



Ghid de antrenament: NATAȚIE



1. REGULI

Regulamentul oficial Special Olympics la natație va governa toate competițiile Special Olympics. Fiind un program internațional sportiv, Special Olympics a creat aceste reguli pornind de la regulamentul World Aquatics (fosta Federație Internațională de Natație (FINA) - care poate fi accesat aici: <https://www.worldaquatics.com/>) și al Federației Române de Natație și Pentatlon. Regulamentul World Aquatics sau al Federației Române de Natație și Pentatlon se aplică în toate cazurile, exceptându-le pe acelea în care acesta este în conflict cu Regulamentul oficial Special Olympics. În aceste situații se vor aplica prevederile Regulamentului oficial de natație Special Olympics.

Un sportiv cu Sindrom Down care a fost diagnosticat cu afecțiunea „instabilitate atlanto - axială” nu poate participa la proba fluture, la individual mixt, nu poate lua startul de pe blocstart.

2. EVENIMENTE (PROBE) OFICIALE

Gama de evenimente sportive este menită să ofere oportunități de a concura tuturor sportivilor, în funcție de nivelul de abilități. Programele Special Olympics pot stabili evenimentele oferite și, dacă este necesar, liniile directoare pentru organizarea acelor evenimente.

Antrenorii sunt responsabili pentru alegerea antrenamentelor și a evenimentelor adecvate abilităților și interesului fiecărui concurent.

Lista evenimentelor (probelor) oficiale disponibile la Special Olympics cuprinde:

2.1 Probe de înot - abilități fundamentale:

- 15 m mers în apă
- 15 m plutire
- 15 m înot cu pluta
- 25 m plutire
- 15 m înot asistat
- 15 m înot neasistat
- 25 m înot asistat
- 25 m înot cu pluta

2.2 Probe individuale de înot:

- 25 m liber
- 50 m liber
- 100 m liber
- 200 m liber
- 400 m liber
- 800 m liber
- 1500 m liber
- 25 m spate
- 50 m spate
- 100 m spate
- 200 m spate
- 25 m bras
- 50 m bras
- 100 m bras
- 200 m bras
- 25 m fluture
- 50 m fluture
- 100 m fluture
- 200 m fluture





100 m individual mixt
200 m individual mixt
400 m individual mixt

2.3 Probe de ștafetă:

Ștafetă 4 x 25 m liber
Ștafetă 4 x 50 m liber
Ștafetă 4 x 100 m liber
Ștafetă 4 x 200 m liber
Ștafetă 4 x 25 m mixt
Ștafetă 4 X 50 m mixt
Ștafetă 4 x 100 m mixt
Ștafetă combinată 4 x 25 m liber
Ștafetă combinată 4 x 50 m liber
Ștafetă combinată 4 x 100 m liber
Ștafetă combinată 4 x 200 m liber
Ștafetă combinată 4 x 25 m mixt
Ștafetă combinată 4 x 50 m mixt
Ștafetă combinată 4 x 100 m mixt
Ștafetă 4 x 25 m liber – Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 50 m liber– Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 100 m liber– Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 200 m liber– Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 25 m mixt – Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 50 m mixt – Sporturi unificate
Ștafetă 4 x 100 m mixt – Sporturi unificate



3. REGULILE COMPETIȚIEI

Regulile tehnice ale competiției sunt menționate în Regulamentul World Aquatics (fosta FINA) – <https://www.worldaquatics.com/>. Programele Special Olympics pot înlocui regulamentele federațiilor naționale. Regulile World Aquatics vor fi folosite pentru toate evenimentele. Excepțiile de la aceste reguli sunt trecute mai jos.



3.1 Toate competițiile

3.1.1 Arbitrul general, în colaborare cu Directorul competiției, sunt investiți cu autoritatea de a adapta regulamentul la fiecare caz în parte pentru siguranța și bunăstarea sportivilor. Arbitrul poate interveni în orice moment al desfășurării evenimentului pentru a se asigura de respectarea regulilor și pentru a rezolva problemele care apar.

