**3 ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**3.1 Старт**

3.1.1 В начале каждого заплыва рефери должен дать сигнал пловцам короткой серией свистков, приглашая их снять всю одежду, кроме купальных костюмов, а затем длинным свистком указать им, что они должны занять места на стартовых тумбочках (или для плавания на спине и для комбинированной эстафеты немедленно прыгнуть в воду). По второму длинному свистку спортсмены, плывущие на спине и в комбинированной эстафете, должны незамедлительно занять стартовую позицию. Когда пловцы и судьи будут готовы к старту, рефери, жестом вытянутой к стартеру руки, должен показать, что пловцы теперь находятся под его контролем. Вытянутая рука должна оставаться в этом положении до стартового сигнала.

3.1.2 Во время подачи сигнала стартер должен находиться на боковой стороне бассейна примерно в пяти метрах от стартовой линии так, чтобы секундометристы могли видеть и/или слышать стартовый сигнал, а пловцы – могли видеть и/или слышать сигнал .

3.1.3 Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем и комплексным плаванием [когда первым стилем является баттерфляй] осуществляется прыжком. После продолжительного свистка рефери (п.3.1.1) пловцы должны встать на стартовые тумбочки и остаться там. По команде стартера «На старт!» они должны немедленно принять стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

3.1.3.1 Пловцам с нарушением зрения после длинного свистка рефери разрешается сориентироваться в пространстве до команды стартера «на старт».

3.1.3.2 Если у пловца проблемы с равновесием, то есть он не может стоять неподвижно, ему может помочь удержаться на стартовой тумбочке работник вспомогательного персонала. Вспомогательный сотрудник вправе помочь пловцу принять неподвижное положение на старте, однако эта помощь не должна дать ему преимущество, то есть отклонение от вертикального положения 90 градусов на стартовой тумбочке. Подталкивать пловца запрещается.

3.1.3.3 Пловцу может быть разрешено стартовать рядом со стартовой тумбочкой.

3.1.3.4 Пловцу может быть разрешено занять сидячее положение на стартовой тумбочке.

3.1.3.5 Пловцу может быть разрешено стартовать в воде, но требуется, чтобы он одной рукой касался края бассейна, пока не дан стартовый сигнал. Стоять в (или) на водоотводном желобе или на дне запрещено.

3.1.3.6 Пловцам классов S1-3 разрешается прижать ступню/ступни к стенке до подачи стартового сигнала. Подталкивать пловца на старте запрещается.

3.1.3.7 Если пловец не в состоянии ухватиться за край бассейна при старте из воды, ему может помочь вспомогательный персонал и/или стартовое приспособление. Приспособление должно быть проверено, а его безопасность засвидетельствована персоналом СТК МПК по плаванию до начала соревнования. Подталкивать пловца на старте запрещается. Часть тела пловца должна касаться стенки, пока не дан стартовый сигнал.

3.1.3.8 Во избежание ссадин на стартовую тумбочку можно положить полотенце в один слой или что-нибудь подобное.

3.1.4 Старт в заплыве на спине и комбинированной эстафете должен быть из воды. По первому длинному свистку рефери (п.3.1.1.) пловцы должны немедленно войти в воду. После второго длинного свистка рефери пловцы должны без промедления занять стартовую позицию. Когда все пловцы займут стартовую позицию, стартер дает команду «на старт». Когда все пловцы неподвижны, стартер дает стартовый сигнал.

3.1.5 На соревнованиях МПК и других мероприятиях, одобренных МПК, команда «на старт» должна быть на английском языке ("take your мarks") и дается через многочисленные громкоговорители, укрепленные на стартовых тумбочках.

3.1.6 Любой пловец, стартовавший до подачи стартового сигнала, будет дисквалифицирован. Если стартовый сигнал звучит до объявления дисквалификации, заплыв должен продолжаться, и пловец или пловцы будут дисквалифицированы после завершения заплыва. Если дисквалификация объявляется до стартового сигнала, сигнал не должен быть дан, но остальные пловцы должны быть отозваны и стартовать снова. Рефери повторяет процедуру старта, начиная с длинного свистка (второй для заплыва на спине) в соответствии с п. 3.1.1.

3.1.7 Если пловцы классов S1-10 и S14 также имеют нарушения слуха, то вспомогательному персоналу разрешено, если нет светового стартового сигнала, передать стартовый сигнал невербальным способом.

3.1.8 Если пловец имеет нарушения зрения, то вспомогательному персоналу разрешено передать стартовый сигнал невербальным способом.

**3.2. Вольный стиль**

3.2.1 Вольный стиль означает, что в названном так плавании пловец может плыть любым стилем, за исключением того, что в индивидуальном комплексном плавании или комбинированной эстафете вольный стиль означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса или баттерфляя.

* + 1. Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

3.2.3 Любая часть тела пловца должна находиться на поверхности воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна выйти на поверхность воды.

