**CARTEA**

**FEDERAŢIEI ROMÂNE**

**DE NATAŢIE**

**ŞI PENTATLON MODERN**

**2013-2016**

- UZ INTERN -

BUCUREŞTI

***COLECTIVUL DE REDACŢIE:***

***Prof. Ştefan IAMANDI***

***Prof. Octavian Corneliu TILEAGĂ***

***Prof. Virgil BOBOC***

***Prof. Dumitru SPÂRLEA***

**CUPRINS:**

**CAPITOLUL I -** STATUTUL FRNPM ....................................................... 5

# CAPITOLUL II - REGULAMENTUL DE ORGANIZARE ŞI FUNCŢIONARE AL FEDERAŢIEI ROMÂNE DE NATAŢIE ŞI PENTATLON MODERN .................................................................................. 24

**CAPITOLUL III –** CODUL ETIC al FRNPM………......................................35

**CAPITOLUL IV** - CONSTITUŢIA FINA ................................................. 39

**CAPITOLUL V -** REGULAMENTUL GENERAL FINA ................................. 52

**CAPITOLUL VI** - REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR DE ÎNOT FINA........ 70

**CAPITOLUL VII -** REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR   
DE SĂRITURI ÎN APĂ FINA......................................................... 84

**CAPITOLUL VIII -** REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR DE PENTATLON MODERN ŞI STATUTUL U.I.P.M. ................................................104

**CAPITOLUL IX -** REGULI PRIVITOARE LA INSTALAŢIILE PENTRU BAZINE DE ÎNOT, SĂRITURI ÎN APĂ ŞI POLO PE APĂ ............................ 116

**CAPITOLUL X -** REGULAMENTUL LIGII EUROPENE DE NATAŢIE   
PRIVIND DESFĂŞURAREA COMPETIŢIILOR DE ÎNOT   
ŞI SĂRITURI ÎN APĂ ................................................................ 129

**CAPITOLUL XI -** REGULI PRIVIND ORGANIZAREA   
COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE ÎNOT ...................................... 137

**CAPITOLUL XII -** REGULI SPECIFICE ŞI PROGRAMELE DE   
CONCURS ALE CAMPIONATELOR NAŢIONALE DE SENIORI, JUNIORI ŞI COPII LA ÎNOT .................................................................... 141

**CAPITOLUL XIII -** REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE SĂRITURI ÎN APĂ .................................................................... 161

**CAPITOLUL XIV -** REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE PENTATLON MODERN ............................................................. 166

**CAPITOLUL XV -** REGULAMENTUL FINA PENTRU CONTROLUL DOPING REGULAMENTUL PENTRU CONTROL DOPING ........................... 168

**CAPITOLUL XVI -** PROGRAMUL NAŢIONAL ANTIDOPING .................. 190

**CAPITOLUL XVII -** REGULAMENTUL DE TRANSFERARE AL   
SPORTIVILOR ŞI DUBLA LEGITIMARE ...................................... 204

**CAPITOLUL XVIII -** NORME DE CLASIFICARE SPORTIVĂ ...................207   
- LA ÎNOT .............................................................................. 207  
- SĂRITURI ÎN APĂ ................................................................. 208

- PENTATLON MODERN ........................................................... 208

**CAPITOLUL XIX -** INSTRUCŢIUNI CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA ACTIVITĂŢILOR DE FORMARE ŞI   
PERFECŢIONARE A ANTRENORILOR ........................................ 212

**CAPITOLUL XX -** REGULAMENTUL DE ORGANIZARE ŞI   
FUNCŢIONARE A CENTRELOR NAŢIONALE OLIMPICE   
PENTRU PREGĂTIREA JUNIORILOR ŞI ACORDĂRII   
BURSELOR OLIMPICE ............................................................. 219

**CAPITOLUL XXI -** LINIA METODICĂ A FEDERAŢIEI   
ROMÂNE DE NATAŢIE ............................................................. 227

**CAPITOLUL XXII -** CURS METODIC DE ÎNOT .................................... 259

**CAPITOLUL XXIII -** LINIA METODICĂ LA SĂRITURI ÎN APĂ .............. 297

**CAPITOLUL XXIV** - NOMENCLATORUL CLUBURILOR SPORTIVE   
AFILIATE LA FRNPM (ADRESE + TELEFON/FAX) ....................... 345 **CAPITOLUL I**

**STATUTUL FRNPM**

### **CAP. I - Denumire, statut juridic, însemne**

**Art. 1.** – Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern a fost fondată în anul 1930 şi s-a reorganizat în conformitate cu Legea Educaţiei Fizice şi Sportului nr. 69/2000 la data de 9.11.2001.

**Art. 2.** – FRNPM în actuala formă juridică este continuatoarea de drept a FRNPM care a funcţionat în subordinea Ministerului Tineretului şi Sportului până la data de 9.11.2001.

**Art. 3.** – FRNPM este o structură sportivă de interes naţional, constituită prin asocierea tuturor cluburilor cu secţii de înot, sărituri în apă, pentatlon şi asociaţii judeţene şi a Municipiului Bucureşţi afiliate şi recunoscute de ea.

**Art. 4.** – FRNPM este persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, neguvernamentală, apolitică şi fără scop lucrativ. Dobândirea personalităţii juridice s-a făcut conform legii.

**Art. 5.** – Prevederile statutului FRNPM sunt în concordanţă cu OG nr. 26/2000 şi cu Legea nr. 69/2000 şi sunt obligatorii pentru toţi membrii săi.

FRNPM se organizează şi funcţionează în baza statutului propriu elaborat în conformitate cu prevederile statutelor federaţiilor internaţionale corespondente.

**Art. 6.** - FRNPM este singura autorizată să organizeze şi să controleze activitatea de înot, sărituri în apă şi pentatlon din România.

**Art. 7.** – FRNPM organizează sau tutelează competiţiile oficiale de înot, sărituri în apă şi pentatlon cu caracter naţional şi cele internaţionale care au loc pe teritoriul României.

**Art. 8.** – FRNPM are siglă (emblemă), steag (fanion), insignă şi ştampilă propie.

**Art. 9.** – FRNPM este înscrisă în Registrul Sportiv al MTS şi este atestată prin Certificatul de identitate sportivă.

**CAP. II - Sediul, durata de funcţionare, patrimoniul**

**Art. 10.** – Sediul Federaţiei este în municipiul Bucureşti, str. Maior Coravu nr. 34-36, sector 2.

**Art. 11.** – Durata de funcţionare a Federaţiei este pe termen nedeterminat.

**Art. 12.** – Patrimoniul Federaţiei este format din:

* mijloace fixe - 535.413.000 lei
* obiecte de inventar - 215.170.000 lei
* mijloace materiale şi băneşti - 238.964 mii lei

La data adoptării prezentului statut patrimoniul însumează 989.547 mii lei conform bilanţului contabil din data de 30.09.2001.

**CAP. III - Relaţii cu organismele interne şi internaţionale**

**Art. 13.** – FRNPM este afiliată la FINA şi LEN şi respectă în activitatea ei statutele şi regulamentele celor două organisme internaţionale.

**Art. 14.** – FRNPM este membră a COR.

**Art. 15.** – Întreţine şi dezvoltă relaţii de colaborare cu federaţiile similare din alte ţări.

**CAP. IV - Scop şi atribuţii**

**Art. 16.** – FRNPM are ca ***scop*** principal organizarea, conducerea şi controlul activităţii în domeniul nataţiei (înot, sărituri în apă, pentatlon modern), precum şi aplicarea unui sistem organizat de selecţie, pregătire şi participare în competiţii în vederea dezvoltării activităţii de performanţă şi obţinerea unor rezultate competiţive pe plan intern şi internaţional.

**Art. 17.** – ***Obiectivele*** Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern:

1. asigură reprezentarea României în competiţiile sportive şi în organismele internaţionale la care este afiliată, stabileşte şi întreţine relaţii de colaborare şi schimburi sportive cu federaţii similare din alte ţări şi cu organisme internaţionale;
2. împreună cu structurile sportive afiliate conlucrează cu organele administraţiei

publice centrale şi locale în vederea asigurării mijloacelor şi condiţiilor necesare pentru pregătirea sportivilor de performanţă;

1. organizează sistemul competiţional intern;
2. militează pentru promovarea, de către sportivi, antrenori, arbitri şi alţi tehnicieni din

domeniu a spiritului de “fair-play”, cinste, corectitudine, muncă, întrajutorare în pregătire şi competiţii (sancţiunile sunt prevăzute în regulamentul federaţiei);

1. acţionează împotriva practicii de folosire a substanţelor şi metodelor interzise în

sport, în conformitate cu reglementările interne şi internaţionale (sancţiunile sunt cele prevăzute în regulamentul doping FINA);

1. acţionează pentru formarea şi perfecţionarea continuă a specialiştilor din domeniu în

corelaţie cu nevoile activităţii de nataţie;

1. se preocupă de atragerea şi implicarea cercetării ştiinţifice şi medicinei sportive în

obiectivizarea şi dirijarea procesului de selecţie şi pregătire a sportivilor.

**Art. 18.** – Federaţia are următoarele ***atribuţii*** principale:

1. elaborează strategia naţională de dezvoltare a ramurilor de sport (înot, sărituri în

apă) şi pentatlon modern privind participarea la competiţiile internaţionale oficiale şi obiectivele de realizat, cu precădere la JO, CM, CE şi Cupele Mondiale, precum şi măsurile ce se impun pentru realizarea acestora;

1. organizează activităţile şi competiţiile sportive oficiale la nivel naţional, în baza

normelor şi regulamentelor adoptate, potrivit prezentului statut;

1. organizează şi coordonează întreaga activitate a arbitrilor, privind formarea,

perfecţionarea şi promovarea acestora, pe plan naţional şi internaţional;

1. întocmeşte calendarul naţional şi regulamentele campionatelor şi concursurilor

naţionale la toate categoriile, precum şi calendarul internaţional la care participă sportivii de performanţă;

1. alcătuieşte loturile naţionale de seniori, juniori şi cadeţi care reprezintă federaţia în

competiţiile internaţionale şi organizează pregătirea acestora în vederea îndeplinirii obiectivelor asumate;

1. îndrumă, controlează şi sprijină din punct de vedere metodic, tehnic, organizatoric şi

material secţiile de nataţie şi asociaţiile judeţene de specialitate;

1. elaborează sistemul de informare şi documentare, organizează consfătuiri, cursuri şi

strategii de perfecţionare a antrenorilor şi arbitrilor;

1. realizează legătura cu compartimentele din MTS, cu alte ministere şi departamente,

în vederea susţinerii activităţii de nataţie în secţiile subordonate acestora;

1. urmăreşte promovarea unor tehnicieni români în organismele internaţionale,

participă la congresele şi conferinţele internaţionale ale forurilor la care este afiliată;

1. administrează şi gestionează patrimoniul propriu, în conformitate cu prevederile

legale şi se preocupă pentru dezvoltarea şi modernizarea lui şi pentru asigurarea fondurilor necesare;

1. stabileşte cuantumul cotizaţiilor, taxelor şi penalităţilor;
2. organizează baza de date, realizează statistici şi elaborează sistemul de informare şi

documentare;

1. elaborează şi adoptă în cadrul organelor sale regulamente, norme tehnice,

financiare, şi de asigurare materială, alte norme specifice cu caracter general sau pentru îndeplinirea obiectivelor prevăzute;

1. organizează sau tutelează competiţiile oficiale cu caracter internaţional care au loc

pe teritoriul României, cu avizul Ministerului Tineretului şi Sportului.

o) promoveaza masurile de prevenire si control a folosirii substantelor interzise si ale

metodelor neregulamentare destinate sa mareasca in mod artificial capacitatea fizica a sportivilor sau sa modifice rezultatele competitiilor organizate direct la nivel national, in concordanta cu reglementarile federatiilor internationale, ale Comitetului International Olimpic, ale Agentiei Mondiale Anti-doping si ale Agentiei Nationale Anti-doping. Orice alte masuri ce contravin reglementarilor mai sus mentionate sunt nule de drept;”

1. actioneaza pentru prevenirea si combaterea violentei, pentru promovarea unor

masuri adecvate educative, a spiritului de fair-play si a tolerantei in intreaga activitate sportiva sens in care , Federatia Romana de Natatie si Pentatlon Modern precum si asociatiile si cluburile sportive afiliate care organizeaza competitii iau masuri pentru a asigura spectatorilor, sportivilor si oficialilor protectie si securitate si pentru a preveni si inlatura oricare incidente ce s-ar produce pe traseele de afluire /defluire si in interiorul locurilor de desfasurare a reuniunilor respective, inainte, in timpul si dupa terminarea acestora in conformitate cu prevederile Legii nr.4/2008 pentru prevenirea si combaterea violentei cu ocazia copetitiilor si a jocurilor sportive ; sprijina activitatea Comisiei Nationale de Actiune Impotriva Violentei in Sport.”

**CAP. V - Condiţiile de afiliere, consecinţele afilierii**

**Art. 19.** – La FRNPM se pot afilia structurile sportive cu personalitate juridică legal constituite şi recunoscute oficial, respectiv cluburile sportive, persoane juridice de drept public şi asociaţiile judeţene şi ale municipiului Bucureşţi de nataţie şi pentatlon modern.

**Art. 20.** – Asociaţiile sportive fără personalitate juridică se pot afilia la asociaţiile judeţene de nataţie (înot, sărituri în apă) şi pentatlon şi a municipiului Bucureşti, legal constituite şi afiliate la FRNPM.

**Art. 21.** – Pentru a putea participa la competiţiile judeţene, cluburile sportive trebuie să se afilieze şi la asociaţia judeţeană de nataţie şi pentatlon modern pe teritoriul respectiv.

**Art. 22.** – La afiliere, cluburile şi asociaţiile judeţene de nataţie (înot, sărituri în apă) şi pentatlon trebuie să prezinte o cerere-tip emisă de federaţie, care conţine, sub sancţiunea nulităţii:

1. număr de identificare;
2. certificatul de identitate sportivă - numărul şi data emiterii;
3. denumirea structurii sportive;
4. sediul – judeţul, localitatea, adresa, telefon, fax;
5. organele de conducere şi administrare;
6. culorile clubului de care aparţine secţia;
7. data, semnătura şi ştampila.

La cerere se ataşează următoarele înscrisuri doveditoare:

1. actul constitutiv şi statutul autentificat;
2. copie după hotărârea judecătorească definitivă de acordare a personalităţii juridice a structurii sportive;
3. copie legalizată după certificatul de identitate sportivă;
4. copie legalizată după certificatul de înscriere în Registrul naţional al persoanelor juridice, în cazul structurilor sportive, persoane juridice fără scop patrimonial;
5. copie legalizată după certificatul de înmatriculare în Registrul comerţului, în cazul societăţilor comerciale pe acţiuni;
6. dovada sediului;
7. dovada patrimoniului.

**Art. 23.** – Afilierea unităţilor de învăţământ cu program sportiv se face, în afara condiţiilor art. 22 şi sub condiţia îndeplinirii cumulative a următoarelor cerinţe:

1. existenţa unui act de dispoziţie privind înfiinţarea persoanei juridice de drept public;
2. existenţa unui act de dispoziţie care să stabilească, pe lângă activitatea de învăţământ şi activitatea de selecţie, pregătire şi participare la sistemul competiţional sportiv naţional.

**Art. 24.** – Cluburile sportive, persoane juridice de drept public vor anexa la cererea de afiliere, în afara celor prezentate la art. 22 şi următoarele înscrisuri doveditoare

1. actul de dispoziţie prin care au fost înfiinţate şi/sau organizate;
2. actul de dispoziţie prin care se aprobă regulamentul de organizare şi funcţionare.

**Art. 25.** – În situaţia îndeplinirii condiţiilor statutare Biroul federal hotărăşte afilierea provizorie, pe care o supune spre ratificare în prima Adunare Generală care decide afilierea definitivă.

#### Art. 26. – Prin afiliere cluburile sportive şi asociaţiile judeţene şi a municipiului Bucureşţi dobândesc calitatea de membru al federaţiei.

#### CAP. VI - Membrii federaţiei, dobândirea şi pierderea calităţii de

#### membru, drepturi şi obligaţii

**Art. 27.** – Calitatea de membru se dobândeşte prin efectul afilierii.

**Art. 28 .** – Membrii FRNPM sunt: Cluburile sportive cu secţii de nataţie (înot, sărituri în apă), pentatlon şi asociaţiile judeţene de nataţie (înot, sărituri în apă), pentatlon şi ale municipiului Bucureşţi constituite în conformitate cu legea şi afiliate.

**Art. 29.** - PIERDEREA calităţii de membru FRNPM are loc în următoarele cazuri:

a) la cerere prin retragerea structurii sportive din federatie, caz în care nu se vor

restitui taxele şi cotizaţiile achitate în anul respectiv;

b) radierea membrului afiliat din Registrul persoanelor Juridice/Registrul Comertului, ca

urmarea a dizolvarii si lichidarii acestuia;

c) excluderea membrului afiliat dispusa ca masura disciplinara

d) revocarea recunoasterii ca structura sportiva, potrivit legii, si in consecinta radierea

din evidentele federatiei - in urma adresei primite din partea ANS

e) dizolvarea urmata de lichidarea federatiei

**Art. 30.** – RETRAGEREA unui membru afiliat se aprobă de către Adunarea Generală a acestuia, în conformitate cu prevederile statutului propriu. Membrul afiliat are obligaţia să transmită Biroului Federal al FRNPM, prin scrisoare recomandată, hotărârea de retragere luată de Adunarea Generală a membrilor săi, în termen de maximum 15 zile de la adoptarea acesteia.

Biroul Federal va informa Adunarea Generală a FRNPM, la proxima întalnire, pentru ca aceasta sa ia act de retragerea membrului afiliat.

(2) RADIEREA unui membru are loc in situatia in care s-a hotarat dizolvarea si lichidarea acestuia conform statutului propriu sau prevederilor 54-71 din OUG nr.26/2000 cu privire la asociatii si fundatii. Membrul afiliat are obligaţia să transmită Biroului Federal al FRNPM, prin scrisoare recomandată, hotărârea de dizolvare luată de adunarea generală a membrilor săi - în termen de maximum 15 zile de la adoptarea acesteia- sau hotararea instantei, in termen de 15 zile de la ramanerea definitiva si irevocabila. Masurile de mai sus trebuie sa fie comunicate si Registrului Sportiv al ANS conform prevederilor legale in vigoare.

Biroul Federal va informa Adunarea generală a FRNPM, la proxima intalnire, cu privire la situatia in care se afla membrul afiliat respectiv.(dizolvare/lichidare,radiere)

(3) EXCLUDEREA unei structuri sportive intervine în următoarele situaţii:

a) neindeplinirea pana la sfarsitul anului a obligaţiilor financiare ale anului respectiv, asumate faţă de FRNPM in conformitate cu regulamentele si prezentul statut;

b) neparticiparea timp de 3 ani consecutivi la nicio competitie nationala, tinand cont de categoria de varsta a competitiei

c) in cazul revocarii recunoasterii ca structura sportiva;

d) încălcarea gravă sau incalcarea repetată a Statutului FRNPM, a regulamentelor, normelor şi hotărarilor Federaţiei, legislatiei specifice anti-doping si volentei in sport;

e) ultragii grave la adresa federatiei sau la adresa unui membru afiliat acesteia

(4) Pentru situaţiile prevăzute la alin.(3), lit. a–c) acestea se constată de către Biroul Federal al FRNPM la sesizarea Comisiei de competitii, legitimari, transferari si clasificari sportive.Biroul Federal va lua masura suspendarii activitatii respectivei structuri sportive, pana la prima intalnire a adunarii generale care va hotari asupra excluderii.

