

Regulament la natatie

Regulamentul oficial al sporturilor de vara al Special Olympics se aplica si asupra competitilor de natatie ale SO. Fiind un program international de sport, SO a creat aceste reguli pornind de la Regulamentul Federatiei Internationale de Natatie a Amatorilor (FINA) si corpului national de guvernare. Regulamentul FINA sau al corpului national de guvernare se aplica in toate cazurile exceptandu-le pe acelea in care acesta este in conflict cu Regulamentul oficial al Sportului Special Olympics. In aceste situatii se vor aplica prevederile Regulamentului oficial al Sportului Special Olympics.

Un sportiv cu sindrom Down care a fost diagnosticat cu afectiunea “instabilitate atlanto-axiala” nu poate participa la proba fluture sau alte probe al caror punct de plecare presupune scufundarea in apa a concurentului.

SECTIUNEA A – Competitii oficiale

Competitii de natatie

Distantele oficiale pentru toate competitiiile SO vor fi stabilite intr-o piscina masurata corespunzator. Competitiile locale se pot desfasura pe orice distanta, dar pentru competitiiile internationale vor fi luati in considerare timpii oficiali obtinuti de concurenti in piscinele masurate corespunzator.

1. 50 Metri Liber
2. 100 Metri Liber
3. 200 Metri Liber
4. 400 Metri Liber
5. 800 Metri Liber
6. 1500 Metri Liber
7. 50 Metri Spate
8. 100 Metri Spate
9. 200 Metri Spate
10. 50 Metri Bras
11. 100 Metri Bras
12. 200 Metri Bras
13. 50 Metri Fluture
14. 100 Metri Fluture
15. 200 Metri Fluture
16. 100 Metri Individual Compus
17. 200 Metri Individual Compus
18. 400 Metri Individual Compus
19. 4 x 25 Metri Liber Stafeta
20. 4 x 50 Metri Liber Stafeta
21. 4 x 100 Metri Liber Stafeta

22. 4 x 200 Metri Liber Stafeta
23. 4 x 25 Metri Compus Stafeta
24. 4 x 50 Metri Compus Stafeta
25. 4 x 100 Metri Compus Stafeta
26. 4 x 25 Metri Liber Stafeta – Sport unificat
27. 4 x 50 Metri Liber Stafeta – Sport unificat
28. 4 x 100 Metri Liber Stafeta – Sport unificat
29. 4 x 200 Metri Liber Stafeta – Sport unificat
30. 4 x 25 Metri Compus Stafeta – Sport unificat
31. 4 x 50 Metri Compus Stafeta – Sport unificat
32. 4 x 100 Metri Compus Stafeta – Sport unificat

Pentru atletii cu un nivel al abilitatilor mai scazut, urmatoarele probe creaza o atmosfera competitiva semnificativa:

33. 25 Metri Liber
34. 25 Metri Spate
35. 25 Metri Bras
36. 25 Metri Fluture
37. 15 Metri Mers prin apa
38. 15 Metri – Inot asistat
39. 25 Metri – Inot asistat
40. 10 Metri – Inot asistat
41. 15 Metri – Inot neasistat

SECTIUNEA B – Personalul

1. Salvamar – Calificari

- a. Certificat de salvamar
- b. Certificat care sa ateste dobandirea unor cunostinte si deprinderi in ceea ce priveste resuscitarea
- c. Certificat care sa ateste dobandirea unor cunostinte de prim ajutor

Calificarile mentionate mai sus pot fi obtinute de la Crucea Rosie sau de la alte institutii echivalente acesteia in diverse tari. Pe parcursul desfasurarii competitiei, salvamarul trebuie sa fie implicat strict in propria sa activitate, fara sa aiba alte preocupari care i-ar putea distra atentia de la sarcinile sale. Daca antrenorul are si calificarea de salvamar, el nu va putea sa fie si antrenor si salvamar in acelasi timp. El trebuie sa desfasoare doar una din cele doua activitati.