3.1.2 Arbitrul general va avea control total și autoritate asupra tuturor oficialilor, le va trasa sarcinile și îi va instrui cu privire la regulile Special Olympics legate de





competiție. El va susține toate regulile și deciziile menționate în Regulamentul oficial Special Olympics și World Aquatics și va decide toate chestiunile legate de desfășurarea evenimentului în cazul în care implementarea acestora nu este acoperită de aceste reguli.

- 3.1.3** Este de preferat ca oficialii care participă la evenimente să fie certificați (inclusiv arbitrii și cronometrorii).
- 3.1.4** Înotătorii care au o dizabilitate de auz sau vedere pot solicita, la înscriere, Codul „A” la excepții - care le dă voie să aibă un asistent prezent pe marginea bazinului la start. De asemenea, înotătorii cu dizabilități de vedere, pot solicita, la înscriere și Codul „T” la excepții - care le dă voie să primească sprijin de la o persoană, care le atinge spatele cu un dispozitiv pentru a-i atenționa.
- 3.1.5** Înotătorul nu are voie să folosească dispozitive care pot mări viteza, îmbunătăți plutirea sau anduranța în timpul competiției (cu excepția probelor de plutire, înot cu pluta) - ex: palmare, labe, aripioare etc. Ochelarii de înot pot fi folosiți.
- 3.1.6** La cerere, înotătorii pot fi asistați din apă.
- 3.1.7** Startul poate fi efectuat de pe blocstart, de lângă blocstart sau din apă. Pentru startul din apă, sportivul va pune mâna pe marginea bazinului sau se va ține de blocstart cu o mână. Pentru startul probei de spate se vor folosi ambele mâini.

3.2 Echipament:

- 3.2.1** Costumul de înot trebuie să respecte regulile World Aquatics în vigoare. Diferite excepții pot fi aprobate de către Delegatul tehnic/Arbitrul general/Directorul competiției pentru motive medicale, culturale, religioase. Aceste excepții le dau voie înotătorilor – bărbați și femei - să își acopere o parte/părți mai mari din corp, dar costumul de înot trebuie să fie din material textil. Pentru competiții, solicitările de aprobare a excepțiilor de la regulile World Aquatics în ceea ce privește costumul de înot trebuie depuse împreună cu formularul de înregistrare. Este recomandat ca liniile să fie marcate pe fundul bazinului, respectând regulile World Aquatics.
- 3.2.2** Dispozitive de înregistrare a timpilor: cronometre, sistem electronic de cronometrare, touch pad. Dacă nu există sistem electronic de cronometrare și sunt repartizați 3 cronometrori pe culoar, nu mai este nevoie de arbitru la sosire. În acest caz, timpul oficial și locul sportivului vor fi luate din timpii înregistrați. Dacă nu există sistem electronic de cronometrare este recomandat să fie adoptate regulile World Aquatics legate de Managementul competițiilor și al cronometrării.
- 3.2.3** Trebuie să fie amplasate steaguri la distanță de 5 m de fiecare margine a bazinului pentru a indica distanța până la peretele bazinului, mai ales pentru probele de la procedeul spate. Steagurile nu trebuie luate în timpul competițiilor și al antrenamentelor.
- 3.2.4** Indicatorul cu numărul de bazine (care mai trebuie parcurse până la finalul probei) trebuie să fie folosit în probele de 400 m și în cele mai lungi de 400 m.

