

# Interpretacje Przepisów Pływania FINA

Wersja z dnia 14.09.2020

## SW 4 START

**SW 4.4** Każdy pływak startujący przed sygnałem startowym będzie zdyskwalifikowany (...)

### Interpretacja

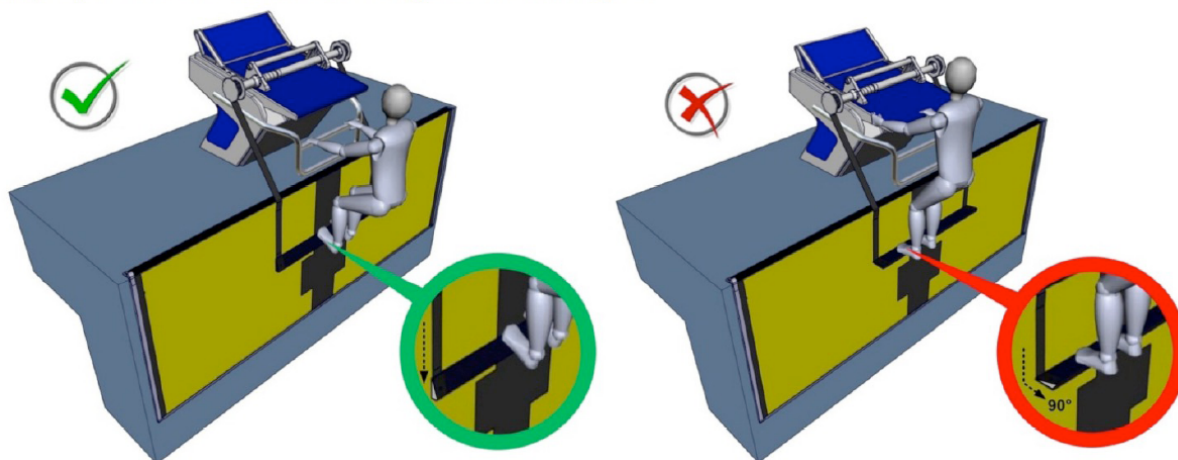
Kiedy wszyscy pływacy przyjmą „nieruchomą” pozycję (SW 4.1), każdy pływak, rozpoczynający ruch startowy przed sygnałem startowym może zostać zdyskwalifikowany, jeśli ten ruch został zaobserwowany i potwierdzony zarówno przez startera jak i sędziego głównego (SW 2.1.6). Jeżeli pomiar wideo jest dostępny (FR 4.7.3), to może on zostać użyty do zweryfikowania dyskwalifikacji.

Podstawą do dyskwalifikacji nie jest przypadkowe wpadnięcie do wody, np. w wyniku:

- poślizgnięcia się na platformie startowej,
- utraty równowagi przed przyjęciem pozycji nieruchomej,
- reakcji na czynnik zewnętrzny przypominający sygnał startowy (lampa błyskowa aparatu fotograficznego, gwizd lub okrzyk na widowni, itp.),
- reakcji na komendę „wróć” przerywającą procedurę startu.

## SW 6 STYL GRZBIETOWY

**SW 6.1** (...) Kiedy używa się podpory do startu w stylu grzbietowym, palce obu stóp muszą mieć kontakt ze ścianą końcową lub przednią powierzchnią płyty kontaktowej (...)

