



برگشته‌هاي سالتو عبارت‌اند از:

- برگشت سالتوي کرال سینه

- برگشت سالتوي کرال پشت

# فصل چهاردهم

قوانین و مقررات شنا



مسابقات فینا (FINA) که در رشته‌های شنا ،  
شیرجه ، واترپلو و شنای موزون برگزار می‌شود ،  
یک رشته قواعد و مقررات اساسی دارد که قوانین  
عمومی **General Rules** نامیده می‌شود .

## جدول مواد مسابقات شنای قهرمانی جهان در دو بخش زنان و مردان

زنان	مردان	
۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ متر	۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	آزاد
۸۰۰ متر	۴۰۰، ۱۵۰۰ متر	
۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	پشت
۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	قورباغه
۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر	پروانه
۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ متر	۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ متر	مختلط انفرادی
۱۰۰×۴ متر	۱۰۰×۴ متر	آزاد امدادی ( تیمی )
۲۰۰×۴ متر	۲۰۰×۴ متر	
۱۰۰×۴ متر	۱۰۰×۴ متر	مختلط امدادی ( تیمی )

## جدول مواد مسابقات شنای قهرمانی جهان در دو بخش زنان و مردان

زنان	مردان	
۴۰۰، ۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰	۴۰۰، ۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰	آزاد
۱۵۰۰، ۸۰۰ متر	۱۵۰۰، ۸۰۰ متر	
۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	پشت
۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	قورباغه
۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر	پروانه
۴۰۰ × ۲۰۰ متر	۴۰۰ × ۲۰۰ متر	مختلط انفرادی
۴ × ۱۰۰ متر	۴ × ۱۰۰ متر	آزاد امدادی ( تیمی )
۴ × ۲۰۰ متر	۴ × ۲۰۰ متر	
۴ × ۱۰۰ متر	۴ × ۱۰۰ متر	مختلط تیمی

# مقامهاي رسمي

سرداور

سرداور بر تمام عوامل برگزار کننده نظارت و تسلط دارد. او مي تواند گفته ها و نوشته هاي آنها را تايد کند و با در نظر گرفتن موارد ويژه و کليه قوانين و مقررات ، آنها را هدايت و راهنمايي کند .

در آغاز هر مسابقه ، سرداور باید با زدن چند  
سوت کوتاه به شناگران اعلام کند که به جز لباس  
مخصوص شنا کلیه لباسهای خود را از تن خارج  
سازند .

پس از آن با زدن يك سوت ممتد و کشیده  
از شناگران دعوت مي کند تا در پشت  
سکوي استارت خود قرار گیرند .



هنگامي که شناگران و کادر برگزار کننده براي آغاز مسابقه آماده شوند ، سرداور بايد با بالا بردن دست خود به صورت کشيده ، به استارتر اشاره کند که شناگران تحت نظارت او هستند .

## استارتر

استارتر باید کنترل کامل شناگران را از زمانی که سرداور این وظیفه را به او می‌سپارد، تا هنگام آغاز مسابقه به عهده بگیرد.

استارتر باید شناگري را که مرتکب يکي از خطاهای زیر شده  
به سرداور معرفي کند:

- از استارت زدن خودداری کرده باشد.

- از قوانین عمداً اطاعت نکرده باشد.

- در هنگام استارت مرتکب خلاف دیگری شده باشد.

## هماهنگ کننده

\_ هماهنگ کننده باید پیش از آغاز مسابقات ، شناگران را گرد هم جمع کند.

- هماهنگ کننده باید هرگونه نقض قوانین ذکر شده (قوانین عمومی) در رابطه با تبلیغات و نیز غیبت يك شناگر در هنگام اعلام اسامي شناگران را به سرداور اطلاع دهد.

## سرپرست داوران برگشت

اگر خطایی رخ دهد ، سرپرست داوران برگشت  
باید گزارش آن را از داوران برگشت دریافت کند  
و بی درنگ به سرداور اطلاع دهد .

## داوران برگشت

- براي هر خط بايد دو داور برگشت در نظر گرفت (در هر انتها يك داور).

- داوران برگشت بايد مراقب باشند كه آيا شناگران قوانين برگشت را رعايت مي كنند يا خير؟

# داوران استیل

داوران استیل باید در دو طرف استخر و به موازات خط طولی قرار گیرند .

داوران استیل باید مراقب رعایت قوانین مربوط  
به استیل شنا که برای آن مسابقه تعیین شده  
است ، بوده و برای کمک به داوران برگشت ،  
برگشتهها را زیر نظر داشته باشند.



## سرپرست وقت نگهداران

سرپرست وقت نگهداران موظف است تا برگه‌های ثبت زمان را از وقت نگهداران تحویل بگیرد و در صورت لزوم زمان سنجهای آنها را مورد بررسی قرار دهد .

## وقت نگهداران

هر وقت نگهدار باید زمان سنج خود را با علامت استارت به کار اندازد و با پایان کارشناگر خط خود ، آن را متوقف سازد .

## سرپرست رده‌بندی

پس از پایان مسابقه ، سرپرست رده‌بندی باید تمام برگه‌های امضاء شده داوران رده‌بندی را که شامل نتیجه و مقامهاست ، مستقیماً به سرداور تحویل دهد .

## داوران رده‌بندی

داوران رده‌بندی باید در يك محل یا سکوی بلند که با خط پایان مسابقه در يك راستا باشد قرار گیرند، به شکلی که همواره تصویر روشنی از مسابقه و خط پایان داشته باشند .

## میز منشي (نظارت)

منشي كل موظف است تا در هر مسابقه نتايج بدست آمده از کامپیوتر یا زمان سنجها را با مقامهائي که از سرداور دریافت کرده ، مقایسه کند و پس از بازبینی ، امضای سرداور را گواهی کند .

## استارت

- مسابقات شنای آزاد ، قورباغه و پروانه باید با يك شیرجه (از بیرون آب) آغاز شوند .

- استارت مسابقات شنای پشت و مختلط تیمی در داخل آب انجام می شود .

# شنای آزاد

منظور از شنای آزاد این است که در مسابقات این شنا ،  
یک شناگر می تواند با هراستیلی که می خواهد شنا کند ،  
مگر در مسابقات مختلط انفرادی یا مختلط تیمی که  
منظور از شنای آزاد ، هر استیلی است به غیر از پشت ،  
قورباغه یا پروانه .

در پایان هر طول (هنگام برگشت) و در  
پایان مسابقه ، قسمتی از بدن شناگر  
باید با دیواره تماس پیدا کند.



## شنای پشت

به هنگام علامت استارت و پس از برگشت ، شناگر باید با فشار از دیواره استخر دور شود و در طول مسابقه در حالی که به پشت قرار دارد شنا کند .

به جز هنگام برگشت ، او باید همواره بر پشت قرار داشته باشد. وضعیت طبیعی پشت در شنای پشت می تواند شامل يك حرکت چرخشی بدن باشد بشرط اینکه این چرخش نسبت به سطح افقی ، ۹۰ درجه یا بیشتر نشود .

در تمام طول مسابقه قسمتی از بدن شناگر باید  
سطح آب را بشکافد (یعنی باید قسمتی از بدنش  
بیرون از آب باشد و بردن تمام بدن به زیر آب  
مجاز نیست).

باستثنای زمان برگشت که شناگر مجاز است تمام بدنش را به زیر آب ببرد و پس از استارت و هر برگشت نیز می‌تواند این عمل را انجام دهد بشرط اینکه مسافتی را که در زیر آب طی می‌کند بیش از ۱۵ متر نباشد .