

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 Federatiei Romane de Natatie si Pentatlon Modern. Regulamentul FINA sau al Federatiei Romane de Natatie si Pentatlon Modern 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 se face de pe bloc start.

PARTEA A – Competitii oficiale

Competitii de natatie

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

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 Mixt
17. 200 Metri Mixt
18. 400 Metri Mixt
19. 4 x 25 Metri Liber
20. 4 x 50 Metri Liber

21. 4 x 100 Metri Liber
22. 4 x 200 Metri Liber
23. 4 x 25 Metri Mixt
24. 4 x 50 Metri Mixt
25. 4 x 100 Metri Mixt
26. 4 x 25 Metri Liber – Sport unificat
27. 4 x 50 Metri Liber – Sport unificat
28. 4 x 100 Metri Liber – Sport unificat
29. 4 x 200 Metri Liber – Sport unificat
30. 4 x 25 Metri Mixt – Sport unificat
31. 4 x 50 Metri Mixt – Sport unificat
32. 4 x 100 Metri Mixt – Sport unificat

Pentru sportivii (inotatorii) cu un nivel al abilitatilor mai scazut, urmatoarele probe creeaza o atmosfera competitiva semnificativa:

33. 25 Metri Liber
34. 25 Metri Spate
35. 25 Metri Bras
36. 25 Metri Fluture
37. 15 Metri Mars
38. 15 Metri – Intrecere de alunecare
39. 25 Metri – Intrecere de alunecare
40. 10 Metri – Inot asistat
41. 15 Metri – Inot neasistat

PARTEA 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 competitivilor, 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 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 partea 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 sportivii, antrenorii si voluntarii care vor lua parte la activitati nautice, 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 sportivilor SO si constientizarea acestora ca sportivii pe care-i insotesc pot face, in anumite situatii, diverse crize.
- g. Exista restrictii medicale pentru unii sportivi: de exemplu, inotatorii cu sindrom Down diagnosticati cu afectiunea Instabilitate atlanto-axiala sa concureze la probele fluture, mixt sau alte probe care presupun acestora participantilor prin scufundare. 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 Federatiei Romane de Natatie si Pentatlon Modern, inclusiv pentru intregerile organizate pentru sportivii cu abilitati scazute.

PARTEA 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 sportivilor, 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 sportivilor trebuie facut cunoscut si va fi discutat cu salvamarii si uc personalul medical 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 probele la care se pleaca de pe blocul de start. Un inotator poate sari de pe marginea bazinului (fara a folosi blocul de start), daca aceasta are o adancime de cel putin 1.22m. Nu este permisa saritura in apa de pe trambulina (mobila) de sarituri in apa daca piscina nu are o adancime de minim 2.74m.
- g. Este important a se delimita zonele cu apa adanca de cea cu apa mai putin adanca, prin folosirea unor linii de demarcatie, pentru toate activitatile recreative acvatice.
- h. Piscina nu va fi folosita daca nu se obtine un certificat de siguranta din partea unei comisii de inspectie.
- i. Sportivii cu sindrom Down diagnosticati cu afectiunea Instabilitate atlanto-axiala nu au voie sa concureze la probele fluturo, mixt sau la alte probe care presupun plecarea participantilor prin saritura.

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 conceput 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. Modul prin care sunt raportate accidentele.
- e. Reteaua de comunicare in cazul unui accident grav, incluzand si persoana insarcinata de relatia cu mass-media.
- f. Jurisdictia locala va include si alte puncte.

3. Cerinte ale personalului supraveghetor

Un numar optim de personal supraveghetor trebuie sa fie prezent atat in timpul desfasurarii evenimentelor competitive, cat si in timpul pauzelor. Tipul de personal 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 supraveghere 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 supraveghere optima care sa asigure un raport de un observator la doi atleti, mai ales in cazul celor predispusi la diverse crize.

PARTEA 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 inotatorilor. 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 general 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 inotatorul se sprijina de fundul bazinului 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 bazinului este permisa atunci cand atletul doreste sa se odihneasca. Mersul sau sariturile pe fundul bazinului 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. Inotatorii 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 din apa sau de pe uscat.

2. Echipament

- a. Ca dispozitive pentru a se lua startul se pot folosi fluierul, goarna sau pistolul. Inotatorilor 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 curselor de alunecare, fiecare inotator este responsabil pentru propriul sau dispozitiv de alunecare. Dispozitivele trebuie infasurate in jurul corpului in asa fel incat, in cazul in care inotatorul nu-si mai poate controla dispozitivul de plutire, acesta sa-l poata tine in continuare pe competitor la suprafata apei (dispozitive de plutire ca plansele pentru picioare, tuburile de respirat, "aripioarele" nu sunt acceptate pentru folosire niciodata).

3. Stafeta

- a. Echipele de stafeta vor fi formate din patru inotatori.
- b. Fiecare inotator va parcurge o patrime din totalul distantei de inotat. Sportivii 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 intrecerile echipelor de stafeta masculine.
- e. Inotatorii trebuie sa paraseasca piscina imediat ce si-au incheiat cursa.

4. **Intreceri de alunecare 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 desfasuare al intrecerilor
 - 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. Sportivii trebuie sa inoate intreaga distanta fara a fi asistati (antrenorii, salvamarii, oficialii si spectatorii ii pot directiona si incuraja pe inotatori, dar numai de pe marginea piscinei.)
6. **Intreceri de inot asistate** – Aceste probe sunt importante pentru sportivii cu un nivel scazut al abilitatilor sportive
- a. Fiecare inotator are cate un asistent. Asistentul poate sa-l atinga, ghideze sau sa-l directioneze pe competitor, dar nu are voie sa-l sustina sau sa-l ajute in realizarea miscarii. Inotatorul poate sa se foloseasca de dispozitiv de plutire (vezi Partea D - 2. Echipament) 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.