свій рот до рота потерпілого або бере в свій рот його ніс і видихає повітря в легені потерпілого. Після цього відводить свій рот і робить вдих, натискаючи в цей час на грудну клітку потерпілого, щоб видалити з неї повітря. Потім знову вдуває повітря і його легені іт.д.

Ці способи штучного дихання застосовують тільки тоді, коли нема спеціальних апаратів. На рятувальних станціях є апарати ЕСД-1 для електричної стимуляції дихання, кисневі подушки і різні медикаменти (кофеїн, адреналін та ін.), проте користуватися ними повинні тільки ті, хто має спеціальну підготовку.

При виконанні штучного дихання будь-яким способом потерпілому треба зробити зогрівальний масаж ніг.

Штучне дихання роблять доти, поки потерпілий не почне

дихати сам.

Коли потерпілий опритомніє, слід дати йому чашку гарячого чаю або трохи вина й накрити його чим-небудь теплим, щоб він міг зогрітись, а потім відправити його в лікарню або на обстеження до лікаря.

Допомога людині, що провалилась під лід. Взимку, при переправах по льоду через замерзлі водойми, людина може провалитися під лід або потрапити в ополонку. Опинившись у воді, потерпілому ні в якому разі не можна намагатися самому одразу ж вилазити на кригу. Насамперед слід покликати когось на допомогу. А коли поблизу нікого немає, тоді можна спробувати самому вибратися з води. Якщо потерпілий потрапив у воду, де є течія, ні в якому разі не можна вилазити на лід, треба якнайширше розпластатися на ньому грудьми та животом, розставивши руки і ноги в сторони. А якщо краї ополонки неміцні і ламаються під вагою тіла, треба негайно припинити всякі спроби самому вибратися з води й чекати сторонньої допомоги, поклавши руки на край ополонки.

Допомагаючи потерпілому, рятівники повинні додержуватися застережних заходів. Якщо під руками є рятувальні прилади, то найкраще використати їх. А коли таких приладів немає, потерпілому можна кинути кінець вірьовки, подати жердину або багор, не підходячи при цьому близько до краю ополонки. Якщо немає багра або вірьовки