

## УСЛОВИЯ ДИСТАНЦИИ «КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА»

### 1. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ

Соревнования проводятся в 25-метровом закрытом плавательном бассейне с 6 плавательными дорожками.

Состав команды 4 человека: 3 юноши + 1 девушка. В командный зачет идут результаты всех 4-ех участников.

Участники соревнований обязаны:

- знать правила соревнований и четко выполнять их;
- строго соблюдать нормы поведения в бассейне;
- выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

Каждый участник должен иметь при себе сменную обувь, купальник или плавки, плавательную шапочку, полотенце, мыло и мочалку. Для участия в соревнованиях рекомендуется использовать очки для плавания. Для прохождения одного из этапов дистанции (плавание кролем на груди в ластах) команде необходимо иметь плавательный инвентарь – ласты. Форма всех участников (плавательный костюм из непрозрачного материала, шапочка, очки) должна быть пригодной для выступления.

На этапах, где предусмотрено выставление штрафов: 1 балл= 10 секунд.

Каждой команде для старта выделяется отдельная дорожка в одном из заплывов. Участники занимают места на борту бассейна согласно выполняемым ими упражнениями (два участника с одной стороны бассейна, два участника с противоположной). Порядок прохождения дистанции определен настоящими условиями. Выбор, какой участник будет выполнять то или иное упражнение, остается за командой. Перед стартом судье сдается техническая заявка (привязка участника к этапу).

Старт участников каждого этапа осуществляется после передачи эстафеты, выполняется с бортика или из воды, по желанию участников, за исключением моментов, оговоренных условиями этапов. Каждый участник должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Передачей эстафеты является касание бортика бассейна пальцами рук, за исключением моментов, оговоренных условиями этапов. Участник, стартующий раньше передачи эстафеты, возвращается на старт своего этапа. За игнорирование требований судьи вернуться на старт команда подлежит дисквалификации.

Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы. Если участник становится на дно бассейна или повисает на разделительной дорожке, упражнение считается невыполненным.

## **2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ**

### **1 этап. Плавание в спасательном жилете.**

Первый участник эстафеты должен заблаговременно надеть спасательный жилет и застегнуть его. Участник может плыть любым удобным способом для него.

### **2 этап. Плавание с транспортировкой пострадавшего.**

Участник 2 этапа эстафеты стартует из воды. Спасательный круг он держит за леер одной рукой, а второй рукой держится за бортик бассейна или разделительную дорожку. Как только участник первого этапа завершит свой этап - участник первого этапа должен коснуться рукой бортика плавательного бассейна, он (далее – пострадавший) подныривает под спасательный круг, который держит одной рукой за леер на поверхности воды второй участник этапа – «спасатель». После того, как пострадавший оказывается в спасательном круге, он раскидывает в стороны руки, а спасатель начинает его буксировку за леер круга, любым способом плавания. При этом, пострадавший должен находиться в круге спиной к «спасателю.» Пострадавшему запрещается помогать работой рук и ног «спасателю» - раскинутые в сторону руки должны быть неподвижными, т.е. руками нельзя делать гребки, ноги должны быть также в неподвижном состоянии) при транспортировке. Касание спасательного круга бортика бассейна является сигналом старта для третьего участника эстафеты. Помощь пострадавшего «спасателю» в виде гребков руками и ногами - штраф 5 баллов за каждый случай.

### **3 этап. Плавание со спасательным буюм.**

Участник должен преодолеть дистанцию со спасательным буюм, держа его двумя руками, передвигаясь только при помощи движений ногами (любые движения). За выпуск бую из рук - штраф 5 баллов за каждый случай. За попытки участника грести руками судья делает предупреждение. После третьего предупреждения участник дисквалифицируется за невыполнение условий этапа.

### **4 этап. Плавание кролем на груди в ластах.**

Участник должен заблаговременно надеть ласты для плавания. Участник плывет дистанцию кролем на груди в ластах. Для успешного преодоления дистанции участникам рекомендуется использовать очки для плавания. Касание пальцами рук бортика бассейна четвертым участником является финишем команды в комбинированной эстафете. Одновременно с касанием бортика участником четвертого этапа останавливается секундомер.

### **3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Итоги подводят по результатам командного первенства. Результат команды определяется по техническому (временному) результату с учетом штрафного времени. Побеждает команда с наименьшим временем. Команды, имеющие одно и более не выполненное упражнение, занимают места после всех команд, выполнивших все этапы.

Команды, имеющие одного и более дисквалифицированных участников, занимают место после всех команд, имеющих все четыре результата.

Примечание: спасательные жилеты, спасательные круги, спасательные буи должны быть одинаковыми для всех участников и предоставляются организаторами соревнований.