(5) Pentru situaţiile prevazute la lit.d) si e), excluderea unui membru afiliat al FRNPM intervine în temeiul hotărârii Adunării Generale, la propunerea motivată a Biroului Federal care are la baza hotararea definitiva si irevocabila a Comisiei de Disciplina.”

**Art. 31.** – Membrii FRNPM au următoarele drepturi:

1. rezolvarea independentă a activităţilor sportive în conformitate cu statutul federaţiei şi legislaţia în vigoare;
2. participarea la competiţiile oficiale şi de verificare organizate sub egida federaţiei;
3. participarea cu drept de vot la Adunarea Generală, în conformitate cu normele de reprezentare stabilite în prezentul statut;
4. să fie aleşi în organismele federale;
5. să prezinte propuneri Biroului Federal şi Adunării Generale, să iniţieze proiecte de hotărâri sau să participe la elaborarea lor;
6. să beneficieze de recompensele oferite de federaţie (diplome, trofee etc.).

**Art. 32**. – Obligaţiile membrilor federaţiei:

1. respectarea statutului, regulamentelor, normelor şi deciziilor Biroului federal, a Comisiilor, colegiilor şi a reprezentanţilor federaţiei;
2. să permită controlul dispus de federaţie;
3. să respecte şi să apere imaginea şi a prestigiului federaţiei, a organismelor şi a oficialilor acesteia;
4. respectarea scopului şi obiectivelor sale şi ale federaţiei pentru care i s-a admis afilierea;
5. achitarea obligaţiilor financiare faţă de federaţie;
6. solicitarea avizului DTSJ-ului şi aprobarea federaţiei pentru participarea la acţiunile internaţionale, indiferent unde se desfăşoară, în ţară sau străinătate;
7. să transmită numai prin organismele federaţiei orice gen de corespondenţă la FINA sau LEN;
8. să facă cunoscut federaţiei orice modificare sau schimbare survenită în structura sportivă respectivă.

i) sa supravegheze permanent conduita/comportamentul sportivilor legitimati care sunt

componenti ai loturilor nationale (seniori si juniori) si olimpice, indeosebi in ceea ce

priveste respectarea de catre acestia a obligatiei de a concura si a se prezenta la

competitiile de obiectiv ale federatiei (Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale si

Europene, Cupe Mondiale, Campionate Balcanice) in echipamentul asigurat de catre

federatie in baza contractelor de sponsorizare pe care aceasta le are incheiate;

j) sa supravegheze permanent, printr-o comisie constituita special in acest scop,

conduita la antrenamente si competitii a sportivilor legitimati in ceea ce priveste

respectarea legislatiei privitoare la prevenirea si combaterea dopajului in sport,

precum si a regulamentelor WOADA si ANAD”.

###### CAP. VII - Organele de conducere şi control ale federaţiei

**Art. 33.** - ***Organele de conducere şi control*** ale federaţiei sunt:

1. Adunarea Generală
2. Biroul Federal
3. Comisia de cenzori.

**Art. 34.** – ***Adunarea Generală***

Adunarea Generală este ordinară şi extraordinară.

Adunarea Generală se convoacă şi se desfăşoară anual.

Adunarea Generală de alegeri se desfăşoară odată la patru ani.

Adunarea Generală extraordinară se convoacă în cazuri speciale, în orice perioadă a anului.

**Art. 35.** – Adunarea Generală poate fi publică numai cu acordul membrilor cu drept de vot prezenţi (jumătate plus unul).

**Art. 36.** – Adunarea Generală se compune din:

1. membrii afiliaţi: câte un reprezentant al fiecărui club sportiv şi asociaţie sportivă judeţeană afiliată;
2. membrii Biroului Federal în exerciţiu.

Numele delegaţilor trebuie comunicate la secretariatul general al federaţiei cu minimum 5 zile înainte de data desfăşurării Adunării Generale. Aceşţia se vor prezenta la Adunarea Generală cu mandat scris, emis de membrul afiliat respectiv şi cu actul de identitate.

Numai delegaţii prezenţi şi abilitaţi să voteze vor putea să decidă asupra chestiunilor supuse la vot. Votul prin corespondenţă sau prin împuternicire (procură) nu este admis.

**Art. 37.** – Reprezentanţii membrilor afiliaţi au dreptul la câte un vot pentru fiecare ramură de sport (înot, sărituri în apă şi pentatlon modern).

**Art. 38.** – Convocarea Adunării Generale ordinare se face, în scris, de către Biroul Federal, cu cel puţin 30 de zile înainte de data desfăşurării acesteia.

1. Convocarea va cuprinde data, ora şi locul desfăşurării, precum şi ordinea de zi, menţionându-se explicit temele (problemele) de dezbătut.
2. Dacă în ordinea de zi figurează propuneri privind modificarea/şi sau completarea statutului, convocarea trebuie să cuprindă şi textul integral al acestora.
3. Pot fi introduse propuneri în Adunarea Generală numai de către Biroul Federal şi membri afiliaţi, cu condiţia ca acestea să fie înaintate secretariatului general al federaţiei cu cel puţin 20 de zile înainte de adunare. Numai acele propuneri şi cereri transmise la timp şi incluse în ordinea de zi vor putea fi discutate în Adunarea Generală.
4. Adunarea Generală poate, în caz de urgenţă, să se ocupe de problemele prezentate după termenul menţionat, dacă acestea nu privesc modificarea sau completarea altor cereri anterioare şi cu condiţia ca Adunarea Generală să hotărască (jumătate plus unul) în acest sens.
5. În cadrul Adunării Generale se stabilesc:
6. Modalitatea de vot.
7. Persoanele care vor întocmi procesul verbal oficial; desemnarea lor se face prin vot deschis al delegaţiilor prezente la adunare.
8. Componenţa comisiei de validare; desemnarea membrilor acesteia se face prin vot deschis al delegaţilor prezenţi la adunare.

**Art. 39.** – Adunarea Generală extraordinară poate fi convocată oricând de Biroul Federal prin hotărârea (majoritatea plus unul) membrilor sau ca urmare a solicitării scrise semnate de cel puţin 2/3 din numărul membrilor afiliaţi. Adunarea Generală extraordinară trebuie să aibă loc în termen de 15 zile de la data când s-a hotărât convocarea acesteia.

**Art. 40.** – Prevederile art. 35 şi 36 se aplică şi în cazul Adunării Generale extraordinare.

**Art. 41.** – Ordinea de zi a Adunării Generale extraordinare va include numai problemele care au determinat convocarea acesteia.

**Art. 42.** – Ordinea de zi a Adunării Generale ordinare va include, cel puţin următoarele puncte:

1. Alocuţiunea preşedintelui FRNPM, referire la prezenţa cu drept de vot şi adoptarea ordinei de zi.
2. Desemnarea a două persoane pentru întocmirea procesului verbal oficial.
3. Desemnarea persoanelor pentru Comisia de validare.
4. Raportul Biroului Federal privind activitatea pe perioada parcursă de la ultima Adunare Generală.
5. Prezentarea bilanţului contabil pe perioada precedentă şi aprobarea, prin vot, a acestuia.
6. Prezentarea şi aprobarea raportului Comisiei de Cenzori.
7. Prezentarea şi aprobarea planului de activitate şi a bugetului de venituri şi cheltuieli pe perioada următoare.

**Art. 43.** – Adunarea Generală este statutar constituită în prezenţa a 2/3 din numărul delegaţilor cu drept de vot desemnaţi. În situaţia în care nu se întrunesc 2/3 din numărul delegaţilor cu drept de vot, Adunarea Generală va fi reconvocată în termen de cel mult 15 zile. În acest caz Adunarea Generală se va desfăşura şi va avea putere de decizie indiferent de numărul delegaţilor cu drept de vot.

1. Prezidiul Adunării Generale este format din preşedintele federaţiei, vicepreşedintele şi secretarul general.
2. Adunarea Generală este condusă de preşedintele federaţiei.
3. Dacă preşedintele lipseşte, acesta deleagă o altă persoană din Biroul Federal să conducă Adunarea Generală.

**Art. 44.** – Hotărârile Adunării Generale se iau cu jumătate plus unul din voturile membrilor cu drept de vot prezenţi, în afară de cazurile de mai jos în care este necesară:

1. hotărârea a 2/3 din numărul membrilor prezenţi pentru modificări şi completări la statut; excluderea membrilor afiliaţi.
2. hotărârea 2/3 din numărul total al membrilor cu drept de vot prezenţi pentru schimbarea scopului federaţiei; dizolvarea federaţiei.
3. propunerile trebuie supuse la vot în ordinea în care au fost prezentate.
4. nimeni nu este constrâns să voteze.

**Art. 45.** – Adunarea generală odată la 4 ani alege Biroul Federal. Alegerile se fac prin vot secret, pe buletinul de vot. Dacă pentru o funcţie există un singur candidat, alegerea se poate face şi prin vot deschis.

1. Distribuirea şi numărarea voturilor se face de către Comisia de validare;
2. Numărul buletinelor de vot se comunică de către preşedintele Comisiei de validare înainte de numărarea voturilor. Dacă numărul buletinelor de vot returnate este mai mic sau egal cu cel anunţat, votul este validat. Dacă este mai mare votul este anulat şi se va proceda la o nouă votare.
3. La stabilirea rezultatului votării se iau în calcul numai buletinele valabil returnate. Buletinele necompletate sau buletinele anulate nu intră în calcul.

**Art. 46.** – Pentru alegerea preşedintelui, în situaţia în care, după desfăşurarea primului tur de scrutin, nici un candidat nu a întrunit votul a jumătate plus unul din totalul buletinelor de vot, se va organiza un al doilea tur de scrutin cu primii doi candidaţi în ordinea dată de voturile obţinute la primul tur de scrutin. Dacă nici în al doilea tur de scutin nu se realizează procentul menţionat al voturilor, va fi declarat ales, candidatul care obţine numărul cel mai mare de voturi. Dacă pentru funcţia de preşedinte există o singură propunere acesta poate fi ales şi prin vot deschis.

**Art. 47.** – Pentru alegerea vicepreşedintelui sunt valabile prevederile art. 46, cu menţiunea că la al doilea tur de scrutin participă primii 2 candidaţi care au acumulat cel mai mare număr de voturi.

**Art. 48.** – Membrii Biroului Federal se aleg în ordinea descrescătoare a numărul de voturi întrunite. Dacă pentru ocuparea ultimului loc sunt mai mulţi candidaţi cu acelaşi nr. de voturi, pentru aceşţia se organizează un nou tur de scrutin.

**Art. 49.** **–** Secretarul General, Antrenorul Federal şi Contabilul Şef sunt membrii de drept ai Biroului Federal.

**Art. 50.** - În cazuri temeinic justificate, candidaţii pot fi supuşi alegerii fără a fi prezenţi la Adunarea Generală. Toate propunerile privind alegerea membrilor Biroului Federal trebuie să vină din partea membrilor afiliaţi (cluburi sau asociaţii judeţene). Nu se admit propuneri în nume propriu.

**Art. 51.** – Propunerile privind candidaturirile pentru Biroul Federal se fac direct pe funcţii şi vor trebui însoţite de:

* curicullum vitae;
* scrisoare de intenţie privind aportul persoanei la organizarea şi funcţionarea federaţiei sau sprijinul financiar, material sau moral pe care poate să-l dea pentru dezvoltarea activităţii.

**Art. 52.** – Propunerile privind candidaturile pentru funcţiile alese, însoţite de curicullum vitae şi scisoarea de intenţie trebuie transmise, de către membrul afiliat respectiv, cu cel puţin 15 zile înaintea desfăşurării Adunării Generale de alegeri. Nu se iau în considerare propunerile sosite la secretariatul general al federaţiei după acest termen sau în timpul Adunării Generale.

**Art. 53.** – Adunarea Generală poate acorda, prin vot deschis, titlul (calitatea) de Preşedinte de onoare şi “Membru de onoare” unor persoane cu activitate meritorie în activitatea FRNPM.

**Art. 54.** – Preşedintele de onoare şi Membrii de onoare sunt autorizaţi să participe la Adunarea Generală, să ia parte la discuţii, fără drept la vot.

**Art. 55.** – Adunarea Generală este împuternicită să ia hotărâri în orice problemă a FRNPM.

**Art. 56.** – Adunarea Generală are următoarele atribuţii principale:

1. Aprobă statutul FRNPM, modificările şi completările acestuia, precum şi modificarea actului constitutiv al acesteia;
2. Aprobă planuri anuale privind activitatea de nataţie şi pentatlon şi bugetele de venituri şi cheltuieli;
3. Alege Biroul Federal al FRNPM;
4. Alege Comisia de cenzori;
5. Aprobă raportul privind activitatea Biroului Federal, bilanţul contabil şi descărcarea de gestiune a Biroului Federal şi raportul Comisiei de cenzori;
6. Aproba afilierea definitiva a cluburilor si asociatiilor judetene si a municipiului Bucuresti Hotărăşte dacă este cazul în legătură cu dizolvarea federaţiei, în conformitate cu prevederile prezentului statut.

**Art. 57.** – Procesul verbal al Adunării Generale este semnat de persoanele desemnate să-l întocmească.

**Art. 58.** – Hotărârile Adunării Generale devin obligatorii pentru federaţie şi pentru membrii săi, de regulă după 15 zile de la data când au fost aprobate sau la data care este stabilită de Adunarea Generală.

**Art. 59.** – Cheltuielile de participare (transport, cazare, diurnă) la Adunarea Generală sunt suportate de: a) FRNPM pentru membrii Biroului federal;

b) Cluburile şi asociaţiile judeţene de nataţie şi pentatlon pentru delegaţii proprii.

**Art. 60.** – **Biroul Federal**

În perioada dintre două Adunări Generale, activitatea federaţiei este condusă de Biroul Federal. Biroul Federal este compus din 11 membri:

* Preşedinte;
* Vicepreşedinte;
* Secretar General;
* Contabil Şef;
* Antrenorul Federal înot;
* 4 membri reprezentanţi ai secţiilor de înot;
* 1 membru reprezentant ai secţiilor de sărituri;
* 1 membru reprezentant al secţiilor de pentatlon modern.

1. pot fi membri al biroului federal persoanele de cetăţenie română, majore, beneficiind de toate drepturile civile şi politice;
2. membrii care îşi încheie mandatul sunt reeligibili;
3. hotărârile Biroului federal sunt valabile dacă sunt adoptate cu majoritatea voturilor membrilor prezenţi la şedinţă, cu condiţia ca numărul acestora să fie minim jumătate plus 1 din numărul total al membrilor;
4. Biroul Federal se întruneşte în şedinţe ordinare, de regulă odată pe trimestru sau de câte ori este nevoie;
5. la fiecare reuniune se întocmeşte un proces-verbal de şedinţă, în care se înscriu obligatoriu problemele dezbătute şi hotărârile adoptate, care se semnalează de către membrii prezenţi.

Procesele verbale se consemnează într-un registru cu file numerotate, acesta constituind un document oficial al federaţiei.

La şedinţele Biroului Federal pot participa ca invitaţi specialişti, conducători de unităţi sportive, ziarişţi şi alte persoane.

Membrii Biroului Federal care, pe parcursul unui an calendaristic nu participă la cel puţin jumătate din numărul şedinţelor acestuia, îşi pierd calitatea de membru, urmând ca la prima Adunare Generală să fie înlocuiţi.

Reprezentanţii ANS şi COSR pot participa la şedinţe ori de câte ori consideră necesar, anunţând în prealabil.

**Art. 61.** – **Atribuţiile Biroului Federal**

Biroul federal are următoarele atribuţii:

1. aprobă organigrama şi statul de funcţii;
2. aprobă regulamentul de ordine interioară a federaţiei;
3. asigură aplicarea programelor şi planurilor de activitate şi a hotărârilor Adunării Generale şi respectarea, de către toţi membrii a statutului şi regulamentelor federaţiei, precum şi a Normelor generale privind activitatea sportivă;
4. aproba afilierea provizorie a membrilor la federatie si tine evidenta, prin comisia de specialitate, a tuturor situatiilor in care structurile afiliate au operat modificari asupra actelor lor constitutive (schimbarea denumirii; schimbarea sediului, numarului de telefon, fax, email, web; schimbarea componentei numerice si/sau nominale a organelor de conducere; desfiintarea sectiei de inot/sarituri in apa/pentatlon modern sau fuziunea cu o sectie a altei structuri sportive);
5. aprobă componenţa colegiilor şi comisiilor centrale;
6. întocmeşte proiectul bugetului anual de venituri şi cheltuieli şi analizează periodic execuţia acestuia;
7. aprobă calendarul competiţional naţional şi calendarul acţiunilor sportive internaţionale;
8. aprobă regulamente de organizare şi desfăşurare ale competiţiilor interne;
9. aprobă concepţia de selecţie, pregătire şi participare în competiţii a sportivilor de performanţă şi sistemul de norme şi cerinţe tehnico-metodice specifice ramurii de sport;
10. pe baza propunerilor formulate de colegiul central de antrenori, aprobă componenţa loturilor olimpice şi naţionale, structura colectivelor tehnice şi planurile de pregătire ale loturilor, inclusiv obiectivele de realizat;
11. aprobă componenţa delegaţiilor care participă la competiţii şi reuniuni internaţionale;
12. aprobă mandatul reprezentanţilor federaţiei, în vederea participării la reuniunile forurilor sportive internaţionale;
13. analizează activitatea desfăşurată şi rezultatele obţinute la competiţiile internaţionale şi concluziile de la reuniuni pe baza rapoartelor prezentate de conducătorii acestor delegaţii;
14. asigură, prin colegiile şi comisiile centrale şi judeţene şi membrii afiliaţi organizarea şi desfăşurarea competiţiilor la nivel interjudeţean, naţional şi internaţional;
15. asigură desfăşurarea corespunzătoare a acţiunilor de selecţie, pregătire şi participare la competiţiile internaţionale a loturilor reprezentative, precum şi organizarea controlului activităţii acestora;
16. organizează şi asigură îndrumarea şi controlul activităţii colegiilor şi comisiilor centrale şi teritoriale, precum şi a membrilor afiliaţi;
17. aprobă condiţiile contractuale pentru sportivii şi tehnicienii români care urmează să activeze în străinătate, precum şi pentru sportivii şi tehnicienii străini care doresc să activeze în România;
18. aprobă lista arbitrilor de nivel naţional şi a candidaţilor pentru calificarea ca arbitri internaţionali;
19. propune candidaţii federaţiei pentru a fi aleşi, cooptaţi sau numiţi în organismele federaţiilor internaţionale sau europene;
20. convoacă Adunarea Generală, aprobă ordinea de zi şi materialele care urmează să fie prezentate;
21. se preocupă de atragerea fondurilor financiare pentru activitatea federaţiei din alte surse decât cele bugetare;
22. decide în orice problemă privind activitatea în ramurile de sport respective;
23. propune Adunării Generale acordarea titlului de “Preşedinte de onoare” şi “Membru de onoare” al federaţiei;
24. propune acordarea titlurilor de”Maestru al sportului”, “Maestru emerit al sportului” şi “Antrenor Emerit”, în condiţiile îndeplinirii cerinţelor stabilite prin normativele în vigoare;
25. aprobă norme financiare proprii, privind drepturile de deplasare şi recompensele pentru sportivi, antrenori, alte cadre tehnice, în concordanţă cu normele legale;
26. îndeplineşte orice alte atribuţii prevăzute în statut sau stabilite de Adunarea Generală;
27. hotărârile Biroului Federal intră în vigoare la termenele stabilite de acesta;
28. stabileşte sarcini concrete membrilor săi.

