



قوانین و مقررات دوره های داوری انجمن ورزش های آبی



آمادگی جسمانی و پروتکت در آب



علت لطفی پور

رئیس انجمن ورزش های آبی



فدراسیون ورزش های همگانی



انجمن ورزشهای آبی (آمادگی جسمانی در آب)
قوانین و مقررات داوری و مسابقات
تهیه و تنظیم: عفت لطفی پور رئیس انجمن ورزش های آبی
با همکاری گروه تحقیق و پژوهش انجمن ورزش های آبی

۱۳۹۵

به دنبال رشد تکنولوژی و تغییر شیوه‌های زندگی نزدیک به ۷۰ درصد مردم بی‌تحرك هستند. از طرفی شلوغی، ترافیک، کیفیت بد هوا و نبود فضای مناسب برای ورزش نیز به بهانه خوبی مبدل شده تا شهروندان فعالیت‌های بدنی را به دست فراموشی سپرده و به ورزش تنها از چارچوب قاب تلویزیون به عنوان یک وسیله تماشایی سرگرمی بنگرند.

نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی است که اثر فزاینده‌ای در سیستم‌های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد شهری می‌گذارد و به همین دلیل برنامه‌ریزان و مسوولان تربیت بدنی به خصوص برنامه‌ریزان ورزش‌های همگانی دنبال یافتن راهکاری برای تزریق روحیه نشاط و شادابی و گسترش فرهنگ پرداختن به ورزش در بین اقشار مختلف هستند. ابداع رشته‌های مختلف ورزشی و ایجاد تنوع یکی از راه‌های جذب مردم و پرداختن به فعالیت بدنی آنهاست. تا افراد با توجه به توان جسمی و تعلقات روحی خود بتوانند یکی از رشته‌های ورزشی را انتخاب نموده و به فعالیت بپردازند. مسابقات می‌تواند ایجاد انگیزه افراد را برای پرداختن به فعالیت بدنی صد چندان نماید. چرا که انسان فطرتاً عاشق رشد و رسیدن به کمال است و مسابقه می‌تواند از طریق رعایت یک سری قوانین افراد را به رعایت نظم و اعتقاد و احترام به قانون تربیت نموده و روح برتری جویی او را به سمت کمال تقویت نماید.

بانگاهی کوتاه به انجمن‌های آزاد یا وابسته به فدراسیون‌های جهانی با توجه به نگاه ویژه ای که به امر مسابقات و در نهایت به ایجاد نشاط و شادابی از برگزاری مسابقات دارند می‌بینیم که این مقوله از اهمیت زیادی برخوردار است. با تشکر از:

مسعود عماری کارشناس ورزش‌های همگانی وزارت ورزش و جوانان

زهرا حسینی کارشناس آمادگی جسمانی و استاد دانشگاه

ناهید قناتی مدرس آمادگی جسمانی و دو و میدانی

دکتر احمد با همت مدرس آمادگی جسمانی و شنا و آسیب شناسی ورزشی

با تشکر از شاگردان استخر بزرگ پاسداران: زهرا تقی زاده، زهره کسمایی، مهناز نصیری، فاطمه زجاجی، نسرين نظری

ناهید یغمائی، الهام ابوالقاسمی، رضیه امیری، لیدا شاه حسینی.

ناجیان و مریبان و کارکنان بخش اداری این مجموعه که به مدت یکسال انجمن راجهت تست ماده ها و اجرایی بودن آنها یاری نمودند

۶- با تشکر از دکتر مجد آرا و همکارانشان در فدراسیون ورزش‌های همگانی که از هیچگونه مساعدتی دریغ ننمودند.

عفت لطفی پور

رئیس انجمن ورزش‌های آبی

اردیبهشت ۹۲

دستورالعمل و قوانین اجرایی مسابقات ورزش های آبی

ارزیابی و سنجش

موفقیت یک برنامه تمرینی بطور گسترده به رضایتمندی از اجرای اهداف مرتبط با آن استهدف از جمع آوری اطلاعات ارزیابی (تست و اندازه گیری) است ابزاری که ارزیابیهای اجرائی و تصمیمات بعدی بر اساس آن انجام میگیرد .

اجرای یک برنامه تمرینی نیازمند باز بینی عواملی است که آن برنامه تمرینی بصورت هدف آنرا دنبال کرده است تست های ارزیابی به دو دسته تقسیم میشود .

