

**URZĄD MIASTA W RAWIE MAZOWIECKIEJ ORAZ PŁYWALNIA MIEJSKA „AQUARIUM”**  
**ZAPRASZAJĄ DO WZIĘCIA UDZIAŁU W**  
**II MISTRZOSTWACH RAWY MAZOWIECKIEJ W PŁYWANIU**  
**KLAS IV-VII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

**O PUCHAR BURMISTRZA**

przeprowadzonych według nw. warunków

**1. Cele główne zawodów**

- upowszechnianie znajomości zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w wodzie
- propagowanie nauki i doskonalenia pływania
- umożliwienie sportowej rywalizacji dzieci i młodzieży
- mobilizacja szkół do aktywnego szkolenia pływackiego - wyłonienie najlepszych zawodników i szkół

**2. Organizator**

Urząd Miasta Rawa Mazowiecka, Pływalnia AQUARIUM

Współorganizator

Szkoły Podstawowe z Rawy Mazowieckiej

**3. Harmonogram i kalendarz dla Klas IV-VII**

**- etap I „Eliminacje Wewnętrznyklasowe”**

Przeprowadzone przez Nauczycieli klas IV-VII podczas zajęć na pływalni do dnia 19.03.2018 roku. Mają wyłonić najlepsze zawodniczki i zawodników **reprezentujących Klasę w Mistrzostwach Szkoły.**

Z każdej klasy do etapu II przechodzą po 2 dziewczynki i 2 chłopców w każdej konkurencji.

**- etap II „Mistrzostwa Szkoły”**

Przeprowadzone wspólnie przez Nauczycieli Szkoły i Pracowników AQUARIUM w terminie:

- Szkoła Podstawowa nr 1 - 26.03.2018 r. godz. 9.00
- Szkoła Podstawowa nr 4 - 27.03.2018 r. godz. 9.00
- Szkoła podstawowa nr 2 – 28.03.2018 r. godz. 9.00

W Mistrzostwach Szkoły startują najlepsze zawodniczki i zawodnicy wyłonieni podczas eliminacji wewnętrznyklasowych. Etap II ma wyłonić najlepsze zawodniczki i zawodników **reprezentujących Szkołę w Mistrzostwach Rawy Mazowieckiej w Pływaniu.** Z każdego rocznika do etapu III przechodzą po 3 dziewczynki i 3 chłopców w każdej konkurencji.

### - etap III „Mistrzostwa Rawy Mazowieckiej w Pływaniu”

Przeprowadzone wspólnie przez Pracowników AQUARIUM i Urzędu Miasta Rawa Mazowiecka oraz Nauczycieli Szkół w terminie:

Szkoła Podstawowa nr 1, 2, 4, oraz inne zgłoszone z powiatu rawskiego – 14.04.2018 r. godz.9.00

W Mistrzostwach Rawy Mazowieckiej w Pływaniu startują najlepsze zawodniczki i zawodnicy wyłonieni podczas Mistrzostw Szkół. Etap III ma wyłonić **Mistrzów Rawy Mazowieckiej w Pływaniu w klasyfikacji indywidualnej oraz drużynowej szkół.**

#### 4. KONKURENCJE

##### - INDYWIDUALNE :

##### KLASA IV – rok urodzenia 2007 i młodsi

Nr konkurencji	Nazwa konkurencji
1	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach dziewcząt
2	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach chłopców
9	Pływanie 50 m stylem grzbietowym dziewcząt
10	Pływanie 50 m stylem grzbietowym chłopców
17	Pływanie 50 m stylem klasycznym dziewcząt
18	Pływanie 50 m stylem klasycznym chłopców
25	Pływanie 25 m stylem motylkowym dziewcząt
26	Pływanie 25 m stylem motylkowym chłopców

##### KLASA V – rok urodzenia 2006 i młodsi

Nr konkurencji	Nazwa konkurencji
3	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach dziewcząt
4	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach chłopców
11	Pływanie 50 m stylem grzbietowym dziewcząt
12	Pływanie 50 m stylem grzbietowym chłopców
19	Pływanie 50 m stylem klasycznym dziewcząt
20	Pływanie 50 m stylem klasycznym chłopców
27	Pływanie 25 m stylem motylkowym dziewcząt
28	Pływanie 25 m stylem motylkowym chłopców