**Art. 62.** – **Comisia de cenzori**

1. Controlul financiar intern al FRNPM este asigurat de 1 cenzor ales de

adunarea generala, iar in cazul in care numarul de membrii va depasi 100,

Federatia va avea o comisie de cenzori care va indeplini conditiile prevazute

de lege.

1. Mandatul comisiei este pentru o perioadă de 4 ani. În cazuri deosebite, Adunarea Generală poate schimba comisia în timpul unui mandat.
2. Comisia are următoarele atribuţii:

* verifică modul în care este administrat patrimoniul federaţiei;
* întocmeşte rapoarte şi le prezintă Adunării Generale;
* }eful comisiei poate participa la şedinţele Biroului Federal sau ale Consiliului Director, fără drept de vot, dacă este invitat sau la cererea sa;
* comisia este subordonată Adunării Generale.

**Art. 63.** – **Preşedintele federaţiei** este conducătorul federaţiei.

Atribute:

* prezidează Adunarea Generală şi conduce activitatea Biroului Federal;
* reprezintă federaţia în relaţiile cu autorităţile publice, cu forurile similare din alte ţări, cu FINA şi LEN, cu persoane fizice şi juridice române şi străine în limita mandatului dat de Biroul Federal;
* semnează principalele documente ale federaţiei;
* stabileşte împreună cu secretarul general data şi ordinea de zi a şedinţelor Biroului Federal;
* aprobă prin decizie, în urma susţinerii concursului de ocupare a posturilor vacante ale personalului salariat încadrarea acestora;
* împuterniceşte persoana care îl reprezintă în situaţia imposibilităţii îndeplinirii atribuţiilor sale;
* stabileşte salariul şi adaosurile salariale pentru Secretarul General.

**Art. 64.** – **Vicepreşedintele** coordonează activitatea unor sectoare de activitate ale federaţiei şi îndeplineşte unele atribuţii ale preşedintelui prin delegare.

**CAP. VIII - Organul de administrare şi gestionare a federaţiei –**

**Consiliul Director**

**Art. 65.** – Consiliul Director este organul de execuţie al federaţiei.

**Art. 66.** – Consiliul Director este alcătuit din secretarul general al FRNPM, contabilul şef şi antrenorii federali.

**Art. 67**. – Consiliul Director are următoarele atribuţii:

1. decide în legătură cu soluţionarea unor chestiuni urgente care intervin între şedinţele Biroului Federal;
2. decide asupra tuturor problemelor privind activitatea curentă a federaţiei – organizatorice, tehnice, juridice, financiare şi asigurare materială;
3. întocmeşte proiecte de organigramă şi politica de personal a federaţiei şi le prezintă Biroului Federal;
4. întocmeşte proiectul bugetului anual al federaţiei;
5. întocmeşte proiectul raportului Biroului Federal către Adunarea Generală, execuţia bugetară şi le prezintă Biroului Federal sau Adunării Generale, după caz;
6. aprobă componenţa delegaţiilor care participă în competiţiile internaţionale, mijloacele materiale şi financiare necesare, în conformitate cu calendarul internaţional aprobat şi cu normele financiare în vigoare şi cu bugetul destinat acestora;
7. aprobă actele juridice şi contractele federaţiei, în limita competenţei stabilite prin prezentul statut şi legile statului;
8. prezintă, la cerere, rapoarte de activitate sau pe probleme, Biroului Federal;
9. exercită şi alte atribuţii delegate de Biroul Federal sau Adunarea Generală, cu respectarea prevederilor prezentului statut.

**Art. 68.** – **Secretarul General al federaţiei** este membru al Biroului Federal şi Şeful Consiliului Director. Are următoarele atribuţii:

1. derulează relaţiile contractuale cu MTS;
2. organizează şi conduce activitatea federaţiei în scopul aplicării hotărârilor Adunării Generale şi ale Biroului Federal, a prevederilor programelor şi planurilor de activitate aprobate;
3. asigură aplicarea şi respectarea în întreaga activitate a federaţiei, a legislaţiei în vigoare, a normelor generale stabilite de MTS, a statutului şi a reglementărilor adoptate de federaţie;
4. stabileşte, împreună cu preşedintele, data şi ordinea de zi a şedinţelor Biroului Federal, pregăteşte materialele şi lucrările care se prezintă în Biroul Federal; verifică dacă în procesul verbal al şedinţei Biroului Federal au fost consemnate problemele dezbătute şi hotărârile adoptate, iar în cazul că nu au fost omisiuni, informează Biroul Federal în prima şedinţă;
5. organizează, coordonează şi sprijină activitatea colegiilor şi comisiilor centrale; pregăteşte împreună cu acestea şi supune aprobării Biroului Federal propuneri referitoare la:
6. propune Biroului Federal componenţa nominală a Colegiilor şi Comisiilor centrale ale federaţiei;
7. programele şi planurile de activitate ale federaţiei;
8. calendarul sportiv intern şi internaţional;
9. proiectul bugetului anual de venituri şi cheltuieli, situaţia periodică a execuţiei bugetare şi a asigurării materiale a activităţii;
10. programele şi planurile de pregătire a loturilor olimpice şi naţionale, componenţa acestora şi a colectivelor tehnice;
11. componenţa nominală a delegaţiilor care se deplasează în străinătate;
12. premieri, indemnizaţii, prime şi alte recompense pentru sportivi, specialişţi sau colaboratori;
13. sarcinile concrete ale membrilor Biroului Federal.
14. asigură prin colegiile şi comisiile centrale şi teritoriale, organizarea acţiunilor prevăzute în calendarul competiţional intern şi internaţional; aprobă bugetul de venituri şi cheltuieli pentru fiecare acţiune programată şi angajează sumele necesare, cu respectarea normelor financiare în vigoare;
15. organizează controlul şi sprijinirea activităţii loturilor reprezentative şi a secţiilor afiliate, prezentând în Biroul Federal concluzii şi propuneri pentru optimizarea activităţii sportive a acestora;
16. organizează şi conduce activitatea personalului salariat al federaţiei, face propuneri de promovare, recompensare şi sancţionare a acestuia;
17. primeşte, rezolvă şi semnează corespondenţa adresată federaţiei şi informează Biroul Federal asupra principalelor probleme apărute în derularea activităţii.
18. aprobă necesarul de echipament şi materiale sportive pentru loturile reprezentative, în vederea pregătirii şi participării acestora la competiţiile internaţionale;
19. urmăreşte realizarea, tipărirea şi difuzarea periodică a buletinului informativ al federaţiei şi a unor materiale cu caracter tehnico-metodic, destinate membrilor federaţiei;
20. participă la principalele competiţii interne şi internaţionale, reprezintă federaţia în raporturile cu organizaţiile sportive interne şi internaţionale, cu autorităţile publice centrale şi locale, cu persoanele fizice sau juridice române sau străine în limita mandatului dat de Biroul Federal;
21. realizează legătura funcţională cu compartimentele de specialitate din cadrul Ministerului Tineretului şi Sportului, în scopul rezolvării operative a problemelor tehnico-organizatorice administrative, financiare, de relaţii internaţionale, precum şi altor aspecte din activitatea federaţiei;
22. răspunde operativ la cerinţele de informare formulate de Ministerul Tineretului şi Sportului şi prezintă periodic sinteze asupra activităţii desfăşurate şi a problematicii ramurii de sport respective;
23. în îndeplinirea atribuţiilor sale colaborează cu direcţiile pentru tineret şi sport, cu Institutul de Cercetare pentru Sport, Institutul Naţional de Medicină Sportivă, Complexele sportive naţionale, Comitetul Olimpic Român, Academia Naţională de Educaţie Fizică şi Sport, CNFPA şi alte instituţii sau organizaţii;
24. stabileşte salariile şi adaosurile salariale pentru personalul cuprins în statul de funcţii.

###### CAP. IX - Colegiile şi Comisiile

**Art. 69.** – Comisiile şi colegiile centrale sunt organe ale Biroului Federal specializate pe domenii de activitate. Preşedinţii comisiilor şi colegiilor centrale sunt aprobaţi de Biroul Federal.

Punerea în aplicare a hotărârilor acestora se realizează după aprobarea Biroului Federal.

**Art. 70.** – În cadrul federaţiei funcţionează următoarele comisii şi colegii centrale:

* Colegiul Central al Antrenorilor de înot;
* Colegiul Central al Antrenorilor de sărituri în apă;
* Colegiul Central al Antrenorilor de pentatlon modern;
* Colegiul Central al Arbitrilor de înot;
* Colegiul Central al Arbitrilor de sărituri în apă;
* Colegiul Central al Arbitrilor de pentatlon modern;
* Comisia de competiţii, legitimări, transferări şi clasificări sportive (înot, sărituri în apă şi pentatlon).

- Comisia de Disciplina

- Comisia de Apel

- Comisia Anti-doping

**Art. 71.** – Atributiile si competentele comisiilor si colegiilor centrale sunt prevazute in Regulamentul de Organizare si Functionare al FRNPM.

**Art. 72.** – În funcţie de necesităţi se pot înfiinţa şi alte comisii sau colegii.

###### CAP. X - Asociaţiile Judeţene de Nataţie şi Pentatlon Modern

**Art. 73.** – Asociaţiile judeţene de nataţie şi pentatlon sunt persoane juridice de drept privat constituite prin asocierea cluburilor şi asociaţiilor sportive afiliate şi recunoscute de acestea, în temeiul Legii nr. 69/2000.

**Art. 74.** – Dobândirea personalităţii juridice se face în condiţiile legii ca asociaţii fără scop lucrativ.

**Art. 75.** – La nivelul fiecărui judeţ se poate constitui o singură asociaţie sportivă judeţeană de nataţie şi pentatlon modern.

**Art. 76.** - Asociaţiile judeţene de nataţie şi pentatlon modern se afiliază la FRNPM şi respectă statutul şi regulamentele FRNPM.

**Art. 77.** – Scopul asociaţiilor judeţene de nataţie şi pentatlon modern îl constituie organizarea şi desfăşurarea activităţii la nivel judeţean.

**Art. 78.** – Obiectivele, atribuţiile, drepturile şi îndatoririle asociaţiilor judeţene decurg din Statutul şi regulamentele FRNPM şi din puterea delegată de federaţie.

**Art. 79.** – Asociaţiile judeţene îşi desfăşoară activitatea pe baza statutului şi regulamentelor proprii, avizate de FRNPM care avizează şi eventualele modificări sau completări la forma iniţială.

**Art. 80.** – Statutul, regulamentele, normele şi hotărârile organelor asociaţiilor judeţene sunt obligatorii pentru toţi membrii acestora.

**Art. 81.** – În adunarea generală a FRNPM reprezentantul fiecărei asociaţii judeţene are drept de vot. De regulă acesta este preşedintele asocieţiei judeţene.

**Art. 82.** – Conform Legii nr. 69/2000 Direcţiile Judeţene pentru Tineret şi Sport recunosc şi sprijină asociaţiile judeţene de nataţie şi pentatlon. În judeţele unde nu se înfiinţează asociaţii judeţene de nataţie şi pentatlon, atribuţiile acestora pot fi preluate de către actualele comisii judeţene, în subordinea Direcţiilor Judeţene pentru Tineret şi Sport.

###### CAP. XI - Personalul salariat al federaţiei

**Art. 83.** – Statul de funcţii al FRNPM este aprobat de Biroul Federal şi semnat de preşedinte şi poate cuprinde următoarele funcţii:

1. Secretar general;
2. Secretar federal;
3. Antrenori federali;
4. Contabil şef
5. Instructor sportiv;
6. Casier;
7. Secretar-dactilograf;
8. Operator-calculator.

**Art. 84.** – Personalul salariat al federaţiei nu se supune alegerii Adunării Generale şi va fi angajat în condiţiile legii.

**Art. 85.** – Atribuţiile principale ale tuturor salariaţilor sunt stipulate în Regulamentul de ordine interioară şi în fişa postului.

**Art. 86.** – Eliberarea din funcţie, precum şi ocuparea posturilor vacante se face în condiţiile legii.

###### CAP. XII. - Mijloace financiare şi materiale

**Art. 87.** – Patrimoniul social iniţial al FRNPM este cel cuprins în actul constitutiv, parte integrantă a prezentului statut, în care se evidenţiază valoarea în lei a activului patrimonial şi aporturile în natură şi/sau depuse de asociaţii la constituire.

**Art. 88**.

a. FRNPM şi structurile afiliate pot deţine în propietate, pot închiria sau primi în folosinţă gratuită, pe termen limitat, bunuri imobile din patrimoniul statului şi ale unităţilor administrativ-teritoriale, baze sportive, terenuri, instalaţii, cantine, restaurante, spaţii de cazare, precum şi alte dotări necesare activităţii de nataţie şi pentatlon;

b. Regimul de gestrionare şi administrare a bunurilor imobile şi mobile achiziţionate ca urmare a derulării unor programe sportive, se reglementează pe baza contractului încheiat între părţi;

c. Din venituri proprii FRNPM îşi poate construi sediu.

**Art. 89.** – Veniturile indiferent de sursă şi cheltuieli, de orice fel, sunt cuprinse în bugetul anual propriu aprobat de Adunarea Generală.

1. Veniturile federaţiei provin din:

1. subvenţie acordată de MTS de la bugetul de stat;
2. cotizaţiile, taxele, contribuţiile sau penalităţile băneşţi sau în natură ale membrilor sau simpatizanţilor;
3. donaţiile şi sumele sau bunurile provenite din sponsorizări;
4. Dobânzile şi dividentele obţinute din plasarea disponibilităţilor;
5. Venituri realizate din reclamă şi publicitate;
6. Venituri obţinute din valorificarea bunurilor aflate în patrimoniul federaţiei;
7. Sume acordate de administraţia publică centrală sau locală, de alte organisme sau instituţii pentru finanţarea programelor federaţiei;
8. Subvenţii sau donaţii de la forurile internaţionale la care este afiliată federaţia;
9. Sume de bani acordate de alte organe, organizaţii sau structuri sportive pentru susţinerea activităţii sportive, pentru dotarea tehnico-materială sau pentru obţinerea de performanţe sportive;
10. Încasări de la manifestările sportive, prestări servicii;
11. Soldurile rezultate din execuţia bugetară a anului precedent;
12. Alte venituri, din alte surse, în condiţiile legii.

2. Fondurile în lei sau valută aparţinând FRNPM se pastrează în conturi bancare proprii conform prevederilor legale.

3. Potrivit legii, veniturile se gestionează şi se utilizează la nivelul FRNPM şi al structurilor sale sportive de drept public pentru realizarea scopului şi obiectivelor proprii de activitate, fără vărsăminte la bugetul de stat şi fără afectarea alocaţiilor de la bugetul de stat.

4. Sumele necesare pentru susţinerea pregătirii olimpice şi participarea la Jocurile Olimpice, precum şi pentru sprijinirea unor centre de pregătire olimpică a juniorilor sunt repartizate şi aprobate de COR la propunerea FRNPM.

**Art. 90.** - Din disponibilităţile băneşţi în cont, care se raportează în anul viitor, după scăderea obligaţiilor de plată, a încasărilor anticipate, precum şi a sumelor rezultate din valorificarea bunurilor în condiţiile legii, o cotă de până la 50% se poate utiliza pentru premierea personalului salariat al federaţiei, încadrat cu contract de muncă în raport cu responsabilităţile şi performanţele profesionale obţinute. Nu se pot utiliza pentru premii sumele disponibile de la bugetul de stat.

**Art. 91.** – FRNPM se supune verificărilor financiare potrivit legii şi statutului propriu.

**Art. 92.** – FRNPM deţine exclusivitatea:

1. Dreptului asupra imaginii de grup sau individuale statice şi în mişcare a sportivilor componenţi ai loturilor naţionale, în echipament de concurs sau de pregătire.
2. Drepturile de folosinţă a emblemei şi a siglei proprii.
3. Dreptului de reclamă, publicitate, transmisii televizate la competiţiile pe care le organizează.

###### CAP. XIII - Autoritatea Disciplinară

**Art. 93.** – Autoritatea Disciplinară în activitatea de nataţie şi pentatlon se exercită deplin şi legitim potrivit competenţelor date de Legea nr. 69/2000 pentru exercitarea dreptului de supraveghere şi control al FRNPM şi al tuturor celorlalte structuri sportive din ramura de nataţie şi pentatlon potrivit statutului şi regulamentelor proprii.

**Art. 94.** – Puterea disciplinară dă autoritatea de a investiga şi după caz, de a sancţiona persoanele sau structurile în culpă.

**Art. 95.** – Modalitatea de exercitare a autorităţii disciplinare se realizează prin:

(1) Federatia Romana de Natatie si Pentatlon Modern isi exercita autoritatea disciplinara prin instituirea unui sistem coerent de sanctiuni, gradat in functie de gravitatea faptelor, care sa asigure maxima obiectivitate si corectitudine, sa elimine greselile si exagerarile, sa tina seama de imprejurarile comiterii abaterilor, prin aplicarea regulilor circumstantelor atenuante sau agravante in adoptarea deciziilor, in conditiile garantarii totale a dreptului la aparare si caile de atac impotriva sanctiunilor aplicate.

(2) Documentele de baza care stabilesc conduita si modul de actiune in ceea ce priveste exercitarea autoritatii disciplinare de catre FRNPM, sunt :

a) Statutul

b) Regulamentul de disciplina;

c) Regulamentul de ordine interioara;

d) Regulamentul de Organizare si Functionare al FRNPM;

e) Codul Etic al FRNPM

f) Statutele si regulamentele FINA si LEN

g) Regulamentele de organizare si functionare ale comisiilor si colegiilor centrale;

h) Legislatia specifica privitoare la controlul doping si la combaterea violentei in sport

**Art. 96.** – Competenta solutionarii abaterilor disciplinare revine:

1. Comisiei de Disciplină – ca instanta de fond care va avea atributii de cercetare a imprejurarilor cauzei, in fata acesteia fiind formulate apararile si administrate probatoriile in sustinerea pozitiei fiecarei parti. Cercetarile intreprinse de Comisia de Disciplină vor fi finalizate prin pronuntarea unei hotarari impotriva careia se poate face apel in termen de 15 zile de la comunicare, la Comisia de Apel;

2. Comisiei de Apel a FRNPM., pentru apelurile declarate impotriva hotararilor pronuntate de Comisia de Disciplină, precum si pentru sanctiunile pronuntate asupra propriilor sportivi de catre cluburi si asociatii.