۱- تست های ماکزیمال که در آن ورزشکاران با حد اکثر توان خود کار میکنند یا تا لحظه خستگی تست میشوند
۲- تست های زیر ماکزیمال که ورزشکار پائین تر از حد اکثر توان خود کار میکند و اندازه گیری برای تخمین

ماگزیمم بکار می رود

نتایج به دست آمده از یک تست ارزیابی میتواند برای موارد زیر استفاده شود:

۱- پیش بینی عملکرد آینده

۲- تشخیص ضعف ها

۳- اندازه گیری پیشرفت

۴- توانائی مربی در ارزیابی موفقیت برنامه ریزی

۵- تعیین گروه مناسب ورزشکار جهت تمرین

۶- تهیه ورزشکار

ارزیابی و سنجش

عبارتند از :

- ۱- متوسط دمای طبیعی محیط. میزانشی و صدا و رطوبت
- ۲- مقدار خواب ورزشکار که در آزمایش در الویت است
- ۳- احساسات ورزشکار
- ۴- دارو هائی که ورزشکار استفاده میکند
- ۵- زمان
- ۶- زمان آخرین وعده غذایی ورزشکار
- ۷- تست قبلی ورزشکار (علمی-تجربی)
- ۸- دقت اندازه ها (زمان ها ...فاصله ها و غیره)
- ۹- آیا ورزشکار حد اکثر توان خود را در تست های ماگزیمال بکار میبرد .
- ۱۰- گرم کردن نا مناسب قبل از تست .
- ۱۱- افراد حاضر .
- ۱۲- شخصیت (خصوصیات شخصی) دانش و مهارت تست کننده

➤ اجرای مسابقات

پس از گسترش تربیت مربیان در سطح کشور مسابقاتی با قوانین و مقررات مخصوص این رشته ورزشی در نظر گرفته شده است که در سطح استانی و کشوری برگزار می گردد.

مربیان با معرفی افراد با قابلیت جسمانی مطلوب می توانند ابتدا مسابقات را در استانها و سپس در کشور با توجه به قوانین و مقررات این رشته شرکت نمایند.

تعداد شرکت کنندگان و نحوه اجرا و سنجش همانند سایر رشته ها تابع قوانین و مقررات فدراسیون میباشد و با توجه به شرایط مکانی و بودجه میتواند تغییر نماید .

➤ رده های سنی

گروه اول نوجوانان: ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ سال

گروه دوم جوانان: ۲۵-----۱۸سال

گروه سوم: ۳۱-----۲۶سال

گروه چهارم: ۳۷-----۳۲سال

گروه پنجم: ۴۳-----۳۸سال

گروه ششم: ۴۹-----۴۴سال

گروه هفتم: ۵۰-----به بالا

تبصره: گروه اول که متعلق به سنین ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ سال میباشد برگزاری مسابقات به عهده ادارات تربیت بدنی آموزش و پرورش می باشد .

➤ ملاک سنجش مسابقات :

هر مسابقه با دو فاکتور زمان و مسافت سنجیده میشود

هر شرکت کننده در هر ماده مسابقاتی پس از طی مسافت تعیین شده زمان بدست آمده رکورد اومحسوب میگردد.

➤ مقررات برگزاری مسابقه:

در هر مسابقه اگر در سطح کشوری و رسمی برگزار شود حداقل ۳۰ داور نیاز دارد که این تعداد در مسابقه داخلی میتواند به ۱۵-۱۰ نفر کاهش یابد داوران مسابقه شامل:

سرپرست فنی - سر داور ۱ نفر - استارتر-داوران وقت نگهدار برای هر خط ۳ نفر - سرپرست وقت نگهداران - داور برگشت - سرپرست داوران برگشت ۲ نفر - داوران خطا ۲ نفر - داور برگشت در ابتدا و انتهای استخر ۱ نفر - منشی کل ۱ نفر - هماهنگ کننده ۲ نفر - گوینده ۱ نفر - داور رده بند دست کم برای هر خط ۱ نفر - سرپرست داوران رده بندی و کمیته فنی

وظایف سرپرست فنی :

کلیه امور فنی و بررسی محل مسابقه تهیه کلیه وسائل مورد نیاز از جمله کرونومتر ،اوراق ثبت اسامی. و کلیه اوراق ثبت رکورد . خودکار و سایر تجهیزات مورد نیاز و نظارت بر اجرای فنی مسابقات در چارچوب قوانین تصویب شده به عهده اوست

وظایف سرداور:

که بر کل مسابقات و داوران و وقت نگهداران نظارت دارد و شروع مسابقه را به استارتر اعلام میکند و هم چنین تصمیم گیری نهایی در مورد مسائلی که در مسابقه پیش می آید با اوست. در آغاز مسابقه سر داور با زدن چند سوت کوتاه به رقابت کنندگان علامت داده تا لباس های اضافی را خارج و آماده شوند، سپس با زدن یک سوت ممتد از شرکت کنندگان دعوت می کند تا در مکان شروع مسابقه قرار گیرند پس از آماده شدن افراد شرکت کننده و داوران وقت نگهدار با بالا بردن دست بصورت کشیده به استارتر علامت می دهند.

