

Zjednodušený výklad pravidel plavání

Start

- U motýlka, prsou a volného způsobu se startuje z bloku. Na opakované přerušované hvizdy od vrchního rozhodčího se plavec svlékne do plavek a postaví za blok. Na dlouhý hvizd na něj vystoupí a zůstane na něm v klidu stát, dokud nedostane pokyn od startéra „na místa“, následuje start. *Doporučujeme startovat s nohama vedle sebe se zaháknutými prsty za kraj blok (dojde k lepšímu a bezpečnějšímu odrazu).*
- U znaku a polohové štafety se startuje z vody. Na opakované přerušované hvizdy vrchního rozhodčího se plavec svlékne do plavek a postaví za blok. Na dlouhý hvizd na něj vystoupí a skočí z něj do vody, kde dostane další pokyn dlouhým hvizdem k okamžitému chycení se za startovní madlo. Zůstává za něj v klidu pověšen. Po pokynu od startéra „na místa“ se plavec přitáhne a zůstane v klidu do výstřelu (příp. zahoukání klaksonu nebo hvizd startéra), kdy odstartuje.

Motýlek

- V průběhu závodu musí plavec pohybovat rukama současně a souměrně tak, že v nejvzdálenější poloze (na úrovni pasu a boků) vytahuje ruce z vody a přenáší je dopředu.
- Pohyb nohou nesmí být střídavý (kopání) ani prsový střih.
- Po startu a po každé obrátce může plavec vlnit pod vodou nejvíce 15 metrů (hlava protne hladinu)
- Obrátky a dohmat v cíli se musí provést oběma rukama současně, ramena ve stejné výšce.
- *Trénujeme nádech na 2 záběr*
- *Na každý záběr paži je nejlepší plavat větší a poté menší kop nohama.*

Znak

- Plavec se s výjimkou obrátky stále pohybuje v poloze na znak.
- Po startu a po každé obrátce může plavec vlnit pod vodou nejvíce 15 metrů (hlava protne hladinu)
- Záběr pažemi je libovolný, *ale nejlepší je pohyb střídavý.*
- Pro správné provedení kotoulové obrátky je značeno posledních 5 metrů před obrátkou praporek. Návikem při tréninku a kontrolou při rozplavání máme ustálený počet záběrů, kdy se otočíme na prsa a plynule provádíme kotoul. Přetáčíme se na prsa tak, že ruka, která je natažená, zůstane ve vzpažení, záběrová ruka jde přes hlavu švihem a pak obě ruce vedou tělo do obrátky. Po obrátce následuje odraz již v poloze na zádech.

Prsa

- Po startu a po obrátce může závodník udělat jeden celý záběr pažemi až k tělu (*prsařský záťah*) a v průběhu dalšího záběru se nadechnout nad hladinou. *Doporučujeme dělat vždy záťah.*
- S výjimkou po startu a po obrátce musí plavec v průběhu každého záběru protnout hlavou hladinu
- Obrátky a dohmat v cíli se musí provést oběma rukama současně, ramena ve stejné výšce.
- Pohyb paží i nohou musí v průběhu celého závodu být souměrný. V průběhu závodu nejsou povoleny aktivní kopy nohama motýl (nahoru a dolů) s jedinou výjimkou po startu a po obrátkách se může jednou kopnout avšak až po zahájení tempa pažemi.

Volný způsob (*známý pod názvem kraul*)

- Plavec může plavat libovolným způsobem (s výjimkou polohového závodu a štafety, kdy musí plavat něčím jiným než motýlek, znak, prsa). *Nejrychlejší je pohyb střídavý (kraul).*
- V průběhu obrátky se musí závodník libovolným způsobem dotknout obrátkové stěny. *Nejrychlejší je provádění kotoulové obrátky.*
- *Doporučujeme nadechnout na obě strany (na lichý počet závěrů). Ideální je nádech na 3 nebo 5 záběrů, v průběhu sprintu dokonce 9 – 11.*

Polohový závod

- Individuální (osobní) polohový závod se plave v pořadí způsobů motýlek, znak, prsa, kraul.
- Start se provádí podle pravidel způsobu motýlek.
- Obrátky M->Z se provádí dohmatem oběma rukama současně a odrazem na zádech. Platí zde omezení 15 metrů vlnění pod vodou.
- Obrátka Z->P lze provést buď dohmatem na zádech a kotoulem vzad s odrazem na prsa nebo pouhým přetočením. *Doporučujeme vždy dělat prsový záťah.*
- Obrátka P->K se provádí po dohmatu oběma rukama současně přetočením a *vyvlněním* v poloze na prsa. Platí zde omezení 15 metrů vlnění pod vodou.

Polohová štafeta

- Na rozdíl od (osobního) polohového závodu se polohová štafeta plave v pořadí znak, prsa, motýlek, kraul.
- Plavou ji 4 různí plavci.
- Start se provádí podle pravidel pro plavecký způsob znak.
- Další závodník startuje (odráží se nohama z bloku) po dohmatu předchozího závodníka na stěnu.

Štafeta volný způsobem

- Plavou ji 4 různí plavci
- Start se provádí podle pravidel pro volný způsob
- Další závodník startuje (odráží se nohama z bloku) po dohmatu předchozího závodníka na stěnu

Pokyny pro chování se na závodech

- *Na závodech vždy sedíme společně na jednom místě*
- *Dodržíme pokyny z Informačních lístečků, které dostáváme před každými závody*
- *Dodržíme se pokynů o společném oblečení.*
- *Protahovací cvičení by měla předcházet rozplavání.*
- *Rozplavání je na rozcvičení před závody, „ohmatání“ vody, na vyzkoušení startovních bloků a procvičení obrátek.*
- *Na místě děláme sestavy štafet.*
- *Závodníci se na odchodu ze závodů domlouvají s trenérem.*