Podlaski Okręgowy Związek Pływacki
Opracowanie; dział szkolenia:
Artur Paczyński
Małgorzata Andrzejewska-Dušánková

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-**7**pkt./ 2m-**5**pkt./ 3m-**4**pkt./ 4m-**3**pkt./ 5m-**2**pkt./ 6m-**1**pkt./ lub **np.: 10 sztafet** – punktacja: /1m-**11**pkt./ 2m-**9**pkt./ 3m-**8**pkt./ 4m-**7**pkt./ 5m-**6**pkt./ 6m-**5**pkt./ 7m-**4**pkt./ 8m-**3**pkt./ 9m-**2**pkt./ 10m-**1**pkt./

   3.1. W klasach I i II w konkurencji sztafet, aby dokonać zmiany sztafetowej – zawodnik po przepłynięciu swojego odcinka musi wyjść z wody dojść 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**
1. Rzut piłką wodną *– składy czteroosobowe* *Ocenie podlega odległość i celność rzutu.* *Aby rzut był mierzony musi znajdować się w swoim prawidłowym torze i mieć odpowiednią odległość.* *Technika rzutu dowolna jednorącz lub oburącz.*	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. Ocena indywidualna: Długość > 2,5 metra = 0pkt. Długość < 2,5 metra = 1pkt. Długość < 7,5 metra = 2pkt.	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. Ocena indywidualna: Długość > 5 metrów = 0pkt. Długość < 5 metrów = 1pkt. Długość < 10 metrów = 2pkt.	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. Ocena indywidualna: Długość > 7,5 metra = 0pkt. Długość < 7,5 metra = 1pkt. Długość < 12,5 metra =2pkt.
Punktacja drużynowa	od 0 do 8 pkt.	od 0 do 8 pkt.	od 0 do 8 pkt.
2. Skoki synchroniczne *– składy czteroosobowe* *Ocenie podlega synchronizacja – moment zetknięcia nóg z wodą wszystkich zawodników.* *Tylko dla klasy 1 próby są wykonywane w parach. Klasy 2 i 3 startują czwórkami.*	2 skoki po 2 zawodników. 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	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.	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.
Punktacja drużynowa	od 2 do 4 pkt.	od 1 do 4 pkt.	od 1 do 4 pkt.
UWAGA! *Skoki synchroniczne ze względów bezpieczeństwa rozgrywane są na torach 2 / 3 / 4 / 5 pomijając skrajne tory*			
3. Sztafety pływackie *– składy czteroosobowe* *Ocenie podlega czas przeliczony na punkty.* *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.*	4 x 12,5 metra w poprzek pływalni **1.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (1-2) zmiana - *przybicie piątki* **2.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (2-3) zmiana - *przybicie piątki* **3.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (3-4) zmiana - *przybicie piątki* **4.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym**	4 x 12,5 metra w poprzek pływalni **1.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (1-2) zmiana - *przybicie piątki* **2.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (2-3) zmiana - *przybicie piątki* **3.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym** (3-4) zmiana - *przybicie piątki* **4.** *Skok na nogi lub na główkę* *Dystans* – 12,5 m **Dowolnym**	4 x 25 metrów mix: Grzbiet/Dow./Klasyk/Dow. **1.** *Skok startowy* *Dystans* –25 m **Grzbietowym** *(1-2)zmiana - dotknięcie ściany* **2.** *Skok na nogi z płytkiej strony* *Dystans* – 25 m **Dowolnym** *(2-3)zmiana - dotknięcie ściany* **3.** *Skok ze słupka* *Dystans* – 25 m **Klasycznym** *(3-4)zmiana - dotknięcie ściany* **4.** *Skok na nogi z płytkiej strony* *Dystans* – 25 m **Dowolnym**
Punktacja opisana w pkt. III.3. – Nazwa konkurencji i punktacja			

Starty indywidualne – wyniki startów indywidualnych będą przedstawione w komunikacie.

Program startów indywidualnych:

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