وظایف استارتر:

کنترل شرکت کنندگان را بعهدہ گرفته و هر مسابقه دهنده که مرتکب یکی از خطاهای زیر شود به سرداور گزارش می نماید:

۱- از استارت خود داری نماید ۲- عمداً از قوانین اطاعت نکرده باشد ۳- در هنگام استارت باید در کنار استخر و در فاصله ۵ متری از سکوی استارت بایستد، تا وقت ننگه داران بتوانند علامت استارت را ببینند و هم مسابقه دهندگان علامت استارت را بشنوند.

وظایف داور وقت ننگه دار:

کنترل زمان و دقت انجام هر خط بعهدہ اوست او با صدای سوت استارتر تایمر را به کار انداخته و تا زمانی که در پایان هر مسابقه یک قسمت بدن شرکت کننده به دیواره پایانی برخورد و یا تماس حاصل نماید او وقت را می خواباند و سپس زمان فرد را روی برگه مخصوص ثبت رکورد نوشته به سر داور تحویل می نماید.

➤ وظایف داوران خطا:

که در طول استخر قرار دارند چنانچه شرکت کنندگان از قوانین مربوط به هر ماده خود داری نموده و دست و یا پای شرکت کننده حرکتی غیر از قوانین مربوط انجام دهد علت خطا را نوشته و به داور گزارش میدهد.

➤ داوران رده بندی:

که انتهای استخر قرار دارند مراقب تماس بدن شرکت کننده به خطوط مربوط می باشند تا تعیین نمایند شرکت کننده کدام خط زودتر از بقیه به خط پایان رسیده است و شرکت کنندگان بعدی کدامند.

➤ منشی کل:

نتایج مربوط به مسابقه دهنده را در برگه مخصوص ثبت نموده و نتایج کل در چند نسخه تهیه و به هیئت و یا کمیته برگزار کننده تحویل می نماید.

➤ کمیته فنی

در کلیه مسابقات کمیته ای تحت عنوان کمیته فنی متشکل از

۱- سرپرست کل مسابقات

۲- سرپرست فنی

۳- نماینده داوران

۴- نماینده مربیان

۵- نماینده شرکت کنندگان

بر کلیه امور نظارت میکنند و در موقعیت های خاص تصمیمات لازم را با نشست و مشورت هم اتخاذ مینمایند و پس از ثبت و امضاء کلیه اعضا صورتجلسه را تسلیم سرپرست کل مسابقات نموده تا با سایر اوراق ثبت مسابقات تحول فدراسیون نمایند

➤ لباس داوران :

داوران باید از لباس متحد الشکل استفاده نمایند که توسط کمیته فنی با توجه به شرایط هر منطقه به داوران از قبل ابلاغ گردیده است

لباس شرکت کنندگان :

عینا مانند لباس شناگران است کلیه افراد یک تیم موظفند از یک سری لباس شنای متحد الشکل استفاده نمایند

➤ قوانین و مقررات کلی و عمومی

این مسابقات ، دارای یک رشته قواعد و مقررات اساسی است که قوانین عمومی نامیده می شود . این قوانین شامل کلیه ی مسائل مربوط به استخرها ، وسائل و تجهیزات ، رقابت کنندگان ، مربیان و داوران است که در ادامه به اهم قوانین مربوطه اشاره می گردد :

۱- برگزاری کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون ورزشهای همگانی و انجمن ورزشهای آبی است

۲- در هر مسابقه انفرادی ، کلیه افراد یک تیم باید تمام ماده های تعیین شده را شرکت کنند.

۳- در هر مسابقه امدادی تنها یک تیم از هر استان حق شرکت دارد و از کلیه شرکت کنندگان می توان در مسابقات امدادی استفاده کرد .

۴- ترکیب تیم امدادی را می توان در بین مسابقات مقدماتی و نهایی یک رشته تغییر داد .

۵- حداقل تا یک ساعت پیش از آغاز مسابقه امدادی باید اسامی و ترتیب قطعی شناگران امدادی را تحویل داد .

۶- مسابقات را می توان صبح ، بعد از ظهر یا شب برگزار کرد .

۷- به نفرات اول تا سوم مسابقات نهایی انفرادی و تیمی قهرمانی کشور، مدال و حکم داده می شود .

۸- در صورت تساوی تیم ها یا شرکت کنندگان ، امتیازهای مقام مورد نظر به طور مساوی بین شرکت کنندگان یا تیم ها تقسیم می شوند .