3. Comisiei Nationale de Disciplina Sportiva, pentru recursurile formulate impotriva deciziilor pronuntate de Comisia de Apel, cu respectarea prevederilor Legii nr.551/2004.

4. Sectiei de Contencios Administrativ a Tribunalului Bucuresti, pentru caile de atac impotriva solutiei date de Comisia Nationala de Disciplina Sportiva.

###### CAP. XIV - Litigii

**Art. 97.** – Membrii afiliati ai federatiei, oficialii, sportivii, tehnicienii sunt obligati sa solutioneze orice litigiu apeland la organele jurisdictionale sportive, inaintea formularii oricaror alte actiuni sau cereri in fata instantelor de drept comun.

**Art. 98.** – Membrii afiliaţi federaţiei şi reprezentanţii lor, trebuie să respecte cu stricteţe deciziile luate de organele de jurisdicţie ale federaţiei sau de Consiliul Director, ca ultimă instanţă de apel.

**CAP. XV - Abateri Şi Sancţiuni**

**Art. 99.** – Faptele pentru care se aplica sanctiuni membrilor federatiei, sportivilor, antrenorilor, precum si persoanelor oficiale implicate in activitatea de inot, sarituri in apa si pentatlon modern, tipurile de sanctiuni si procedurile de solutionare a abaterilor disciplinare sunt cele prevazute in Regulamentul de Disciplina al FRNPM.

**Art. 100.** – **Sanctiunile disciplinare aplicabile sunt:**

***A. - pentru structurile sportive afiliate :***

a) avertismentul;

b) penalizarea baneasca (amenda);

c) suspendarea temporara din activitatea competitionala interna si/sau internationala;

d) ridicarea temporara a dreptului de organizare a competitiilor;

e) excluderea (pierderea calitatii de membru);

***B. - pentru sportivi, antrenori, oficiali ai federatiei:***

a) avertismentul;

b) penalizarea baneasca (amenda);

c) suspendarea temporara din activitatea competitionala interna si/sau internatională;

d) suspendarea pe viata din activitatea sportivă.

Masurile disciplinare aplicabile sportivilor si care sunt prevazute la pct B lit. b) c) si d) intervin in principal in situatia nerespectarii de catre acestia a urmatoarelor obligatii:

***a) nerespectarea legislatiei privitoare la prevenirea si combaterea dopajului in sport***, precum si a regulamentelor WADA si ANAD” in sensul:

- procurarii, detinerii, consumului de substante interzise in competitiei si in afara acesteia

- refuzului sau neprezentarii nejustificate pentru prelevarea de probe dupa primirea invitatiei la controlul doping

- incalcarii reglementarilor in vigoare referitoare la disponibilitatea sportivului pentru controalele doping in afara competitiei, prin nedeclararea locului in care poate fi gasit si neparticiparea la efectuarea controalelor doping in afara competitiei planificate pe baza legislatiei in vigoare;

- falsificarii sau tentativei de a falsifica orice parte a controlului doping

***b) nerespectarea obligatiei*** de a se prezenta si concura la competitiile de obiectiv ale federatiei (Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale si Europene, Cupe Mondiale, Campionate Balcanice) in echipamentul asigurat de catre federatie in baza contractelor de sponsorizare pe care aceasta le are incheiate.

**Art. 101.** – Măsura sancţiunii excluderii unui membru al federaţiei care să conducă la pierderea acestei calităţi poate fi luata in situaţiile prevăzute la art.30 alin.(3). Adunarea Generala adoptă această măsura cu votul a 2/3 din membrii prezenţi la Adunare.

**Art. 102.** – (1) Abaterile membrilor FRNPM, ale persoanelor oficiale si ale celorlalti factori cu atributii in acest domeniu, de la Statutul, regulamentele si normele federatiei, vor fi analizate, judecate si sanctionate in conformitate cu prevederile Regulamentului de disciplina aprobat de Biroul federal.

– (2) Solutionarea abaterilor disciplinare revine organismelor precizate la art.96.”

###### CAP. XVI - Dizolvarea federaţiei şi lichidarea patrimoniului

**Art. 103.** – Dizolvarea FRNPM poate fi hotărâtă numai de Adunarea Generală.

**Art. 104.** – Hotărârea de dizolvare se adoptă cu 2/3 din totalul voturilor membrilor afiliaţi prezenţi sau absenţi.

**Art. 105.** – Odată cu hotărârea de dizolvare, trebuie luată o decizie privind folosirea patrimoniului.

**Art. 106.** – Lichidarea patrimoniului se face potrivit dispoziţiilor legale în vigoare, bunurile rămase fiind atribuite unei alte persoane juridice de drept privat autohtone, cu scop asemănător sau, în lipsa acesteia, unei persoane juridice de drept public reprezentând în STAT, interesele servite de federaţia dizolvată.

###### CAP. XVII. - Dispoziţii finale

**Art. 107.** – În desfăşurarea activităţii sale, FRNPM colaborează cu MTS, având obligaţia de a comunica orice modificări ale actului constitutiv.

**Art. 108.** – Biroul federal al FRNPM decide în toate cazurile neprevăzute în statut.

**Art. 109.** – (1) Activitatea FRNPM se desfasoara in conformitate cu prevederile Legii educatiei fizice si sportului nr.69/2000 cu completarile si modificiarile la zi, ale Regulamentului de aplicare a acestei legi, Ordonantei Guvernului nr.26/2000 cu privire la asociatii si fundatii, precum si ale legilor speciale in materia prevenirii si combaterii dopajului in sport, ale prevenirii si combaterii violentei cu ocazia competitiilor si a jocurilor sportive.

– (2) Dispozitiile prezentului Statut se completeaza cu dispozitiile legale incidente.

**Art 110.** – Autorizarea participării loturilor naţionale la competiţiile internaţionale oficiale şi de verificare se face de către Ministerul Tineretului şi Sportului.

**Art. 111.** – Ministerul Tineretului şi Sportului exercită supravegherea şi controlul tuturor structurilor sportive potrivit prevederilor Legii 69/2000 şi Regulamentul de aplicare.

**Art. 112.** – Supravegherea şi controlul exercitat de Ministerul Tineretului şi Sportului nu pot substitui controlul propriu instituit de Federaţie.

**Art. 113.** – Prezentul statut nu poate fi modificat sau completat decât cu aprobarea Adunării Generale şi cu avizul Ministerului Tineretului şi Sportului.

**Art. 114. – . Pe tot parcursul Statutului sintagma ”Ministerul Tineretului si Sportului” va fi inlocuita de “Agentia Nationala pentru Sport.”**

# CAPITOLUL II

**REGULAMENTUL DE ORGANIZARE ŞI FUNCŢIONARE AL FEDERAŢIEI ROMÂNE DE NATAŢIE   
ŞI PENTATLON MODERN**

## **ATRIBUŢII ŞI SARCINI ALE COLEGIILOR, COMISIILOR CENTRALE, COMISIILOR TERITORIALE DE NATAŢIE.**

**ART.1 COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR.**

1. Stabileşte şi formulează periodic, concepţia de pregătire privind activitatea de performanţă, ţinând cont de evoluţia şi programul ramurilor sportive respective pe plan mondial;
2. În funcţie de această concepţie, stabileşte orientarea, conţinutul şi metodica procesului de antrenament, în raport cu particularităţile de vârstă;
3. Organizează anual studii şi cercetări orientate spre problemele majore în scopul îmbunătăţirii permanente a activităţii ridicării capacităţii de muncă a sportivilor, ridicării performanţelor la nivelul cerinţelor mondiale.

Studiază literatura de specialitate, pentru a fi la curent cu noutăţile pe plan mondial şi acţionează pentru valorificare teoriei şi practicii avansate.

Ţine legătura cu Centrul de cercetări în problemele sportive, Institutul de medicină sportivă şi catedră A.N.E.F. pentru elaborarea unor studii şi valorificarea cercetărilor şi datelor ştiinţifice.

1. Difuzează în întreaga ţară, concluziile lucrărilor de specialitate, concepţia de pregătire şi orientarea metodică; transmite indicaţii metodice cu privire la pregătirea sportivilor în diferite perioade ale anului competiţional;
2. Discută şi avizează componenţa loturilor reprezentative şi a planurilor de pregătire ale acestora – prezentate de antrenorii loturilor şi le supun aprobării Biroului federal;
3. Analizează şi, la cerere, supune Biroului federal informări şi concluzii privind modul de desfăşurare a campionatelor republicane, precum şi comportarea sportivilor în întâlniri internaţionale;
4. Organizează sesiuni şi comunicări ştiinţifice, consfătuiri metodice, cursuri de pregătire şi perfecţionare a antrenorilor;
5. Îndrumă şi coordonează procesul de instruire din secţii, loturi reprezentative de seniori, juniori şi copii;
6. Exercită control asupra muncii antrenorilor, avizează contractele acestora. Ţine evidenţa activităţii tuturor antrenorilor;

j) Face propuneri pentru promovare, recompensare sau retrogradare a antrenorilor, în funcţie

de activitatea depusă.

k) Avizează apariţia lucrărilor de specialitate;

l) Colaborează cu celelalte comisii şi colegii centrale la elaborarea calendarului sportiv,

regulamentelor competiţiilor republicane de senior, juniori şi copii a normelor de clasificare

sportivă, planurilor de dezvoltare;

m) Îndrumă şi supraveghează aplicarea orientării metodice de către antrenorii secţiilor, pe

niveluri, întocmind instrucţiuni necesare pentru antrenori, sportivi şi echipe, în concordanţă

cu orientarea şi conţinutul activităţii stabilite de Colegiul central al antrenorilor.

**ART. 2 COLEGIUL CENTRAL AL ARBITRILOR**

1. Elaborează regulamentul de arbitraj al ramurii în concordanţă cu regulamentul internaţional;
2. Urmăreşte aplicarea în practică a regulamentului, elaborează directive şi instrucţiuni privind interpretarea regulilor de desfăşurare a ramurii respective;
3. Rezolvă contestaţiile privind interpretarea regulilor;
4. Îndrumă activitatea colegiilor locale de arbitri;
5. Aprobă organizarea cursurilor locale de arbitri; elaborează tematici pentru aceste cursuri; numeşte delegatul său la examenele pentru obţinerea calificării de arbitru;
6. Supune spre aprobare, în baza propunerilor comisiilor judeţene, promovarea arbitrilor la categorii superioare (republican, internaţional) sau retrogradarea (radierea) unor arbitri;
7. Organizează cursuri şi consfătuiri metodice cu arbitrii de categorie republicană;
8. Organizează evidenţa arbitrilor din toată ţara;
9. Întocmeşte o dată pa an propunerile de arbitri români care să fie înscrişi pe lista arbitrilor internaţionali, pe care o supune aprobării Biroului federal;
10. Întocmeşte o dată pe an lotul arbitrilor republicani, pe baza propunerilor comisiilor judeţene;
11. Veghează asupra comportării sportive, sociale şi morale a arbitrilor şi controlează activitatea lor pe teren, fie direct, fie prin delegaţi speciali;
12. Cu aprobarea Biroului federal, ia măsuri care nu sunt prevăzute în prezentul Regulament, care să asigure bunul mers al activităţii arbitrilor.

**ART. 3 COMISIA CENTRALĂ DE COMPETIŢII**: legitimări, transferări şi clasificări sportive

1. Elaborează calendarul anual competiţional republican pe care îl supune aprobării Biroului federal; îndrumă comisiile teritoriale în alcătuirea calendarului sportiv;
2. Elaborează regulamentul şi programul competiţiilor republicane, urmăreşte aplicarea şi respectarea lor;
3. Asigură pregătirea şi organizarea în condiţii optime, a competiţiilor naţionale;
4. Omologhează rezultatele competiţiilor din campionatele naţionale, întocmeşte clasamentele finale;
5. Judecă în prima instanţă orice contestaţie referitoare la competiţiile programate de ea;
6. Ţine evidenţa competiţiilor naţionale şi internaţionale desfăşurate în ţară şi străinătate;
7. Omologhează bazele sportive pentru competiţiile naţionale şi propune spre elaborare Biroului federal omologarea instalaţiilor, protoţipurilor de materiale şi echipament sportiv, ţine evidenţa lor;
8. Soluţionează cererile de transfer ale sportivilor în conformitate cu prevederile regulamentului în vigoare, ţine evidenţa lor;
9. Acordă viză anuală pentru sportivii participanţi la faza finală a concursurilor şi campionatelor republicane;
10. Ţine evidenţa participării sportivilor la competiţiile republicane interne şi internaţionale şi acordă clasificarea sportivilor de categoria I, conform normelor în vigoare;
11. Propune Biroului federal acordarea clasificărilor sportive superioare;
12. Propune Biroului federal afilierea secţiilor şi ţine evidenţa lor.

**ART. 4** - Colegiile şi comisiile centrale ale federaţiei ţin şedinţe periodice la sediul Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern. La nevoie, ele pot fi convocate de preşedintele sau secretarul general al federaţiei.

**ART.5 -** Colegiile şi comisiile centrale deliberează statutar numai în prezenţa majorităţii membrilor; în lipsa preşedintelui şedinţa este condusă de secretar sau de un membru desemnat de cei prezenţi.

**ART. 6 -** Hotărârile se iau prin vot deschis, cu majoritatea simplă a membrilor prezenţi. În caz de paritate, votul preşedintelui de şedinţă este hotărâtor.

Hotărârile comisiilor centrale pot fi atacate cu apel la Biroul federal.

**ART.7 -** Secretarii colegiilor şi comisiilor centrale sunt însărcinaţi cu întocmirea proceselor verbale ale şedinţelor, care se păstrează într-un registru special, fiind semnate de preşedinte şi ceilalţi membri.

Fiecare şedinţă începe cu citirea procesului verbal al şedinţei precedente. Orice modificare a procesului verbal citit se va consemna în procesul verbal al şedinţei în care s-au adus modificări. Procesul verbal va fi prezentat secretarului federaţiei spre informare, în termen de 2 zile de la data ţinerii şedinţei.

**ART. 8 -** Colegiile şi comisiile centrale vor coresponda cu comisiile judeţene sau secţiile afiliate numai prin intermediul secretarului federaţiei, care va înregistra toată corespondenţa primită sau expediată. Toată corespondenţa trimisă de cluburi, asociaţii sau comisii teritoriale va fi adresată Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**ART. 9 -** Şedinţele colegiilor şi comisiilor centrale nu sunt publice.

**ART.10 -** Preşedinţii colegiilor şi comisiilor centrale pot fi membri ai Biroului federal.

**ART.11 -** Comisiile judeţene de nataţie vor îndeplini în limita competenţei lor teritoriale şi următoarele atribuţii:

1. Exercită controlul şi îndrumarea de specialitate, urmărind modul cum secţiile din cluburi şi asociaţii şi cadrele tehnice respectă normele şi instrucţiunile stabilite de federaţie;
2. Propune D.J.T.S. bugetul necesar activităţii de nataţie şi pentatlon modern;
3. Organizează evidenţa secţiilor de nataţie şi pentatlon modern afiliate, sportivilor legitimaţi, bazelor sportive, activităţii competiţionale, etc.
4. Avizează avansarea antrenorilor şi arbitrilor în categorii superioare de clasificare, conform normelor în vigoare;
5. Organizează pe plan local cursuri şi consfătuiri metodice pentru reîmprospătarea cunoştinţelor cadrelor tehnice (antrenori, arbitri, instructori);
6. Se preocupă de munca educativă, de respectarea cerinţelor eticii sportive de către sportivi, antrenori, arbitri, conducători de secţii de nataţie şi pentatlon modern;
7. Anual, prezintă dări de seamă în faţa D.J.T.S. şi Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**SECŢIA DE ÎNOT, SĂRITURI ÎN APĂ ŞI PENTATLON MODERN**

**ART. 12 -** Secţia de înot, sărituri în apă şi pentatlon modern din cluburi constituie unitatea de bază a activităţii. Ea se organizează în cadrul structurii sportive.

**ART.13 -** Secţia este formată din membrii activi (sportivi), precum şi din persoanele care recunosc regulamentul clubului sportiv respectiv şi consimt în mod voluntar să sprijine activitatea secţiei.

Secţia este condusă de un birou ales în adunarea generală compus din 3 – 5 persoane.

**ART. 14 -** Secţia are următoarele sarcini:

1. Angrenarea copiilor şi tineretului în practicarea sistematică a nataţiei (înot, sărituri în apă şi pentatlon modern);
2. Formarea de sportivi valoroşi, care să reprezinte cu cinste culorile clubului sportiv în întâlnirile interne şi internaţionale;
3. Întocmirea anuală a calendarului sportiv şi bugetului secţiei, pe care îl va supune aprobării consiliului clubului sportiv respectiv;
4. Organizarea permanentă a activităţii de pregătire competiţională, luând masurile necesare pentru prezentarea în bune condiţii la competiţiile sportive prevăzute în calendar, cu respectarea normelor prevăzute în Statutul Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern;
5. Păstrarea şi îmbunătăţirea continuă a bazei materiale a clubului sportiv;
6. Analizarea periodică a activităţii, luând măsurile care se impun;
7. Ţinerea legăturii permanente cu organele Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**ART. 15 -** Pentru susţinerea intereselor în faţa diferitelor organe ale Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern, secţia îşi va desemna un reprezentant oficial. Nu va fi luată în considerare oficial, decât acea persoană care posedă o delegaţie, scrisă şi ştampilată, din partea clubului.

Fiecare secţie este obligată a-şi trimite reprezentantul la şedinţele Comisiei Judeţene sau la alte şedinţe convocate special de organele federaţiei, sau locale.

**AFILIEREA SECŢIEI DE NATAŢIE**

**(ÎNOT, SĂRITURI ŞI PENTATLON MODERN)**

**CONSECINŢELE AFILIERII, SCHIMBAREA DENUMIRII**

**ART. 16 -** Pentru a participa la competiţiile oficiale, secţia de nataţie trebuie să fie afiliată la Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern. Afilierea este actul prin care secţia recunoaşte autoritatea federaţiei. Totodată, prin afiliere federaţia oficiază existenţa secţiei respective, luarea şi ţinerea în evidenţă şi înscrierea acesteia printre unităţile care au drept de participare la competiţiile oficiale. **Condiţiile de afiliere sunt cele prevăzute în Cap.5 , Art.22 din Statutul FRNPM.**

**ART. 17 -** La FRNPM se pot afilia structurile sportive cu personalitate juridică legal constituite şi recunoscute oficial, respectiv cluburile sportive, persoane juridice de drept public si asociatiile judetene si ale municipiului Bucuresti de natatie si pentatlon modern.

**Art. 18 -** Asociatiile sportive fără personalitate juridica se pot afilia la asociatiile judetene de natatie (înot, sărituri în apă) si pentatlon si a municipiului Bucuresti, legal constituite si afiliate la FRNPM.

