

# Плавание



# Плавание

синхронное

спортивно



# Спортивное плавание

Спортивное плавание характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований.

Соревнования по спортивному плаванию проводятся по видам (эстафетное, комплексное плавание), дистанциям и способам плавания и регламентируется правилами.

Соревнования проходят в бассейнах (25 и 50 м) на дистанции от 50 до 1500 м (ширина дорожки 2,5 м).

# Виды спортивного плавания

- Вольный стиль
- Брасс
- Баттерфляй
- Спина
- Открытая вода
- Комплексное плавание

# ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, в которых вольный стиль – это любой другой способ, кроме способа плавания на спине, брасса и баттерфляя.

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

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота.

У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.



# Брасс

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наихиричайшей части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз во время или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.



# Баттерфляй

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно.

Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.





# Спина

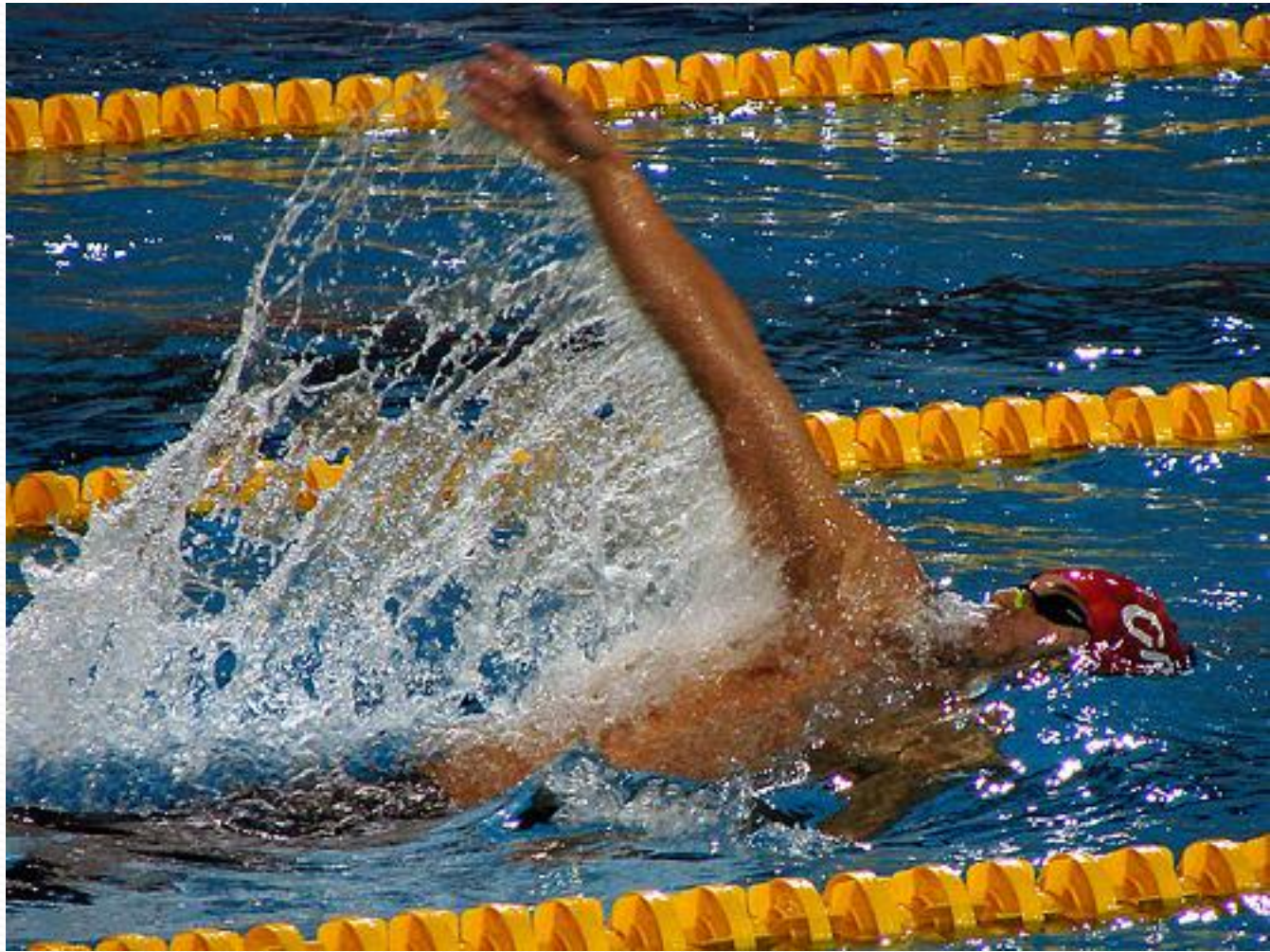
Перед стартовым сигналом пловцы должны занять исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять на краю сливного желоба или упираться в него пальцами запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться от стенки (поворотного щита) и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота, как указано ниже в п.5.3.4. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно. Положение головы не регламентируется.