۹- به منظور برگزاری مسابقات افراد زیر مورد نیازند که به عنوان اعضای کمیته داور ، مسئولیت مسابقات را بعهده دارند :

سرپرست اجرایی مسابقات : ۱ نفر

سرپرست فنی مسابقات : ۱ نفر

سر داور : ۱ نفر

استارتر: ۱ تا ۲ نفر

داور خط: ۴ نفر (در هرکنار استخر ۲ نفر)

سرپرست داوران برگشت : ۲ نفر (۱ نفر در ابتدا و ۱ نفر در انتهای استخر)

داور برگشت : ۱ نفر در ابتدا و ۱ نفر در انتهای خط

منشی کل : ۱ نفر

منشی ۲ نفر

هماهنگ کننده : ۲ نفر

گوینده : ۱ نفر

سرپرست وقت نگهداران : ۱ نفر

وقت نگهدار: برای هر خط ۳ نفر

سرپرست رده بندی : ۱ نفر

داور رده بندی : برای هر خط ۱ نفر

۱۰- برای کلیه شرکت کنندگان و تیم های شرکت کننده باید صندلی و یا مکان مشخصی در نظر گرفته شود .

۱۱- سرداور بر تمام مقام های برگزار کننده نظارت و تسلط دارد و در نهایت زیر نظر سرپرست فنی مسابقات انجام وظیفه می نماید . او موظف است طبق آخرین مقررات مصوب فدراسیون، مسابقات را اداره نماید.

۱۲- اگر مسابقه دهنده ای در عرض و یا در جهات دیگر وارد خط دیگر گردد و مزاحم او شود ، از دور مسابقات حذف می شود و باید سرپرست کل مسابقات موضوع را به کمیته مسابقات گزارش دهد .

۱۳ استفاده از تکنیک - در کلیه ماده های مسابقاتی شرکت کنندگان باید طبق قوانین همان ماده حرکات را انجام نمایند

۱۴- پریدن شرکت کننده در مسابقه به داخل آب قبل از شنیدن صدای سوت یا تپانچه داور استارت و همچنین حرکت کردن شرکت کنندگان در مسابقات امدادی قبل از برخورد دست نفر قبلی با نفر بعدی خطا محسوب می شود .

۱۵- مسابقه دهندگان بایستی در همان خطی که مسابقه را شروع کرده اند مسابقه را به پایان برسانند و اگر در طول مسافت مسابقه بایستند و یا اگر قرار است راه بروند شناور شوند ، مرتکب خطا شده اند .

۱۶- شرکت کنندگان برای افزایش سرعت خود ، حق ندارند از وسائلی استفاده کنند که موجب افزایش سرعت می شود. و یا ابزاری که باعث شناوری بیشتر گردد

➤ قوانین عمومی تیمها

- تمامی تیم ها باید قبلاً ثبت نام نمایند.
- اعضای هر تیم باید بصورت کامل در یک رویداد شرکت نمایند (تعداد نفرات هر تیم توسط فدراسیون ورزشهای همگانی و انجمن ورزشهای آبی از طریق بخشنامه در هر دوره به استان ها اعلام میگردد)، در غیر اینصورت نتیجه اخراج آن عضو از قهرمانی خواهد بود .
- هر تیم مسئول تامین ایاب و ذهاب به محل مسابقه و بالعکس خواهد بود .
- هرگونه عملی توسط تیم که منجر به مزاحمت و ناراحتی تیم دیگر گردد ، خلاف جدی محسوب شده و طبق مقررات با ایشان رفتار خواهد شد .
- تیم ها نمایندگان کشور، سازمان ، باشگاه و حامیانشان و بطور کلی فدراسیون می باشند . بنابراین آنها باید رفتار صحیحی در طول مسابقات یا هر برنامه دیگری داشته باشند . چنانچه تیم یا حمایت کنندگان آن رفتار نادرستی داشته باشند با ایشان برخورد خواهد شد .
- چنانچه تیمی بر خلاف قانون با تخلفی روبرو شد سریعاً باید با داور تماس گرفته و گزارش کاملی از موقعیت را بدهد . داور در جبران آن اقدام خواهد کرد . عدم گزارش یا خلاف آن خود احتمالاً تخلف یا خلاف محسوب خواهد شد.
- اگر تیمی مرتکب جرم یا خلافی شود سر داور مسابقه او را از مسابقات قهرمانی اخراج خواهد نمود . در این حالت داور گزارش کتبی به کمیته انضباطی خواهد داد .
- اگر تیمی به موقع طبق برنامه اعلام شده در مسابقه حضور نیابد ، یعنی پس از انجام تشریفات مسابقه برسد از مسابقه اخراج خواهد شد و هیچ امتیازی به آن تعلق نخواهد گرفت (در مورد رویداد مربوطه) و به رده بالاتر نهایی و نیمه نهایی راه پیدا نخواهد کرد و در همان امتیاز که داشتند باقی خواهند ماند .

