



# Плавание

## Спортивные правила

**Special Olympics**  
Russia



## **ОГЛАВЛЕНИЕ РАЗДЕЛА**

<b>1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА .....</b>	<b>167</b>
<b>2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ .....</b>	<b>167</b>
2.1 Базовые соревнования .....	167
2.2 Индивидуальные соревнования .....	167
2.3 Эстафеты .....	167
<b>3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ .....</b>	<b>168</b>
3.1 Общие правила всех соревнований .....	168
3.2 Снаряжение и оборудование .....	168
3.3 Эстафеты .....	169
3.4 Ходьба и соревнования с плавательными средствами .....	169
3.5 Плавание без поддержки .....	170
3.6 Плавание с поддержкой .....	170
3.7 Эстафеты Юнифайд спорта .....	170
3.8 Максимальные усилия и нарушение этого правила .....	170
3.9 Номера участников .....	171
<b>4. ПЕРСОНАЛ .....</b>	<b>171</b>
4.1 Директор соревнований .....	171
4.2 Технический делегат .....	172
4.3 Главный судья .....	172
4.4 Судьи (техника и повороты) .....	172
4.5 Главный секундометрист .....	172
4.6 Секундометристы .....	172
(см. Пункт 2 – снаряжение – 2с Система фиксации времени)	
4.7 Стартёр .....	172
4.8 Диктор .....	172
4.9 Результаты – персонал контрольного поста .....	172
4.10 Судьи на финише – если нет трёх секундометристов на каждую дорожку и электронный учёт времени недоступен .....	172
4.11 Спасатель .....	172
4.12 Главный тренер .....	172
<b>5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ .....</b>	<b>172</b>
5.1 Основные правила .....	172
5.2 План действий в чрезвычайных обстоятельствах .....	173
5.3 Потребность в спасателях .....	173

## 1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА

Соревнования Специальной Олимпиады по плаванию проводятся согласно Официальным спортивным правилам СО, разработанным на основе правил Международной федерации плавания (FINA) <http://www.fina.org/>. Эти правила и правила национальных федераций могут применяться постольку, поскольку они не противоречат правилам Специальной Олимпиады по плаванию или Статье 1. В таких случаях приоритет имеют правила Специальной Олимпиады. Атлетам с синдромом Дауна, имеющим атлантаоосевую нестабильность, не разрешается стартовать с тумбочки и участвовать в соревнованиях по баттерфляю, индивидуальному комбинированному плаванию, прыжкам в воду.

Статья 1 Правил СО содержит информацию о кодексе поведения, стандартам тренировок, требованиях медицинского обеспечения и безопасности, дивизионировании, награждениях, критериях перехода к соревнованиям более высокого уровня и Юнифайд спорте. <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>

## 2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Набор соревнований, включая базовые, индивидуальные и эстафетные имеет целью дать соревновательные возможности атлетам всех уровней способностей. Программы сами могут выбирать подходящие для них виды и при необходимости определять порядок их проведения. Тренеры обязаны подбирать тренировочные и соревновательные программы с учётом заинтересованности и способностей атлетов.

Официальные соревнования в Специальной Олимпиаде:

### 2.1 Базовые соревнования:

- ✓ Ходьба 15 м
- ✓ Плавание 15 м с поплавком
- ✓ Плавание 15 м с доской
- ✓ Плавание 25 м с поплавком
- ✓ Плавание 15 м с поддержкой
- ✓ Плавание 15 м без поддержки
- ✓ Плавание 25 м с поддержкой

### 2.2 Индивидуальные соревнования:

- ✓ Вольный стиль: 25 м, 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м
- ✓ На спине: 25 м, 50 м, 100 м, 200 м
- ✓ Брасс: 25 м, 50 м, 100 м, 200 м
- ✓ Баттерфляй: 25 м, 50 м, 100 м, 200 м
- ✓ Индивидуальное комплексное плавание: 200 м, 400 м.