2. Antrenor principal – Calificari

- a. Este recomandat ca antrenorul principal sa fie certificat de catre SOI.
- b. Antrenorul principal trebuie sa aiba un certificat care sa ateste cunostinte de prim ajutor si legate de resuscitare.

- c. Este recomandat ca antrenorul principal sa aiba cunostinte minime in ceea ce priveste salvarea de vieti omenesti.
- d. Daca antrenorul principal sau orice alt antrenor va activa ca si salvamar, ei trebuie sa aiba toate calificariile mentionate mai sus.

3. Responsabilitatile antrenorului principal sau ale directorului de program

Antrenorul principal sau directorul de program au o responsabilitate majora pentru tot ceea ce se intampla in cadrul competitiei de natatie SO.

- a. Orientarea intregului personal implicat in acest eveniment inainte de inceperea competitiei.
- b. Coordonarea tuturor serviciilor prin intermediul unei agentii locale, inainte de sosirea participantilor.
- c. Asigurarea disponibilitatii personalului necesar supravegherii bunului mers al programului.
- d. Intocmirea sau asigurarea ca exista un plan de interventie in caz de urgente, asa cum este specificat in sectiunea C, Masuri de siguranta.
- e. Examinarea facilitatilor pentru a se asigura de respectarea unor standarde minime de utilizare a urmatoarelor spatii si echipamente pentru fiecare competitie in parte:
 - 1) Echipamentul de siguranta;
 - 2) Cai de acces;
 - 3) Conditii sanitare ale apei;
 - 4) Factori de mediu lipsiti de risc;
 - 5) Daca pentru competitile de natatie SO se foloseste o plaja sau un lac anume, directorul de program va lua masuri suplimentare pentru a se asigura de respectarea masurilor de siguranta pentru desfasurarea optima a evenimentului.

NOTA: Toti participantii, si anume atletii, antrenorii si voluntarii care vor lua parte la diverse activitati, care implica una sau mai multe barci, desfasurate fie intr-o piscina, fie intr-un spatiu deschis trebuie sa fie insotiti in permanenta de un salvamar.

- f. Asigurarea ca salvamarii cunosc situatia atletilor SO si faptul ca acestia ar putea trai in anumite situatii diverse crize.
- g. Exista restrictii medicale pentru unii atleti: de exemplu, atletii cu sindrom Down diagnosticati cu afectiunea Instabilitate atlanto-axiala sa concureze la probele Fluture, Individual compus sau alte probe care presupun plecarea participantilor prin scufundarea acestora. Inainte de a permite acestor atleti sa concureze in aceasta competitie, directorul de program ar trebui sa revada prevederile Regulamentului general legate de conditiile de eligibilitate.

4. Oficialii competitiei (incluzand arbitrii, juriul) trebuie sa fie certificati de corpul de guvernare, incluzand si evenimentele organizate pentru atletii cu abilitati scazute.

SECTION C – Masuri de siguranta

Toate antrenamentele, pauzele sau evenimentele competitive de natatie ale SO trebuie sa se desfasoare in conformitate cu urmatoarele reguli si proceduri pentru a se asigura de bunastarea atletilor, antrenorilor si voluntarilor SO:

