



به یاری اهورامزدا

## آیین نامه شنا

این رشته در دو گروه بانوان و آقایان که در رده نونهالان در دو رشته کرال سینه و قورباغه، رده نوجوانان در دو رشته مختلط (کرال پشت و قورباغه) و رشته کرال سینه، رده بزرگسالان در دو رشته مختلط (کرال پشت و قورباغه)، رشته کرال سینه و شنای امدادی رده بزرگسالان در سه ماده کرال پشت، کرال سینه و قورباغه برگزار می‌شود.

تبصره: در این دوره از پیکارهای ورزشی جام جانباختگان، زاده شدگان ۱۳۸۷/۱/۱ و پیش از آن مجاز به شرکت در رشته امدادی هستند.

### زمان نام‌نویسی:

زمان ثبت نام این رشته برابر با ۱۶ تا ۲۰ تیرماه می‌باشد. پس از مهلت تعیین‌شده نام‌نویسی امکان‌پذیر نمی‌باشد.

شرکت کنندگان برای نام‌نویسی می‌توانند به پایگاه اینترنتی جام جانباختگان به

نشانی [www.jamejanbakhtegan.kdz.ir](http://www.jamejanbakhtegan.kdz.ir) مراجعه کنند.

### مدارک لازم در زمان برگزاری:

ارائه‌ی کارت عکس‌دار شرکت در پیکارها بایستی است و در صورت عدم ارائه‌ی کارت، کمیته‌ی برگزاری از شرکت ورزشکار در مسابقات جلوگیری به عمل خواهد آورد.

### مواد مسابقه:

در رده نونهالان نصف طول استخر، در رده نوجوانان در رشته مختلط دو طول استخر (طول رفت با کرال پشت آغاز و طول برگشت با قورباغه پایان می‌یابد) در رشته کرال سینه یک طول استخر، در رده بزرگسالان رشته مختلط دو طول استخر (طول اول با کرال پشت آغاز می‌شود و طول دوم با قورباغه پایان می‌پذیرد) و در رشته کرال سینه دو طول استخر می‌باشد.





در رشته امدادی تیم‌های شرکت‌کننده سه نفره می‌باشند. این رشته در شش طول استخر (دو طول اول توسط نفر اول با کرال پشت آغاز می‌شود و به محض برخورد دست نفر اول به لبه استخر نفر دوم مسابقه را با کرال سینه ادامه می‌دهد و بعد از طی کردن دو طول کرال سینه و برخورد دست نفر دوم به لبه استخر، نفر سوم با طی کردن دو طول شنای قورباغه مسابقه را پایان می‌دهد)

بنا بر استاندارد ابعاد استخر برای گروه‌های بانوان و آقایان متفاوت می‌باشد.

**توجه:** رشته‌های مختلط برای هر دو رده نوجوانان و بزرگسالان و رشته امدادی در صورت به حد نصاب رسیدن برگزار خواهد شد.

## پوشی ورزشکاران:

پوشش ورزشی شناگر باید به گونه‌ی زیر باشد:

### بانوان:

- برای بانوان لباس مخصوص و به همراه داشتن کلاه الزامی می‌باشد.

### آقایان:

- لباس مخصوص برای آقایان یک شلوارک کوتاه و چسبیده به بدن است که باید وزن آن بسیار کم باشد و آب را در خود نگه ندارد. پیشنهاد می‌شود این لباس از پارچه‌ی تیره و یک تکه باشد.
- به علاوه به همراه داشتن عینک و دماغ‌گیر به هر دو گروه توصیه می‌شود.

## قوانین عمومی:

۱. مسابقه شنای کرال سینه و قورباغه و امدادی (برای نفرات دوم و سوم) در صورت امکان با شیرجه آغاز می‌شود.

۲. مسابقه مختلط و امدادی (برای نفر اول) با استارت پشت آغاز می‌شود.

۳. یک شناگر باید با سه سوت مسابقه‌ی خود را آغاز کند؛

با سوت اول شناگر باید در کنار استخر حاضر شود.

با سوت دوم شناگر با توجه به شرایط آماده‌ی شیرجه زدن باشد.





با سوت سوم شناگر باید در صورت امکان شیرجه بزند.

۴. در کرال سینه و پشت، شناگر بایستی در خط اتمام برای ثبت رکورد با حداقل یک دست و در شنای قورباغه بایستی در خط اتمام برای ثبت رکورد حتماً با هر دو دست دیواره استخر را لمس کند.

۵. در شنای مختلط شناگر بایستی در خط اتمام برای ثبت رکورد با هر دو دست دیواره استخر را لمس کند.

۶. شناگران هنگام مسابقه نباید در قسمت کم عمق توقف داشته باشند و پایشان با کف استخر برخورد داشته باشد.

۷. یک شناگر باید مسابقه‌ی خود را در همان خطی که استارت زده است به پایان برساند و عبور از خط خود (طناب) ورود به خط شناگر دیگر مجاز نمی‌باشد و شناگر خاطی اخراج می‌شود.

۸. در هنگام مسابقه هیچ شناگری اجازه ندارد اشیایی به تن کند و یا از وسایلی استفاده کند که باعث افزایش سرعت و غوطه‌وری و یا استقامت شناگر شود.

۹. استفاده کردن از تلفن همراه در محوطه‌ی برگزاری پیکارها ممنوع می‌باشد.

۱۰. شرکت‌کنندگان تنها می‌توانند تا یک ساعت پس از اعلام نتایج، اعتراض خود را به کمیته برگزاری اعلام نمایند.

۱۱. ورود والدین به استخر اکیداً ممنوع می‌باشد.

## یادآوری:

- ورزشکاران باید به موقع در زمان و مکان اعلام شده از سوی کمیته‌ی برگزاری حضور یابند در غیر این صورت عواقب دیرکرد بر عهده‌ی خود بازیکن می‌باشد.
- زمان و مکان مسابقات این رشته متعاقباً از طریق تارنمای رسمی چهل و یکمین دوره پیکارهای ورزشی جام جانباختگان، اعلام خواهد شد.