KLASA VI- rok urodzenia 2005 i młodsi

Nr konkurencji	Nazwa konkurencji
5	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach dziewcząt
6	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach chłopców
13	Pływanie 50 m stylem grzbietowym dziewcząt
14	Pływanie 50 m stylem grzbietowym chłopców
21	Pływanie 50 m stylem klasycznym dziewcząt
22	Pływanie 50 m stylem klasycznym chłopców
29	Pływanie 50 m stylem motylkowym dziewcząt
30	Pływanie 50 m stylem motylkowym chłopców

KLASA VII- rok urodzenia 2004 i młodsi

Nr konkurencji	Nazwa konkurencji
7	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach dziewcząt
8	Pływanie 50 m stylem dowolnym na piersiach chłopców
15	Pływanie 50 m stylem grzbietowym dziewcząt
16	Pływanie 50 m stylem grzbietowym chłopców
23	Pływanie 50 m stylem klasycznym dziewcząt
24	Pływanie 50 m stylem klasycznym chłopców
31	Pływanie 50 m stylem motylkowym dziewcząt
32	Pływanie 50 m stylem motylkowym chłopców

**- SZTAFETOWE (rozgrywane tylko podczas III etapu ):**

Nr konkurencji	Nazwa konkurencji
33	Sztafeta 4x50m stylem dowolnym dziewcząt (po 1 osobie z danego rocznika/klasy).
34	Sztafeta 4x50m stylem dowolnym chłopców (po 1 osobie z danego rocznika/klasy).

## 5. Uczestnictwo

- Szkoły z terenu Rawa Mazowiecka etap I, II i III.
- **Szkoły z terenu powiatu rawskiego etap III**
- Każdy zawodnik może startować max. w dwóch konkurencjach indywidualnych, oraz w 1 konkurencji sztafetowej.
- Szkoła może wystawić w etapie III jedną punktującą sztafetę w każdej konkurencji sztafetowej.
- W reprezentacji danej klasy mogą startować zawodnicy o typowym roku urodzenia lub młodsi jeżeli poszli wcześniej do szkoły.
- W sytuacjach szczególnych Szkoła może zmniejszyć lub zwiększyć ilość zgłaszanych zawodników reprezentujących Klasę lub Szkołę podczas rozgrywania poszczególnych etapów.
- Dopuszcza się start w III etapie zawodników którzy nie są uczniami Szkół Podstawowych z terenu Rawy Mazowieckiej jeżeli są mieszkańcami Rawy Mazowieckiej, gdzie są na stałe zameldowani.

## 6. Zgłoszenia:

Plik zgłoszenia udziału uczestników zawodów w formie Excel ( w załączniku ) należy przesłać na

e-mail: [bernard.motylewski@aquariumrawa.pl](mailto:bernard.motylewski@aquariumrawa.pl) w nieprzekraczalnym terminie do:

- do etapu II po odbytych eliminacjach etapu I zgłoszenie przesyłamy do dnia 20.03.2018 r.
- do etapu III po odbytych eliminacjach etapu II zgłoszenie przesyłamy do dnia 06.04.2018 r.
- **do etapu III Szkoły z terenu powiatu rawskiego zgłoszenie przesyłają do 31.03.2018 r.**

## 7. Punktacja

- konkurencje indywidualne: w każdej konkurencji indywidualnej punkty zdobywa dwóch najlepszych (czas miejsce) zawodników danej szkoły. W przypadku zajęcia przez kolejnego zawodnika z danej szkoły (poza pierwszą dwójką) miejsca punktowanego zawodnik ten nie zdobywa punktów i nie zajmuje miejsca punktowego zawodnikowi innej szkoły.

\* Punktacja od I miejsca: 10 punktów, 8 pkt., 7 pkt., 6 pkt., 5 pkt., 4 pkt., 3 pkt., 2 pkt., 1 pkt.

- konkurencje sztafetowe: w każdej konkurencji Szkoła może wystawić tylko jedną punktowaną sztafetę w danej konkurencji.

