



اد مازن هادي كزار ابراهيم الطائي
كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م4. البداية:

4-1. يجب أن تكون البداية في سباقات السباحة الحرة والصدر والفراشة والفردى المنوع من القفز بصافرة طويلة (الفقرة 2-1-5) من الحكم يجب على السباحين لخطو على منصة الانطلاق والمكوث هناك. بأمر المطلق، "خذ مكانك" (Take your marks)، يجب على السباحين مباشرة أخذ وضع الانطلاق بتقديم قدم واحدة على الأقل على الحافة الأمامية من منصات الانطلاق. وضع الذراعين يكون غير مهم، عند ثبات جميع السباحين، يجب على المطلق إعطاء إشارة البدء.

4-2. تكون البداية في سباقات السباحة على الظهر والبريد المنوع من الماء. عند صافرة الحكم الطويلة الأولى (م2-1-5)، على السباحين الدخول مباشرة إلى الماء. عند صافرة الحكم الثانية يجب على السباحين الرجوع بدون تأخير غير مناسب إلى وضع البدء (م6-1). عند استئناف جميع السباحين مكان البدء يجب على المطلق الأمر "خذ مكانك". عندما يكون جميع السباحين بوضع ثابت يجب على المطلق إعطاء إشارة البدء.

4-3. يجب أن يكون الأمر "خذ مكانك: باللغة الإنكليزية في جميع الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وفعاليات الاتحاد الدولي للسباحة للهواة وأن يكون البدء بصوت من أجهزة التكبير يكون مثبتاً كل منها على كل منصة بداية.

4-4. يحرم أي سباح ينطلق قبل إعطاء إشارة البدء. إذا أطلقت إشارة البدء قبل أن يعلن الحرمان فيجب الاستمرار في السباق وإن السباح أو السباحين المتجاوزين سيحرمون بعد إكمال السباق. إذا أعلن الحرمان قبل إشارة البدء، فيجب عدم إعطاء الإشارة، حيث تم إرجاع السباحين المتبقين إلى الخلف ومن ثم البدء من جديد.

م5. السباحة الحرة:

5-1. تعني الطريقة الحرة في الفعالية المخصصة بأن السباح يمكن أن يسبح بأي طريقة ماعدا تلك التي في المنوع الفردي أو فعاليات البريد المنوع، تعني الطريقة الحرة أي طريقة ماعدا السباحة على الظهر أو السباحة على الصدر أو الفراشة.

5-2. يجب أن يلمس جزء من السباح جدار الحوض عند إكمال كل طول وعند نهاية السباق.

3-5. يجب أن يخرق جزء من السباح سطح الماء خلال السباق، باستثناء مايسمح به للسباح بالانغمار الكامل خلال الدوران ولمسافة لا تزيد عن 15م بعد البدء وبعد كل دوران، فيجب أن يخرق الرأس السطح.

م6. السباحة على الظهر:

6-1. قبل إشارة البدء، يجب على السباحين أن يواجهوا حافة البدء بخط في الماء، وأن تمسك كلتا كفيهم مقابض البداية. يجب أن تكون القدمان بضمنها الأصابع تحت سطح الماء. ممنوع الوقوف في وعلى حافة مجرى الماء الزائد (البالوعة) أو ثني الأصابع على حافتها.

6-2. عند إشارة البدء وبعد الدوران يجب على السباح أن يدفع ويسبح على ظهره خلال السباق ماعدا عند تنفيذ الدوران وكما مثبت لاحقاً في الفقرة (6-4)، إن الوضع الطبيعي على الظهر يتضمن حركة لف الجسم إلى حد معين، لكن لايتجاوز 90 من الخط الأفقي، إن وضع الرأس غير مهم.

6-3. يجب أن يشق جزء من السباح سطح الماء خلال السباق. يسمح للسباح أن ينغمر كلياً أثناء الدوران وعند النهاية ولمسافة لا تكون أكثر من 15م بعد البداية وبعد كل دوران، عند تلك النقطة يجب على الرأس أن يخرق سطح الماء.