1. Reguli de baza

- a. Trebuie sa existe cel putin un salvamar de serviciu la 20 de inotatori prezenti in apa.
- b. Singura sarcina a salvamarului este aceea de a-i supraveghea pe inotatori. Daca nu este disponibil nici un salvamar atunci piscina este golita, chiar si numai pentru o perioada scurta de timp.
- c. Antrenorul principal sau directorul de program va revedea planul de interventie in caz de urgenta inaintea fiecarui eveniment in parte. Este important sa existe un numar optim de antrenori asa cum prevede FINA.
- d. Trecutul medical al atletilor trebuie facut cunoscut si va fi discutat cu salvamarii inaintea desfasurarii evenimentului competitiv.
- e. Adancimea piscinei va fi marcata si usor observabila.
- f. Adancimea minima a apei din piscina trebuie sa fie de 1.52m pentru intregerile al caror punct de plecare este blocul de start. Un inotator se poate scufunda in apa piscinei fara a folosi blocul de start, daca aceasta are o adancime de cel putin 1.22m. Nu este permisa scufundarea in apa prin saritura daca piscina nu are o adancime de minim 2.74m.
- g. In timpul pauzelor este important a se delimita zonele cu apa adanca de cele cu apa mai putin adanca prin folosirea unor linii de demarcatie.
- h. Piscina nu va fi folosita daca nu se obtine un indicator de satisfactie optim pentru fiecare participant SO care va intra in apa.
- i. Atletii cu sindrom Down diagnosticati cu afectiunea Instabilitate atlanto-axiala nu au voie sa concureze la probele Fluture, Individual compus sau la alte probe care presupun plecarea participantilor prin scufundarea acestora.

2. Plan de interventie in caz de urgenta

Planul de interventie in caz de urgenta va fi intocmit inainte ca orice participant SO sa intre in apa, indiferent de scop: antrenament, competitie sau recreere. Planul original trebuie concepu si revazut de personal. El trebuie sa includa urmatoarele:

- a. Procedura prin care se obtine interventie medicala de urgenta, in cazul in care nu este prezent un medic.
- b. Zona de responsabilitate pentru fiecare salvamar in parte.

- c. Procedura prin care pot fi obtinute informatii despre vreme, mai ales daca evenimentul se desfasoara in aer liber.
- d. Procedura prin care sunt raportate accidentele.
- e. Reteaua de comunicare in cazul unui accident grav, incluzand si persoana insarcinata de relatia cu mass-media.
- f. Jurisdicia locala va include si alte puncte.

3. Cerinte ale personalului supervizor

Un numar optim de personal supervizor trebuie sa fie prezent atat in timpul desfasurarii evenimentelor competitive, cat si in timpul pauzelor. Tipul personalului variaza in functie de urmatoarele cerinte:

- a. Programe de recreere:
 - un salvamar la 20 de inotatori prezenti in apa.
- b. Programe de antrenament:
 - un salvamar la 20 de inotatori prezenti in apa.
 - un numar optim de antrenori (de preferat certificati SO) pentru a asigura o supervizare si un antrenament adecvate pentru fiecare atlet in parte.
- c. Competitii:
 - un salvamar la 20 de inotatori prezenti in apa.
 - un numar optim de antrenori in concordanta cu prevederile FINA.
 - o supervizare optima pentru a asigura un raport de un observator la doi atleti, mai ales in cazul celor predispusi la diverse crize.

SECTIUNEA D – Reguli generale

Regulile tehnice ale competitiei sunt mentionate in Regulamentul FINA. Regulamentul FINA va fi folosit pentru toate evenimentele care include mai multe programe. Exceptiile de la aceste reguli sunt trecute mai jos.

1. Toate competitiiile

- a. Grupul de arbitrii in colaborare cu Subcomitetul Regulamentului de natatie sunt investiti cu autoritatea de a adapta regulamentul la fiecare caz in parte pentru siguranta si bunastarea atletilor. Arbitrul poate interveni in orice moment al desfasurarii evenimentului pentru a se asigura de respectarea regulilor si va rezolva problemele care apar.
- b. Grupul de arbitrii trebuie sa aiba dreptul sa modifice sau sa ofere interpretari diferite regulilor tehnice de baza pornind de la anumite dizabilitati fizice specifice. Modificarile facute nu trebuie sa avantajeze un anumit inotator.
- c. Arbitrul va avea control total asupra tuturor oficialilor, le va da acestora sarcinile si ii va instrui cu privire la regulile SO legate de competitie. El va sustine toate regulile si deciziile mentuionate in Regulamentul oficial SO

si Regulamentul FINA si va raspunde la toate intrebarile legate de desfasurarea evenimentului.