- در رویدادی که حالت مخاطره آمیزی دارد ، داور مجاز خواهد بود که آن را لغو یا مجدداً برنامه دیگری را اعلام نماید . در صورت لغو حتی اگر برخی تیم ها شروع کرده باشند هیچ امتیازی به آن رویداد در کل امتیازات داده نخواهد شد .
- برگزار کننده می تواند حذف یا تغییراتی در قوانین ، معیارهای مسابقات و جدول زمانی یا موضوعات دیگر در صورت لزوم بدهد . بنابراین در این صورت تغییرات با اعلام در بولتن آگهی شده و یک نسخه از آن به مدیر تیم داده خواهد شد . و بدین منظور برگزار کنندگان محل خاصی را به منظور درج اطلاعیه ها انتخاب خواهند نمود که در بولتن های بعدی به اطلاع خواهد رسید .
- برگزار کننده ممکن است جهت کمک به تصمیم داورها از فیلم ، عکس یا موارد مشابه استفاده نماید که تصمیم نهایی توسط کمیته فنی گرفته خواهد شد .
- از هیچ نوع عامل افزایش سرعت در مسابقه نباید استفاده کرد مگر نوع ویژه ای که برابر مقررات تعیین شده باشد .
- توجه : برطبق قوانین اجرایی در مورد شرکت کنندگان ، تیم در مسابقه شامل مربی ها ، کمک مربی ها ، تماشاچی و غیره که همراه تیم شرکت نموده اند می شود .
- درجه بندی راهنمایی رفتار بازیکنان و مقامات همراه هر مسابقه خصوصاً مسابقات قهرمانی مهم است که شرکت کنندگان با روحیه ای ورزشی و خوب شرکت نمایند . و به منظور کسب نتیجه مطلوب جهت راهنمایی تمامی ورزشکاران و داوران تهیه گردیده است :
- کمیته برگزار کننده به اطلاع شرکت کنندگان و داوران در مسابقات قهرمانی میرساند که در موقع مسابقه ، مراسم و غیره با یک برخورد مورد پسند عموم ظاهر شوند . اعمال شما قابل توجه همگان خواهد بود و کمیته انتظار دارد تمامی شرکت کنندگان و داوران بدانند که همکاری آنها انعکاس مثبتی در نزد عموم خواهد داشت .
- با هر رفتاری که باعث مزاحمت یا گرفتاری شود شدیداً برخورد خواهد شد . کمیته برگزار کننده این اختیار را خواهد داشت که در صورت بروز مشکل ، به عنوان جریمه حتی کل تیم را جریمه نماید .
- از لحظه ای که استان خود را ترک می نمائید و مجدداً باز می گردید ، اگر رفتار شما نتیجه اعمالی که عمداً خساراتی در محل حوزه ، محل اقامت وارد آورد اخراج شخص مجرم از مسابقه خواهد بود .
- نتیجه سوء استفاده داوران حداقل اخراج از یک دوره و احتمالاً اخراج از کل مسابقات خواهد بود

➤ مواد مسابقات (آمادگی جسمانی در آب)

ماده اول : دو سرعت

محل اجرا: قسمت کم عمق

مسافت : ۱۰متر

عمق آب: (در کلیه مواد مسابقاتی که در کم عمق اجرا میشود سرداور افراد را در خطی قرار میدهد که آب تاجناغ سینه شرکت کننده قرار گیرد)

درجه حرارت آب: دراستخررو باز ۲۵ تا ۲۸ و دراستخر سر پوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

چگونگی اجرا:

مسافتی به طول ۱۰ متر انتخاب شده افراد با توجه به خطوط تعیین شده مسابقاتی در خط های خود قرار می گیرند. شناور را در نقطه ۱۰ متری نصب کرده، پشت افراد شرکت کننده در هنگام استارت به شناور مماس است. با سوت داور شرکت کنندگان با زدن دست قورباغه در صورتیکه روی کف استخر حرکت می کنند به سمت خط پایان می روند . خوردن یک دست به دیواره استخر پایان مسافت طی شده است.

تبصره : با توجه به شرایط متفاوت در استخر ها مسافت تعیین شده میتواند از ۲۰-۱۰ متر متغیر باشد

خطاهای ماده اول

۱- زدن دست کرال

۲- پریدن و جهش یا جدا شدن هر دو پا از کف استخر

۳- شناور شدن

۴- عدم حفظ تعادل و غوطه ور شدن

۵- خارج شدن از منطقه شخصی

ماده دوم: (دو سرعت به عقب)

محل اجرا: قسمت کم عمق

مسافت :۱۰متر

عمقآب:(در کلیه مواد مسابقتی که در کم عمق اجرا میشود سرداور افراد را در خطی قرار میدهد که آب تاجناغ سینه شرکت کننده قرار گیرد)

درجه حرارت آب:دراستخررو باز۲۵ تا ۲۸ودراستخر سر پوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد .

چگونگی اجرا:

نفرات پشت به انتهای مسیر ایستاده با سوت داور حرکت می کنند با استفاده از کشش دست به سمت عقب آب را به جلو رانده و خود با برداشتن گام بعقب می روند. با تماس اولین قسمت از بدن با دیواره خط پایان زمان سنج متوقف می گردد.

