

Plavecká pomôcka

SW 4 ŠTART

SW 4.4 Keď všetci plavci zaujmú kľudový postoj, môže byť ktorýkoľvek plavec, ktorý odštartuje pred štartovým signálom, diskvalifikovaný (cuknutie, svalový tras sa nepovažuje za skorý štart). Ak štartovací signál zaznie pred potvrdením diskvalifikácie, preteky pokračujú a pretekár resp. pretekári budú diskvalifikovaní až po doplávani do cieľa. Ak je diskvalifikácia potvrdená pred vydaním štartovacieho povelu, povel nezaznie, ostatní pretekári sú odvolaní zo štartových blokov a štart sa zopakuje. Hlavný rozhodca zopakuje štartový postup začínajúc dlhým zapískaním (druhé dlhé zapískanie pre znak) v súlade s pravidlom SW 2.1.8.

SW 5 VOĽNÝ SPÔSOB

SW 5.1 Voľný spôsob znamená, že v takto označenej disciplíne môže pretekár plávať akýmkoľvek spôsobom, okrem disciplín polohové preteky a polohové štafety, kde voľný spôsob znamená akýkoľvek iný spôsob ako znak, prsia alebo motýlik.

SW 5.2 Časť tela pretekára sa musí dotknúť steny po dokončení každej dĺžky a v cieľi.

SW 5.3 Časť tela musí pretínať hladinu vody počas celých pretekov, povolené je úplné ponorenie pretekára počas obrátky a štartu, kedy môže byť ponorený do vzdialenosti najviac 15 m po štarte a každej obrátke. Najneskôr v tomto bode musí hlava pretekára preťať hladinu vody.

SW 6 ZNAK

SW 6.1 Pred štartovacím povelom sa pretekári zoradia vo vode tvárou k štartovacej stene držiac sa oboma rukami držadiel na štartových blokoch. Je zakázané stáť na alebo v žliabku, alebo sa oň zapierať ohnutými prstami. Keď sa pri štarte používa znakové štartovacie zariadenie, aspoň jeden prst každej nohy musí byť v kontakte s čelnou stenou bazénu, alebo dotykovou doskou časomerného zariadenia. Je zakázané ohnúť prsty nôh cez vrchnú hranu dotykovej dosky časomerného zariadenia.

SW 6.2 Po zaznení štartovacieho povelu a po obrátke sa pretekár musí odraziť a plávať v polohe na znak počas celých pretekov, okrem vykonávania obrátky (bližšie rozpísané v pravidle SW 6.4). Normálna poloha na znak dovoľuje otáčanie tela z vodorovnej polohy až do 90 stupňov. Poloha hlavy nie je rozhodujúca.

SW 6.3 Časť tela musí pretínať hladinu vody počas celých pretekov, okrem posledných 5 metrov pred ukončením disciplíny, kedy môže byť plavec úplne ponorený. Je povolené, aby bol pretekár úplne ponorený počas obrátky. Po štarte a po každej obrátke môže byť pretekár ponorený až do vzdialenosti 15 m od dotykovej steny bazénu. Najneskôr v tom bode musí časť hlavy preťať hladinu vody.

SW 6.4 Pri vykonávaní obrátky sa pretekár musí nejakou časťou tela dotknúť steny. Počas vykonávania obrátky sa môže pretekár pretočiť do polohy na prsia, bezprostredne na to môže byť použitý súvislý záber jednou alebo súvislý súčasný záber oboma pažami na začatie obratu. Pretekár sa musí po vykonanej obrátke vrátiť do pozície na znak skôr, než sa odrazí od steny.

SW 6.5 Pri ukončení disciplíny sa pretekár musí dotknúť dotykovej steny v polohe na znak.

SW 7 PRSIA

SW 7.1 Po štarte a po každej obrátke môže pretekár urobiť jeden záber pažami až k stehnám, počas ktorého smie byť ponorený. Jeden motýlikový kop je povolený kedykoľvek pred prvým prsiarskym kopom po štarte a po každej obrátke. Po štarte a obrátke musí časť hlavy pretekára preťať hladinu skôr, ako sa dlane obrátia smerom dovnútra pri najširšej časti druhého záberu.

SW 7.2 Od začiatku prvého záberu pažami po štarte a po každej obrátke musí byť telo v polohe na prsia. Počas celých pretekov nie je dovolené otočiť sa na znak, okrem obrátky, keď po dotknutí sa steny je dovolené otočiť sa akýmkoľvek spôsobom za predpokladu, že je telo v polohe na prsia v momente odrazu od steny. Po odštartovaní a počas celých pretekov musí jedno tempo pozostávať z jedného záberu paží a jedného kopu dolných končatín v tomto poradí. Všetky pohyby paží musia byť simultánne bez striedavých pohybov.