**Art. 19 -** Pentru a putea participa la competitiile judetene, cluburile sportive trebuie sa se afilieze si la asociatia judeteana de natatie si pentatlon modern pe teritoriul respectiv.

**Art. 20.-** Afilierea unitatilor de invatamint cu program sportiv se face in conditiilor Art.21 si sub conditia indeplinirii cumulative a urmatoarelor cerinte:

1. existenta unui act de dipozitie privind înfiinţarea persoanei juridice de drept public;
2. existenta unui act de dispozitie care sa stabileasca, pe linga activitatea de invatamint si activitatea de selectie, pregatire si participare la sistemul competitional sportiv national;

**Art. 21.-** Cluburile sportive, persoane juridice de drept public, vor anexa la cerea de afiliere, in afara celor prezentate la Art.22 si urmatoarele inscrisuri doveditoare:

1. actul de dispozitie prin care au fost infiintate şi / sau organizate;
2. actul de dispozitie prin care se aproba regulamentul de organizare si funtionare.

**Art. 22.-** În situaţia îndeplinirii conditiilor statuare, Biroul Federal hotăreşte afilierea provizorie, pe care o supune spre ratificare in prima Adunare Generala care decide afilierea definitivă.

**Art. 23.-** Prin afiliere, cluburile sportive si asociatiile judetene si a municipiului Bucuresti dobindesc calitatea de membru al federatiei şi recunosc întru totul Statul şi Regulamentul de funcţionare al Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern în aplicarea lor (atât secţia cât şi membrii legitimaţi şi nelegitimaţi).

**ART. 24 -** Aprobarea afilierii secţiei de nataţie va fi comunicată de federaţie, clubului sportiv, prin comisia judeţeană de nataţie sau D.T.S.J., în termen de 30 de zile de la data înregistrării cererii.

Numele complet va fi comunicat odată cu cererea de afiliere.

Federaţia va ţine o evidenţă a secţiilor de înot, sărituri şi pentatlon, pe judeţe, păstrând şi actele de afiliere.

În baza comunicărilor federaţiei, comisiile judeţene vor ţine şi ele evidenţa secţiilor afiliate pe teritoriul respectiv.

În cazul când cererea de afiliere a fost respinsă, federaţia va restitui actele comisiei judeţene respective, odată cu motivarea respingerii.

**ART. 25**

În condiţiile oficiale, secţia afiliată va purta, în mod obligatoriu, denumirea clubului sportiv înscrisă în cererea de afiliere.

**SCHIMBĂRI DE NUME**

**ART. 26 -** Secţia de nataţie nu-şi poate schimba denumirea decât în cazul când clubul sportiv din care face parte a obţinut avizul şi aprobarea federaţiei. În acest caz, clubul va comunica în scris Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern propunerea de schimbare a denumirii. Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern va comunica comisiei judeţene de nataţie confirmarea oficială şi data. În baza acestei comunicări, secţia va prezenta comisiei judeţene de nataţie sau federaţiei, carnetele de legitimare pentru efectuarea schimbării denumirii.

**ART. 27**

Secţia de nataţie sau pentatlon modern afiliată va putea participa la competiţii oficiale, numai după achitarea taxei de afiliere şi a celei de participare, la federaţie, împreună cu chitanţa de achitare a taxei.

**DESFIINŢAREA UNEI SECŢII**

**ART. 28**

Desfiinţarea unei secţii de nataţie poate avea loc numai în baza hotărârii majorităţii membrilor săi, aprobată de consiliul clubului sportiv şi al organului tutelar (MTS, MEC, MI, MAPN).

**SPORTIVI**

**ART. 29 -** Pentru a lua parte la concursuri oficiale, un sportiv trebuie să fi împlinit vârsta de 10 ani, la înot şi sărituri, să fie membru al unei secţii de nataţie afiliate la Federaţie, să posede carnet de legitimare eliberat conform prevederilor legale şi să aibă drept de participare (aviz medical).

Un sportiv se poate legitima numai pe numele său legal. Orice nerespectare a acestei prevederi va determina anularea carnetului de legitimare şi sancţionarea celor vinovaţi.

Până la vârsta de 13 ani sportivii nu vor putea lua parte decât la competiţii rezervate lor.

**ART. 30 -** La competiţiile oficiale de campionat (pentru toate categoriile), sportivii trebuie să prezinte înaintea începerii competiţiei, pentru verificare, carnetele de legitimare vizate pe anul în curs şi viza medicală la zi, fără de care nu se admite participarea în competiţie.

**ART. 31 -** Sportivii sunt obligaţi să păstreze disciplina şi ordinea cea mai desăvârşită pe toată durata competiţiei, în toate împrejurările în care vin în contact cu oficialii organelor federaţiei, ai clubului din care fac parte, cu arbitrii şi cu publicul.

**ART. 32 -** Pentru competiţie sportivii sunt obligaţi:

* să se prezinte echipaţi în conformitate cu prevederile regulamentare, să aibă un aspect îngrijit;
* să-şi respecte partenerii de întrecere;
* să aibă o atitudine corectă faţă de public şi oficialii competiţiei.

**LEGITIMAREA SPORTIVILOR**

**ART. 33 -** Pentru a putea lua parte la competiţiile oficiale, un sportiv trebuie să aparţină unei secţii de nataţie sau pentatlon, afiliată la Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern şi să posede un carnet de legitimare tip, emis de federaţie.

Legitimarea este operaţia prin care un sportiv îşi reglementează situaţia legală la unitatea sportivă pe care o reprezintă în competiţiile oficiale şi amicale.

Orice sportiv, indiferent de cetăţenie, care îşi schimbă temporar sau permanent reşedinţa în Romania, se poate înscrie într-un club afiliat la F.R.N.P.M. Acest drept deriva din cerinţele FINA menţionate în Regulamentul General, capitolul “Relaţii internationale”, paragraful 2.3.

**ART. 34 -** Legitimarea sportivilor pentru secţiile de nataţie şi pentatlon modern afiliate, se efectuează de Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**ART. 35 -** Pentru legitimarea sportivilor noi, clubul sportiv va prezenta la federaţie următoarele acte:

* cererea de legitimare tip, completată la toate rubricile având data înscrisă clar, avizul medical cu menţiunea “ Apt pentru practicarea sportului”, viza şi ştampila unităţii sportive la care se legitimează, numărul şi data chitanţei cu care s-a plătit taxa de legitimare. Cererea va purta semnătura sportivului;
* 2 (două) fotografii (format legitimaţie).

Cererile de legitimare vor fi însoţite de un tabel nominal în dublu exemplar, în care se va menţiona numele şi prenumele sportivilor pentru care se cere legitimarea şi data naşterii.

* copie xerox după certificatul de naştere.

**ART. 36 -** Dreptul sportivului de a participa la competiţii oficiale decurge de la data legitimării sau transferării menţionate ca atare la rubrica respectivă din carnetul de legitimare.

36.1.- In cazul sportivilor care nu deţin cetăţenie româna, dar sunt legitimaţi la un club afiliat la F.R.N.P.M., participarea la **Campionatele Naţionale ale Românie**i este însoţită de următoarele precizări:

- ***în probele individuale***, sportivul care se califică în finale şi ajunge pe podiumul competiţiei, va primi o DIPLOMĂ conform locului ocupat. Nu i se va decerna titlul de Campion al României. Nu va fi premiat cu medalii. Acestea vor reveni în mod corespunzător următorilor sportivi români clasaţi în ordine în urma sa. În cazul stabilirii unei performanţe de timp superioare recordului naţional, aceasta nu va fi omologată ca NOU record al României;

- ***în probele de ştafetă*** va funcţiona principiul reprezentării de ECHIPĂ, eliminându-se orice restricţie referitoare la distribuirea titlurilor naţionale, medaliilor sau recunoaşterea noilor recorduri naţionale. Acestea vor fi atribuite conform prevederilor regulamentare cunoscute.

36.2.- Pentru sportivii care nu deţin cetăţenia româna şi nu domiciliază pe teritoriul României, participarea la Campionatele Naţionale este condiţionată de o invitaţie scrisă din partea FRNPM şi este limitată doar la seriile competiţiei. Aceştia nu vor putea promova (califica) în semifinalele sau finalele campionatelor.

36.3.- Reglementările de la paragrafele 33.1 si 33.2 sunt valabile numai în cazul Campionatelor Naţionale ale României. Pentru celelalte competiţii desfăşurate în România participarea este liberă, conform regulamentului competiţiei respective şi a prevederilor Regulamentelor FRNPM.

**ART. 37 -** Un sportiv poate fi legitimat numai la o singură secţie afiliată la Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**ART. 38 -** În caz de pierdere sau deteriorare a carnetului de legitimare, clubul sportiv va solicita federaţiei eliberarea unui duplicat cu achitarea taxei stabilite.

Carnetele de legitimare – duplicat, se vor elibera numai de Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern.

Noul carnet va primi numărul vechiului carnet şi va avea scris cuvântul “DUPLICAT”, aplicându-se şi ştampila federaţiei.

**ART. 39 -** Carnetele de legitimare ale sportivilor vor trebui vizate anual. Viza anuală se va efectua de Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern pentru toţi sportivii în perioada 03.01 – 15.02 a anului respectiv.

**ART. 40 -** Pentru efectuarea vizei anuale, cluburile sportive vor prezenta federaţiei la datele stabilite de federaţie şi înainte de începerea campionatelor respective, următoarele acte:

* carnetele de legitimare ale sportivilor pentru care se solicită viza anuală;
* tabel nominal cu sportivii pentru care se solicită viza anuală;
* chitanţa de plata a taxei de viză anuală.

**ART. 41 -** Pentru a participa la competiţiile oficiale, un sportiv trebuie să efectueze controlul medical şi să aibă înscris în carnetul de legitimare la rubrica respectivă avizul medical.

Controlul medical al sportivilor legitimaţi se efectuează la dispensarele pentru sportivi, serviciile pentru control al sportivilor din policlinici, sau la cabinetele medicale de la bazele sportive.

Controlul medical, ca şi avizul medical, înscris în carnetul de legitimare, este obligatoriu o dată la şase luni, cu excepţia situaţiilor menţionate ca atare de organul medical emitent.

Sportivii din loturile reprezentative, nominalizaţi de federaţie efectuează controlul medical numai la Institutul Naţional de Medicină Sportivă, de trei ori pe an sau de câte ori este nevoie.

Viza medicală pe carnetul de legitimare va cuprinde în mod obligatoriu data controlului medical, semnătura şi parafa medicului examinator şi ştampila unităţii sanitare unde s-a efectuat controlul.

**ART. 42 -** Sportivii componenţi ai lotului olimpic şi naţional de seniori şi juniori sunt obligaţi să participe la campionatele naţionale (primavara, vara şi iarna) pentru a-şi realiza baremurile de participare la competiţiile de obiectiv ale Federaţiei şi selecţia lor în echipa reprezentativa.

**ART. 43 -** Sportivii componenţi ai loturilor naţionale (olimpic, seniori şi juniori) care participă la COMPETIŢIILE OFICIALE DE OBIECTIV ale Federaţiei Romane de Nataţie şi Pentatlon Modern **sunt obligaţi** să concureze în echipamentul oficial distribuit de sponsorul ECHIPEI ROMANIEI. Nerespectarea acestei prevederi conduce la aplicarea sancţiunilor prevăzute în Cap.XV, Art.100, pct.B din Regulamentul de Organizare şi Funcţionare al Federaţiei Romane de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**ATRIBUŢIILE ANTRENORULUI FEDERAL**

**ART. 44 -** Antrenorul Federal este cadrul tehnic specializat, cu calificare superioară, care coordonează domeniul tehnico-metodic, al ramurii de sport respective.

Antrenorul federal are următoarele atribuţii:

1. Prezintă propuneri privind strategia şi concepţia generală de selecţie, pregătirea şi participarea în competiţii a sportivilor de performanţă, potrivit cerinţelor ramurii de sport respective; urmăreşte şi controlează modul cum se aplică strategia şi concepţia de pregătire la secţii şi loturi reprezentative, după aprobarea acestora de către biroul federal;
2. Organizează, coordonează şi sprijină activitatea colegiului central al antrenorilor, asigură convocarea membrilor, întocmirea materialelor şi a documentelor ce sunt prezentate în reuniunile colegiului;
3. Îndrumă şi controlează procesul de selecţie şi pregătire la nivelul loturilor reprezentative, centrelor naţionale olimpice de pregătire a juniorilor şi taberelor de pregătire;
4. Răspunde de organizarea şi desfăşurarea cursurilor de perfecţionare a pregătirii profesionale a antrenorilor din ramura de sport respectivă, precum şi a consfătuirilor metodice de specialitate; colaborează în acest scop cu compartimentul de specialitate din cadrul M.T.S.;
5. Asigură controlul sistematic al activităţii secţiilor de performanţă, analizează activitatea acestora în cadrul colegiului central al antrenorilor şi propune măsuri pentru îmbunătăţirea activităţii;
6. Analizează în cadrul colegiului central al antrenorilor, componenţa loturilor reprezentative, conţinutul planurilor de pregătire al acestora şi le supune aprobării Biroului federal;
7. Propune Biroului federal componenţa colectivelor tehnice ale loturilor naţionale şi olimpice şi analizează periodic în cadrul colegiului activitatea desfăşurată de antrenorii loturilor;
8. Participă la principalele competiţii naţionale, analizează desfăşurarea şi nivelul acestora şi prezintă periodic în colegiu şi în Biroul federal concluzii şi propuneri vizând optimizarea activităţii competiţionale interne;
9. colaborează cu alte colegii şi comisii centrale în scopul perfecţionării sistemului competiţional naţional şi a regulamentelor de organizare şi desfăşurare a campionatelor şi concursurilor naţionale;
10. Participă la principalele competiţii, reuniuni tehnice şi consfătuiri, întocmeşte lucrări cu caracter de sinteză privind desfăşurarea JO, CM, CE, rezultatele înregistrate, orientările şi tendinţele noi, apărute în practicarea ramurii de sport respective, pe plan mondial;
11. Studiază permanent literatura de specialitate, teoria şi practica ramurii de sport pe plan naţional şi internaţional şi elaborează periodic lucrări cu caracter tehnico-metodic urmărind tipărirea şi difuzarea lor specialiştilor din domeniu;
12. Colaborează, în îndeplinirea sarcinilor sale, cu compartimentele de specialitate din M.T.S., cu I.N.C.S., I.N.M.S., A.N.E.F.S., precum şi cu alte instituţii şi organe de specialitate, pentru elaborarea unor studii şi cercetări specifice ramurii de sport respective, pentru elaborarea planurilor de pregătire a loturilor respective şi asigurarea unor servicii de asistenţă interdisciplinară.

Atribuţiile Preşedintelui, Vicepreşedintelui şi Secretarului General sunt prevăzute în Statutul Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern.

**CONDIŢII DE OCUPARE A POSTURILOR PERSONALULUI  
 SALARIAT AL FEDERAŢIEI.**

**ART. 45**

Ocuparea posturilor personalului salariat al federaţiei se face în conformitate cu legislaţia în

vigoare.

SECRETAR

* studii superioare de specialitate de lungă durată;
* minimum 5 ani vechime în activitatea de conducere şi organizare în domeniul sportului;
* aptitudini manageriale;
* cunoscător a cel puţin o limbă străină;
* responsabilitate în conducerea, organizarea şi coordonarea activităţii.

ANTRENOR FEDERAL

* studii superioare de specialitate de lungă durată;
* categoria I de antrenor sau gradul didactic I;
* să fi pregătit sportivi componenţi ai loturilor naţionale de juniori sau seniori;
* cunoscător a cel puţin o limbă străină;

ECONOMIST

* absolvent studii superioare de specialitate de lungă durată în domeniul economic;
* vechime în muncă cel puţin 5 ani;
* cunoştinţe în domeniul tehnicii de calcul;
* cunoaşterea legislaţiei în vigoare;
* cazier.

INSTRUCTOR SPORTIV

* studii medii;
* vechime în muncă minimum 3 ani;
* cazier.

CASIER

* studii medii;
* vechime în muncă minimum 3 ani;
* aptitudini pentru munca de teren;
* cazier.

SECRETAR DACTILOGRAF

* studii medii;
* vechime în muncă minimum 3 ani;
* pregătire de specialitate (dactilografie sau tehnică de calcul).

**RECOMPENSE ŞI MĂSURI DISCIPLINARE**

**ART. 46**

Pentru rezultate deosebite obţinute în competiţiile interne şi internaţionale, ca şi pentru recunoaşterea contribuţiei la dezvoltarea ramurii de sport, federaţia poate acorda următoarele recompense:

* Titlu de Membru de onoare al federaţiei;
* Titlu de Preşedinte de onoare al federaţiei;
* titluri sportive;
* premii şi prime.

Abaterile de la Statutul şi Regulamentul federaţiei vor fi analizate de col. şi com.fed., care în funcţie de gravitatea acestora poate aplica următoarele sancţiuni:

1. pentru secţii:

* avertisment;
* amendă;
* suspendare temporară din activitatea competiţională;
* ridicarea temporară a dreptului de organizare sau susţinere a competiţiilor pe teren propriu;
* anularea afilierii şi radierea din evidenţa federaţiei.

1. pentru sportivi şi specialişti:

* avertisment;
* amendă;
* suspendarea temporară din activitatea competiţională internă şi internaţională;
* suspendarea pe viaţă din activitatea sportivă.

Cei sancţionaţi sunt obligaţi să furnizeze explicaţiile necesare în vederea discutării cazului şi adoptarea deciziei de către forul competent.

Cei sancţionaţi pot face apel la Biroul federal.

**ART. 47 - Penalităţi şi amenzi:**

47.1 – *Pentru competiţii*:

- transmiterea înscrierilor după termenul din regulament (dar fără a depăşi 1 zi)

= **100 RON** (plăteşte clubul, sau, după caz, cine se face vinovat)

- prezentarea incompletă a înscrierilor la concurs, fără toate datele

cerute in formularul TIP = **80 RON** (plăteşte cine se face vinovat)

- înscrierea urmată de neprezentarea la concurs, fără a comunica până la

data şedinţei tehnice justificări obiective (conform regulamentului)

se sancţionează cu = **50 RON** (plăteste cine a făcut înscrierea);

- validările se vor face numai la sedinţa tehnică (excepţia făcînd

situaţiile justificate de forţă majoră). Întârzierea la validare va fi

amendata cu = **50 RON** (plăteşte cine se face vinovat de aceasta

situatie);

- neprezentarea sportivului la probă sau abandonul înainte ori dupa

start, din alte motive decît cele atestate de medicul concursului,

atrage după sine amenda de = **50 RON** (plăteşte clubul, sau, după

caz, cine se face vinovat)

- substituirea înotătorilor la probe sau în ştafete, falsificarea anilor de

naştere în scopul prejudicierii rezultatelor = **1500 RON**

(plăteşte cel ce se face vinovat);

- participarea la competiţii internaţionale peste graniţele ţării, fără

avizul si aprobarea scrisă a FRNPM:

- la prima abatere = avertisment + amendă **500 RON**

- la a 2-a abatere = amendă **1000 RON**

- la a 3-a abatere = amendă **2500 RON** + **suspendarea sportivului pe timp**

**7 luni;**

În toate cazurile amenda este plătita de cel care se face vinovat;

- organizarea de concursuri internaţionale în România, sau primirea

unor înotători străini pentru pregătire sau concurs fără aprobarea

scrisă a FRNPM:

- la prima abatere = **1000 RON**

- la a 2-a abatere = **2000 RON + suspendarea**

organizatorului din activitatea de nataţie timp de un an;

(Plăteşte clubul - organizatorul competitiei).

