**المحاضرة الثامنة : التحكيم وأنواع سباقات السباحة**

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية:

-1 **السباحة الحرة:**

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أول السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر.

وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجباريا أن يلمسه بيده.

**ا**لمسافات في السباحة الحرة:

 100 م – 200 م - 400 م - 800 م – 1500 متر للرجال فقط

 تتابع 4 × 100 متر.

-2 **سباحة الصدر:**

• يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماما والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر

جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة

بالذراعين ودفعة واحدة بالرجلين عندما يكون غاطسا بالماء.

• عند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معا.

• المسافات في السباحة على الصدر : 100 م - 200 م.

-3 **سباحة الظهر:**

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق.ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق.

المسافات في سباحة الظهر : 100 م - 200 م .

**-4 سباحة الفراشة:**

• يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماثل.

• يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح

الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء.

• المسافات في سباحة الفراشة : 100 م - 200 م .

**التتابع المتنوع:** بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر ) 100 م( من

السباحات التالية : 100 م سباحة على الظهر 100 م على الصدر 100 م سباحة الفراشة 100 م

سباحة حرة.

**الفردي المتنوع:** أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

**200 م متنوع:**

 50 م سباحة الفراشة. •

50 م سباحة على الظهر. •

50 م سباحة على الصدر. •

50 م سباحة حرة. •

**400 متر متنوع** :

100 م سباحة الفراشة. •

100 م سباحة على الظهر. •

100 م سباحة على الصدر. •

100 م سباحة حرة. •

**ملاحظة:** البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حالة السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء.( كما في الصورة أسفله )