6-4. أثناء الدوران يمكن للكفتين أن تدار فوق المستوى العمودي إلى الصدر بعدما تستمر سحبة الذراع الواحدة أو سحبة الذراعين المتعاقبة المستمرة لغرض استخدامها للمباشرة بالدوران. بعد أن يكون الجسم قد ترك الوضع على الظهر، فإن أية ضربة للرجل أو سحبة ذراع يجب أن تكون جزء لحركة الدوران المستمرة. يجب على السباح أن يعود إلى الوضع على الظهر حال ترك الجدار. عند تنفيذ الدوران يجب أن يكون هناك لمس بجزء من جسم السباح لجدار الحوض.

6-5. حين نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الجدار بينما يكون على الظهر. يمكن للجسم أن ينغمر عند اللمس.

م7. السباحة على الصدر:

7-1. من بداية أول ضربة للذراع بعد البدء وبعد كل دوران، يجب أن يحتفظ الجسم على وضعيته على الصدر. لايسمح باللف على الظهر في أية لحظة.

7-2. يجب أن تكون جميع حركات الذراعين متزامنة وفي نفس المستوى الأفقي بدون حركة متعاقبة.

7-3. يجب أن تدفع الذراعان للأمام معاً من الصدر، في أو تحت أو فوق الماء. يجب أن يكون المرفقان تحت الماء ماعدا لغرض الضربة الأخيرة قبل الدوران وأثناء الدوران ولغرض الضربة الأخيرة عند النهاية. يجب أن تسحب الذراعان للخلف في أو تحت سطح الماء. يجب أن لاتدفع الذراعان خلف خط الورك، ماعدا أثناء الضربة الأولى بعد البدء وبعد كل دوران.

7-4. يجب أن تكون جميع حركات الرجلين متزامنة وفي نفس المستوى الأفقي بدون حركة تعاقبية.

7-5. يجب أن تدار القدمان للخارج أثناء مرحلة الدفع للرجلين. لايسمح بضربات المقص أو الرفرفة أو ضربات الدوفلين للأسفل. يسمح بشق سطح الماء بالقدمين ما لم يتبعها ضربة الدوفلين السفلية.

7-6. عند كل دوران وعند نهاية السباق، يجب أن يكون اللمس بكلتا الكفين بشكل متزامن، عند أو فوق أو تحت مستوى سطح الماء. يمكن أن ينغمر الرأس بعد السحبة الأخيرة قبل اللمس، على شرط أن يشق سطح الماء عند نقطة ما أثناء الدورة الأخيرة الكاملة أو غير الكاملة التي تسبق اللمس.

7-7. يسمح للسباح أثناء كل دورة كاملة بسحب ذراع واحدة ودفعة رجل واحدة، وبهذا الأسلوب، يجب أن يشق جزء من رأس السباح سطح الماء، ماعدا ما يحدث بعد البداية وبعد كل دوران فيمكن للسباح أخذ ضربة ذراع كاملة واحدة للخلف لغاية الرجلين وضربة رجل واحدة بينما يكون كلياً مغموراً في الماء. يجب أن يشق الرأس سطح الماء قبل أن تدار الذراعان للداخل في أوسع جزء من السحبة (الضربة) الثانية.

م8. سباحة الفراشة:

8-1. من بداية أول ضربة للذراع بعد البدء وبعد كل دوران، يجب أن يحتفظ الجسم على وضعه على الصدر، يسمح بالرفس على الجانب تحت الماء. لا يسمح باللف على الظهر في أية مرحلة من السباق.

8-2. يجب أن تنقل كلا الذراعين للأمام معاً فوق الماء وتنقل إلى الخلف تزامنياً خلال السباق، وهي تخضع للفقرة (8-5).