



## Podlaski Okręgowy Związek Pływacki

Opracowanie; dział szkolenia:

Artur Paczyński

Małgorzata Andrzejewska-Duśankowa

### Interdyscyplinarne drużynowe zawody dla dzieci z klas 1-3 (ukierunkowane na sporty wodne)

*Program dla najmłodszych adeptów pływania powstał z myślą o wprowadzeniu do rywalizacji podstawowych elementów z kilku dyscyplin sportów wodnych m.in. pływanie, skoki do wody, piłka wodna, pływanie artystyczne.*

#### I. Zasadność programu:

1. Drużynowe zawody dla dzieci są najbezpieczniejszą formą wprowadzeniem ich do rywalizacji sportowej.
2. Interdyscyplinarne zawody skupiają większą ilość startujących ze względu na wszechstronność konkurencji i możliwość sprawdzenia się na wstępnym etapie w różnych formach rywalizacji.
3. Zawody drużynowe potrafią wyzwolić w dziecku większą motywację do startów oraz przenieść indywidualną odpowiedzialność za wynik co jest bardzo korzystne w początkowym etapie rywalizacji.
4. Konkurencje są dopasowane do umiejętności dla poszczególnych roczników w taki sposób aby każde dziecko mogło wystartować w konkurencji którą jest w stanie opanować i ukończyć.

#### II. Zasady ogólne:

1. Zawody są rozgrywane z podziałem na roczniki (klasy 1-3).
2. Zawody są rozgrywane w formule drużynowej. Jedna drużyna może składać się: od 4 do 7 zawodników.
3. Do każdej drużynowej konkurencji drużyna zgłasza 4 zawodników bez podziału na płeć.
4. W skład każdej zgłoszonej do zawodów drużyny powyżej 4 zawodników, regulamin wymaga aby każdy zgłoszony zawodnik z drużyny wystartował co najmniej w jednej konkurencji drużynowej z pośród trzech regulaminowych. Każda osoba – zawodnik wchodzący w skład drużyny musi chociaż raz wziąć udział w rywalizacji drużynowej.
5. Kluby mogą zgłosić dowolną ilość drużyn.
6. O kolejności końcowej drużyn decyduje największa ilość zdobytych punktów.
7. Wszystkie konkurencje z zależności od wieku dzieci są ułożone pod względem stopnia trudności.

#### III. Nazwa konkurencji drużynowych i punktacja dla drużyny:

1. **Rzuty piłką wodną** - Punktacja dla wszystkich roczników - od 0 pkt do 8 pkt.
2. **Skoki synchroniczne** - Punktacja w klasie II i III - od 1 do 4 pkt. / - Punktacja w klasie I - od 2 do 4 pkt.
3. **Sztafety pływackie** - Punktacja zależy od ilości sklasyfikowanych sztafet, **np.: 6 sztafet** – punktacja: /1m-7pkt./ 2m-5pkt./ 3m-4pkt./ 4m-3pkt./ 5m-2pkt./ 6m-1pkt./ lub **np.: 10 sztafet** – punktacja: /1m-11pkt./ 2m-9pkt./ 3m-8pkt./ 4m-7pkt./ 5m-6pkt./ 6m-5pkt./ 7m-4pkt./ 8m-3pkt./ 9m-2pkt./ 10m-1pkt./

3.1. W klasach I i II w konkurencji sztafet, aby dokonać zmiany sztafetowej – zawodnik po przepłynięciu swojego odcinka musi wyjść z wody dość do swojego kolegi z drużyny który, **będzie stał oddalony od niecki pływalni w odległości 1 m** i przybić z kolegą który będzie startował jako następny tak zwaną „piątkę”. To znaczy – obaj zawodnicy muszą stuknąć się dłonią w dłoń (przybić piątkę). Brak przybicia „piątki” = karze + 10 sekund dodane do wyniku końcowego sztafety. Do każdej sztafety będzie przypisany sędzia który będzie nadzorował proces zmian sztafetowych.