تبصره : با توجه به شرایط متفاوت دراستخرهامسافت تعیین شده میتوانداز ۲۰-۱۰ مترمتغیرباشد

خطا های ماده دوم

۱- زدن دست کرال

۲- پریدن و جهش یا جدا شدن هر دو پا از کف استخر

۳- شناور شدن

۴- عدم حفظ تعادل و غوطه ور شدن

۵- خارج شدن از منطقه شخصی

ماده سوم: هماهنگی

محل اجرا: قسمت کم عمق

مسافت: ۱۰ متر

عمق آب: (در کلیه مواد مسابقاتی که در کم عمق اجرا میشود سرداور افراد را در خطی قرار میدهد که آب تا جناغ سینه شرکت کننده قرار گیرد):

درجه حرارت آب: در استخر روباز ۲۵ تا ۲۸ و در استخر سرپوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

چگونگی اجرا:

در کنار دیواره استخر ایستاده با یک دست دیواره را لمس می کنند. با سوت داور از پهلو حرکت می کنند. پس از طی مسافت تعیین شده و رسیدن به خط پایان زمان ثبت می گردد (کلیه قوانین حاکم بر حرکت هماهنگی در خشکی در آب هم باید رعایت شود) و دستها در بالای سر باید همدیگر را لمس نمایند. تماس دست با دیواره، پایان مسابقه است.

تبصره: با توجه به شرایط متفاوت در استخرها مسافت تعیین شده میتواند از ۲۰-۱۰ متر متغیر باشد

. خطاهای ماده سوم

۱- شروع زودتر از سوت داور.

۲- پریدن و جهش یا جدا شدن هر دو پا از کف استخر

۳- شناور شدن

۴- عدم حفظ تعادل و غوطه ور شدن

۵- خارج شدن از منطقه شخصی

۶- عدم تماس دستها در بالای سر

ماده چهارم: (چابکی)

محل اجرا: قسمت کم عمق

مسافت: ۸ متر

عمق آب: (در کلیه مواد مسابقاتی که در کم عمق اجرا میشود سردا و رافرا در ادرا در خطی قرار میدهد که آب تا جناغ سینه شرکت کننده قرار گیرد):

درجه حرارت آب: در استخر روباز ۲۵ تا ۲۸ و در استخر سرپوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

چگونگی اجرا:

شرکت کننده در مکان مسابقه می ایستند و با سوت داور به سمت روبرو با زدن دست قورباغه و به حالت دویدن در آب حرکت میکنند یکبار دو قلوها را برداشته و به سمت محل شروع بر میگردد پس از قرار دادن دو قلو در مکان تعیین شده مجددا پس از برگشت به محل قبلی برگشته و دو قلو دوم را برداشته و به سمت انتهای محل مسابقه بر می گردد و دو قلو دوم را در کنار دو قلو اول قرار میدهد تماس دو قلو با زمین محل فرار گرفتن دو قلو پایان مسابقه است.

تبصره: با توجه به شرایط متفاوت در استخرها مسافت تعیین شده میتواند از ۱۵-۱۰ متر متغیر باشد

خطاهای ماده چهارم

۱- شروع زود تر از سوت داور:

۲- شناور شدن

۳- غوطه خوردن

۴- زدن دست کراال

۵- افتادن دو قلو از دست

۶- شنا کردن

۷- خارج شدن از منطقه شخصی

ماده پنجم : (استقامت)

محل اجرا: قسمت عمیق استخر

مسافت:

گروه اول نوجوانان: ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ سال ۸۰ متر

گروه دوم جوانان: ۲۵-----۱۸ سال ۸۰ متر

گروه سوم: ۳۱-----۲۶ سال ۸۰ متر

گروه چهارم: ۳۷-----۳۲ سال ۷۰ متر

گروه پنجم: ۴۳-----۳۸ سال ۷۰ متر

گروه ششم: ۴۹-----۴۴ سال ۶۰ متر

گروه هفتم: ۵۰ به بالا -----۵۰ متر

عمق آب : پاها با کف استخر تماس نداشته باشد

درجه حرارت آب: در استخر روباز ۲۵ تا ۲۸ و در استخر سرپوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

چگونگی اجرا

شرکت کنندگان درون آب با یک دست دیواره را گرفته و بصورت صاف و کشیده در کنار دیواره استخر می ایستند، با سوت داور به جهت مسابقه برگشته سپس با پا(مکانیک عمل پا مانند راه رفتن در خشکی است) در حالیکه دست قورباغه می زنند و سر بیرون از آب است و پاهامود به کف استخر است سر در راستای بدن قرار گرفته در آب راه می روند. لمس دیواره

استخر با هر دو دست پس از طی مسافت تعیین شده پایان مسابقه خواهد بود. در هنگام هربرگشت رقابت کننده باید دیواره را با یک دست لمس کرده و سپس برگردد.