### 2.3 Эстафеты:

- ✓ Вольный стиль: 4 x 25 м, 4 x 50 м, 4 x 100 м, 4 x 200 м
  - ✓ Комбинированные эстафеты: 4 x 25 м, 4 x 50 м, 4 x 100 м
- Эстафеты Юнифайд спорта:
- ✓ Вольный стиль: 4 x 25м, 4 x 50 м, 4 x 100 м, 4 x 200 м
  - ✓ Комбинированные эстафеты: 4 x25 м, 4 x 50 м, 4 x 100 м, 4 x 400 м

### **3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Технические правила соревнований содержатся в правилах FINA на <http://www.fina.org/>. Специальная Олимпиада может подменять правила местных федераций. Правила FINA должны применяться на всех соревнованиях с участием нескольких национальных программ. Допустимые исключения перечислены ниже:

#### **3.1 Общие правила для всех соревнований**

- 3.1.1 Главный судья и Директор соревнования имеют право приспосабливать эти правила к конкретным случаям, исходя из интересов безопасности и благополучия атлетов. Главный судья может вмешиваться в ход соревнований на любых их стадиях, чтобы обеспечить должное соблюдение правил, а также рассматривает все протесты, возникающие по ходу соревнований.
- 3.1.2 Главный судья имеет право допускать некоторые модификации/интерпретации существующих технических правил.
- 3.1.3 Контроль техники плавания – оценка движений конечностей пловца. Судья по технике должен определять какое действие производят движения рук или ног пловца.
- 3.1.4 Главный судья является начальником всех судей и официальных лиц соревнований, одобряет их назначение и инструктирует по вопросам особенностей Специальной Олимпиады или правил данных соревнований. Он обеспечивает выполнение все правил и решений Комитета Специальной Олимпиады по правилам, принимает решения по ходу соревнований, в том числе и окончательное суждение по вопросам, не освещённым в настоящих правилах.
- 3.1.5 Стояние на дне бассейна во время соревнований вольным стилем или во время этапа в комбинированной эстафете не влечёт дисквалификации, но атлет не должен ходить.
- 3.1.6 Вставание на пол для отдыха во время соревнований разрешается при плавании с поплавком, плавании с поддержкой и плавании без поддержки на 15 метров. Ходьба по дну или подскок от дна ведёт к дисквалификации. Это правило не относится к ходьбе на 15 метров.
- 3.1.7 Помощники стартёров могут оказывать пловцам помощь при старте, если у них есть проблемы со слухом или зрением.
- 3.1.8 Соревнующимся запрещено использовать или носить любое устройство, которое может прибавить им скорость, плавучесть или выносливость (за исключением соревнований с применением средств плавучести), такие как перчатки с перепонками, ласты, плавники и т.п. Можно носить очки.
- 3.1.9 По просьбе пловца ему может быть оказана помощь для выхода из воды. Старт может быть с тумбочки, рядом с тумбочкой или из воды. При старте из воды пловец должен положить одну руку на край бассейна или держаться за стартовый блок одной рукой. Для старта на спине нужно использовать обе руки.

#### **3.2 Снаряжение и оборудование**

- 3.2.1 Плавательные костюмы должны отвечать правилам FINA. Технический делегат, Главный судья, Директор соревнований могут допустить отклонения по причинам медицинского, культурного, религиозного характера или из соображений приличия. Такие исключения могут разрешать пловцам закрывать большую часть тела, но костюм обязательно должен быть изготовлен из текстильного материала.

- 3.2.2 Все заявки на исключения из правил, касающиеся плавательного костюма, должны подаваться при регистрации. Рекомендуется, чтобы разметка дорожек была нанесена и на дно бассейна.
- 3.2.3 Регистрация времени: секундомеры, электронные системы учёта времени, панели остановки времени на стенках бассейна. Если нет электронной системы учёта времени, но на каждую дорожку назначены по три секундометриста, нет необходимости в судьях на финише.
- 3.2.4 Растяжки с флагами располагаются на расстоянии 5 метров от каждого конца бассейна, чтобы обозначить расстояние до финиша, особенно при плавании на спине. На тренировках и соревнованиях удалять их нельзя.
- 3.2.3 Для соревнований с применением средств плавучести каждый атлет должен иметь своё такое средство. Если атлет не в состоянии удерживать такое средство руками, ему можно пользоваться предметом, оборачиваемым вокруг тела и обеспечивающим положение лица над водой. Не допускаются поплавки, надеваемые на руки.
- 3.2.5 Для дистанций более 400 метров следует пользоваться карточками учёта поворотов.