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

При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.



# Открытая вода

- Плавание на открытой воде определяется как любое соревнование, которое проходит в естественных водоемах (реки, озера, моря и океаны) и подразделяются на:
- Плавание на длинные дистанции (от 1,5 км до 10 км включительно);
- Марафонское плавание (свыше 10 км).
- Возраст участников должен быть не менее 14 лет.
- Все соревнования на открытой воде проводятся вольным стилем.

# Комплексное плавание

- В комплексном плавании спортсмен должен преодолеть дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно выполняться по правилам финиша данного способа плавания.
- В комбинированной эстафете спортсмены должны проплыть дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль.
- Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного способа плавания.



# Синхронное плавание

- Синхронное плавание — вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Это один из самых утонченных и элегантных видов спорта. Но и требования у него достаточно серьезные — спортсменкам необходимо обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.
- Место Для соревнований по синхронному плаванию бассейн должен быть размером 20 м x 30 м, при этом на площади 12 м x 12 м, глубина должна быть не менее 3 м; Температура воды должна быть 26 С +/- 1 С;

# Стили плавания

Спортсменки должны владеть следующими стилями плавания: кролем, на спине, брассом, баттерфляем, на боку, паддельн, а также вариантами этих способов.

Паддельн» (плавание «по-собачьи») в фигурном плавании имеет чрезвычайно важное значение.

«Паддельн» - это мелкие движения руками и кистями рук, которые повышают плавучесть и позволяют выполнять в воде самые различные движения.

«Паддельн» в положении лежа на спине на месте (кисти рук движутся по бокам на уровне несколько ниже бедер) часто является исходной и заключительной позицией при выполнении фигур в синхронном плавании.

«Паддельн» служит для продвижения тела вперед при смене рисунка, если только переход не осуществляется под водой.



# Фигуры

- «Балетная позиция»
- «Дельфин»
- «Контрадельфин»
- «Сальти»
- «Диверсе»

# «Балетная позиция»

Для фигур группы «балетная позиция» характерна поднятая вертикально над поверхностью воды нога с оттянутым носком. В исходной позиции спортсменка лежит на спине на поверхности воды при абсолютно вытянутом положении тела. Отдельные фигуры выполняются путем вращения вокруг продольной и поперечной оси, а также различной формы погружений и всплываний.

# «Дельфин» и «Контрадельфин»

Для групп «дельфин» и «контрадельфин» характерно проплывай не круга, которое начинается погрузением в положении на спине и заканчивается всплыванием в том же положении. В фигурах группы «дельфин» круг проплывается головой вперед, группы «контрадельфин» - ногами вперед. Легкое сгибание одной ноги в колене, оттягивание носков, вращение вокруг продольной оси, непрерывное проплывание двух кругов для выполнения фигуры горизонтально лежащей восьмерки, одновременное проплывание круга двумя или несколькими участницами - все это существенные возможности варьирования фигур этих групп.

# «Сальти»

Первая в группе «сальти» фигура «барракуда» состоит из погружения головой вперед в положении лежа на спине с последующим вынесением над поверхностью воды согнутых в тазобедренных суставах ног. В эту группу, кроме того, включены вращения, выполняемые с согнутыми в коленях и тазобедренных суставах ногами (в положении «группировки») или только в тазобедренных суставах. К вращениям непосредственно примыкает движение, обеспечивающее вынос ног вертикально над поверхностью воды. Однако ноги не должны «застывать» в этом положении над водой.

# «Диверсе»

В группу «диверсе» входят все прочие формы движения, которые состоят из выполнения стойки на руках, переворотов, вращений на поверхности воды и фигур.