تبصره : مسافت تعیین شده با توجه به شرایط متفاوت استخر ها میتواند ۵ متر کم یا اضافه شود

خطاهای ماده پنجم :

۱- شروع زودتر از سوت داور

۲- شناور شدن

۳- خارج شدن از مسیر شخصی

۴- زدن دست کرال

۵- لمس دیواره با یک دست

۶- خارج شدن از منطقه شخصی

ماده ششم: (قدرت در استقامت)

محل اجرا: کم عمق و عمیق

مسافت:

گروه اول نوجوانان: ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ سال ۲۵ متر

گروه دوم جوانان: ۲۵-----۱۸ سال ۲۵ متر

گروه سوم: ۳۱-----۲۶ سال ۲۵ متر

گروه چهارم: ۳۷-----۳۲ سال ۲۰ متر

گروه پنجم: ۴۳-----۳۸ سال ۲۰ متر

گروه ششم: ۴۹-----۴۴ سال ۲۰ متر

گروه هفتم: ۵۰-----به بالا ۱۰ متر

عمق آب چون حرکت به صورت شناور اجرا میشود مطرح نمی باشد .

درجه حرارت آب: در استخر روباز ۲۵ تا ۲۸ و در استخر سرپوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

تبصره : مسافت تعیین شده با توجه به شرایط متفاوت استخرها میتواند ۵ متر کم یا اضافه شود

چگونگی اجرا:

شرکت کننده دیواره استخر را به صورت استارت شنای کرال پشت گرفته و سپس با سوت داور. به صورت شناور روی آب قرار میگیرد و پس از اینکه کاملا شناور شد همزمان پاها را در شکم جمع کرده و دو زانو را به سینه نزدیک می کند دستها تا بالای سر رفته و آب را از بالای سر به سمت پاها حرکت می دهد.

تماس هر قسمت از بدن به دیواره استخر پایان مسابقه است.

خطاهای ماده ششم :

- ۱- شروع زودتر از سوت داور
- ۲- عدم هماهنگی دست و پا
- ۳- جمع نشدن هر دو پا با هم
- ۴- نرسیدن دست هادر بالای سر و تماس با هم
- ۵- خارج شدن از منطقه شخصی
- ۶- ایستادن و خارج شدن از حالت شناوری
- ۷- زدن دست کراال پشت ویا بیرون آمدن هر دو دست از آب
- ۸- صاف نشدن دو پا به صورت همزمان
- ۹- لمس دیواره استخر با یک دست

ماده هفتم امدادی

محل اجرا : کم عمق

مسافت : مربعی به ضلع ۱۰متر

عمق آب

(در کلیه مواد مسابقاتی که در کم عمق اجرا میشود سردا و افراد را در خطی قرار میدهد که آب تا جناغ سینه شرکت کننده قرار گیرد):

درجه حرارت آب: در استخر روباز ۲۵ تا ۲۸ و در استخر سرپوشیده ۲۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد

چگونگی اجرا:

۱۰- چهار شرکت کننده در چهار گوشه می ایستند. با سوت داور نفر اول در حالیکه یک دوقلو را حمل می کند، شروع به حرکت می کند پس از طی یک عرض و رسیدن به محل استقرار نفر دوم و تحویل دو قلو یا چوب یا هر وسیله دیگری که کمیته فنی در نظر گرفته و دوم به سوم و سوم به چهارم و حرکت چهارم به سمت محل شروع مسابقه و تماس دست نفر آخر با دیواره یا شناور تعیین شده مسابقه خاتمه می یابد..(مربعی به متراژ هر ضلع ۱۰متر) ابعاد تعیین شده با توجه به شرایط منطقه ای قابل تغییر می باشد

تبصره: رقابت کننده ای که دو قلو را دریافت میکند هنگام دریافت در محل خود ایستاده و اجازه آمدن به منطقه عقب را ندارد و تنها میتواند دست خود را برای دریافت به عقب ببرد .

خطاهای ماده امدادی:

- ۱- شروع زودتر از سوت داور
- ۲- خارج شدن از خطوط تعیین شده
- ۳- عدم حفظ تعادل و غوطه ور شدن
- ۴- افتادن دو قلوها
- ۵- شناور شدن
- ۶- پرت کردن دوقلو به سمت هم تیمی

برگه های داوریو

ثبت امتیازات

مسابقت

(آمادگی جسمانی در آب)

فدراسیون ورزشهای همگانی

انجمن ورزشهای آبی

اسامی تیم شرکت کننده استان:

تاریخ

مکان

عنوان

ردیف	نام و نام خانوادگی	سال تولد	گروه سنی	ملاحظات
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸			_____	مربی
۹			_____	سرپرست

رئیس هیئت همگانی استان :