SW 7.3 Ruky musia byť prenášané od prs vpred súčasne nad, na alebo pod hladinou vody. Lakte musia byť po celý čas ponorené pod hladinou vody okrem posledného záberu pred obrátkou, počas obrátky a posledného záberu pri dohmate. Pri zábere musia pohyby rúk smerovať dozadu na alebo pod hladinou vody. Záber musí končiť najďalej pri páse okrem prvého záberu po štarte a po každej obrátke.

SW 7.4 Počas každého tempa musí časť hlavy pretekára preťať hladinu vody. Všetky pohyby dolných končatín musia byť súčasné bez striedavých pohybov.

SW 7.5 Počas hnacej časti kopu musia byť chodidlá vytočené do vonkajšej strany. Striedavé pohyby, resp. dole smerujúce aktívne pohyby - aktívne motýlikové kopy nie sú povolené, s výnimkou motýlikového kopu uvedeného v bode SW 7.1. Prerážanie hladiny vody chodidlami je povolené, pokiaľ nenasleduje dole smerujúci aktívny pohyb - aktívny motýlikový kop.

SW 7.6 Dotyk pri každej obrátke a v cieľi musí byť vykonaný oboma rukami oddelene a súčasne nad, na alebo pod hladinou vody. Pri poslednom zábere pred obrátkou a pri dohmate v cieľi je dovolený záber pažami, za ktorým nenasleduje kop nohami. Po poslednom zábere pažami predchádzajúcemu dotknutiu sa steny môže byť hlava ponorená, ak pretne hladinu v niektorom bode počas posledného úplného, alebo neúplného záberu, ktorý predchádzal dotyku steny.

SW 8 MOTÝLIK

SW 8.1 Od začiatku prvého pohybu paží po štarte a po každej obrátke musí byť telo v polohe na prsia. Počas celých pretekov nie je dovolené otočiť sa na znak, okrem obrátky, keď po dotknutí sa steny je dovolené otočiť sa akýmkoľvek spôsobom za predpokladu, že je telo v polohe na prsia v momente odrazu od steny.

SW 8.2 Počas celých pretekov musia byť obe paže súčasne prenášané vpred nad vodou a pri zábere prenášané vzad pod vodou, s výnimkou pravidla SW 8.5.

SW 8.3 Všetky pohyby dolných končatín nahor a nadol musia byť súčasné. Nohy alebo chodidlá nemusia byť v rovnakej výške, nesmú sa však voči sebe navzájom striedať. Prsiarsky kop nie je povolený.

SW 8.4 Dotyk pri každej obrátke a v cieľi musí byť vykonaný oboma rukami oddelene a súčasne nad, na alebo pod hladinou vody.

SW 8.5 Po štarte a po obrátke môže pretekár pod vodou vykonať jeden alebo viacero kopov a jeden záber pažami, ktorými sa musí dostať späť na hladinu. Pretekár môže byť úplne ponorený do vzdialenosti nie viac ako 15 m po štarte a obrátke. V tomto bode musí časť hlavy pretekára preťať hladinu vody. Pretekár musí zostať na hladine až do nasledujúcej obrátky alebo cieľa.

SW 9 POLOHOVÉ PRETEKY

SW 9.1 V disciplínach polohové preteky pláva pretekár štyri plavecké spôsoby v nasledovnom poradí: motýlik, znak, prsia, voľný spôsob. Každý zo spôsobov musí pokryť jednu štvrtinu (1/4) z celkovej dĺžky disciplíny. Po odraze od steny na začiatku úseku voľný spôsob, môže byť pretekár v polohe na znak, ale nesmie začať kopáť nohami skôr, ako sa pretočí do polohy na prsia/brucho. Vtedy môže začať kopáť nohami, vrátane motýlikového vlnenia.

SW 9.2 Pri voľnom spôsobe musí byť pretekár v polohe na prsia s výnimkou vykonávania obrátky. Pretekár sa musí vrátiť do polohy na prsia pred akýmkoľvek kopom (nôh) alebo záberom (paží).

SW 9.3 V polohových štafetových disciplínach plávajú pretekári štyri plavecké spôsoby v nasledovnom poradí: znak, prsia, motýlik, voľný spôsob. Každý zo spôsobov musí pokryť jednu štvrtinu (1/4) z celkovej dĺžky disciplíny.

