# Судейство и правила соревнований

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии с тем, в каком порядке участники на финише коснулись бортика.

Из всех предварительных или промежуточных заплывов и предварительных соревнований в промежуточные финалы и финалы выходят те, кто показал лучшее время.

### Главный судья

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию.

### Стартер

Стартер вызывает участников занять стартовые места, провернет, правильно ли они заняли стартовые позиции и дает с помощью акустического сигнала стартовую команду. Фальстарт считается в том случае, если один или несколько участников вышли из неподвижного состояния до стартовой команды. Участники возвращаются стартером назад.

В известных случаях в воду опускается фальстартовый тросе, задерживающий пловцов, если они не услышали акустического сигнала. То же самое повторяется и при втором фальстарте. Третий фальстарт считается «преждевременным» стартом, при этом участники заплыва не возвращаются обратно, и по указанию судьи на финише дисквалифицируется тот пловец, который допустил этот преждевременный старт.

При сменах в эстафете существующие правила соревнований дают возможность выигрыша времени, т.к. следующий пловец должен оторвать ноги от стартовой тумбы в тот момент, когда предыдущий касается стенки бассейна. Таким образом, пловец, сменяющий предыдущего, может заранее начать подготовительные движения и свое отталкивание совместить с касанием стенки подплывающего пловца. Преждевременная смена рассматривается судейской группой как преждевременный старт и наказывается дисквалификацией.

### Хронометрист

Хронометрист измеряет время участника соревнования на отведенной ему дорожке с момента старта, данного видимым или акустическим сигналом, до проведенного в соответствии с правилами касания пловцом стенки бассейна на финише. Все шире применяется автоматическое измерение времени. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, перед последними 100 м хронометрист дает акустический сигнал пловцу, время которого он засекает.

### Судья на финише

Судья на финише является членом группы, которая определяет порядок прихода участников к финишу, если отсутствует автоматический прибор. В случае необходимости он устанавливает, какой пловец допустил третий фальстарт, и поддерживает в этом вопросе технических судей или судей на поворотах при условии, что он может безошибочно оценить ситуацию со своего места. Руководитель этой группы – старший судья на финише.

### Судья на повороте

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Он следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, он показывает пловцам количество оставшихся отрезков.

### Технические судьи

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом.

В спортивном плавании такие способы плавания, как вольный стиль, плавание на спине, брасс и баттерфляй (дельфин), в настоящее время признаны в международном масштабе и им обучают.

### Старт

Каждое соревнование по плаванию начинается стартовым прыжком со стартовой тумбы или – в плавании на спине – из воды. Стартовая тумба возвышается над поверхностью воды на 50-75 см. В плавании на спине пловец держится руками за стартовые поручни, а ноги его слегка разведены и упираются в стенку под поверхностью воды.

### Стартовый прыжок

На стартовой тумбе ноги стартующего находятся на ширине плеч, пальцы ног захватывают передний кант тумбы, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы согнуты. Руки слегка отведены назад и вверх. Пловец слегка поднимает голову, чтобы видеть перед собой дорожку. Несколько иная исходная позиция принимается при выполнении старта с захватом. В этом случае руки обхватывают передний край стартовой тумбы.

После стартовой команды выполняется прыжок, который сопровождается догоняющими движениями рук. После отталкивания тело в воздухе выпрямляется и входит в воду под малым углом. Во время фазы полета, входа в волу и скольжения под водой голова должна находиться между руками. По пологой кривой пловец выводит свое тело на поверхность, и, когда скорость скольжения, полученная от стартового прыжка, почти приближается к его максимальной скорости плавания, пловец начинает активные плавательные движения.

### Старт на спине

При стартовой команде пловец отталкивается от стенки бассейна, при этом он взмахивает руками в стороны от тела над головой по направлению прыжка. Тело летит по пологой кривой над поверхностью воды, входит в воду и после фазы скольжения вновь выводится на поверхность воды. Затем, как и при других способах плавания, начинаются плавательные движения.

### Повороты

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах, имеющих, как правило, длину не более 50 м. Т.к. соревнования в основном проводятся на более длинных дистанциях, то почти на каждом соревновании пловцы должны менять направление плавания на 180º один или несколько раз. При этом в зависимости от способа плавания и в соответствии с правилами они касаются стенки двумя или одной рукой или какой-либо частью тела и после поворота отталкиваются от нее ногами.

Между касанием и отталкиванием они могут выполнять любое движение и поворот. В процессе развития спортивного плавания для выполнения этого комплекса движений были разработаны разные способы, которые в значительной степени зависели от изменений в конструкции бассейнов (бассейны мелкие с одной стороны или полностью глубокие бассейны, границы в виде палок и пр.), от поисков рациональных движений и точных правил соревнований. Так, когда-то были известны повороты, при которых вставали и поворачивали палку; сейчас они практически не применяются.

### Систематика

Повороты, наиболее часто применяемые в спортивном плавании, различаются в соответствии с двумя основными признаками: принадлежностью к какому-либо способу плавания и направлением и глубиной, на которой выполняется поворот.

В соответствии с этим в отдельных способах плавания различают:

* *высокий поворот: пловец приподнимается, он может сделать вдох во время поворота;*
* *плоский поворот: пловец поворачивает голову и тело в плоскости поверхности воды, он может во время поворота сделать вдох;*
* *глубокий поворот: головой и телом пловец ныряет вперед или назад, он должен сделать вдох до выполнения поворота.*

При поворотах в плавании на спине достаточно коснуться стенки одной рукой, в брассе и баттерфляе – обеими руками одновременно и на одной высоте, в вольном стиле возможно касание стенки любой частью тела. После поворота пловец начинает активные плавательные движения, как только скорость скольжения, полученная при отталкивании, снизится до скорости плавания. В брассе после поворота можно выполнить одно плавательное движение.

***Практическое задание для Вас:***

**Обще-развивающие упражнения**

1.Планка на локтях 3подхода по 1 минуте.

2.Пресс лежа на спине колени согнуты руки за головой 50 раз

3.Приседания 3 подхода по 20 раз

4.Берпи 3 подхода по 15 раз