### **3.3 Эстафеты**

- 3.3.1 В каждой эстафетной команде четыре человека.
- 3.3.2 Каждый пловец проплывает дистанции, и ни одному не разрешается проплыть более одного этапа в одной эстафете.
- 3.3.3 Эстафетная команда, имеющая пловцов обоих полов, соревнуется как мужская команда.
- 3.3.4 Пловец эстафетной команды, завершивший свой этап, должен покинуть воду как можно скорей. Пловцам, не могущим сразу выйти из воды, разрешается остаться в пределах дорожки так, чтобы не мешать другим пловцам и не мешать приборам измерения времени.
- 3.3.5 Остающийся в воде пловец должен отодвинуться от конца бассейна на небольшое расстояние рядом с разграничивающим канатом, но не мешая пловцу на соседней дорожке. Если пловцу на соседней дорожке будет оказан помеха, команда дисквалифицируется.

### **3.4 Соревнования в ходьбе и Плавании с поплавками**

- 3.4.1 Организация
  - 3.4.1.1 На каждые два пловца должен быть хотя бы один наблюдающий.
  - 3.4.1.2 Линию старта следует отметить на соответствующем расстоянии от линии финиша.
    - 3.4.1.3 Для соревнований в ходьбе предельная глубина бассейна 1 метр.
    - 3.4.1.4 Пловцам с эпилепсией следует иметь на себе оборудование, могущее извести спасателя в случае припадка. На всех соревнованиях все официальные лица, в том числе судьи, и секундометристы должны иметь соответствующие сертификаты.
- 3.4.2 Правила
  - 3.4.2.1 В соревнованиях по ходьбе одна нога должна постоянно касаться дна бассейна.
  - 3.4.2.2 Средства плавучести могут применяться только на тех соревнованиях, где они особо оговорены.

### **3.5 Плавание без поддержки**

- 3.5.1 Атлет должен уметь проплыть всю дистанцию без физического содействия.
- 3.5.2 Руководитель соревнований может разрешить тренеру давать указания с бортика.
- 3.5.3 Плавание на 15 метров с доской
  - 3.5.3.1 Правила соревнований:
    - 3.5.3.1.1 Старт – Пловец находится в воде, одна рука касается края бассейна или пловец держится за доску двумя руками спиной к краю бассейна.
    - 3.5.3.1.2 Состязание – Обе руки должны всегда быть на доске. Плыть можно на животе или на спине. Грести руками нельзя. Можно становиться на дно для отдыха, но ходить или подсакивать нельзя.
    - 3.5.3.1.3 Финиш – Финиш фиксируется, когда доска или какая-либо часть тела пловца касается края бассейна на финишной линии. В момент финиша одна рука пловца должна быть на доске.
    - 3.5.3.1.4 Разрешённые типы доски для плавания:
      - Длина – не более 470 мм
      - Ширина – не более 330 мм
      - Толщина – не более 45 мм.
      - Материал – любой материал, обеспечивающий достаточную плавучесть.

### **3.6 Плавание с поддержкой**

- 3.6.1 Каждый атлет должен иметь своего тренера или помощника на воде. Помощник может касаться атлета, направлять его в нужном направлении, но не должен поддерживать его или подталкивать вперёд.
- 3.6.2 Помощник может находиться в воде или на бровке бассейна.
- 3.6.3 Атлет может пользоваться приспособлениями для увеличения его плавучести (см. Раздел 3.2.5).

### **3.7 Соревнования Юнифайд спорта**

- 3.7.1 Эстафетная Юнифайд команда состоит из двух атлетов и двух партнёров.
- 3.7.2 Члены эстафетной Юнифайд команды могут стартовать и плыть в любом порядке.

### **3.8 Максимальные усилия и нарушение этого принципа**

- 3.8.1 Атлет, который на соревновании превысит свой результат в дивизионировании на 15%, должен быть дисквалифицирован. Это положение относится к дистанциям 25 м и больше, за исключением 25 м вольным стилем и 25 м с поплавком.
- 3.8.2 Атлет, превысивший время дивизионирования или предварительный результат на 25%, должен быть дисквалифицирован. Это относится к дистанциям 25 м вольным стилем, 25 м с поплавком, эстафете 4 x 25 м вольным стилем и более коротким дистанциям.
- 3.8.3 Если время дивизионирования не отражает истинную силу атлета, тренер обязан указывать в заявке его лучший результат.
- 3.8.4 Атлет, дисквалифицированный за нарушение правила Максимальных усилий, получает ленту участника.
- 3.8.3 Если дивизионирование не предусмотрено, тренеру должна быть предложена возможность указать более современные и лучшие результаты

до начала соревнований. Тренер обязан указывать в заявке лучшие результаты своих атлетов, а руководители соревнований должны обозначить предельные сроки представления свежих результатов.

