



FÉDÉRATION
INTERNATIONALE
DE NATATION



Interpretacje Przepisów Pływania FINA

Wersja z dnia 29.10.2017

SW 9 STYL ZMIENNY

SW 9.1 W konkurencjach indywidualnych stylu zmiennego pływak płynie czterema stylami w następującej kolejności: motylkowy, grzbietowy, klasyczny i dowolny. Każdym wymienionym stylem zawodnik pokonuje 1/4 dystansu.

SW 9.3 W konkurencjach sztafetowych w stylu zmiennym pływacy płyną czterema stylami w następującej kolejności: grzbietowy, klasyczny, motylkowy i dowolny. Każdym wymienionym stylem zawodnik pokonuje ćwierć (1/4) dystansu.

SW 5.1 Styl dowolny oznacza, że w tak określonej konkurencji zawodnik może płynąć każdym sposobem; wyjątek stanowią konkurencje stylu zmiennego indywidualnie lub sztafetowo, gdzie styl dowolny oznacza każdy sposób pływania inny niż grzbietowy, klasyczny lub motylkowy.

SW 9.2 W stylu dowolnym, pływak musi być na piersiach, za wyjątkiem, kiedy wykonuje nawrót. Pływak musi powrócić do pozycji na piersiach przed wykonaniem jakiegokolwiek kopnięcia lub ruchu ramieniem.

Interpretacja:

Zgodnie z przepisami FINA w konkurencjach stylu zmiennego każdy styl musi obejmować ćwierć (1/4) dystansu (SW 9.1 i 9.3), a odcinek stylu dowolnego musi być pokonany innym sposobem niż właściwym dla stylu grzbietowego, klasycznego lub motylkowego (SW 5.1).

Styl grzbietowy zdefiniowany jest przez położenie ciała w pozycji na plecach (SW 6.2), z tym, że na odcinku stylu dowolnego w konkurencjach stylu zmiennego dopuszczalne jest przebywanie na plecach w trakcie wykonywania nawrotu (SW 9.2).

Styl klasyczny zdefiniowany jest przez cykl ruchowy ramion i nóg (SW 7.2), a także opis ruchu ramion i nóg (SW 7.2–7.5).

Styl motylkowy zdefiniowany jest przez opis ruchu ramion i nóg (SW 8.2–8.3).

Na odcinku stylu dowolnego w konkurencjach stylu zmiennego dozwolone jest:

- odbicie się w pozycji na plecach, jeżeli zawodnik powróci do pozycji na piersiach przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kopnięcia lub ruchu ramieniem,
- wykonywanie kopnięć delfinowych w położeniu na piersiach.

Podstawą do dyskwalifikacji jest:

- wykonanie ruchu ramieniem lub kopnięcia podczas przebywania w pozycji na plecach,
- wykonanie pełnego cyklu ruchowego ramion i nóg jak do stylu klasycznego,
- wykonanie łącznie ruchów ramion i nóg jak do stylu motylkowego.

Opracowanie: Jakub Krzywda, Członek ds. Szkoleniowych PKS PZP