3.3 Probe de ștafetă:

- 3.3.1** Ștafeta combinată este formată din 2 sportivi de gen masculin și 2 sportivi de gen feminin.
- 3.3.2** Dacă ștafeta nu are această componență, va concura ca ștafetă masculină.
- 3.3.3** Înotătorii trebuie să iasă din bazin cât mai repede posibil după ce au terminat de parcurs distanța din proba respectivă. Înotătorii care nu reușesc să iasă imediat din apă pot să rămână pe culoar până când toți membrii ștafetei termină de concurat, atâta vreme cât nu îi incomodează pe alți sportivi sau nu interferează cu echipamentul de cronometrare.
- 3.3.4** Un înotător care rămâne în apă trebuie să se deplaseze un pic de lângă marginea bazinului, până aproape de culoar, dar fără să obstrucționeze un sportiv aflat pe alt culoar. Obstrucționarea unui înotător de pe alt culoar va duce la descalificarea echipei.



3.4 Probe de înot - mers prin apă și plutire:

3.4.1 Organizare

- 3.4.1.1 Trebuie să existe cel puțin un observator la doi înotători în timpul competiției.
- 3.4.1.2 Linia de start trebuie să se afle la o distanță adecvată față de linia de sosire.
- 3.4.1.3 Adâncimea bazinului nu trebuie să depășească 1 metru în cadrul probelor de mers prin apă.
- 3.4.1.4 Este permis ca înotătorii care au epilepsie să poarte o piesă de echipament care să fie un indiciu discret pentru salvamari în cazul unei crize (convulsii).

3.4.2 Reguli

- 3.4.2.1 Pentru probele de mers - înotătorul trebuie să atingă cu cel puțin un picior fundul bazinului, pe tot parcursul probei.
- 3.4.2.2 În timpul probelor de plutire sportivul poate să stea în picioare pe fundul bazinului pentru a se odihni, dar mersul sau săriturile pe fundul bazinului vor duce la descalificarea sportivului.
- 3.4.2.3 La probele de plutire, fiecare sportiv este responsabil de echipamentul lui. Echipamentul trebuie să fie de tipul celui care se înfășoară astfel încât dacă un sportiv nu se poate ține/agăța de echipament, acesta totuși să îl mențină pe sportiv cu fața afară din apă. Echipamente de plutire de tip colac, plutitor, baghetă nu sunt permise.

3.5 Înot neasistat

3.5.1 Sportivii trebuie să înoate întreaga distanță fără ajutor fizic.

3.5.2 Managerii competiției le pot da voie antrenorilor să îi încurajeze și/sau să îi ghideze pe sportivi de pe marginea bazinului.

3.5.3 Este permis statul în picioare pe fundul bazinului în timpul cursei, pentru odihnă. Mersul sau săritul pe fundul bazinului vor descalifica competitorul.

3.5.4 15 m, 25 m înot cu pluta

3.5.4.1 Regulile probelor

- 3.5.4.1.1 Startul - Înotătorul trebuie să fie în apă, cu o mână atingând marginea bazinului sau cu ambele mâini pe plută, cu spatele la marginea bazinului.
- 3.5.4.1.2 Cursa - Ambele mâini trebuie să rămână pe plută pe parcursul întregii curse. Sportivul poate înota în poziție de supinație sau pronație. Mișcarea brațelor într-un anumit stil



nu e permisă. Este permis statul în picioare pe fundul bazinului în timpul cursei, pentru odihnă. Mersul sau săritul pe fundul bazinului vor descalifica competitorul.

3.5.4.1.3 Sosire - Sosirea are loc atunci când pluta atinge marginea bazinului la linia de sosire sau când o parte din corpul sportivului atinge marginea bazinului la linia de sosire. La sosire sportivul trebuie să aibă o mână pe plută.

3.5.4.1.4 Tipuri de plută:

Lungime - maximă: 470 mm

Lățime - maximă: 330 mm

Grosime - maximă: 45 mm

Material - care permite plutirea adevcată

3.6 Probe de înot asistat

3.6.1 Fiecare sportiv trebuie să se asigure că antrenorul/asistentul ei/lui este în apă cu ea/el. Asistentul îl poate atinge, ghida sau direcționa pe sportiv, dar nu are voie să facă mișcări care să ducă la înaintarea sportivului (ex. - să îl tragă, să îl împingă).