48.2 – ***Pentru alte situaţii***:

- nerespectarea indicaţiilor INMS de prezentare la controlul si

recontrolul medical, pentru sportivii programaţi de FRN&PM,

conduce la o amenda = **50 RON;** (plăteşte cel ce se face vinovat);

- pentru sportivii componenti ai loturilor nationale, absenta avizului

dupa efectuarea circuitului medical la INMS, şi nerespectarea

instrucţiunilor si recomandărilor INMS, au ca rezultat respingerea

înscrierii sportivilor în competiţii;

***Precizări:***

***- neachitarea taxelor, amenzilor si penalităţilor menţionate in***

***prezentul regulament atrage după sine neacceptarea înscrierii***

***sportivilor in competiţii;***

***- retragerea unui sportiv din concurs la şedinţa tehnică,***

***echivalează cu scoaterea definitivă a acestuia din întreaga***

***competiţie;***

**CAPITOLUL III**

**CODUL ETIC al FRNPM**

**PREAMBUL**

Codul eticii sportive porneste de la principiul potrivit caruia consideratiile etice care se afla la originea fair-play-ului nu sunt un element facultativ, ci dimpotriva un lucru esential in orice activitate sportiva, in orice politica si in orice gestiune din domeniul sportului si ca ele se aplica la toate nivelele competentei si de angajament din activitatea sportiva - deopotriva in activitatile recreative ca si in sportul de competitie.

Codul ofera un solid cadru etic menit sa asigure lupta impotriva presiunilor exercitate de societatea moderna, presiuni ce se dovedesc a primejdui bazele traditionale ale sportului, baze constituite din fair-play, spiritul colectiv si miscarea benevola.

La copii si adolescentii care mâine vor deveni sportivi adulti sau vedete ale sportului, fair-play-ul reprezinta obiectivul principal. Prezentul cod se adreseaza in egala masura institutiilor si adultilor care exercita o influenta, fie directa sau indirecta, in implicarea si participarea tinerilor la sport, respectiv sportivilor, parintilor, oficialilor, tehnicienilor, personalului administrativ din cadrul federatiei, precum si sectorului comercial, inclusiv productia, vanzarea si marketingul articolelor de sport

Prezentul cod include atât dreptul copiilor si adolescentilor de a practica un sport care sa le ofere satisfactii, cât si responsabilitatile ce revin institutiilor si adultilor-sportivii, federatia, structurile sportive memebre, tehnicieni si oficiali, profesionisti in activitati conexe(medici, maseuri, farmacisti, psihologi etc), precum si sectoru comercial si mass-media- ca promotori ai fair-play-ului si ca factori de garantie privind respectarea acestor drepturi.

**Capitolul I – DESPRE FAIR PLAY**

**Art.1- Definiţia fair-play-ului**

1.1.Fair-play-ul inseamna mult mai mult decât simpla respectare a unor reguli El cuprinde si notiuni ca prietenia, respectul fata de cel sau cei cu care iti este dat sa joci, precum si sportivitatea. El reprezinta, efectiv, un mod de a gândi, nu doar un comportament. Respectând regulile, conceptul include problematica luptei impotriva inselaciunii, a "artei" siretlicului, a dopajului, a violentei (fizice si, in egala masura, verbale), a inegalitatii in ivirea unor sanse, a comercializarii excesive si a coruptiei.

1.2.Fair-play-ul este un concept pozitiv. Codul considera sportul drept o activitate socio-culturala, menita sa imbogateasca societatea, promovând prietenia intre natiuni, dar numai cu conditia de a practicat in mod loial. De asemenea, sportul este socotit o activitate care - daca este indeplinita cinstit - ingaduie individului sa se cunoasca si mai bine, sa se exprime pe sine, sa atinga mai deplin desavârsirea; ii mai ingaduie sa se dezvolte, sa dobândeasca anume priceperi si sa arate care ii sunt posibilitatile; sportul deschide drum interactiunii sociale, este un real izvor de placere, asigurând fiintei umane o stare placuta si sanatate. Beneficiind de o gama vasta de cluburi si de voluntari, sportul ofera oamenilor ocazia de a se implica si de a-si asuma anumite responsabilitati in societate.In plus, angajarea responsabila in unele activitati poate contribui la o mai mare sensibilizare in atitudinea oamenilor fata de mediul inconjurator.

**Art.2 - Responsabilitatea fata de fair-play**

Participarea copiilor si a adolescentilor la activitati sportive se situeaza intr-un mediu social mai larg. Codul eticii sportive demonstreaza ca societatea si individul nu vor putea profita deplin de potentialele avantaje ale sportului decât daca fair-play-ul nu va mai fi socotit drept o notiune marginala, ci o preocupare centrala. Este limpede ca toti cei care, direct sau indirect, influenteaza si favorizeaza experienta traita, in cadrul sportului de catre copii si adolescenti, trebuie sa acorde notiunii respective o prioritate absoluta.

**Art.3 - Federatia, structurile sportive si cele asociate sportului au urmatoarele**

**obligatii:**

3.1. - sa creeze un cadru corespunzator fair-play-ului

3.2. - sa difuzeze directive clare ce definesc comportamentele conforme sau potrivnice eticii si sa vegheze ca anumite incurajari si/sau sanctiuni coerente si adaptate sa fie aplicate in toate formele si la toate nivelele de participare;

3.3. - sa vegheze ca luarea deciziilor sa corespunda prezentului cod de etica aplicabil disciplinelor natatie si pentatlon modern

3.4. - sa sensibilizeze opinia publica in privinta notiunii de fair-play, in sfera lor de influenta, prin campanii, recompense, material pedagogic si oferte de pregatire. Totodata, sa urmareasca indeaproape aceste actiuni si sa le evalueze impactul;

3.5. - sa instaureze sisteme care, in afara de asigurarea succesului in competitii, sa poata recompensa fair-play-ul si progresele realizate personal;

3.6.- sa-i ajute si sa-i sustina pe gazetari, astfel incât acestia sa incurajeze "buna conduita".

3.7.- sa sprijine modificarea efectuata in reglementari, astfel incât sa se poata raspunde nevoilor personale ale sportivilor; de asemenea, sa se puna accent nu doar pe dobândirea succesului in competitie, ci si pe fair-play;

3.8.- sa fie instituite anumite garantii, spre a se evita exploatarea copiilor, cu deosebire a celor care dovedesc aptitudini precoce;

3.9. - sa se procedeze in asa fel, incât toti membrii persoane fizice sau juridice, care si-au asumat responsabilitati privitoare la sportivi (copii si adolescenti) sa aiba calificarile necesare indrumarii, formarii, educarii acestora, sa-i antreneze si, mai ales, sa-i ajute sa inteleaga transformarile biologice si psihologice care insotesc procesul firesc de maturizare;

3.10.- sa se procedeze in asa fel incât sanatatea, siguranta si starea placuta a sportivului sa devina o prioritate si sa treaca inaintea reusitei obtinute prin vreo persoana interpusa, inainte chiar de reputatia asociatiei, a clubului, a antrenorului sau a parintelui.

**Art.4 - Persoanele fizice implicate (tehnicieni, oficiali,) au urmatoarele**

**responsabilitati:**

4.1. - sa aiba un comportament exemplar, astfel incât sa constituie, pentru tinerii sportivi, un adevarat model; sa se abtina, oricare ar fi imprejurarile, sa adopte sau sa inchida ochii in fata cine stie carui comportament neloial observat la altii; sa aplice sanctiuni corespunzatoare unui asemenea tip de comportament;

4.2. - sa vegheze ca nivelul de formare si de calificare sa fie adaptat nevoilor sportivului in functie de diferitele stadii ale angajarii sale in sport.

4.3. - sa se procedeze in asa fel incât sanatatea, siguranta si starea placuta a tânarului sportiv sa devina o prioritate si sa treaca inaintea reusitei obtinute prin vreo persoana interpusa, inainte chiar de reputatia scolii, a clubului, a antrenorului sau a parintelui;

4.4.- sa-i faca pe tinerii sportivi sa traiasca o experienta sportiva care sa-i indemne sa participe, de-a lungul vietii, la activitati fizice sanatoase;

4.5.- sa fie evitata o anumita atitudine in tratarea copiilor si anume aceea de a-i socoti drept niste mici adulti; dimpotriva, sa se tina seama de toate transformarile fizice si psihologice care insotesc dezvoltarea copilului si care pot influenta performanta sportiva;

4.6. - sa nu se puna in nici un copil sperante carora el nu le-ar putea raspunde pozitiv;

4.7. - sa se acorde importanta placerii si bucuriei incercate de catre sportiv si sa nu fie niciodata exercitata asupra copilului presiuni potrivnice dreptului sau de a decide nesilit in participarea sa;

**Capitolul II – PREVENIREA ŞI COMBATEREA violentei cu ocazia competitiilor**

**si a jocurilor sportive**

**Art.5 -** Federatia, prin organele sale, va promova masuri de combatere a violentei in sport la toate nivele de pregatire si/sau competitie, manifestand permanent o attitudine critica orice fenomen de natura a atrage aplicarea dispozitiilor Legii nr.4/2008.

**Art.6 -** Sportivii, tehnicienii, oficialii si toti participantii la procesul de pregatire si la cel competitional vor abvea un comportament corespunzator si o atitudine critica, combatand prin mijloacele legale orice fenomen de natura a perturba, prin violenta sa, actiunile sportive.

**Capitolul III – CPMBATEREA DOPAJULUI ÎN SPORT**

**Art.7 -** Federatia, in colaborare cu Agentia Nationala Antidoping, au obligatia de a adopta permanent si de a face cunoscute tuturor celor implicati in natatie si pentatlon modern:

7.1 - masurile pe care considera ca trebuie sa le adopte pentru prevenirea si combaterea, la nivelul ramurilor, a fenomenului de dopaj;

7.2 - permanenta sa atitudine de incurajare a practicarii unui sport curat, in vederea protejarii sanatatii sportivilor si respectarii principiilor fairplay-ului;

7.3 - masurile pe care le adopta pentru promovarea si sustinerea cercetarilor antidoping, respectand totodata obligatia legala de a supune anual testarilor doping sportivii care participa la competitiisi/sau la pregatire

**Art.8 -** Sportivii au obligatia de a :

8.1.- se prezenta la controalele doping organizate conform legii;

8.2.- nu utiliza sau ingera substante, medicamente si alte asemenea, fara a consulta in prealabil personalul de specialitate medica;

8.3. - se prezenta la instruirile organizate la nivelul federatiei, loturilor nationale, cluburilor, privitoare la aspectele legate de dopajul in sport;

8.4.- nu detine substante sau aplica metode interzise

**Art.9 -** Personalul asistent al sportivilor (antrenori, instructori, oficial, personal medical sau paramedical) are obligatia de a :

9.1.- supraveghea permanent activitatea si comportamentul sportivilor in ce priveste insusirea informatiilor legate de prevenirea dopajului in sport;

9.2.- informa permanent organele abilitate in legatura cu locurile de desfasurare a cantonamentelor, concursurilor, pentru ca sportivii pregatiti sa poata fi gasiti in vederea efectuarii testarilor prevazute de normele legale in vigoare.

9.3.- a cunoaste lista substantelor interzise si de a nu administra sportivilor astfel de substante;

9.4 - colabora cu federatia si cu ANAD pentru imbunatatirea continua a activitatii de prevenire si combatere a dopajului in sport.

**Capitolul IV – RESPECTAREA DEMNITĂŢII ŞI AUTORITĂŢII.**

**INTEGRITATEA MORALĂ**

**Art.10 -** Membrii FRNPM, organizatorii competitiilor si manifestarilor oficiale, participantii la acestea, precum si personalul administrativ al federatiei trebuie sa:

10.1.- dovedeasca respect si stima pentru autoritatile sportive nationale si internationale, pentru reprezentantii acestora, in spiritul regulamentelor soi legilor elaborate de acestea;

10.2.- respecte “drepturile omului” si demnitatea umana ca o cerinta fundamentala a activitatii sportive;

10.3. - nu tolereze nici o forma de discriminare intre participantii le activitatea sportiva in raport de rasa, sex, apartenenta politica, etnica, religioasa, ori de statutul familial;

10.4. - sa nu tolereze si sa combata pribn orice mijloace orice forma de hartuire fixica, morala, profesionala sau sexuala;

10.5. - sa manifeste cinste si corectitudine in comportament, sa evite orice conflict fizic sau verbal in cadrul procesului de pregatire si in cel competitional, in tara si in strainatate;

10.6. - sa respecte normele morale si de conduita, regulile si regulamentele organizatorilor sau federatiei internationale, precum si normele legale ale locului/tarii in care se desfasoara procesul de pregatire sau competitia;

10.7. - sa procedeze cu tact si sa se abtina de la declaratii necontrolate in fata organelor de presa din tara sau strainatate, declaratii care ar putea aduce atingere demnitatii tarii, federatiei, federatiei internationale, organizatorilor, sponsorilor sau altor participanti la procesul de pregatire si/sau competitional

**Capitolul V – SANCŢIUNI**

Art.11 - Nerespectarea dispozitiilor prezentului cod etic atrage aplicarea de sanctiuni in conformitate cu prevederile statutului, ROF-ului si regulamentului disciplinar al FRNPM, in cazul membrilor afliati, sportivilor si oficialilor federatiei si in conformitate cu Regulamentul de Ordine Interioara si Codul Muncii, in cazul personalului salariat.

**Capitolul VI – DISPOZIŢII FINALE**

Art.12 - Dispozitiile prezentului cod se completeaza cu cele ale Cartei Europene a Sportului, Codului Eticii Sportive, legislatiei in vigoare privitoare la violenta in sport si la prevenirea si combaterea dopajului.

Art.13 - Toti membrii federatiei precum si intregul personal implicat in activitatea ramurilor natatiei si pentatlonului modern au obligatia de a aplica, respecta si imbunatati textul prezentului cod.

**CAPITOLUL IV**

**CONSTITUŢIA FINA**

**ACT CONSTITUTIV**

FINA este organizaţia mondială a nataţiei.

## **C.1 DENUMIRE**

Denumirea federaţiei va fi **FEDERAŢIA INTERNAŢIONALA DE NATAŢIE,** în continuare şi sub denumirea FINA.

C.1.1.Sediul FINA va fi situat la Lausanne, Elveţia.

## **C.2 DISCRIMINARE**

FINA nu va permite nici o discriminare faţă de federaţiile naţionale sau de indivizi (concurenţi, oficiali, arbitri, delegaţi etc) pe motive de rasă, sex, religie sau afiliere politică.

## **C.3 OBIECTIVE**

**Obiectivele FINA sunt:**

C.3.1. să promoveze şi să încurajeze dezvoltarea nataţiei în toate manifestările posibile din toată lumea.

C.3.2. să promoveze sportul fără droguri

C.3.3. să promoveze şi să încurajeze dezvoltarea relaţiilor internaţionale.

C.3.4. să adopte reguli şi regulamente uniforme pentru a ţine competiţii de nataţie, nataţie în ape fără gheaţă , sărituri, polo pe apă, înot sincron şi maratoane.

C.3.5. să organizeze campionate mondiale şi evenimente sportive FINA, şi

C.3.6. Să marească numărul de facilitaţi pentru nataţie în toata lumea.

## **C.4 LIMBA**

C.4.1. Limbile oficiale ale FINA vor fi engleza şi franceza. Limba de lucru va fi engleza. Se pot folosi orice alte limbi în corespondenţa şi dezbateri cu condiţia să se asigure traducerea corespunzătoare. În caz de dubiu, limba engleză va prevala.

C.4.2. Ori de câte ori faptele sau contextul cer astfel, pentru a da efect statutului său regulamentului FINA, singularul va include pluralul, şi invers; masculinul, femininul şi neutrul vor include orice gen, cu excepţia specificării unei competiţii ca fiind pentru concurenţi barbaţi sau femei; şi se va efectua corecţia oricăror erori evidente de redactare.

## **C.5 MEMBRI**

C.5.1. Organismul naţional care guvernează nataţia, nataţia în ape fără gheaţă, săriturile, polo pe apa,înotul sincron şi masterele în orice ţară sau regiune sportivă va fi eligibil pentru a deveni membru FINA.

**“Regiune sportiva”** înseamna un teritoriu sau regiune geografică care deşi nu este recunoscută ca şi ţară prezintă anumite aspecte de auto-guvernare, cel puţin în măsura în care este autonomă cât priveşte controlul sporturilor sale şi este recunoscuta ca atare de FINA.

C.5.2. Actul constitutiv şi regulamentul unui membru nu vor fi în conflict cu cel ale FINA.

C.5.3. Fiecare membru va confirma în regulamentele sale naţionale că FINA este singurul organism recunoscut în lume care guvernează nataţia, nataţia în ape fără gheaţă, polo pe apă, înotul sincron şi maratoanele pe plan internaţional.

C.5.4. O federaţie membră poate alege să organizeze ea însăşi, prin delegaţii la una sau mai multe organizaţii separate, responsabilitatea pentru anumite discipline, cât timp federaţia membră anunţă FINA cu privire la identitatea fiecărei astfel de organizaţii şi îşi asumă responsabilitatea finală pentru acţiunile acelor organizaţii.

**C.6 DREPTURILE ŞI OBLIGAŢIILE MEMBRILOR**

C.6.1. Toţi membrii au dreptul:

C.6.1.1. să folosească serviciile FINA.

C.6.1.2. să ia parte la campionatele mondiale FINA şi la evenimentele FINA atunci cînd sunt eligibili, şi

C.6.1.3. să fie recunoscuţi ca singurul organism suprem de nataţie în ţara sa sau în ţara sportivă, de către toată lumea, inclusiv Comitetul Olimpic Naţional.

C.6.2. Toţi membrii sunt obligaţi:

C.6.2.1. să susţină FINA în eforturile sale de a-şi realiza obiectivele

C.6.2.2. să acţioneze în conformitate cu deciziile Congresului FINA şi ale Biroului FINA

C.6.2.3. să plătească cotizaţia anuală, şi

C.6.2.4. să includa în cadrul actului său constitutiv o clauză care să permită controlul dopingului în afara competiţiei , de către FINA.

## **C.7 CEREREA DE AFILIERE CA MEMBRU**

C.7.1. Cererea pentru a deveni membru va fi depusă la Birou împreună cu:

C.7.1.1. o declaraţie a denumirii organismului naţional care trebuie să reflecte mărimea teritorială, jurisdicţia şi tradiţia acelei ţări sau regiuni sportive.