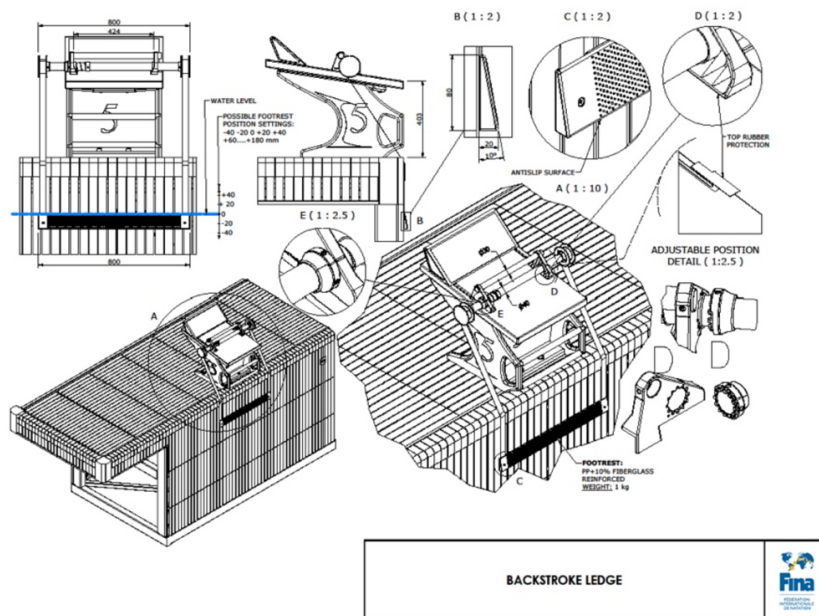


**Nie należy nigdy wywierać nacisku na podporę do startu w stylu grzbietowym, kiedy jest ustawiona pod kątem 90 stopni do powierzchni ściany końcowej / płyty kontaktowej.**

## FR 2.10 PODPORA DO STARTU W STYLU GRZBIETOWYM

Podpora do startu w stylu grzbietowym może być użyta:

- Położenie podpory może być regulowane od 4 centymetrów powyżej do 4 centymetrów poniżej poziomu wody.
- Podpora ma co najmniej 65 centymetrów długości.
- Podpora musi mieć 8 centymetrów wysokości, 2 centymetry grubości i 10 stopni nachylenia.



### Interpretacja

Kiedy używana jest podpora do startu w stylu grzbietowym, powinna istnieć możliwość regulacji jej położenia zgodnie z FR 2.10. Użycie podpory do startu w stylu grzbietowym w położeniu poza tym zakresem jest niedozwolone zgodnie z przepisami FINA.

## SW 7 STYL KLASYCZNY

**SW 7.6** Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na poziomie wody, powyżej lub poniżej lustra wody (...)

### Interpretacja

„**Rozłączone**” oznacza, że dłonie nie mogą być nałożone jedna na drugiej. Nie jest konieczne, aby była widoczna przestrzeń pomiędzy dłońmi. Przypadkowe stykanie się palców nie jest błędem.

Dozwolone:



Nieprawidłowo: jedna dłoń na drugiej



Dotyczy również przepisu SW 8.4.

## SW 8 STYL MOTYLKOWY

**SW 8.2** Oba ramiona muszą być przenoszone równocześnie, nad powierzchnią wody do przodu, a następnie równocześnie, pod powierzchnią wody do tyłu przez cały wyścig, z uwzględnieniem SW 8.5.

### Interpretacja

Nie jest konieczne, aby ramię było całkowicie nad powierzchnią wody i aby była widoczna przestrzeń pomiędzy ramieniem a lustrem wody. Wystarczy, aby ramię łamało lustro wody i było co najmniej częściowo nad powierzchnią wody.

**SW 8.4** Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma rozłączonymi dłońmi, na, powyżej lub poniżej lustra wody.

### Interpretacja

„**Rozłączone**” oznacza, że dłonie nie mogą być nałożone jedna na drugiej. Nie jest konieczne, aby była widoczna przestrzeń pomiędzy dłońmi. Przypadkowe stykanie się palców nie jest błędem.



FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE  
DE NATATION



## SW 9 STYL ZMIENNY

**SW 9.1** W konkurencjach indywidualnych stylu zmiennego pływak płynie czterema stylami w następującej kolejności: motylkowy, grzbietowy, klasyczny i dowolny. Każdym wymienionym stylem zawodnik pokonuje 1/4 dystansu.