3.6.2 Asistentul poate fi în bazin sau pe marginea acestuia.

3.6.3 Sportivul are voie să folosească echipamente ajutătoare (vedeți specificațiile listate în secțiunea 3.4.2.3).

3.6.4 Este permis statul în picioare pe fundul bazinului în timpul cursei, pentru odihnă. Mersul sau săritul pe fundul bazinului vor descalifica competitorul.

3.7 Probe de Ștafetă Sporturi Unificate (sportivi cu și fără dizabilități intelectuale)

3.7.1 Fiecare echipă care concurează la proba de Ștafetă Sporturi Unificate e compusă din 2 sportivi (cu dizabilități intelectuale) și 2 parteneri (fără dizabilități intelectuale).

3.7.2 Înotătorii din echipa de Ștafetă Sporturi Unificate pot înota în orice ordine.

3.8 Regula Efortului maxim

3.8.1 Un sportiv al cărui timp în finală depășește cu 15% timpul din preliminarii (divisioning) sau timpul înregistrat la înscriere, va fi descalificat. Regula se aplică probelor de 25 m și probelor mai lungi, cu excepția probei de 25 m liber și 25 m plutire.

3.8.2 Un sportiv al cărui timp în finală depășește cu 25% timpul din preliminarii (divisioning) sau timpul înregistrat la înscriere, va fi descalificat. Regula se aplică probelor de 25 m liber, 25 m plutire, 4 x 25 m liber și probelor pe distanțe mai scurte.



- 3.8.3** Este responsabilitatea antrenorului să dea un timp mai bun, dacă cel înregistrat la divisioning nu reflectă abilitățile sportivului.
- 3.8.4** Un sportiv descalificat pentru nerespectarea regulii Efortului Maxim va primi o cocardă/medalie de participare.
- 3.8.5** Dacă la o competiție nu se organizează divisioning, antrenorul trebuie să aibă posibilitatea să modifice timpul sportivului înainte de probă. Antrenorul trebuie să se asigure că timpii transmiși sunt cei mai rapizi timpi înregistrați de sportiv la momentul respectiv. Managementul competiției este responsabil pentru stabilirea termenului până la care se pot transmite timpii.

3.9 Elemente de identificare

- 3.9.1** În timpul competiției, toți sportivii vor fi identificați după numărul de concurs. Numerele vor fi scrise pe verticală pe partea superioară a ambelor brațe, pentru a fi vizibile în orice moment. Toate numerele vor avea 40 mm înălțime și pot fi scrise cu marker permanent.
- 3.9.2** În timpul competiției, codurile pentru excepții vor putea fi identificate de pe brațele sportivilor. Codurile vor fi scrise pe verticală, sub numărul de concurs, pe partea superioară a ambelor brațe, pentru a fi vizibile în orice moment. Codurile pentru excepții vor avea 40 mm înălțime și pot fi scrise cu marker permanent. Codurile sunt folosite atunci când un sportiv nu poate respecta regulile de start sau pentru motive culturale, de sănătate sau siguranță.

4. PERSONAL

Acolo unde e posibil, toți oficialii (inclusiv arbitrii și cronometrorii) ar trebui să fie certificați. De asemenea, este de dorit ca toți oficialii să participe la sesiuni de instruire.

4.1 Directorul competiției/Directorul general/Directorul Jocurilor

- 4.1.1** Responsabilitățile Directorului competiției
 - 4.1.1.1 Directorul Competiției este principalul responsabil pentru activitățile de înot Special Olympics - antrenamente și competiții.
 - 4.1.1.2 Oferă informații întregului personal înainte de evenimentele Special Olympics.
 - 4.1.1.3 Se coordonează cu reprezentanții entității gazdă înainte de eveniment.
 - 4.1.1.4 Se asigură că există personal de supraveghere.
 - 4.1.1.5 Pregătește sau se asigură că există un plan de intervenție în caz de urgență - așa cum este descris în secțiunea 5.





