

ВЫПИСКА

из правил соревнований по плаванию

4.1 Старт

4.1.1.

Организация, проводящая соревнование, может принять решение о проведении соревнований в соответствии с правилом "одного старта" или "двух стартов". Это должно быть указано в вызове (приглашении) на соревнования.

4.1.2.

Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем и комплексным плаванием осуществляется прыжком. При плавании на спине и в комбинированной эстафете пловцы должны в исходном положении для старта находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни. Ступни ног, включая пальцы, должны находиться ниже поверхности воды, при этом запрещается захватывать пальцами ног или опираться на кромку сливного желоба. До подачи сигнала пловцам не разрешается совершать какие-либо движения. Старт осуществляется толчком от стенки бассейна.

4.1.3.

После подачи рефери серии коротких свистков участники заплыва должны приготовиться к старту (снять лишнюю одежду, за исключением плавательного костюма, надеть очки), затем после продолжительного свистка встать на стартовые тумбочки.

Примечания:

1. При отсутствии рефери его команды подаёт стартёр.

2. Рефери может не подавать коротких сигналов в случае готовности участников к старту.

4.1.4.

Стартёр, получив разрешение рефери дать старт (вытянутая в сторону стартёра рука, которая должна оставаться в этом положении до стартового сигнала), даёт подготовительную команду "На старт!", по которой участники заплыва должны немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. При плавании на спине и в комбинированной эстафете пловцы, находясь в воде и держась за поручни, должны принять неподвижное стартовое положение. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартёр должен дать стартовый сигнал - сирена (выстрел, свисток). Также стартовым сигналом может служить команда "Марш!" и одновременно резкое опускание флага маховым движением вниз.

4.1.5.

При использовании правила "одного старта", любой пловец, стартовавший до подачи стартового сигнала, должен быть дисквалифицирован. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, то заплыв должен быть продолжен, и нарушивший пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы после окончания заплыва. Если дисквалификация объявлена до стартового сигнала, то сигнал не должен подаваться, оставшиеся пловцы возвращаются на исходную позицию и стартуют вновь после напоминания стартёром о наказании.

4.2 Плавание вольным стилем

4.2.1.

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

4.2.2.

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

4.2.3.

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

4.3 Плавание способом на спине

4.3.1.

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

4.3.2.

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. 4.3.4. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости **до 90°**. Положение головы значения не имеет. Руки и ноги двигаются произвольно. Стартовый толчок разрешается делать только в положении на спине.

4.3.3.

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

4.3.4.

Во время поворота пловец может повернуться на грудь и сделать для вхождения в поворот гребок одной или одновременно двумя руками. После переворота со спины на грудь запрещается производить удары ногами или гребок руками, не относящиеся к непрерывному выполнению поворота. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки. При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела.

4.3.5.

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

4.4 Плавание способом брасс

4.4.1.

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.

4.4.2.

Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений.

4.4.3.

Руки одновременно вытягиваются вперёд от груди под, по или над поверхностью воды. Локти должны быть под водой за исключением последнего гребка. Во время гребка назад руки могут двигаться под водой или по её поверхности. Исключая первый гребок после старта и каждого поворота, руки не должны заходить за линию бёдер.

4.4.4.

Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений.

4.4.5.

Во время активной части толчка стопы должны быть развёрнуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие и дельфинообразные движения ног книзу не разрешаются. Появление стоп на поверхности воды не является ошибкой, если только за этим не следует дельфинообразное движение ног вниз.

4.4.6.

При каждом повороте и на финише касание стенки должно быть произведено обеими руками выше, ниже или по поверхности воды. Голова может быть погружена после последнего гребка руками перед касанием, при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествовавшего касанию.

4.4.7.

В течение каждого полного или неполного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности), какая-либо часть головы пловца должна разрывать поверхность воды, исключая момент, когда после старта и каждого поворота пловцу разрешается сделать один гребок руками назад до бёдер и вернуть руки в первоначальное положение и одно движение ногами, находясь полностью под водой. Голова должна показаться на поверхности воды в течение первой части второго гребка руками, до того как руки займут своё широчайшее положение.

4.5 Плавание способом баттерфляй

4.5.1.

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди, при этом линия плеч должна быть параллельна поверхности воды. Запрещается переворот на спину в любое время.

4.5.2.

Обе руки должны выноситься одновременно вперёд над водой и также одновременно выполнять гребок.

4.5.3.

Все движения ног должны выполняться одновременно. Допускаются одновременные движения ног и ступней вверх и вниз в вертикальной плоскости. Ноги или ступни не обязательно должны находиться на одном уровне, но попеременные движения ими не разрешаются.

4.5.4.

При каждом повороте и на финише пловец должен касаться стенки бассейна обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды.

4.5.5.

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

4.7 Прохождение дистанции

4.7.1.

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

4.7.2.

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

4.7.3.

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

4.7.4.

- 4.7.5. Участник, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идёт по дну.
- 4.7.6. Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.
- 4.7.7. Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве; если это произошло в финале (полуфинале) - вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала). Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить об этом представителю ОПС и представителю Федерации, членом которой является нарушитель.
- 4.7.8. Участникам соревнований не разрешается использовать или надевать во время заплыва какие бы то ни было приспособления для повышения скорости, плавучести или выносливости (перчатки с перепонками, ласты и т.п.). Использование очков разрешается.
- 4.7.14. Любой пловец, не являющийся участником проходящего заплыва и вошедший в воду до завершения заплыва всеми участниками, должен быть отстранён от дальнейшего участия в этих соревнованиях.
- Не разрешается лидирование (указания, сопровождение спортсменов по бортику бассейна и т.п.) или использование любого оборудования и других средств для достижения такого же эффекта.