\* Punktacja od I miejsca: 30 punktów, 20 pkt., 15 pkt., 10 pkt., 5 pkt., 2 pkt., 1 pkt

**Do klasyfikacji generalnej drużynowej wliczane są punkty za starty indywidualne każdego punktującego zawodnika + punkty za wyścigi sztafetowe, które zdobyła szkoła w III etapie.**

## 8. Nagrody

### Etap II

- \* Dyplomy dla zwycięzców konkurencji indywidualnych,
- \* Statuetka dla najlepszej klasy IV,V,VI,VII

### Etap III

- \* Medale dla zwycięzców konkurencji indywidualnych (czas, miejsce)
- \* Statuetki dla szkół w konkurencjach sztafetowych
- \* Puchary dla szkół w klasyfikacji generalnej drużynowej

- \* Puchar przechodni Burmistrza Miasta Rawa Mazowiecka dla najlepszej Szkoły (przechodzi na własność po trzykrotnym zdobyciu przez Szkołę pierwszego miejsca w klasyfikacji generalnej drużynowej)

## 9. Sprawy organizacyjne

- Zawody przeprowadzone zostaną na pływalni 25 metrowej.
- Zawody przeprowadzone zostaną seriami na czas.
- Zmiany na listach startowych można dokonywać najpóźniej na 2 dni przed rozpoczęciem zawodów
- Protesty może składać wyłącznie opiekun klasy/szkoły w formie pisemnej do Sędziego Głównego do 15 min. po zakończeniu konkurencji.
- W sytuacjach budzących wątpliwości prawo interpretacji regulaminu przysługuje organizatorowi
- W razie pytań prosimy o kontakt z Bernardem Motylewskim nr 601 205 106 e-mail: [bernard.motylewski@aquariumrawa.pl](mailto:bernard.motylewski@aquariumrawa.pl)

## OPIS KONKURENCJI

### 1. Start

- 1.1. Start w wyścigach w stylu dowolnym, klasycznym, motylkowym oraz sztafecie 6x25m, powinien zaczynać się skokiem ze słupka. Dopuszcza się w wyjątkowych sytuacjach start wykonany z brzegu lub start z wody w zależności od umiejętności zawodnika. Start w stylu grzbietowym odbywa się z wody. Na długi gwizdek sędziego zawodnicy wchodzą na słupek startowy, stają obok niego lub wchodzą do wody. Na komendę "**na miejsca**" przyjmują pozycję startową. Gdy wszyscy pływacy stoją nieruchomo, starter podaje gwizdkiem sygnał startu.
- 1.2. Dopuszcza się jeden przedwczesny start. Po pierwszym przedwczesnym starcie, każdy zawodnik, który wystartuje przed podaniem sygnału startowego zostanie dyskwalifikowany.
- 1.3. Sygnał przedwczesnego startu jest taki sam jak sygnał startowy lecz powtarzany. Towarzyszy mu opuszczenie linki przedwczesnego startu.

### 2 . Styl dowolny

- 2.1. Oznacza każdy inny sposób pływania niż grzbietowy, klasyczny lub motylkowy.
- 2.2. Po przepłynięciu każdej długości pływalni i przy zakończeniu wyścigu pływak musi dotknąć ściany dowolną częścią ciała.

### 3. Styl klasyczny(żabka)

- 3.1. oznacza taki sposób pływania w którym od rozpoczęcia pierwszego ruchu ramion po starcie i po każdym nawrocie ciało powinno znajdować się w pozycji na piersiach a obydwie barki powinny być w linii równoległej do powierzchni wody.
- 3.2. Wszystkie ruchy ramion muszą odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie bez ruchu naprzemiennego.
- 3.3. Dłonie powinny być wypchnięte razem do przodu od piersi na, pod lub nad powierzchnią wody. Łokcie muszą być pod wodą z wyjątkiem ostatniego ruchu (kończącego wyścig). Dłonie nie mogą być przeniesione do tyłu poza linię bioder z wyjątkiem pierwszego ruchu po starcie i każdym nawrocie.
- 3.4. Wszystkie ruchy nóg powinny odbywać się równocześnie i w tej samej poziomej płaszczyźnie bez ruchu naprzemiennego. Nie jest dozwolony ruch nożycowy, "trzepotanie" stopami ani ruch

delfinowy stóp ku dołowi. Dozwolone jest złamanie powierzchni wody stopami o ile nie następuje po nim kopnięcie delfinowe ku dołowi.