### **3.9 Номера атлетов**

- 3.9.1 Во время соревнований все атлеты получают индивидуальные номера. Номера наносятся вертикально на верхние части обеих рук и должны быть постоянно видимыми. Высота цифр 40 мм. Наносятся они маркерами с прочными красителями.
- 3.9.2 Соды, означающие различные исключения, наносятся маркерами ниже номеров и имеют высоту 40 мм. Коды применяются тогда, когда атлеты не могут выполнять общепринятые правила старта и соревнований в силу причин, связанных с состоянием здоровья, безопасностью или культурных особенностей.

## **4. ПЕРСОНАЛ**

Все официальные лица соревнований (Главный судья, судьи, секундометристы) должны иметь сертификаты соответствующих организаций. Если нет возможности сертифицировать их, они должны пройти обучение и практические занятия.

### **4.1 Директор соревнований**

- 4.1.1 Обязанности Директора соревнований
- 4.1.1.1 Директор соревнований несёт полную ответственность за соревнования Специальной Олимпиады.
- 4.1.1.2 Инструктирует перед соревнованиями весь персонал.
- 4.1.1.3 Заблаговременно координирует деятельность принимающих организаций.
- 4.1.1.4 Обеспечивает наличие необходимого персонала.
- 4.1.1.5 Готовит или утверждает план действия в чрезвычайных ситуациях, который должен соответствовать требованиям Раздела 5 – Оборудования для обеспечения безопасности.
- 4.1.1.6 Проводит осмотр места проведения соревнований, чтобы убедиться в соблюдении минимальных стандартов качества и безопасности для обеспечения:
- 4.1.1.6.1 Спасательного оборудования
- 4.1.1.6.2 Безопасного движения людей
- 4.1.1.6.3 Санитарные условия воды
- 4.1.1.6.4 Безопасные факторы окружающей среды
- 4.1.1.6.5 Если соревнования проводятся на берегу водоёма, Директор соревнований должен принять дополнительные меры предосторожности. Примечание: Все участники, включая атлетов, тренеров и волонтеров, использующие плавательные средства в бассейне или на открытой воде, должны носить индивидуальные спасательные средства.
- 4.1.1.6.6 Убедиться, что все спасатели знают, кто из атлетов подвержен припадкам.
- 4.1.1.6.7 Для некоторых атлетов существуют медицинские ограничения (например – атлета с синдромом Дауна, имеющие атлантоосевую нестабильность, не могут соревноваться в баттерфляе, индивидуальных комбинированных эстафетах и стартовать прыжком в воду. Прежде, чем допускать таких атлетов до соревнований Директор соревнований должен изучить соответствующий раздел Правил.



## **4.2 Технический делегат**

- 4.2.1 Технический делегат представляет СОИ в качестве главного советника по своему виду спорта и обеспечивает правильное понимание Оргкомитетом соревнований Спортивных правил Специальной Олимпиады, их интерпретацию и исполнение, а также допустимые модификации, а также информирует о последних изменениях в правилах.
- 4.2.2 Технический делегат консультирует Оргкомитет о технических требованиях к месту проведения соревнований, призванных обеспечить безопасность, качество и достойное проведение соревнований.
- 4.2.3 В этих вопросах Техническому делегату принадлежит решающее слово.

## **4.3 Главный судья**

## **4.4 Судьи (техника и повороты)**

## **4.5 Главный секундометрист**

## **4.6 Секундометристы**

(см. 2. Снаряжение и оборудование – 2с Система учёта времени.)