3.2.3.1 Пловцы классов S1-5 во время каждого полного цикла гребка должны разрывать поверхность воды любой частью тела. Цикл гребка представляет собой полный оборот плечевого сустава (суставов) и одно полное движение вверх и вниз тазобедренного сустава (суставов).

3.2.4 Если спортсмен стоит на дне во время заплывов вольным стилем, или во время отрезка вольным стилем во время комбинированных заплывов, он не дисквалифицируется, при условии, что он не ходит.

**3.3 Плавание на спине**

3.3.1 Перед стартовым сигналом пловцы должны выстроиться в линию в воде лицом к стартовому концу, держась обеими руками за стартовые рукоятки. Стоять в (или) на водоотводном желобе или сгибание пальцев над краем водоотводного желоба запрещается.

3.3.1.1 Пловцам, которые не могут держать обе стартовые рукоятки, разрешено держать рукоятки одной рукой.

3.3.1.2 Пловцам, которые не могут воспользоваться стартовыми рукоятками, разрешено использовать кромку бассейна.

3.3.1.3 Если пловец не может держаться за стартовые рукоятки или за край бассейна, ему может помочь вспомогательный персонал или стартовое приспособление. Приспособление должно быть проверено, а его безопасность подтверждена представителем МПК по плаванию до начала соревнования. Подталкивать спортсмена на старте не разрешается. Пловец должен касаться стены частью своего тела, пока не дан стартовый сигнал.

3.3.2 По стартовому сигналу и после поворота пловец должен оттолкнуться и плыть на спине всю дистанцию, кроме того момента, когда он выполняет поворот, как предписано далее в п. 3.3.4. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90 градусов. Положение головы несущественно.

3.3.3 Пловец должен разрывать поверхность воды любой частью тела во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки его голова должна выйти поверхность воды.

3.3.3.1 Пловцы классов S1-5 во время каждого полного цикла гребка должны разрывать поверхность воды любой частью тела. Цикл гребка представляет собой полный оборот плечевого сустава (суставов) и одно полное движение вверх и вниз тазобедренного сустава (суставов).

3.3.4 При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки на своей дорожке любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть повернуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине после отталкивания от стенки.

3.3.4.1 Если у пловца нет рук, или он не использует их во время поворота, поворот выполняется, как только тело переворачивается из положения на спине. Пловец должен вернуться в положение на спине, покидая стенку.

3.3.5 На финише дистанции пловец должен коснуться стенки на своей дорожке, находясь в положении на спине.

**3.4 Брасс**

3.4.1 После старта и после каждого поворота пловец может сделать один длинный гребок руками до бедер, находясь при этом полностью погруженным в воду. В момент первого гребка руками разрешается один дельфинообразный удар ногами, следующее движение ногами должно быть как в брассе.

3.4.1.1 После старта и после каждого поворота пловец, который не может оттолкнуться ногой/ногами, может сделать один гребок рукой, который может быть не одновременным или не в горизонтальной плоскости, для перехода в положение на груди.

3.4.2 С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время, за исключением выполнения поворота, после касания стенки, где допускается делать поворот любым образом, однако после отталкивания от стенки тело должно находиться в положении на груди. С момента старта и на всем протяжении дистанции полный цикл гребка должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и одно движение ногами. Все движения рук должны выполняться одновременно и в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

3.4.2.1 Если у пловца нет ног или рук или их частей, полный цикл должен представлять толчок или соответствующий гребок рукой.

3.4.3 Руки должны вытягиваться вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, за исключением первого гребка после старта и каждого поворота.

3.4.3.1 Пловцы с нарушением зрения при приближении к повороту или финишу могут вытянуть руки вперед из любой точки цикла гребка после того, как ему был дан сигнал помощником.

3.4.4 В течение каждого полного цикла гребка какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. Голова должна выходить на поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из самой широкой части второго гребка. Все движения ног должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

3.4.4.1 Пловец с поражением нижних конечностей должен показать намерение одновременного движения в одной горизонтальной плоскости в течение заплыва, либо волочить ногу / ноги.

3.4.5 Стопы должны быть развёрнуты в стороны во время активной части толчка. Ножницеобразные или дельфинообразные удары вниз не допускаются, за исключением случаев, указанных в п. 3.4.1. Нарушение поверхности воды стопами разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар вниз.

3.4.5.1 От пловца, который не может использовать одну или обе ноги и (или) ступню/ступни для получения нормального гребка,не требуется выворачивание поврежденной ступни наружу во время рабочей части гребка.

3.4.6 На каждом повороте и на финише заплыва должно быть раздельное и одновременное касание обеими руками выше, ниже или по поверхности воды. При последнем гребке перед поворотом или на финише допускается гребок руками без толчка ногами. Голова может быть погружена в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

*Толкование: термин «раздельное» означает, что кисти не должны располагаться одна поверх другой. Не обязательно расставлять кисти. Допускается случайный контакт пальцев.*

3.4.6.1 На каждом повороте и финише заплыва, если у пловца руки разной длины, он должен коснуться стенки только более длинной рукой, но обе руки должны быть вытянуты вперед одновременно.

