

*Domov sociálnych služieb prof. Karola Matulaya pre deti a dospelých
Lipského 13, 841 01 Bratislava*

PRAVIDLÁ

Regionálnych plaveckých pretekov ľudí s mentálnym znevýhodnením



Počet plavcov : Každé zariadenie môže prihlásiť maximálne **osem** súťažiacich. Jeden súťažiaci sa môže zúčastniť dvoch disciplín pre jednotlivcov a v jednej štafete. **Ten, kto súťaží v hlavnej disciplíne, nemôže plávať prispôsobené disciplíny.**

Prihlášky: Je potrebné pravdivo uviesť najlepší aktuálny dosiahnutý čas v prihlásenej disciplíne . Ak tak neurobíte a nebude zaznamenaný čas ani v našej databáze, plavec bude zaradený do najrýchlejšej rozplavby. Jednotlivé rozplavby budú uverejnené na nástenke až po registrácii a jej spracovaní.

Štart: môže byť z blokov , vedľa nich alebo z vody; štafety sú z bezpečnostných dôvodov štartované len z vody;

Disciplíny :

- 1. Prispôsobené disciplíny - jednotlivci**
- 2. Hlavné disciplíny – jednotlivci**
- 3. Štafety**

1. Prispôsobené disciplíny: sú určené pre športovcov, ktorí:

- a) majú ťažké telesné, alebo mentálne postihnutie
- b) majú strach z hlbokkej vody
- c) fyzicky nevládnu preplávať bazén po celej dĺžke

Diskvalifikácia: Dôvodom na diskvalifikáciu je **odrážanie sa vpred od dna bazéna**. Je dovolené postaviť sa na dno bazéna a pokračovať v súťaži. Nesprávny dotyk pri obrátke nie je dôvodom na diskvalifikáciu, ale dotyk sa musí uskutočniť. Šikmý strih a iné odchýlky v plaveckom spôsobe nie sú dôvodom na diskvalifikáciu (neriadime sa prísnymi pravidlami SHŠO).

Prispôsobené disciplíny: Tolerancia metrov vychádza z technických podmienok plaveckého bazéna

16 - 20 m preplávanie s pomôckou (slíž) ženy

16 - 20 m preplávanie s pomôckou (slíž) muži

Štart z vody; preplávanie po vytýčenej dráhe. V polovici dráhy pri otočke sa súťažiaci dotkne dlane dobrovoľníka rukou a pláva do cieľa . Pri plávaní s pomôckou môže mať „slíž“ pod pazuchami, alebo ho bude držať v dlaniach. Preplávať môže aj v polohe znak, pričom pomôcka môže byť pod krkom, alebo pod pazuchami.

(pre ťažko telesne postihnutých súťažiacich je dovolený asistent, ktorý však plavca nesmie držať, alebo ťahať za pomôcku smerom do cieľa.

16 - 20 m preplávanie ženy

16 - 20 m preplávanie muži

Štart z vody. Počas plávania môžu plavci meniť plav. spôsob. V prípade, že súťažiaci preruší plávanie a postaví sa na dno bazéna, môže v súťaži pokračovať, ale **nesmie kráčať alebo**

odrážať sa po dne . V polovici dráhy pri otočke sa súťažiaci dotkne dlane dobrovoľníka rukou a pláva do cieľa . Súťaž ukončí dotknutím sa o stenu bazéna .

PRAVIDLO od r. 2015: Pretekár, ktorý zvládne plávať prispôsobené disciplíny bez pomôcky, nemôže sa zúčastniť disciplíny preplávanie s pomôckou.

Hlavné disciplíny:

- 25 m prsia ženy
- 25 m prsia muži
- 25 m voľný spôsob ženy
- 25 m voľný spôsob muži
- 50 m prsia ženy
- 50 m prsia muži
- 50 m voľný spôsob ženy
- 50 m voľný spôsob muži
- 100 m prsia ženy
- 100 m prsia muži
- 100 m voľný spôsob ženy
- 100 m voľný spôsob muži
- 4 x 25 zmiešaná štafeta voľný spôsob – štart z bezpečnostných dôvodov len z vody
- 4 x 25 integrovaná štafeta (súťažia v pomere 2+2, poradie nie je určené) -štart z bezpečnostných dôvodov len z vody.

▪ Podmienkou na odštartovanie disciplín jednotlivcov je minimálny počet štartujúcich **traja plavci**. Ak bude menšia účasť v danej disciplíne, v tom prípade bude spojená s inou kategóriou a tak budú aj hodnotení.

▪ Pod pojmom voľný spôsob rozumieme plávať tak, aby sa plavec čo najrýchlejšie dostal do cieľa bez ohľadu na čistotu spôsobu (nerozhoduje, či pláva kraul, prsia, znak, alebo “uško”).

▪ **Štafety** môžu byť zostavené plavcami z rôznych družstiev. V integrovanej štafete nie je obmedzenie veku ani pohlavia. Pokiaľ družstvu chýbajú zdraví plavci do integrovanej štafety, môžu to uviesť v prihláške a doplníme ich z radov dobrovoľníkov.

Kategórie: Pri dostatočnom počte plavcov v jednotlivých disciplínach budú vekové kategórie:

- **mládež vek do 20 rokov**
- **dospelí do 35 rokov**
- **dospelí nad 35 rokov**

Náhradník – musí byť nahradený v tej istej vekovej kategórii a disciplíne.

Organizátor si vyhradzuje právo s možnosťou úpravy vekovej kategórie podľa aktuálnej situácie.

Rozplávanie: bude priebežné
Rozplavby sa budeme snažiť zaradiť tak, aby mali plavci dostatočný oddych medzi jednotlivými štartami .

Protest: možno podať písomne hlavnému rozhodcovi do 15 min. po ukončení disciplíny.

Ocenenie : prví traja v každej kategórii /**nie v jednotlivých rozplavbách**/ dostanú kovovú medailu, diplom a vecnú cenu, ostatní účastníci dostanú diplom a pamätnú keramickú medailu. Víťazné družstvá štafiet dostanú pohár, prípade sošku.

Mgr. Ingrid Bezáková

Mgr. Jana Čajágieová

koordinátorka pretekov
e- mail : bezakova@dsspkm.sk

riaditeľka pretekov