SW 9.4 Každý úsek musí byť ukončený v súlade s pravidlami pre daný spôsob.

SW 10 PRETEKY

SW 10.1 Všetky individuálne disciplíny sa musia konať oddelene pre každé pohlavie.

SW 10.2 Aby bol pretekár klasifikovaný, musí sám preplávať celú vzdialenosť. Plavec, ktorý nedokončí celú vzdialenosť v súlade s príslušnými pravidlami WA, bude diskvalifikovaný.

SW 10.3 Pretekár musí po štarte celý čas zostať a dokončiť preteky v rovnakej dráhe ako začal.

SW 10.4 Vo všetkých disciplínach sa pri obrátke pretekár musí fyzicky dotknúť steny bazénu. Po obrátke sa musí odraziť od steny, nie je dovolené urobiť krok po dne alebo sa odraziť od dna bazénu.

SW 10.5 Postavenie sa na dno bazénu v disciplínach voľný spôsob alebo počas voľného spôsobu v disciplínach polohové preteky je povolené, pretekár však nesmie po dne chodiť.

SW 10.6 Ťahanie sa po dráhe nie je dovolené.

SW 10.7 Za zbrzdzenie iného pretekára krížením jeho dráhy, alebo iné prekážanie bude pretekár diskvalifikovaný. Pokiaľ je priestupok úmyselný, hlavný rozhodca je povinný informovať riadiaci orgán súťaže a vedúceho družstva, ktorej je previnilý pretekár členom.

SW 10.8 Pretekár počas pretekov nesmie používať alebo mať na sebe akúkoľvek výbavu (zariadenie alebo plaveckú výstroj), ktorá mu môže pomôcť v rýchlosti, nadnášaní alebo vytrvalosti (rukavice s blanou, plutvy, ortézy, lepidlá atď.). Používanie technológií, zariadení na automatizovaný zber údajov, je povolené len na účely zberu údajov. Automatické zariadenia sa nesmú používať na prenos údajov, zvukov alebo signálov plavcovi a nesmú sa používať na zvýšenie rýchlosti. Je povolené používať plavecké okuliare a čiapky. V dôsledku zranenia je možné prelepiť maximálne jeden alebo dva prsty na ruke alebo nohe. Akýkoľvek druh tejpú na tele nie je dovolený, ak nie je schválený WA.

SW 10.9 Pretekár, ktorý nepatrí do práve prebiehajúcej rozplavby a akokoľvek vstúpi do bazénu skôr, ako všetci pretekári tejto rozplavby dohmatnú, bude diskvalifikovaný pre najbližší štart, ktorého sa mal na súťaži zúčastniť.

SW 10.10 V každom štafetovom družstve musia byť štyria pretekári. Môžu sa plávať mix štafety. Mix štafetové družstvá musia pozostávať z dvoch mužov a z dvoch žien. Medzičasy na prvom úseku zaplávanej v mix štafetových disciplínach nemôžu byť uznané ako rekordy, ani použité ako časy pre prihlásenie pretekára na vrcholné súťaže v pôsobnosti WA.

SW 10.11 Odovzdávky štafiet musia byť zo štartovacieho bloku. Štarty z rozbehom zo štartovej plošiny nie sú povolené. Štafetové družstvo pretekára, ktorého chodidlo opustilo štartový blok v štafetových disciplínach skôr, ako sa predchádzajúci pretekár dotkol steny bude diskvalifikované.

SW 10.12 Ak počas súťaží štafetových družstiev iný pretekár, ako ten, ktorý je určený na plávanie v aktuálnom úseku vstúpi do vody počas prebiehajúcich pretekov predtým,

ako všetci pretekári všetkých štafetových družstiev dohmatom ukončia preteky, štafetové družstvo bude diskvalifikované.

SW 10.14 Pretekár, ktorý ukončil preteky alebo doplával svoj úsek v štafete, musí urýchlene opustiť bazén tak, aby neprekážal ostatným pretekárom, ktorí ešte plávajú. V opačnom prípade bude pretekár, alebo štafetové družstvo ktorého je členom diskvalifikované.

SW 10.15 Ak prekážanie ohrozilo vyhliadky dotknutého pretekára na úspech, hlavný rozhodca má právo pretekárovi povoliť účasť v ďalšej rozplavbe. Ak k prekážaniu došlo vo finálovej rozplavbe, prípadne v poslednej rozplavbe disciplíny, má právo nariadiť jej zopakovanie.

SW 10.16 Udávanie tempa nie je dovolené, na tento účel nesmie byť použité ani žiadne zariadenie ani spôsob, ktoré majú tento efekt.