



Ovaj kratak tekst služi kao priručnik o osnovnim pravilima koje su određena od strane FINA, Svjetske plivačke organizacije. Takođe je potrebno na početku da naglasimo ukoliko neko primjeti nepravilnost u radu sudijskog tima, elektronskog mjerenja ili bilo kog propusta u toku održavanja prvenstva potrebno je obavijestiti trenera ili osobu tj. DELEGATA kluba, koja je zadužena za komunikaciju sa zapisničkim stolom tj. delegatom takmičenja i vrhovnim sudijom. Sve navedene situacije ukoliko se ne plivač ne pridzava pravila sankcionišu se diskvalifikacijom.

START

- Diskvalifikuje se svaki plivač koji je startovao pre nego što je dat startni znak ili koji se kretao na startu nakon komande na svoja mjesta.

LEĐNO

- Pri startu i posle okreta plivač se mora odgurnuti i plivati na leđima za vreme čitave trke, osim kada izvodi okret,
- Plivač je potpuno uronjen (dozvoljeno samo za vreme izvršenja okreta, pri ulasku u cilj i to u dužini ne većoj od 15 metara, posle starta i svakog okreta),
- Plivač može koristiti jedan zaveslaj rukom ili kontinuirani zaveslaj sa obe ruke da bi započeo svaki okret. Plivač se mora okrenuti u poziciju na leđa po napuštanju zida,
- Plivač nije dotakao zid za vreme okretanja,
- Plivač je stao na dno plivališta ili povukao za prugu,
- Plivač se na okretu ili ulasku u cilj uhvatio za gornji dio ivice bazena (prilikom ulaska prvo je potrebno da se dotakne zid na leđima tj. ploče elektronike bazena sa prednje strane i tek po tom je dozvoljeno da se plivač uhvati za prugu ili gornju ivicu bazena,

DELFIN

- Telo nije u prsnom položaju (izuzetak je prilikom okreta),
- Obe ruke se u retropulzivnoj fazi, fazi kada ruke idu naprijed, ne kreću se iznad površine,
- Obe ruke se ne pokreću zajedno,
- Obe ruke se ne pokreću nazad istovremeno skladno,
- Pokreti nogama ne izvode se istovremeno,

- Noge ili stopala menjaju položaj u međusobnom odnosu, rade noge kraul ili prsno
- Plivač je koristio prsni zaveslaj,
- Dodir zida bazena na okretu ili na cilju trke izveden je sa jednom rukom ili ruke nisu dodirnule zid istovremeno,
- Plivač je potpuno uronjen (dozvoljeno samo u dužini ne većoj od 15 metara posle starta i posle svakog okreta),
- Plivač je stao na dno plivališta.
- Plivač se na okretu ili ulasku u cilj uhvatio za gornji dio ivice bazena (prilikom ulaska prvo je potrebno da se dotakne zid tj. ploče elektronike bazena sa prednje strane i tek po tom je dozvoljeno da se plivač uhvati za prugu ili gornju ivicu bazena.

PRSNO

- Telo nije u prsnom položaju,
- Plivačeva glava nije razbijala površinu vode tokom svakog kompletnog ciklusa,
- Ciklus plivanja nije jedan zaveslaj rukom i jedan udarac nogama, tim redosledom,
- Svi pokreti rukom nisu sinhronizovani, ne rade simetrično i nisu jednaki vremenski
- Svi pokreti rukom nisu u istoj horizontalnoj ravni, tj. lakat prolazi iza leđa pri zaveslaju rukama,
- Šake nisu gurnute istovremeno od grudi,
- Ruke se vraćaju nazad preko linije kukova u propulzivnoj fazi, tj. fazi povlačenja (osim nakon prvog zaveslaja posle starta i okreta),
- Laktovi moraju biti ispod vode, osim kod poslednjeg zaveslaja pre okreta, za vreme okreta i kod poslednjeg zaveslaja pri ulasku u cilj,
- Pokreti nogu nisu istovremeni.
- Glava nije probila površinu vode, pre nego što su se ruke vratile unutra u najsirem dijelu drugog zaveslaja,
- Stopala nisu okrenuta prema gore za vreme pokretačkog dela rada nogu,
- Delfinov udarac nogama prema dole nije dozvoljen (izuzev jedan udarac na startu i okretu),
- Makaze i kraul noge nisu dozvoljeni,
- Pro okretu ili na cilju, dodir zida nije izveden sa obe ruke ili ruke nisu istovremeno dodirnule zid, ili su dosle prekrstene,
- Plivač je stao na dno plivališta.
- Plivač se na okretu ili ulasku u cilj uhvatio za gornji dio ivice bazena (prilikom ulaska prvo je potrebno da se dotakne zid tj. ploče elektronike bazena sa prednje strane i tek po tom je dozvoljeno da se plivač uhvati za prugu ili gornju ivicu bazena,

SLOBODNI STIL

- U mješovitom plivanju i mješovitoj štafeti i slobodnom plivanju, slobodni stil je plivanje bilo kojom tehnikom, naravno zbog brzine se uglavnom koristi tehnika kraul ali neki plivači zbog isplivavanja normi ili drugih razloga plivaju i drugim tehnikama ali isključivo u dogovoru sa trenerom te nakon što trener najavi drugu tehniku sudijskom aparatu.

Sledeće radnje podliježu diskvalifikaciji:

- Plivač nije dotakao zid prilikom okreta,
- Plivač nije izronio do 15 metara,
- Plivač je potpuno uronjen (dozvoljeno samo za vreme okreta i u dužini ne većoj od 15 metara posle starta i svakog okreta),
- Plivač je hodao ili se odgurnuo od dna plivališta, uhvatio se ili povukao za prugu,
- Plivač se na okretu ili ulasku u cilj uhvatio za gornji dio ivice bazena (prilikom ulaska prvo je potrebno da se dotakne zid tj. Ploče elektronike bazena sa prednje strane i tek po tom je dozvoljeno da se plivač uhvati za prugu ili gornju ivicu bazena,
- Plivač je promijenio tehniku plivanja, npr, nakon izrona uradio zaveslaj prsno ili delfin ruke i sl. Pa nastavio drugom tehnikom.

MJEŠOVITO PLIVANJE

- Nepravilan redosled stilova kod pojedinačnog mješovitog plivanja (delfin, leđno, prsno i slobodno),
- Nepravilan redosled stilova kod štafetnog mješovitog plivanja (leđno, prsno, delfin i slobodno),
- Svaka deonica se ne završava u skladu sa pravilima koje se odnose i primenjuju za dotični stil.

NASTUP NA TAKMIČENJU

- Plivač mora da se na vrijeme prijavi na pomoćnom startu,
- Ako u nekoj trci nastupi samo jedan plivač, on mora isplivati cijelu dužinu discipline da bi se kvalifikovao,
- Plivač mora završiti trku u istoj stazi u kojoj je startovao,
- Plivač pri okretu mora ostvariti fizički kontakt sa zidom plivališta ili krajem staze.
- Nema koračanja ni odskakivanja od dna bazena,
- Povlačenje za stazu nije dozvoljeno.
- Nije dozvoljeno ometanje drugih plivača, kako u individualnim tako i štafetnim trkama (odnosi se na izlazak nakon trke i nastup neposredno prije same trke).

- Na kraju treba istaci da je odlika svakog velikog sportiste da se ponasa dostojanstveno kako u pobjedi tako i porazu. Desava se da sudije ocijene da se sportista nakon trke nije ponasao u sportskom i ferplay duhu te mogu da diskvalifikuju plivaca ne samo za tu trku vec i sa daljnjeg ucesca na takmicenju.