

# ПЛАВАНИЕ



# ПЛАВАНИЕ

Плавание — вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**Кроль на груди** - наиболее быстрый способ плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. В олимпийской программе вольному стилю отводится 13 номеров: дистанции 50, 100, 200, 400 м и эстафета 4 x 100 м для женщин и мужчин, дистанция 800 м для женщин, дистанция 1500 м и эстафета 4 x 200 м для мужчин.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**Кроль** (англ. *crawl* — ползание) — стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдадут предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**Кроль на спине** — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**Брасс** (фр. *brasse* от фр. *brasser* — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс — самый медленный стиль плавания.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

## Баттерфляй.

Способу плавания баттерфляй в олимпийской программе отводятся 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин. Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на третьем этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**Баттерфляй** (англ. *butterfly* — «бабочка», другое название «дельфин») — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.





# ДЛИНА БАССЕЙНА

На конгрессе ФИНА 1956 года было принято решение, согласно которому с 1 мая 1957 года мировые рекорды могли устанавливаться только в бассейнах длиной 50 м и 55 ярдов. В видах, где действовавшие на этот момент рекорды были установлены в более коротких бассейнах, регистрация рекордов была начата заново.