فدراسیون ورزشهای همگانی
انجمن ورزشهای آبی

برگ ترتیب شرکت کنندگان تیم استان :
تاریخ

مکان

عنوان

ردیف	گروه سنی	سال تولد	نام نام خانوادگی	ملاحظات
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				

سرپرست:

مربی:

فدراسیون ورزشهای همگانی

انجمن ورزشهای آبی

مقام های تیمی:

تاریخ:

مقام	استان	امتیاز	مقام	استان	امتیاز
اول			شانزدهم		
دوم			هفدهم		
سوم			هجدهم		
چهارم			نوزدهم		
پنجم			بیستم		
ششم			بیست و یکم		
هفتم			بیست و دوم		
هشتم			بیست و سوم		
نهم			بیست و چهارم		
دهم			بیست و پنجم		
یازدهم			بیست و ششم		
دوازدهم			بیست و هفتم		
سیزدهم			بیست و هشتم		
چهاردهم			بیست و نهم		
پانزدهم			سی ام		

سرپرست فنی :

سرپرست کل :

منشی :

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

نتایج انفرادی ماده یک (دوسرعت به جلو)

نتایج انفرادی ماده دوم (دوسرعت به عقب)

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

نتایج انفرادی ماده سوم (هماهنگی)

سرپرست فنی :

سرپرست کل :

منشی :

نتایج انفرادی ماده چهارم (چابکی)

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

نتایج انفرادی ماده پنجم (استقامت)

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

نتایج انفرادی ماده ششم (قدرت)

سرپرست فنی :

سرپرست کل :

منشی :

نتایج انفرادی ماده (هفتم امدادی)

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

قهرمان فهرمانان

ردیف	نام و نام خانوادگی.....	استان.....	رکورد.....	مقام.....

سرپرست فنی :

منشی:سرپرست کل:

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان	خط	کرونومتر ۱	کرونومتر ۲	کرونومتر ۳	رکورد ..دقیقه.....ثانیهصدم ثانیه

برگه ثبت رکورد انفرادی

سرپرست فنی

منشی: سرداور .

قوانین و مقررات فنی مسابقات

چگونگی محاسبه امتیازات

- مسابقات بر طبق آخرین قوانین و مقررات موجود در فدراسیون ورزشهای همگانی (انجمن ورزشهای آبی) جمهوری اسلامی ایران برگزار می‌شود.
مسئولیت برگزاری مسابقات کشوری به عهده انجمن و بر برگزاری مسابقات استانی و منطقه ای به عهده هیئت همگانی هر استان می باشد.
- در مسابقات، شرکت کنندگان باید از مایو مناسب استفاده کنند.
- مسابقات صبحها و بعدازظهرها انجام می‌شود و تعیین مقام نفرات و تیمها با رعایت رکورد حاصله آنها تعیین می‌گردد.

نحوه امتیاز دادن به نفرات و تیمها :

- در مسابقات انفرادی به نفرات اول تا هشتم به عنوان دسته الف به ترتیب ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸ امتیاز و به نفرات نهم تا شانزدهم بعنوان دسته ب به ترتیب ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۲، ۳ داده خواهد شد.

در مسابقات تیمی دو برابر انفرادی امتیاز داده می‌شود.

- جلسه هماهنگی و قرعه کشی مسابقات توسط سرپرست فنی به تیم ها اعلام میگردد.

تعیین مقام تیمها :

- مقام کلی تیمهای با توجه به امتیاز حاصله تیم ها اعم از انفرادی یا تیمی محاسبه و تعیین می‌شود.

- در تساوی مقام دو نفر، امتیاز حاصله آن مقام نصف می‌شود.

جوایز و احکام:

در هر ماده انفرادی و تیمی به نفرات یا تیمهای اول تا سوم مدال و حکم داده می‌شود و در جمع امتیازات کلی به تیمهای اول تا سوم جام و حکم داده خواهد شد.

اعتراضات:

هرگونه اعتراض باید از طرف سرپرست تیم معترض یا سرپرست کل آن واحد کتباً و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از پایان آن ماده مسابقه به سرپرست فنی مسابقات یا انجمن تسلیم شود.

مراسم اختتام:

مراسم اختتام و توزیع مدال ، کاپ‌های مسابقات پس از پایان آخرین رشته در هر روز در محل استخر مسابقات برگزار می‌شود. برای دریافت مدال و جوایز برندگان باید لباس گرمکن کامل بپوشند.

موارد پیش بینی نشده :

در موارد پیش بینی نشده انجمن ورزشهای آبی با صلاحدید فدراسیون ورزشهای همگانی تصمیم خواهد گرفت.



منابع:

۱- آزمونهای سنجش و اندازه گیری نویسنده مترجم دکتر بهزاد نو

شادی ۲- قوانین و مقررات مسابقات آمادگی جسمانی زهرا حسینی

۳- قوانین مقررات مسابقات شنا فدراسیون شنا. شیرجه. واترپلو