- 4.1.1.6 Examinează facilitățile pentru a se asigura de respectarea unor standarde minime de utilizare a următoarelor spații și echipamente pentru fiecare competiție în parte:
 - 4.1.1.6.1 Echipamente de siguranță
 - 4.1.1.6.2 Așezarea și deplasarea diferitelor categorii de persoane în locul de desfășurare a competiției
 - 4.1.1.6.3 Condițiile sanitare ale apei
 - 4.1.1.6.4 Factori de mediu lipsiți de risc
 - 4.1.1.6.5 Dacă pentru competiția Special Olympics se folosește o plajă sau un lac, Directorul competiției va lua măsuri suplimentare pentru a se asigura de respectarea măsurilor de siguranță pentru desfășurarea optimă a evenimentului. Toți participanții, inclusiv sportivii, antrenorii și voluntarii care folosesc diferite tipuri de ambarcațiuni în timpul activităților, în bazin sau în ape deschise, trebuie să poarte echipament certificat de salvare.
 - 4.1.1.6.6 Se asigură că salvamarii cunosc cazurile sportivilor Special Olympics care au istoric de convulsii.
 - 4.1.1.6.7 Există restricții medicale pentru unii sportivi (de ex: sportivii cu Sindrom Down diagnosticați cu instabilitate atlanto-axială - pentru probele de fluture, individual mixt, pentru start din săritură). Dacă există restricții medicale, înainte de a le permite sportivilor să concureze la aceste probe, Directorul competiției trebuie să revizuiască regulile generale privind eligibilitatea.

4.2 Delegatul tehnic

- 4.2.1** Delegatul tehnic reprezintă Special Olympics International în calitate de consultant la un sport specific și se asigură că, de fiecare dată, Comitetul de organizare a jocurilor interpretează, implementează și aplică regulile sportive Special Olympics și diferitele modificări.
- 4.2.2** Delegatul tehnic va consilia Comitetul de organizare în chestiuni tehnice ale sportului respectiv, astfel încât să se asigure un mediu care respectă cerințele de siguranță, calitate și demnitate.
- 4.2.3** Delegatul tehnic este autoritatea care ia deciziile finale în aceste chestiuni.

4.3 Arbitrul General

4.4 Arbitrul de întoarcere și parcurs

4.5 Șeful cronometrilor

4.6 Cronometrorii

4.7 Arbitrul de start

4.8 Crainicul care face anunțuri

4.9 Rezultate – secretariat

4.10 Arbitri de sosire (dacă nu există 3 cronometrori pe culoare și sistem electronic de cronometrare)

4.11 Salvamari

Calificările salvamarilor:

- Certificat valabil de salvamar
- Certificat valabil care să ateste deprinderi de resuscitare cardio-respiratorie
- Certificat valabil care să ateste absolvirea unui curs de prim ajutor standardizat (sau echivalentul acestuia)



4.12 Antrenor principal

Calificările antrenorului principal

- Este recomandat ca antrenorul principal să fie certificat de către Special Olympics
- Antrenorul principal trebuie să aibă un certificat care să ateste cunoștințe de prim ajutor și tehnici de resuscitare (sau echivalentele acestora)
- Este recomandat ca antrenorul principal să dețină câteva cunoștințe despre tehnicile de salvare.
- Dacă antrenorul principal sau alt antrenor va fi pe postul de salvamar, trebuie să aibă calificările menționate anterior.

5. MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Toate antrenamentele și competițiile Special Olympics vor fi organizate respectând următoarele reguli și proceduri:

5.1 Reguli de bază

- 5.1.1** Trebuie să existe cel puțin un salvamar certificat de serviciu la 25 de înotători prezenți în apă.
- 5.1.2** Singura sarcină a salvamarului este aceea de a-i supraveghea pe înotători. Dacă nu este disponibil niciun salvamar, atunci bazinul este golit, chiar și numai pentru o perioadă scurtă de timp, atunci când salvamarul trebuie să plece de lângă bazin.
- 5.1.3** Directorul competiției va revedea planul de intervenție în caz de urgență înaintea fiecărui eveniment în parte. Este important să existe un număr optim de antrenori așa cum prevăd World Aquatics sau Federația Română de Natație și Pentatlon.
- 5.1.4** Formularele medicale ale sportivilor trebuie să fie la locul de desfășurare al competiției. Informațiile relevante vor fi discutate cu salvamarii sau cu personalul medical, înainte de începerea evenimentului.
- 5.1.5** Adâncimea bazinului trebuie să fie marcată și ușor observabilă.
- 5.1.6** Adâncimea minimă a bazinului pentru startul cursei trebuie să respecte specificațiile World Aquatics sau ale Federației Române de Natație și Pentatlon.
- 5.1.7** Este recomandat ca blocstarturile să respecte specificațiile World Aquatics sau ale Federației Române de Natație și Pentatlon.
- 5.1.8** În timpul activităților recreative trebuie instalate linii/culoare de siguranță care să delimiteze zonele cu apă adâncă de cele cu apă mai puțin adâncă.
- 5.1.9** Bazinul nu va fi folosit decât atunci când se obține o evaluare satisfăcătoare în urma inspecției efectuate înainte de intrarea participanților.





- 5.1.10** Dacă părerea unui arbitru sau a managementului competiției este că un sportiv nu poate parcurge o anumită distanță sau că își pune viața în pericol, arbitrul poate cere, cu aprobarea Delegatului tehnic, testarea abilităților înainte de a-l lăsa pe sportiv să concureze în continuare sau în finală.

5.2 Planul de intervenție în caz de urgență

- 5.2.1** Planul de intervenție în caz de urgență va fi întocmit înainte ca orice participant Special Olympics să intre în apă, indiferent de scop: antrenament, competiție sau recreere. Planul inițial trebuie conceput și revizuit de către personal. El trebuie să includă următoarele:
- 5.2.1.1 Procedura prin care se obține ajutor medical de urgență, în cazul în care nu există medic, paramedic sau alt personal medical la locul de desfășurare a evenimentului
- 5.2.2** Posturile și zonele de responsabilitate pentru fiecare salvamar
- 5.2.3** Procedura prin care se obțin informații despre vreme sau cum poate fi urmărită starea vremii, mai ales dacă evenimentul se desfășoară în aer liber.
- 5.2.4** Procedura prin se raportează accidentele.
- 5.2.5** Modalitatea de comunicare în cazul unei accidentări grave, inclusiv stabilirea persoanei responsabile de comunicarea cu presa.

Alte informații/proceduri pot fi solicitate de fiecare program Special Olympics.

5.3 Cerințe pentru personalul de supraveghere

- 5.3.1** Un număr optim de persoane responsabile cu supravegherea trebuie să fie prezente la toate evenimentele de înot – antrenamente, activități recreative, competiții. Tipul de personal variază în funcție de următoarele cerințe:
- 5.3.1.1 Activități recreative
- 5.3.1.1.1 Suficienți salvamari certificați care să asigure o cotă minimă de 1 salvamar la 25 de înotători.
- 5.3.1.2 Antrenamente
- 5.3.1.2.1 Suficienți salvamari certificați care să asigure o cotă minimă de 1 salvamar la 25 de înotători.
- 5.3.1.2.2 Suficienți antrenori (de preferință certificați Special Olympics) care să asigure supravegherea adecvată și antrenarea fiecărui sportiv.
- 5.3.1.3 Competiții
- 5.3.1.3.1 Suficienți salvamari certificați care să asigure o cotă minimă de 1 salvamar la 25 de înotători.
- 5.3.1.3.2 Suficientă supraveghere pentru a asigura un minim de 1 observator la 2 înotători în cazul celor care pot suferi convulsii.