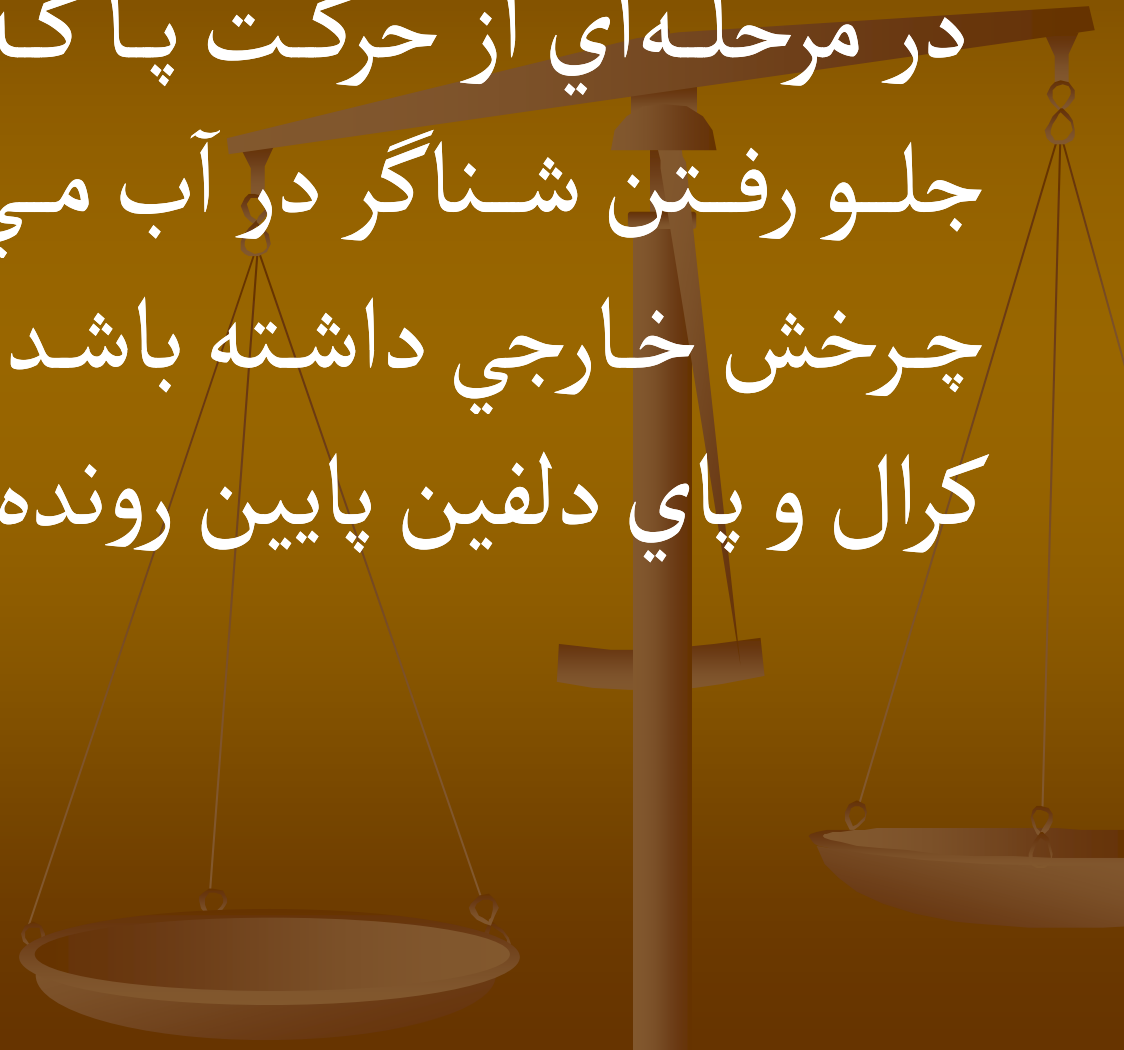


شنای قورباغه

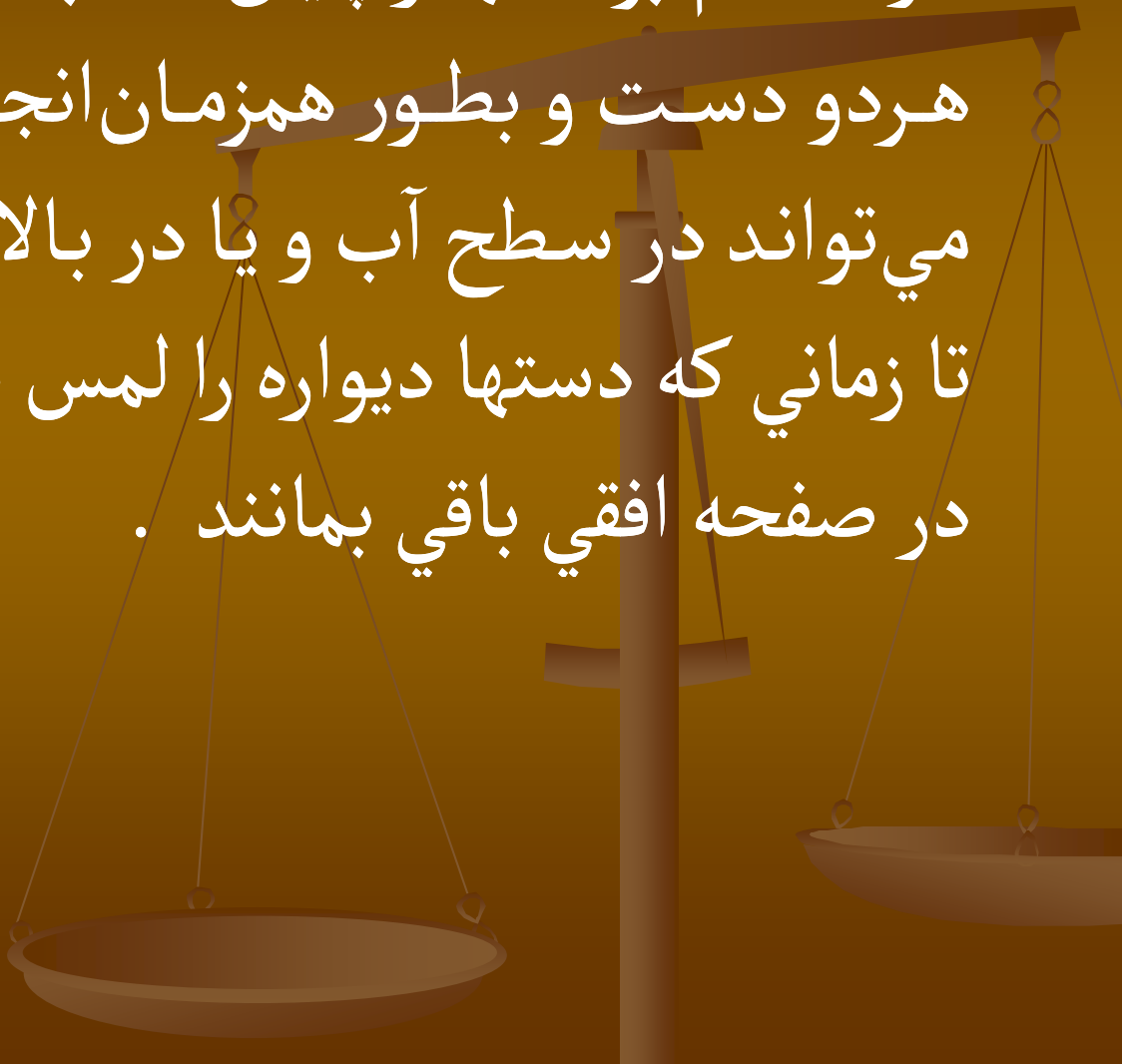
از آغاز نخستین دستی که پس از استارت و هر برگشت زده می شود ، بدن شناگر باید بر روی سینه قرار گیرد و شانه های او با سطح طبیعی و معمولی آب در یک راستا باشند .