**SW 9.3** W konkurencjach sztafetowych w stylu zmiennym pływacy płyną czterema stylami w następującej kolejności: grzbietowy, klasyczny, motylkowy i dowolny. Każdym wymienionym stylem zawodnik pokonuje ćwierć (1/4) dystansu.

**SW 5.1** Styl dowolny oznacza, że w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć każdym sposobem; wyjątek stanowią konkurencje stylu zmiennego indywidualnie lub sztafetowo, gdzie styl dowolny oznacza każdy sposób pływania inny niż grzbietowy, klasyczny lub motylkowy.

**SW 9.2** W stylu dowolnym, pływak musi być na piersiach, za wyjątkiem, kiedy wykonuje nawrót. Pływak musi powrócić do pozycji na piersiach przed wykonaniem jakiegokolwiek kopnięcia lub ruchu ramieniem.

### Interpretacja

Zgodnie z przepisami FINA w konkurencjach stylu zmiennego każdy styl musi obejmować ćwierć (1/4) dystansu (SW 9.1 i 9.3), a odcinek stylu dowolnego musi być pokonany innym sposobem niż właściwym dla stylu grzbietowego, klasycznego lub motylkowego (SW 5.1).

Styl grzbietowy zdefiniowany jest przez położenie ciała w pozycji na plecach (SW 6.2), z tym, że na odcinku stylu dowolnego w konkurencjach stylu zmiennego dopuszczalne jest przebywanie na plecach w trakcie wykonywania nawrotu (SW 9.2).

Styl klasyczny zdefiniowany jest przez cykl ruchowy ramion i nóg (SW 7.2), a także opis ruchu ramion i nóg (SW 7.2–7.5).

Styl motylkowy zdefiniowany jest przez opis ruchu ramion i nóg (SW 8.2–8.3).

Na odcinku stylu dowolnego w konkurencjach stylu zmiennego dozwolone jest:

- odbicie się w pozycji na plecach, jeżeli zawodnik powróci do pozycji na piersiach przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kopnięcia lub ruchu ramieniem,
- wykonywanie kopnięć delfinowych w położeniu na piersiach.

Podstawą do dyskwalifikacji jest:

- wykonanie ruchu ramieniem lub kopnięcia podczas przebywania w pozycji na plecach,
- wykonanie pełnego cyklu ruchowego ramion i nóg jak do stylu klasycznego,
- wykonanie łącznie ruchów ramion i nóg jak do stylu motylkowego.



FÉDÉRATION  
INTERNATIONALE  
DE NATATION



## SW 10 WYŚCIG

**SW 10.8** (...) Nie jest dozwolone naklejanie na ciało jakiegokolwiek plastra o ile nie zostało to zaaprobowane przez Komitet Medyczny FINA.

### Interpretacja

Na zawodach krajowych decyzję o zezwoleniu na użycie plastra w trakcie wyścigu podejmuje sędzia główny po ewentualnej konsultacji z opieką medyczną zawodów. Użycie plastrów w trakcie wyścigu powinno być dozwolone w następujących sytuacjach:

1. Plastry opatrunkowe w celu ochrony i/lub zamknięcia ran.
2. Plastrowanie palców dłoni lub stóp, jednak nie więcej niż dwóch (2) palców ze sobą.
3. Plastry zabezpieczające bransoletki medyczne, wisiorki, przedmioty religijne itp.
4. Plastry zabezpieczające urządzenia medyczne, np. pompy insulinowe, worki stomijne itp.

Nie jest dozwolone w żadnym przypadku użycie plastrów w trakcie wyścigu w następujących sytuacjach (nawet gdy zawodnik posiada zaświadczenia od lekarza):

1. Plastrowanie dynamiczne (Kinesio Taping).
2. Inne plastry mające na celu ucisk lub wsparcie mięśni, więzadeł, ścięgien lub stawów.