

Zjednodušený výklad pravidel plavání

Start

- U motýlka, prsou a volného způsobu se startuje z bloku. Na opakovaně přerušované hvizdy od vrchního rozhodčího se plavec svlékne do plavek, nasadí si brejličky a čepičku a když je kompletně připraven 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. *S nohama vedle sebe se zaháknutými palci nebo atletický start (jedna noha vpředu se zaháknutým palcem a druhá opřena ve směru plavání o zadní křídlo).*
- U znaku a polohové štafety se startuje z vody a musí se dotýkat se nohama stěny. Může se využít startovní lišta nebo ji odmítnout a nechat si ji vyndat z vody. Při použití lišty musí být minimálně jeden prst opřený o stěnu. Výšku lišty si upraví závodník v rámci přípravy na start (+/- 4 cm od hladiny – viz stupnice proti šípce na pravé straně lišty). Na opakovaně přerušované hvizdy vrchního rozhodčího se plavec svlékne do plavek, nasadí brejličky a čepičku 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 pokynu ke startu (klakson, píšťalka), kdy odstartuje.

Motýlek

- V průběhu závodu musí plavec pohybovat rukama současně a souměrně tak, že v nejbližší poloze (na úrovni pasu a boků) vytahuje ruce z vody a přenáší je dopředu nad vodou.
- Pohyb nohou nesmí být střídavý (kraulové kopání) ani prsové střih pozor hlavně po odraze od stěny.
- 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 a na cílovou stěnu.
- Při doplávání do cíle se smí plavec zcela ponořit, maximálně 5 m. Pozor: jen před cílem, nikoliv před obrátkou.
- Při obrátce se lze po doteku na stěnu přetočit libovolným způsobem, pokud je tělo plavce v poloze na prsou v okamžiku zahájení prvního záběru pažemi po odraze od stěny.
- *Trénujeme nádech na 2 záběry.*
- *Na každý záběr paží je nejlepší plavat větší a poté menší kop nohama.*
- *Pokud nemám dost sil, mohu na jeden záběr pažemi více kopat a vlnit.*

Znak

- Plavec se s výjimkou kotoulové 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. Návěkem při tréninku a kontrolou při rozplavání máme ustálený počet záběrů, kdy se otočíme na prsa a plynule provádíme kotoulu. 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. *Pokud se obrátku teprve učíme nebo si nejsme jisti, obrátku děláme vždy dohmatem rukou na zádech, otočení čelem ke stěně a následně opět odraz na zádech s pažemi ve vzpažení („nahore“), abychom dál dospívali a dovlkli.*
- Dohmat v cíli provádíme vždy na zádech a na cílovou stěnu.

Prsa

- Po startu a po obrátce může závodník udělat jeden celý záběr pažemi až k tělu (*prsařský zátah*) a v průběhu dalšího záběru se již musí nadechnout nad hladinou. *Doporučujeme dělat vždy zátah.*
- 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.

- *Při obrátce se lze po doteku na stěnu přetočit libovolným způsobem, pokud je tělo plavce v poloze na prsou v okamžiku zahájení prvního záběru pažemi po odraze od stěny.*
- 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. Není dovolený ani pohyb jednou nohou nahoru a dolů (*kraulový kop*).

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 (nezáleží zda dohmatne rukou, nohou či hlavou nebo zády. Od okamžiku, kdy kterákoliv část hlavy plavce protne hranici 5 metrů bezprostředně před cílovým dohmatem, může být plavec zcela ponořen. *Nejrychlejší je provádění kotoulové obrátky.*
- *Doporučujeme nadechovat na obě strany (na lichý počet záběrů). 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 prsové zátah.*
- 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*
- *Dodržujeme pokyny z Informačních lístečků, které dostáváme před každými závody a máme je u sebe, pro připomenutí osobáku a hlavně pořadí disciplín, které nás na závodech čekají.*
- *Dodržují se pokyny 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.*