- تمام حرکات بازوان باید همزمان و در يك صفحه افقي انجام شوند و حرکت متناوب (يك در میان) نداشته باشند.

- تمام حرکات پاها باید همزمان و در يك صفحه افقي انجام شوند و حرکت متناوب نداشته باشند.



در مرحله‌ای از حرکت پا که باعث پیشروی و
جلورفتن شناگر در آب می‌شود، پاها باید
چرخش خارجی داشته باشد، پای قیچی، پای
کراال و پای دلفین پایین رونده مجاز نیست.



در هنگام برگشتها و پایان مسابقه ، لمس دیواره باید با
هر دو دست و بطور همزمان انجام شود ، این تماس
می تواند در سطح آب و یا در بالا و یا در زیر آب باشد.
تا زمانی که دستها دیواره را لمس نکرده اند شانه ها باید
در صفحه افقی باقی بمانند .

به هنگام هر دوره کامل يك دست و يك پاي
قورباغه ، قسمتي از سر شناگر بايد سطح آب را
بشكافد (يعني قسمتي از سر از آب خارج شود) .

شنای پروانه

در تمام طول مسابقه (به جز در هنگام برگشت) بدن شناگر باید بر روی سینه قرار داشته باشد و از آغاز نخستین دستی که پس از استارت و برگشته‌ها زده می‌شود شانه‌ها با سطح آب در یک راستا باشند.

- هر دو دست را باید به طور همزمان و در بالای آب به طرف جلو برد و به طور همزمان نیز به طرف عقب آورد .

- تمام حرکات پا باید همزمان باشند. حرکات همزمان ساق و کف پا که در صفحه عمودی و به طرف پایین و بالا انجام شوند، مجاز است .

در هنگام برگشتها و پایان مسابقه ، هر دو دست
باید به طور همزمان دیواره را لمس کنند. این
تماس هم می تواند در سطح آب باشد و هم در
زیر یا بالای آب .

شنای مختلط

در مسابقات مختلط انفرادی ، شناگر باید چهار تکنیک زیر را به ترتیب شنا کند :

۱- پروانه

۲- پشت

۳- قورباغه

۴- آزاد

در مسابقات مختلط تیمی ، شناگران باید چهار تکنیک
زیر را به ترتیب شنا کنند:

۱- پشت

۲- قورباغه

۳- پروانه

۴- آزاد

مسابقه

- اگر در يك مسابقه تنها يك شناگر شرکت داشته باشد ، باید تمام مسافت مقرر را شناکند تا واجد شرایط شناخته شود.
- يك شناگر باید مسابقه خود را در همان خطي که استارت زده است ، به پایان برساند.

در مسابقات شنای آزاد یا بخش شنای آزاد
مسابقات مختلط ، ایستادن به روی کف استخر
باعث اخراج شناگر نمی شود اما باید توجه
داشت که شناگر حق راه رفتن ندارد .

عبور از خط (طناب) شنا و ورود به خط
شنای دیگر مجاز نمی باشد و شناگر خاطی
اخراج می شود .

در هنگام مسابقه ، هیچ شناگری اجازه ندارد
اشیایی به تن کند یا از وسایلی استفاده کند که
باعث افزایش سرعت ، غوطه‌وری و یا استقامت
او می‌شوند ، (مانند فین‌هاو ...) استفاده از عینک
شنا مانعی ندارد .

- در هر تیم امدادي ، ۴ شناگر شرکت دارند.

- در مسابقات امدادي ، اگر پیش از این که شناگر داخل

آب ، دیواره استخر را لمس کند ، تماس پای شناگر

بعدي با سکوي استارت قطع شده باشد ، خطا محسوب

مي شود .