- d. Daca atletul se sprijina de fundul piscinei in timpul probei de liber individual sau liber stafeta el nu va fi descalificat, dar nu are voie sa paseasca sub apa.
- e. Sprijinirea de fundul piscinei este permisa atunci cand atletul doreste sa se odihneasca. Mersul sau sariturile pe fundul piscinei vor duce la descalificarea competitorului.
- f. Asistentii ii pot ajuta pe atleti sa-si mentina pozitia cand acestia se afla la linia de start.
- g. Atletii nu au voie sa foloseasca nici un dispozitiv care i-ar ajuta sa-si imbunatateasca viteza, plutirea sau rezistenta in timpul competitiei (cu exceptia probelor care se desfasoara pe apa) cum ar fi aripioarele, labele de scafandru. Este permisa purtarea ochelarilor.
- h. La cerere inotatorii pot fi asistati de la suprafata apei.

2. Echipament

- a. Ca dispozitive pentru a se lua startul se pot folosi fluierul, goarna sau pistolul. Atletilor cu probleme de auz le va fi semnalat startul de catre un asistent sau un oficial desemnat prin atingere.
- b. Culoare
- c. Cronometre; este nevoie de cel putin un cronometru pentru fiecare culoar.
- d. In cazul intregerilor desfasurate pe apa, fiecare atlet este responsabil pentru propriul sau dispozitiv. Dispozitivele trebuie construite intr-o asemenea maniera incat in cazul in care atletul nu-si mai poate controla imbarcatiunea, acesta sa-l poata tina in continuare pe competitor la suprafata apei.

3. Stafeta

- a. Echipele de stafeta vor fi formate din patru inotatori.
- b. Fiecare atlet va parcurge o patrime din totalul distantei de inotat. Competitorii nu au voie sa parcurga mai mult de o patrime din distanta de inotat.
- c. Membrii echipei de stafeta trebuie sa faca parte din aceeasi delegatie.
- d. O echipa de stafeta care este compusa atat din inotatori de gen masculin cat si feminin va concura in intregerile echipelor de stafeta masculine.
- e. Inotatorii trebuie sa paraseasca piscina imediat ce si-au incheiat cursa.

4. Intregeri la suprafata apei si mers – Aceste probe sunt importante pentru sportivii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive. Nu este permisa folosirea dispozitivelor de plutire decat pentru probele specifice de plutire si probele de inot asistate.

- a. Cadrul de desfasurare al intregerilor

- 1) Trebuie sa fie cel putin un observator la doi inotatori in timpul competitiei.
- 2) Linia de start trebuie sa se afle la o distanta adecvata fata de linia de sosire.
- 3) Adancimea piscinei nu trebuie sa depaseasca un metru in cadrul probelor de mers.

b. Regulament

- 1) In cadrul probelor de mers competitorul trebuie sa aiba in permanenta contact cu fundul piscinei.

5. Intreceri de inot neasistate – Aceste probe sunt importante pentru sportivii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive.

- a. Atletii trebuie sa inoate intreaga distanta fara a fi asistati. (Antrenorii, salvamarii, oficialii si spectatorii ii pot directiona si incuraja, dar doar de pe marginea piscinei.)

6. Intreceri de inot asistate – Aceste probe sunt importante pentru sportivii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive

- a. Fiecare atlet are cate un antrenor/ asistent. Asistentul poate sa-l atinga, ghideze, directioneze pe competitor, dar nu are voie sa asiste urmatoarea miscare a inotatorului. Inotatorul poate sa se foloseasca de anumite dispozitive care sa-i faciliteze plutirea. Asistentul poate sa se afle in piscina sau pe punte.

7. Intrecerile sporturilor unificate

a. Stafeta

- 1) Fiecare echipa care participa la stafeta Sporturilor unificate va fi formata din doi atleti si doi parteneri.
- 2) Inotatorii care fac parte din echipa Sporturilor unificate si participa la proba stafeta pot intra in concurs in orice ordine.