3.4.6.2 Пловец, у которого верхние конечности слишком короткие, чтобы вытянуть их над головой, должен коснуться стенки любым местом верхней части тела на повороте и финише.

3.4.6.3 На каждом повороте и финише дистанции, если пловец пользуется только одной рукой для выполнения гребка, от пловца требуется касание только одной ладонью или рукой.

3.4.6.4 На каждом повороте и финише заплыва, если пловец использует обе руки, но имеет ограничения в плече/локте, только более длинная рука должна коснуться стенки, но обе руки должны быть вытянуты вперед одновременно.

3.4.6.5 Пловцы класса SВ11-12 могут иметь затруднения в одновременном касании на повороте и финише, если их действия ограничены из-за контакта с веревкой дорожки. Пловец не будет дисквалифицирован, при условии, что не было получено никакого преимущества.

**3.5 Баттерфляй**

3.5.1 От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в сторону. Поворот на спину не разрешен в любое время, , за исключением выполнения поворота, после касания стенки, где допускается делать поворот любым образом, однако после отталкивания от стенки тело должно находиться в положении на груди.

3.5.1.1. После старта и после каждого поворота пловец, который не может отталкиваться ногой/ногами, может выполнить один гребок рукой, который может быть неодновременным с другой рукой, для достижения положения на груди.

3.5.2 Обе руки должны одновременно проноситься вперед над водой и также одновременно возвращаться обратно в течение всего заплыва, за исключением случаев, указанных в п. 3.5.5.

*Толкование: «Обе* *руки должны одновременно проноситься вперед над водой» означает, что рука полностью от плеча до запястья, а не часть ее, должна выйти из воды. Между рукой и водой может быть любое расстояние.*

3.5.2.1 Пловцы класса S11-12 могут иметь затруднения в одновременном выбрасывании вперед двух рук при контакте с веревкой дорожки. Пловец не будет дисквалифицирован при условии, что не было получено никакого преимущества.

3.5.2.2 Пловец с проблемами зрения при приближении к повороту или финишу может выбросить руки вперед под водой, после того, как помощник предупредил его о финише.

3.5.2.3 Если часть руки отсутствует, культя должна выбрасываться вперед одновременно с другой рукой.

3.5.2.4. Если пловец использует одну руку для гребка, рука должны проходить над водой.

3.5.3 Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но поочередное их движение не допускается. Движения ног брассом не разрешаются.

3.5.3.1 Пловец, который вследствие своей инвалидности может использовать только одну ногу, должен волочить нефункционирующую ногу.

*Толкование: «должен волочить» означает, что нога не участвуют в гребке, но может повторять волнообразное движение линии бедер и создавать впечатление чередующихся движений.*

3.5.4 На каждом повороте и на финише касание должно быть раздельное и одновременное обеими руками на, над или ниже поверхности воды.

*Толкование: термин «раздельное» означает, что кисти не должны располагаться одна поверх другой. Не обязательно расставлять кисти. Допускается случайный контакт пальцев.*

3.5.4.1 На каждом повороте и финише заплыва, если у пловца руки разной длины, он должен коснуться стенки только более длинной рукой, но обе руки должны быть вытянуты вперед одновременно.

3.5.4.2 Пловец, у которого отсутствуют, не работают верхние конечности или они слишком короткие, чтобы вытянуть их над головой, должен коснуться стенки любым местом верхней части тела на повороте и финише.

3.5.4.3 На каждом повороте и финише этапа, если пловец пользуется только одной рукой для шребка, от пловца требуется касание одной только ладонью или рукой

3.5.4.4 На каждом повороте и финише заплыва, если пловец использует обе руки, но имеет ограничения в плече/локте, только более длинная рука должна коснуться стенки, но обе руки должны быть вытянуты вперед одновременно.

3.5.4.5 Пловцы класса S11-12 могут иметь затруднения в одновременном касании на повороте и финише ввиду контакта с веревкой дорожки. Пловец не будет дисквалифицирован при условии, что не было получено никакого преимущества.

3.5.4.6 На повороте и в конце дистанции пловцы, у которых не функционирует нога, могут выполнять половину гребка рукой/руками вперед под водой для того, чтобы коснуться стены.

3.5.5 На старте и на повороте пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешено полное погружение на отрезке не более 15 метров после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна выйти на поверхность воды. Пловец должен находиться на поверхности до следующего поворота или финиша.

**3.6 Комплексное плавание**

3.6.1 В комплексном плавании пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. Каждым способом необходимо проходить одну четверть всей дистанции.

3.6.1.1 В индивидуальных комплексных заплывах на 150 м и на 75 м, пловец использует три стиля плавания в следующем порядке: на спине, брасс, вольный стиль. Каждым способом необходимо проходить одну треть всей дистанции.

3.6.2 В комбинированной эстафете пловцы показывают четыре стиля плавания в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль.

3.6.3 Каждая часть дистанции должна заканчиваться в соответствии с правилами, которые применяются к данному стилю.