**UWAGA!** Każda sklasyfikowana sztafeta musi zostać oceniona punktowo ze względu na zdobyte miejsce.

**Za nie ukończenie biegu lub zmianę stylu w klasach 3 - sztafeta otrzyma dyskwalifikację - czyli 0 pkt.**

**IV. Program, sposób przeprowadzania konkurencji oraz ich ocena:**

Program zawodów - opis konkurencji -	KLASA 1	KLASA 2	KLASA 3
<p><b>1. Rzut piłką wodną</b> – składy czteroosobowe</p> <p>Ocenie podlega odległość i celność rzutu.</p> <p>Aby rzut był mierzony musi znajdować się w swoim prawidłowym torze i mieć odpowiednią odległość.</p> <p>Technika rzutu dowolna jednoręcz lub oburęcz.</p>	<p>4 zawodników staje na słupku startowym. Każdy z zawodników wykonuje rzut piłką wodną na tor przed którym stoi. Aby rzut był punktowany piłka musi znajdować się w torze zawodnika rzucającego. Dozwolony jest skok do wody podczas rzutu.</p> <p>Ocena indywidualna: Długość &gt; 2,5 metra = 0pkt. Długość &lt; 2,5 metra = 1pkt. Długość &lt; 7,5 metra = 2pkt.</p>	<p>4 zawodników staje na słupku startowym. Każdy z zawodników wykonuje rzut piłką wodną na tor przed którym stoi. Aby rzut był punktowany piłka musi znajdować się w torze zawodnika rzucającego. Dozwolony jest skok do wody podczas rzutu.</p> <p>Ocena indywidualna: Długość &gt; 5 metrów = 0pkt. Długość &lt; 5 metrów = 1pkt. Długość &lt; 10 metrów = 2pkt.</p>	<p>4 zawodników staje na słupku startowym. Każdy z zawodników wykonuje rzut piłką wodną na tor przed którym stoi. Aby rzut był punktowany piłka musi znajdować się w torze zawodnika rzucającego. Dozwolony jest skok do wody podczas rzutu.</p> <p>Ocena indywidualna: Długość &gt; 7,5 metra = 0pkt. Długość &lt; 7,5 metra = 1pkt. Długość &lt; 12,5 metra = 2pkt.</p>
Punktacja drużynowa	od 0 do 8 pkt.	od 0 do 8 pkt.	od 0 do 8 pkt.
<p><b>2. Skoki synchroniczne</b> – składy czteroosobowe</p> <p>Ocenie podlega synchronizacja – moment zetknięcia nóg z wodą wszystkich zawodników.</p> <p>Tylko dla klasy 1 próby są wykonywane w parach. Klasy 2 i 3 startują czwórkami.</p>	<p>2 skoki po 2 zawodników.</p> <p>2 zawodników staje na słupku startowym. Kapitan podaje komendę do startu – następuje skok ze słupka na nogi obu zawodników. Po nich kolejnych dwóch zawodników wykonuje tą samą próbę. Czas na wykonanie próby - 1 minuta</p>	<p>4 zawodników staje na słupku startowym. Kapitan drużyny podaje wszystkim komendę do startu – następuje skok ze słupka na nogi wszystkich czterech zawodników. Czas na wykonanie próby 1 –minuta.</p>	<p>4 zawodników staje na słupku startowym. Kapitan drużyny podaje wszystkim komendę do startu – następuje skok ze słupka na nogi wszystkich czterech zawodników – jednocześnie w czasie skoku wszyscy wykonują obrót o 360°. Czas na wykonanie próby - 1 minuta.</p>
Punktacja drużynowa	od 2 do 4 pkt.	od 1 do 4 pkt.	od 1 do 4 pkt.
<b>UWAGA! Skoki synchroniczne ze względów bezpieczeństwa rozgrywane są na torach 2 / 3 / 4 / 5 pomijając skrajne tory</b>			
<p><b>3. Sztafety pływackie</b> – składy czteroosobowe</p> <p>Ocenie podlega czas przeliczony na punkty.</p> <p>Zmiany sztafetowe dla klas I i II będą odbywały się z zastosowaniem tak zwanej „wysokiej piątki”. Kara za brak „wysokiej piątki” to + 10 sek. dodane do wyniku końcowego sztafety.</p>	<p>4 x 12,5 metra w poprzek pływalni</p> <p><b>1. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (1-2) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>2. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (2-3) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>3. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (3-4) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>4. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u></p>	<p>4 x 12,5 metra w poprzek pływalni</p> <p><b>1. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (1-2) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>2. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (2-3) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>3. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u> (3-4) zmiana - przybicie piątki</p> <p><b>4. Skok na nogi lub na główkę</b> <u>Dystans – 12,5 m Dowolnym</u></p>	<p>4 x 25 metrów mix: Grzbiet/Dow./Klasyk/Dow.</p> <p><b>1. Skok startowy</b> <u>Dystans – 25 m Grzbietowym</u> (1-2)zmiana - dotknięcie ściany</p> <p><b>2. Skok na nogi z płytkiej strony</b> <u>Dystans – 25 m Dowolnym</u> (2-3)zmiana - dotknięcie ściany</p> <p><b>3. Skok ze słupka</b> <u>Dystans – 25 m Klasycznym</u> (3-4)zmiana - dotknięcie ściany</p> <p><b>4. Skok na nogi z płytkiej strony</b> <u>Dystans – 25 m Dowolnym</u></p>
Punktacja opisana w pkt. III.3. – Nazwa konkurencji i punktacja			

**Starty indywidualne** – wyniki startów indywidualnych będą przedstawione w komunikacie.

Program startów indywidualnych:

<b>UWAGA! W startach indywidualnych klasa 1 - jeden start. Klasa 2 i 3 - mogą wybrać jeden lub dwa starty.</b>			
<p><b>Starty indywidualne</b></p> <p>Dystans 25 metrów kl. 1 i 2 Dystans 50 metrów kl. 3</p>	<p><b>1. 25 m Dowolnym</b> Z możliwością użycia przyborów np. skrzydełek lub deski lub makaronów</p>	<p><b>1. 25 m Grzbietowym</b> Dziewczęta / Chłopcy</p> <p><b>2. 25 m Dowolnym</b> Dziewczęta / Chłopcy</p>	<p><b>1. 50 m Grzbietowym</b> Dziewczęta / Chłopcy</p> <p><b>2. 50 m Dowolnym</b> Dziewczęta / Chłopcy</p>
Wyniki – komunikat końcowy po każdej konkurencji			