C.7.1.2. o copie a actului constitutiv şi a regulamentului organismului care solicită calitatea de membru, şi

C.7.1.3. taxa de înscriere corespunzătoare.

C.7.2. Biroul va avea puterea de a aproba solicitantul. Dacă nu se accepta afilierea ca membru, solicitantului i se va permite să facă contestaţie împotriva acestei decizii. În acest caz, va decide următorul Congres General. Aceasta decizie va fi definitivă.

## **C.8. ÎNCETAREA CALITĂŢII DE MEMBRU**

C.8.1. Orice afiliere la FINA se termină

C.8.1.1. Dacă membrul nu mai există

C.8.1.2. Dacă membrul îşi retrage afilierea, sau

C.8.1.3. Dacă membrul este eliminat

C.8.2. Orice membru care doreşte să-şi retraga afilierea la FINA va trimite un anunţ scris în acest sens Secretarului Onorific. Afilierea se termina imediat dar cotizaţiile nu se vor restitui.

C.8.3. Biroul va avea puterea de a exclude un membru pentru încălcarea gravă a Actului Constitutiv şi/sau Regulamentului FINA. Membrului respectiv i se permite să facă contestaţie împotriva acestei decizii. În acest caz, următorul Congres General va lua decizia finală.

# C.9 COTIZAŢII

Fiecare membru FINA trebuie să plătească o cotizaţie anuală de afiliere. Congresul General va stabili suma de plată. Dacă nu se efectuează plata la scadenţa, membrul poate fi suspendat sau neafiliat conform statutului.

## **C.10 SANCŢIUNI**

C.10.1 Orice membru sau membru individual al unui membru poate fi sancţionat:

C.10.1.1. dacă nu se îndeplinesc obligaţiile către FINA, sau

C.10.1.2. în cazul încălcării Actului Constitutiv, Regulamentului şi/sau a

deciziilor Congresului, sau

C.10.1.3. pentru discreditarea sportului

C.10.2. Sancţiunile sunt:

C.10.2.1. avertisment

C.10.2.2. amendă

C.10.2.3. suspendare

C.10.2.4. excludere

C.10.3. Sancţiunile vor fi impuse de Executivul FINA.

C.10.4. Orice sancţiune impusă unui concurent sau persoane de către un membru sau de o organizaţie recunoscută de FINA va fi recunoscută şi respectată de toţi membrii.

C.10.5. În cazurile care rezultă din controlul doping, sancţiunile se vor aplica de Comitetul de doping FINA, Clauza C 19.1 – 9

C.10.6. Înainte de sancţionarea unui membru sau individ, cu excepţia cazului din C.9., individului sau unui reprezentant al membrului trebuie să i se acorde dreptul de a se prezenta în fata Executivului , fie în persoana , fie în scris. Secretarul Onorific FINA va informa membrul sau individul respectiv cu privire la acest drept, în scris, în suficient timp pentru a-i permite membrului sau individului să-şi exercite acest drept.

C.10.7 Sancţiunile vor avea efect imediat după ce s-a luat decizia dacă organismul de decizie nu indică altfel.

C.10.8 Contestaţii

C.10.8.1. Un membru sau individ sancţionat de Executiv poate face

contestaţie la Birou.

C.10.8.2. Contestaţia trebuie prezentată Secretarului Onorific al FINA nu mai

târziu de o luna după ce s-a primit sancţiunea de către membrul sau individul sancţionat.

C.10.8.3. Contestaţia împotriva deciziei Biroului sau Comitetului de doping FINA va fi trimisă la Tribunalul de Arbitraj pentru Sport (CAS), Lausanne, Elveţia, în decursul aceleiaşi perioade ca în C 10.8.2. Singura contestaţie faţă de o decizie a Comitetului de doping va fi la CAS. CAS va avea de asemenea jurisdicţia exclusivă asupra ordinelor interlocutorii şi nici un alt tribunal nu va avea autoritatea să emită ordine interlocutorii cu privire la chestiunile prezentate în faţa CAS. Deciziile luate de CAS sunt definitive şi executorii supuse numai prevederilor legii elveţiene cu privire la dreptul internaţional privat, secţiunea 190.

## **C.11 ORGANIZAREA FINA**

C.11.1 S-au stabilit următoarele entităţi pentru a guverna şi administra FINA:

Congresul General

Congresul Tehnic

Biroul

Comitetele permanente

Comitetele ad-hoc, şi

Tribunalul de Arbitraj pentru Sport (CAS)

## **C.12 ORGANIZAŢII CONTINENTALE**

C.12.1. FINA recunoaşte urmatoarele organizaţii continentale:

Confederaţia Africană de Nataţie Amatori

Uniunea de Nataţie Amatori a Americilor

Federaţia Asiatică de Nataţie Amatori

Liga Europeana de Nataţie

Asociaţia de Nataţie Oceania

cu condiţia ca statutele lor să respecte condiţiile din clauza C.12.2.

C.12.2. Actul constitutiv al asociaţiilor continentale trebuie să fie aprobat de Birou pentru a se asigura că nu intra în conflict cu cele ale FINA.

## **C.13 CONDIŢII GENERALE**

C.13.1. Congresul General este autoritatea suprema FINA şi va deţine puterea de a decide asupra oricăror chestiuni care apar în cadrul FINA, cu excepţia celor care ţin de autoritatea Congresului Tehnic. Deciziile Congresului Tehnic pot fi totuşi supervizate de Congresul General. Biroul poate decide să ia în considerare propuneri cu privire la Regulamentul Tehnic precum şi alte propuneri.

C.13.2. Congresul General FINA va fi compus din:

C.13.2.1. doi delegaţi numiţi legal ai fiecărui membru afiliat. Fiecare delegat

va avea un vot, totuşi cu condiţia ca acolo unde un membru este reprezentat numai de un delegat, respectivul delegat să aibă drept la două voturi. Nota de numire a delegaţilor, certificată în scris de membrul pe care îl reprezintă trebuie înregistrată la Secretarul Onorific înainte de începutul Congresului.

C.13.2.2. toţi membrii Biroului fără drept de vot

C.13.2.3. Preşedintele Onorific pe viaţă fără drept de vot, şi

C.13.2.4. toţi membrii onorifici fără drept de vot

C.13.3. Preşedintele FINA va prezida toate şedinţele Congresului sau în absenţa sa unul din Vice Preşedinţii numiţi de Birou.

C.13.4. Congresul se va întruni la fiecare patru ani, de preferinţă cu ocazia Jocurilor Olimpice. Secretarul Onorific va informa membrii nu mai târziu de 12 luni înainte de data exactă fixată pentru Congresul în cauză. Secretarul Onorific va trimite o invitaţie tuturor membrilor, împreună cu ordinea de zi a Congresului şi rapoarte precum cele din Clauza.13.8.2 şi C.13.8.3. de mai jos, împreună cu toate moţiunile şi cererile prezentate legal cu cel puţin 3 luni înainte de data fixată pentru şedinţă.

C.13.5. O adunare specială sau extraordinară a Congresului se va convoca prin hotărârea Biroului sau la primirea unei solicitari în scris din partea a 1/3 a membrilor. Secretarul Onorific va convoca acea adunare, care nu se va ţine mai devreme de 5 luni de la data notei de convocare, care va menţiona motivul şedinţei. Nu se va discuta nici un subiect la adunarea specială în afară de chestiunile menţionate în notă. Cvorumul va fi de 20 membri. Dacă cvorumul nu este prezent, se va considera că s-a pierdut moţiunea şi ea nu se va discuta din nou până la următoarea şedinţă obişnuită a Congresului.

C.13.6. Congresul General, în scopul de recompensa meritele excepţionale în serviciu pentru promovarea nataţiei internaţionale poate alege un Presedinte Onorific pe viata care va fi membru al Biroului fără drept de vot. Congresul General poate alege de asemenea membrii onorifici.

C.13.7. Congresul General are cvorumul dacă sunt reprezentaţi mai mult de o jumătate din membri. Dacă cvorumul nu este prezent la data de deschidere a Congresului anunţată anterior, şedinţa nu se va deschide decât o ora mai târziu când cvorumul nu va fi mai mic de 40 de membri. Deciziile Congresului se iau cu votul majorităţii membrilor prezenţi şi cu drept de vot.

C.13.8 La fiecare Congres General obişnuit pe ordinea de zi se vor include următoarele puncte:

C.13.8.1. declaraţia cvormului

C.13.8.2. raportul Biroului cu privire la activităţile sale în cursul perioadei

trecute de la Congresul anterior

C.13.8.3. raportul financiar al Trezorierului Onorific

C.13.8.4. descărcarea Biroului anterior de responsabilităţi

C.13.8.5. propuneri pentru modificări şi amendamente ale Actului Constitutiv

şi Regulamentului General FINA

C.13.8.6. alegerea membrilor Biroului în conformitate cu C.14.4. şi a

Funcţionarilor, şi

C.13.8.7. alte probleme anunţate în nota de convocare

C.13.9. Moţiunile, cererile şi propunerile pentru modificarea sau completarea Actului Constitutiv sau a Regulamentului General FINA vor fi luate în considerare numai dacă sunt prezentate de un membru sau de Birou. Toate moţiunile, cererile şi propunerile care vor fi examânate de Congresul General trebuie să ajungă la Secretarul Onorific cu cel puţin 8 luni calendaristice înainte de Congres şi trebuie să apară pe ordinea de zi dată membrilor în conformitate cu C.13.4. La o moţiune de urgenţă aprobată cu o majoritate de 2/3 din membrii prezenţi şi votanţi, Congresul poate discuta propuneri noi care nu apar pe ordinea de zi.

C.13.10 Orice modificare sau completare a Actului Constitutiv convenită de Congres va intra în vigoare imediat dacă nu s-a stabilit altfel la data aprobării. Orice modificare sau completare la Regulamentul General convenită de Congres nu va intra în vigoare mai devreme de 2 luni după ce s-a luat decizia.

## **C.14 CONGRESUL TEHNIC**

C.14.1. Congresul Tehnic este autorizat să decida cu privire la chestiunile tehnice referitoare la sportul de competiţie în nataţie, nataţie în ape fără gheata, sărituri, polo pe apa, înot sincron şi maratoane şi va avea puterea să stabilească Regulamentul Tehnic al FINA.

C.14.2. Congresul se va convoca la fiecare patru ani, de preferinta cu ocazia campionatelor mondiale. Secretarul Onorific va informa membrii nu mai târziu de 12 luni de la data exacta fixata pentru Congresul în cauza. Secretarul Onorific va trimite o invitaţie tuturor membrilor împreună cu toate moţiunile şi cererile prezentate corespunzător cu cel puţin 3 luni înainte de data fizata pentru adunare.

C.14.3. Congresul tehnic va fi compus din:

C.14.3.1 - doi delegaţi numiţi corespunzător ai fiecărui membru afiliat, dacă

Congresul este împărţit în două şedinţe separate pentru discipline individuale. Dacă Congresul are loc pentru patru discipline, fiecare membru afiliat poate numi până la patru delegaţi. Nota de numire a delegaţilor, certificată în scris de membrul pe care îl reprezintă se va înregistra la Secretarul Onorific FINA înainte de începutul Congresului. La fiecare Congres Tehnic, fiecare membru are două voturi, indiferent câţi delegaţi sunt.

C.14.3.2. - toţi membrii Biroului fără drept de vot

C.14.3.3. - Preşedintele onorific pe viaţă fără drept de vot

C.14.3.4. - toţi membrii onorifici fără drept de vot

C.14.3.5. - toţi membrii Comitetului Tehnic respectiv fără drept de vot

C.14.4. Preşedintele FINA va prezida la toate şedinţele Congresului sau în absenţa sa, unul dintre Vice Presedinţii numiţi de Birou.

C.14.5. Congresul Tehnic are cvorumul dacă sunt reprezentaţi cel puţin 20 membri.

C.14.6. La fiecare Congres Tehnic pe ordinea de zi se vor include următoarele puncte:

C.14.6.1. declaraţia cvorumului

C.14.6.2. propuneri de modificări şi amendamente ale Regulamentului

Tehnic, şi

C.14.6.3. alte activităţi tehnice pentru care s-a trimis notă

C.14.7. Moţiunile, cererile şi propunerile pentru modificarea sau completarea Regulamentului Tehnic FINA vor fi luate în considerare numai dacă sunt prezentate de un membru, de Birou sau de Comitetul Tehnic respectiv. Toate moţiunile, cererile şi propunerile care vor fi examânate de Congresul Tehnic trebuie să ajungă la Secretarul Onorific cu cel puţin 8 luni calendaristice înainte de Congres şi trebuie să apară pe ordinea de zi dată membrilor în conformitate cu C.14.2. La o moţiune de urgenţă aprobată cu o majoritate de 2/3 din membrii prezenţi şi votanţi, Congresul poate discuta propuneri noi care nu apar pe ordinea de zi.

C.13.10 Orice modificare sau completare a Regulamentului Tehnic convenită de Congres nu va intra în vigoare mai devreme de 2 luni după ce s-a luat decizia.

## **C.15 BIROUL**

C.15.1. Biroul va fi compus din:

C.15.1.1. Preşedinte

C.15.1.2. Cinci Vice Preşedinţi

C.15.1.3. Secretarul Onorific

C.15.1.4. Trezorierul Onorific, şi

C.15.1.5. 14 membri suplimentari

C.15.1.6. Preşedintele onorific pe viata, imediat fostul preşedinte, imediat

fostul secretar oniorific şi imediat foştii trezorieri onorifici sunt de asemenea membri ai Biroului, dar fără drept de vot. Imediat fostul preşedinte, imediat fostul secretar onorific şi imediat fostul trezorier onorific vor ramâne ca atare numai o perioadă de patru ani.

C.15.2. Biroul va fi ales de Congresul General. Toţi membrii Biroului, cu excepţia Preşedintelui Onorific pe viaţă, a imediat fostului preşedinte, a imediat fostului secretar onorific şi a imediat fostului trezorier onorific vor din ţări sau regiuni sportive diferite. Candidaţii pentru Biroul FINA vor fi propuşi de membrul de unde vin. Participanţii pot fi aleşi dacă se prezinta o declaraţie scrisă de consimţământ.

C.15.3. Congresul va alege pe baza de reprezentare geografica 15 membri astfel:

C.15.3.1. 3 din Africa

C.15.3.2. 4 din America

C.15.3.3. 3 din Asia

C.15.3.4. 4 din Europa

C.15.3.5. 1 din Oceania

Pentru această alegere, numai membrii continentului respectiv pot nominaliza şi vota candidaţii lor. Alţi 7 membri vor fi aleşi din lumea largă, dar să nu depăşească 1 membru din Africa, 1 din Asia , 1 din Oceania, 2 din Americi şi 2 din Europa.

C.15.4. Congresul va alege dintre acesţi 22 membri ai biroului

C.15.4.1. Preşedintele

C.15.4.2 Cinci vice-preşedinţi care vor fi aleşi pe baza de reprezentare

continentală, câte unul pentru fiecare din continentele Africa, America, Asia, Europa şi Oceania. La alegerea vice preşedinţilor numai membrii continentelor respective pot desemna şi vota candidaţii lor.

C.15.4.3. Secretarul Onorific, şi

C.15.4.4. Trezorierul Onorific

C.15.5. Comitetul executiv va fi compus din Preşedinte, Secretar Onorific şi Trezorier Onorific.

C.15.6. 12 membri cu drept de vot vor forma un cvorum la orice şedinţă a Biroului. Membrii Biroului vor servi până când se aleg succesorii lor şi preiau funcţia.

C.15.7. Membrii Biroului care pleacă vor fi eligibili ca şi candidaţi pentru orice post în Biroul viitor. Preşedintele, Secretarul Onorific, şi Trezorierul Onorific al fostului Birou, dacă nu sunt realeşi în acele posturi sau nu sunt aleşi în alte posturi vor ramâne ca membri ai Biroului viitor, numai fără drept de vot, în calitate de imediat fost preşedinte, imediat fost secretar onorific şi imediat fost trezorier onorific.

C.15.8. Cheltuielile de călătorie şi hotel ale Biroului vor fi plătite de FINA.

C.15.9. Biroul va avea autoritatea să completeze orice loc vacant care apare în urma decesului sau demisiei oricărui membru al Biroului ales în conformitate cu C.15.3. sau a oricărui membru al Comitetului, cu condiţia respectării reprezentării geografice corespunzătoare descrise în C.15.3.

C.15.10. În cazul în care un membru al Biroului a absentat de la 2 şedinţe consecutive fără motive acceptabile de către Birou, Biroul va avea dreptul să retragă acelui membru calitatea de membru. Conform C.15.9. Biroul poate completa orice loc vacant.

C.15.11. Drepturile şi obligaţiile Biroului vor include cele ce urmează:

C.15.11.1. să discute şi să ia decizii cu privire la toate chestiunile repartizate

lor de Congrese

C.15.11.2. să interpreteze şi să aplice Regulamentul FINA, supus confirmării

sedinţei următoare a Congresului

C.15.11.3. să decidă şi să întreprindă acţiuni asupra oricărei chestiuni

referitoare la afacerile FINA, supus confirmării la şedinţa următoare a Congresului

C.15.11.4. să prezinte propuneri Congresului

C.15.11.5. să decidă şi să publice regulamente administrative, inclusiv data şi

modul de plata a oricăror obligaţii financiare

C.15.11.6. să decidă şi să publice regulamentele pentru evenimentele FINA

C.15.11.7. să decidă asupra premiilor FINA

C.15.11.8. să ia decizii în caz de urgenţă, cu condiţia ratificării de către

Congres la următoarea sa şedinţă.

C.15.11.9. să aprobe titlul de Arbitru, Starter sau Judecător Internaţional la

prezentarea candidaţilor înregistraţi şi certificaţi de Comitetele Tehnice FINA. Aceste titluri urmează să fie acordate arbitrilor, starterilor şi judecătorilor de la competiţiile de nataţie, nataţie în ape fără gheaţă, sărituri, polo pe apă şi înot sincron la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale şi evenimentele FINA.

C.15.11.10. să stabilească regulamentul de ordine pentru şedinţ ele

Congresului, Biroului, Comitetelor Tehnice etc, cu condiţia să nu fie în poziţie cu Actul Constitutiv FINA.

C.15.11.11. să stabilească datele şi locurile campionatelor şi evenimentelor

FINA şi să organizeze şi să controleze competiţiile de nataţie, nataţie în ape fără gheata, sărituri, polo pe apă şi înot sincron la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale şi evenimentele FINA.

C.15.11.12. să instruiască Comitetele FINA şi să le controleze activităţile.

C.15.11.13. să numească delegaţii la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale,

evenimentele FINA şi la alte competiţii internaţionale. Comitetul de Organizare trebuie să garanteze acreditarea corespunzătoare. Responsabilităţile delegaţilor sunt de a respecta organizarea şi a raporta la Biroul FINA, şi

C.15.11.14. să angajeze personal pentru a executa operaţiunile Oficiului FINA.

C.15.12. Biroul FINA nu este autorizat să facă nici un fel de modificări în Actul Constitutiv, Regulamentul General sau Regulamentul Tehnic.