- 3.5. Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany powinno być równoczesne obydwoma dłońmi na poziomie wody, powyżej lub poniżej lustra wody. W czasie wykonywania nawrotu dozwolone jest dotknięcie ściany dłońmi nie na jednym poziomie. Przy zakończeniu wyścigu obowiązuje dotknięcie ściany na jednym poziomie.
- 3.6. W czasie każdego pełnego cyklu ruchowego: jednego ruchu ramion i jednego ruchu nóg, w tej kolejności, jakaś część głowy pływaka musi "złamać" powierzchnię wody, z wyjątkiem cyklu po starcie i po każdym nawrocie, kiedy pływak może wykonać jeden pełny ruch ramion do tyłu w kierunku nóg (poza linię bioder) i jedno kopnięcie nogami, będąc całkowicie zanurzonym. Głowa musi "złamać" powierzchnię wody zanim dłonie rozpoczną ruch pociągnięcia.

#### **4. Styl grzbietowy**

- 4.1. Pływacy ustawiają się w wodzie twarzą do platformy startowej trzymając obydwoma dłońmi uchwyty startowe. Stopy wraz z palcami znajdują się pod powierzchnią wody.
- 4.2. Na sygnał startu i po nawrocie pływak odbija się i płynie na plecach przez cały wyścig, z wyjątkiem gdy wykonuje nawrót.
- 4.3. Jakakolwiek część ciała pływaka, przez cały czas trwania wyścigu musi "złamać" powierzchnię wody. Dopuszcza się całkowite zanurzenie się pływaka w czasie nawrotu i na dystansie nie dłuższym niż 15 metrów po starcie i po każdym nawrocie. Przed tym punktem głowa musi "złamać" powierzchnię wody.
- 4.4. W trakcie wykonywania nawrotu plecy pływaka mogą być obrócone poza płaszczyznę pionową do pozycji na piersiach, po czym następuje ciągłe pojedyncze pociągnięcie ramieniem lub ciągłe równoczesne pociągnięcie obydwoma ramionami dla zapoczątkowania nawrotu. Z chwilą gdy ciało zmieniło pozycję z położenia na plecach pływak nie może wykonywać ruchu nogą lub ramieniem nie mającego związku z ciągłą akcją nawrotu. Pływak musi powrócić do położenia na plecach przy opuszczaniu ściany. W czasie wykonywania nawrotu pływak musi dotknąć ściany jakąkolwiek częścią ciała.
- 4.5. Kończąc wyścig pływak musi dotknąć ściany znajdując się w pozycji na plecach.

#### **5. Styl motylkowy**

- 5.1. Oznacza taki sposób pływania w którym ciało musi pozostawać w pozycji na piersiach przez cały czas z wyjątkiem wykonywania nawrotu. Barki powinny być w linii równoległej do powierzchni wody od rozpoczęcia pierwszego ruchu ramion, po starcie i po każdym nawrocie i powinny pozostawać w tym położeniu do następnego nawrotu lub finiszu. Obrót na plecy nie jest dozwolony w żadnym momencie wyścigu.
- 5.2. Ramiona muszą być przenoszone jednocześnie, nad powierzchnią wody do przodu, a następnie równocześnie do tyłu.
- 5.3. Wszystkie ruchy nóg muszą być wykonywane równocześnie.
- 5.4. Przy każdym nawrocie i przy zakończeniu wyścigu dotknięcie ściany musi być równoczesne obydwoma dłońmi, na, powyżej lub poniżej lustra wody.
- 5.5. Po starcie i po nawrotach pływak może wykonywać pod wodą jeden lub więcej ruchów nóg i jeden ruch ramion w celu wypłynięcia na powierzchnię.
- 5.6. Złamanie lustra wody po starcie oraz nawrotach powinno nastąpić nie później niż do 15 metra od ściany, z której odbywał się start lub nawrót.