## **4.7 Стартёр**

## **4.8 Диктор**

## **4.9 Результаты – персонал контрольного поста**

## **4.10 Судьи на финише (Если нет возможности иметь 3 секундометриста на каждую дорожку и электронную систему учёта времени)**

## **4.11 Спасатель**

### **4.11.1 Требования к спасателю**

#### **4.11.1.1 Наличие действующего сертификата**

#### **4.11.1.2 Наличие действующего сертификата CPR**

#### **4.11.1.3 Наличие действующего сертификата неотложной помощи (или эквивалента)**

## **4.12 Главный тренер**

### **4.12.1 Требования к Главному тренеру**

#### **4.12.1.1 Главному тренеру желательно иметь сертификат Специальной Олимпиады.**

#### **4.12.1.2 Главный тренер должен иметь действующий сертификат CPR и неотложной помощи.**

#### **4.12.1.3 Если Главный или любой другой тренер будет действовать в качестве спасателя, он должен владеть указанной выше квалификацией.**

## **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

В Специальной Олимпиаде все мероприятия на воде – развлекательные, тренировочные или соревновательные – должны проводиться в строгом соответствии правилам обеспечения безопасности и благополучия атлетов, тренеров и волонтеров:

### **5.1 Основные правила**

- 5.1.1 На каждые 25 человек в воде должен быть хотя бы один спасатель. Его единственный долг – охранять. Если спасателя нет на месте даже на короткое время, всех следует удалить из воды.
- 5.1.2 Для каждого мероприятия Директор соревнования должен одобрять план чрезвычайных действий.



- 5.1.3 Количество тренеров должно соответствовать требованиям FINA или национального руководящего органа.
- 5.1.4 Медицинская информация об атлетах должна находиться в месте проведения мероприятия и до его начала просмотрена медработниками и спасателями.
- 5.1.5 Глубокие места бассейна /акватории должны быть помечены хорошо видимыми буями.
- 5.1.6 Минимальные глубины должны соответствовать требованиям FINA или национального руководящего органа.
- 5.1.7 Стартовые тумбочки должны соответствовать требованиям FINA или национального руководящего органа.
- 5.1.8 Во время развлекательных мероприятий на воде глубокие и мелкие места акватории должны быть разделены канатами/линиями поплавков.
- 5.1.9 Никто из участников мероприятия Специальной Олимпиады не может входить в воду, пока бассейн не будет осмотрен и одобрен специалистом.
- 5.1.10 Атлеты с синдромом Дауна и атлантаоосевой нестабильностью не могут участвовать в соревнованиях по плаванию баттерфляем, индивидуальных комбинированных эстафетах, прыжкам в воду и стартовать с тумбочки или борта бассейна (См. Статью 1, Приложение F).
- 5.1.11 Если Главный судья или руководство соревнований посчитает, что умение атлета плавать недостаточно для того, чтобы проплыть всю дистанцию, Главный судья с согласия Технического делегата может потребовать провести предварительный тест умения атлета, прежде чем допустить его до следующего заплыва или финала.

## **5.2 План действий в чрезвычайных ситуациях**

- 5.2.1 План действий в чрезвычайных ситуациях должен быть готов и изучен прежде, чем кто-либо из участников мероприятия Специальной Олимпиады войдёт в воду. План должен включать в себя:
- 5.2.2 Порядок получения медицинской помощи, если медработников нет на месте проведения;
- 5.2.3 Места расположения и обязанности каждого спасателя;
- 5.2.4 Порядок получения метеорологической информации, особенно для мероприятий на открытом воздухе соревнований на открытой воде;
- 5.2.5 Порядок передачи информации о происшествиях;
- 5.2.6 Определение порядка информирования о серьёзных инцидентах, включая назначения представителя для связи с прессой.

## **5.3 Потребность в наблюдателях и спасателях**

- 5.3.1 На всех мероприятиях на воде (рекреационных, тренировочных, соревновательных) обязательно присутствие достаточного количества наблюдателей и сертифицированных спасателей. Количество и тип персонала определяется следующим образом:
  - 5.3.1.1 Рекреационные мероприятия
    - 5.3.1.1.1 Минимальное количество – 1 на каждые 25 пловцов.
  - 5.3.1.2 Тренировки
    - 5.3.1.2.1 Минимальное количество – 1 на каждые 25 пловцов.

- 5.3.1.2.2 Достаточное количество тренеров (желательно с сертификатами СО), чтобы уверенно наблюдать за каждым атлетом и обеспечить качественную тренировку.
- 5.3.1.3 Соревнования
  - 5.3.1.3.1 Минимальное количество – 1 на каждые 25 пловцов.
  - 5.3.1.3.2 Достаточный уровень внимания, чтобы обеспечить 1-2 наблюдателей за пловцами, подверженными припадкам.