## **C.16 COMITETELE PERMANENTE**

C.16.1. Comitetele permanente FINA sunt:

C.16.1.1. Comitetul tehnic de nataţie

C.16.1.2. Comitetul tehnic de nataţie în ape fără gheaţă

C.16.1.3. Comitetul tehnic de sărituri

C.16.1.4. Comitetul tehnic de polo pe apă

C.16.1.5. Comitetul tehnic de înot sincron

C.16.1.6. Comitetul de maratoane, şi

C.16.1.7. Comitetul de medicină sportivă

C.16.2. Comitele permanente vor consta din 12 membri, fiecare de la diferite federaţii membre, cu excepţia Comitetului de medicină sportivă care va fi compus din 6 membri, fiecare de la federaţii membre diferite. Ei vor fi numiţi de Birou la prima sa şedinţă cu condiţia aprobării membrului lor. Pot fi numiţi membri ai unui Comitet numai acele persoane care sunt experţi recunoscuţi în sportul respectiv, posedă experienţa atot-cuprinzătoare ca atlet, doctor, arbitru, oficial, instructor sau profesor şi sunt capabile şi interesate în participarea activă şi regulată la şedinţele Comitetului şi în cooperarea în cadrul acestuia.

C.16.3. Funcţionarii fiecărui comitet vor fi un preşedinte, un vice preşedinte şi un secretar onorific numiţi de Birou.

C.16.4. Comitetele se vor întâilni ori de câte ori se vor discuta probleme, toate şedinţele fiind supuse aprobării Biroului.

C.16.5. 7 membri vor forma un cvorum la orice şedinţă a Comitetului.

C.16.6. În cazul în care un membru în orice Comitet a fost absent la două şedinţe consecutive fără motive acceptabile de către Birou, Biroul va avea dreptul să declare că acel membru şi-a pierdut calitatea de membru. Biroul, conform C.15.9., C.16.2 şi BL 5 va completa apoi locul vacant.

C.16.7. Pentru orice comitet, Biroul poate numi ex officio un membru al Biroului care să asigure comunicarea necesară între Birou şi Comitet (persoana de legatură a Biroului).

**C.17 PREROGATIVELE ŞI OBLIGAŢIILE COMITETELOR**

## **PERMANENTE**

C.17.1. Prerogativele şi obligaţiile comitetelor tehnice de nataţie, nataţie în ape fără gheaţă, sărituri, polo pe apă, înot sincron şi maratoane sunt:

C.17.1.1. să analizeze cerinţele pentru îmbunătăţirile Regulamentului tehnic

pentru nataţie, nataţie în ape fără gheaţă, sărituri, polo pe apă, înot sincron şi maratoane şi să examineze propunerile primite de la orice membru. Comitetul prezintă Biroului în aceste cazuri recomandările şi îşi face propriile sale propuneri pentru completări sau amendamente la Regulamentul tehnic cu ocazia Congresului Tehnic.

C.17.1.2. să examineze şi să decidă asupra oricărei chestiuni care afectează

responsabilitatea lor anume, care le pot fi trimise de Birou sau de Congres.

C.17.1.3. să numească sub-comitete, dacă este necesar, pentru a investiga,

a studia, şi a recomanda comitetului principal orice chestiuni trimise acelui sub-comitet. Membrii sub-comitetului pot fi persoane selectate din afara membrilor comitetului principal.

C.17.1.4. să investigheze, să studieze şi să facă recomandări asupra

echipamentului standard şi a specificaţiilor piscinelor de concurs pentru Jocurile Olimpice sau competiţiile internaţionale.

C.17.1.5. să evalueze şi să facă recomandări cu privire la candidaţi, după ce

au fost nominalizaţi de membri pentru titlul de arbitru, starter sau judecător internaţional care urmează să fie selectaţi de Birou.

C.17.1.6. să numească unul sau mai mulţi din membrii săi pentru a raporta

asupra calificărilor oricărei persoane recomandate ca arbitru, starter sau judecător internaţional sau/şi să raporteze periodic asupra continuării calificărilor acestora de pe lista existenta.

C.17.1.7. să primească şi să raporteze la Biroul FINA orice plângere făcută

de arbitri cu privire la conduita rea a indivizilor în competiţiile internaţionale şi să facă recomandări în această privinţă.

C.17.1.8. să ia parte la pregătirile tehnice şi la conducerea competiţiilor în

disciplina lor la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale şi evenimentele FINA.

C.17.1.9. Biroul va asigura participarea comitetelor la pregătirea şedinţelor

Biroului cât priveşte acele sarcini care cad în sfera lor de responsabilităţi. În acest scop, ei vor avea dreptul să prezinte rapoarte, sugestii, recomandări şi comentarii. Preşedintele sau membrii autorizaţi ai Comitetului pot fi audiaţi la şedinţa Biroului cu privire la aspectele respective. Comitetele se vor implica în pregătirile tehnice ale competiţiilor la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale şi evenimentele FINA.

C.17.2. Prerogativele şi obligaţiile comitetelor de maratoane sunt:

C.17.2.1. să primească şi să analizeze recomandări pentru revizuirea

Regulamentului de maraton

C.17.2.2. să prezinte propriile lor recomandări Biroului, şi

C.17.2.3. să examineze şi să decidă asupra oricăror chestiuni care afectează

responsabilitatea lor anume care le pot fi trimise de Birou şi/sau Congres.

C.17.3. Prerogativele şi obligaţiile Comitetului de medicină sportivă sunt:

C.17.3.1 să asigure expertize medicale şi de ştiinţă a sportului Biroului şi să

facă recomandări cu privire la orice chestiune referitoare la ştiinţa sportului

C.17.3.2 să examineze dezvoltarea regulamentelor de control medical şi

sanitar şi să prezinte Biroului propuneri pentru legislaţie.

C.17.3.3. să facă recomandări asupra oricăror chestiuni care privesc

condiţiile de sănătate în practica nataţiei, a nataţiei în ape deschise, săriturilor, polo pe apă, înot sincron şi maratoane.

C.17.4. Toate recomandările sau deciziile luate de un Comitet permanent necesită aprobarea Biroului înainte să între în vigoare.

C.17.5. Biroul poate aproba cheltuielile administrative şi poate decide asupra oricăror cheltuieli de călătorie care se vor plăţi de FINA.

## **C.18 CONSILIUL DE VERIFICARE ŞI CONTROL DOPING**

C.18.1 Consiliul de verificare şi control doping va fi compus din 8 persoane numite de Birou. Nu vor fi doi membri din aceeaşi ţară sau ţară sportivă. Majoritatea membrilor Consiliului vor fi, fie medici cu drept de practică în medicină internă, endocrinologie, farmacologie clinică sau medicină sportivă, având cunoştinţe specifice în interpretarea profilelor de steroizi în urină sau chimişţi analitici cu experienţă în laboratoarele IOC sau echivalent.

C.18.2.O persoană nu poate servi în Consiliu dacă are orice alte răspunderi în FINA.

C.18.3.Biroul va numi un preşedinte de Consiliu dintre membrii Consiliului.

C.18.4.Consiliul poate acţiona cu majoritate de voturi sau prin responsabilităţile delegate cu vot majoritar unui membru sau membri anume ai Consiliului.

C.18.5.Consiliul poate verifica şi face recomandări Biroului cu privire la programul FINA de control doping şi poate face propuneri pentru completări sau amendamente la Regulamentul de control doping spre a fi examânate de Congres.

## **C.19. COMITETUL DOPING**

C.19.1. Comitetul doping FINA se va compune din şase persoane. Nu vor fi doi membri din aceeaşi ţară sau ţară sportivă. Membrii comitetului de doping vor servi o perioadă de patru ani sau până când sunt numiţi succesorii lor.

C.19.2. Preşedintele care îşi termină mandatul va alege 6 persoane pentru a forma comitetul FINA de doping. Ei vor fi recunoscuţi pentru capacitatea, imparţialitatea , cunostintele şi experienţa lor în materie de doping, de discipline FINA şi de sport în general. Cel puţin 4 dintre ele vor avea calificarea şi experienţa juridica. Biroul care şi-a terminat mandatul va confirma Comitetului de doping şi va numi unul din membri ca Preşedinte. Congresul General va confirma Comitetul de doping.

C.19.3. O persoana nu poate servi în Comitetul de doping dacă:

1. este membră a Biroului sau a unui Comitet permanent FINA, sau
2. nu vorbeşte engleza sau franceza

C.19.4. Dacă un membru al Comitetului FINA de doping decedeaza sau iese la pensie, se va decide înlocuirea lui în conformitate cu Regulamentul C 19.2.

C.19.5. Comitetul de doping va audia toate litigiile cu privire la controlul doping în cadrul FINA şi va aplica sancţiunile în conformitate cu Regulamentul DC 9 FINA acelor indivizi sau federaţii membre despre care s-a constatat ca încălcă regulamentul FINA cât priveşte controlul doping.

C.19.6. În cazul ca analizele au indicat prezenta unei substanţe interzise, sau există suspiciuni sau dovezi de folosire a unei metode interzise sau altă încălcare a Regulamentului FINA referitoare la controlul doping, Preşedintele Comitetului doping va numi trei persoane din comitet pentru a examina toate problemele. Nici un membru al Comitetului doping nu va fi numit pentru a audia un caz anume când este cetăţean al ţării concurentului suspectat de încălcarea Regulamentului FINA; preşedintele Comitetului de doping poate stabili de asemenea situaţii în care un membru al comitetului nu trebuie să fie numit datorită altor conflicte potenţiale.

C.19.7.Acolo unde o federaţie membră a ţinut o audiere în conformitate cu DC 8, şi Executivul FINA crede că în conducerea sau concluziile acelei audieri federaţia membră a interpretat eronat Regulamentul FINA sau a ajuns în alt mod la o concluizie eronată, Executivul poate solicita o audiere în faţa Comitetului de doping.

C.19.8.În cazul în care analizele au indicat prezenţa unei substanţe interzise sau există suspiciunea sau dovada unei încălcări a Regulamentului FINA cu privire la controlul doping şi contrar DC 8, federaţia membră refuză să permită unui concurent o audiere, concurentul poate solicita o AUDIERE cu privire la aspectele ridicate în fata Comitetului de doping FINA.

C.19.9. În cazul în care analizele efectuate de către alt organism sportiv au indicat prezenţa unei substanţe interzise, şi concurentul consideră că decizia este nesătisfăcătoare, şi nu trebuie să se ţină seama de ea, concurentul poate solicita o audiere în fata Comitetului de doping FINA.

**C.20 COMITETELE AD-HOC**

Biroul va avea dreptul să desemneze orice tip de comitet ad-hoc sau comisie de lucru, când consideră că este potrivit.

## **C.21 CONTROLUL FINANCIAR**

C.21.1. Anul fiscal al FINA este anul calendaristic. Pentru fiecare an calendaristic, Trezorierul Onorific va pregâţi o declaraţie financiară. Aceste declaraţii financiare anuale vor fi auditate de un contabil autorizat şi necesită aprobarea Biroului FINA.

C.21.2. Declaraţiile financiare de la sfârşitul celui de-al patrulea an şi declaraţia rezultatelor financiare pe patru ani, pregătite de Trezorierul Onorific şi audiate de un contabil autorizat vor fi trimise membrilor.

## **C.22 ARBITRAJ**

Litigiile între FINA şi oricare dintre membrii săi sau membrii individuali sau între membrii FINA , care nu sunt soluţionate prîntr-o decizie a Biroului FINA pot fi trimise la arbitraj de oricare dintre părţile implicate la Tribunalul de Arbitraj pentru Sporturi (CAS), de la Lausanne. Orice decizie luata de Tribunalul de Arbitraj va fi definitiva şi executorie pentru parţile interesate

## **C.23 TIPĂRIREA REGULAMENTULUI**

Regulamentul FINA este numai pentru beneficiul membrilor şi poate fi retipărit sau tradus de membrii săi, sub responsabilitatea lor, cu întelegerea faptului că în toate cazurile în care textul tradus diferă ca interpretare, varianta în engleză va fi cea acceptată. Orice alte organizaţii care doresc să publice acest regulament vor obţine permisiunea FINA.

**CAPITOLUL V**

# REGULAMENTUL GENERAL FINA

Aceste reguli generale sunt regulile de bază pentru competiţiile FINA în toate tipurile de nataţie: înot , înot în ape deschise, polo pe apă, sărituri, înot sincron şi masters.

În aceste reguli concurenţii vor însemna înotătorii, înotătorii în ape deschise, săritorii, jucatorii de polo, înotătoarele sincron, înotătorii master, fie bărbaţi, fie femei.

FINA recunoaşte că aceste reguli pot fi adaptate la competiţii de către fiecare federaţie, dar recomandă ca toţi membrii să adere cât mai mult posibil la aceste reguli.

#### GR 1 ELIGIBILITATE

Gr 1.1. Toţi concurenţii vor fi înregistraţi de federaţia naţională pentru a avea drept de participare la competiţii.

#### GR 2 RELAŢII INTERNAŢIONALE

GR 2.1. O competiţie organizată de o federaţie naţională, un organism regional sau un club, la care participă alte federaţii naţionale, cluburi sau indivizi recunoscute de FINA va fi considerată o competiţie internaţională.

Gr 2.2. O federaţie afiliată la FINA nu va permite ca un club afiliat la altă federaţie să devină membru al său.

GR 2.3. Orice concurent care îşi schimbă temporar sau permanent reşedinţa în altă ţară, se poate înscrie într-un club afiliat federaţiei membre din noua ţară, urmînd a fi considerat ca ţinînd de jurisdicţia acesteia din urma.

GR 2.4. Nici o echipă nu va primi titlul unei ţări sau al unei regiuni sportive dacă concurenţii nu au fost selectaţi de federaţia membră FINA a ţării sau regiunii sportive.

GR 2.5. Când un concurent îşi reprezintă ţara sa sau regiunea sa sportivă, el va fi cetăţean, indiferent dacă prin naştere sau prin naturalizare, al naţiunii pe care o reprezintă cu condiţia ca în cazul în care este cetăţean naturalizat să fi locuit în acea ţară cel puţin un an înainte de acea competiţie. Concurenţii care au mai mult de o cetăţenie, conform legilor respectivelor naţiuni trebuie să aleagă “o cetăţenie sportivă” care să fie sub controlul unei singure federaţii afiliate FINA.

GR 2.6. Orice concurent care şi-a schimbat afilierea de la un organism sportiv tutelar la altul trebuie să fi locuit în teritoriul şi sub jurisdicţia acestuia din urma cu cel puţin 12 luni înainte de prima sa selecţie în echipa reprezentativa a acestei ţări.

GR 2.7. Orice solicitare de schimbare a unei afilieri trebuie aprobată de FINA.

#### GR 3 TURNEE ÎN ŢĂRI STRĂINE

GR 3.1. Un concurent care concureaza la o întâlnire într-o ţară străină va fi membru al unei federaţii membre afiliate sau al unui club afiliat la aceasta. Acest paragraf se aplică şi la arbitri, oficiali, instructori şi antrenori.

GR 3.2. Toate competiţiile trebuie să fi primit aprobarea federaţiei membre din ţara unde au loc şi toţi concurenţi isau cluburile trebuie să aibă permisiunea federaţiei lor membre respective.

GR 3.3. În toate cazurile de litigiu, se vor aplica regulile federaţiei membre sau ale organismului continental sub a cărui jurisdicţie se ţine competiţia. În timpul J.O., C.M şi la competiţiile FINA, se aplica regulile FINA.

**GR 4 RELAŢII NEAUTORIZATE**

GR 4.1. Nici o federaţie membră afiliată nu va avea relaţii cu un organism neafiliat sau suspendat.

GR 4.2. Schimbul de concurenţi, administratori, directori, arbitri, oficiali, instructori, antrenori etc cu organisme neafiliate sau suspendate nu este permis.

GR 4.3. Ţinerea unor demonstraţii si/sau prezentări, clinici, antrenamente, concursuri etc. cu organisme neafiliate sau suspendate nu este permisă.

GR 4.4. Biroul poate autoriza relaţiile cu organismele neafiliate sau suspendate ca în regulile GR 4.1 – 4.3 de mai sus.

GR 4.5. Orice individ sau grup care încălcă aceasta regulă va fi suspendat de membrul afiliat o perioada minimă de 1 an, pîna la maximum 2 ani. FINA îşi rezervă dreptul de a reexamina suspendarea făcută de federaţia membră afiliată şi de a o majora pîna la maximum 2 ani, în conformitate cu împrejurările implicate. Federaţia membră afiliată se va supune oricărei astfel de majorări.

GR 4.6. Fiecare federaţie membră care organizează şi conduce o competiţie va respecta cu stricteţe regulile FINA care guverneaza eligibilitatea.

#### GR 5 ECHIPAMENTUL DE ÎNOT

GR 5.1. Echipamentul de înot (costumul, casca şi ochelarii) al tuturor concurenţilor va fi de bun gust şi potrivit pentru disciplinele sportive individuale şi nu va purta nici un însemn (simbol) care poate fi considerat ofensator.

GR 5.2. Toate costumele trebuie să fie netransparente.

GR 5.3. În competiţiile de înot concurentul trebuie să poarte un costum din una sau doua piese care nu va trece de glezne, de încheietura mâinilor sau peste gât. Nu vor fi considerate ca părţi ale costumului articolele suplimentare (gen benzi pe braţe sau benzi pe picioare) aplicate pe acesta.

GR 5.4. Arbitrul unei competiţii are autoritatea de a exclude orice concurent al cărui costum nu corespunde acestei reguli.

GR 5.5. Înainte de a folosi într-o competiţie, orice costum având design nou, construcţie sau material nou, producătorul acelui costum trebuie să-l prezinte FINA şi să obţină aprobarea sa.

GR 5.6. Producătorii trebuie să se asigure că noul costum de înot aprobat va fi disponibil pentru toţi concurenţii.

#### GR 6 RECLAMA

GR 6.1. Identificarea sub formă de emblemă pe echipament, de exemplu : costum, cască, ochelari şi costumele de reprezentare, de exemplu : trening, uniformă oficială, încălţăminte, prosoape ori sac de voiaj, este permisă în conformitate cu regulamentele stabilite în Regulamentul Secundar (BL7). În relaţie directă cu o reclamă, costumul de înot format din două piese va fi considerat ca un întreg. Numele şi pavilionul ţării concurentului, sau codul de ţară, nu vor fi considerate ca fiind reclame.

GR 6.2. Reclamele pe corp nu sunt permise în nici un mod.

GR 6.3. Reclamele pentru tutun sau alcool nu sunt permise.

#### GR 7 ÎNLOCUIRI, DESCALIFICĂRI ŞI RETRAGERI

GR 7.1. Orice concurent înscris poate fi înlocuit cu un alt concurent înscris la Şedinţa Tehnică.

GR 7.2. În toate competiţiile cu excepţia polo pe apă, un concurent sau o echipă care nu doreşte să participe la o semifinală sau finală la care a câştigat calificarea se va retrage în decurs de 30 de minute după preliminariile sau semi-finalele competiţiei unde a avut loc calificarea. Federaţia membră a oricărui concurent care se retrage din serii după Şedinţa Tehnică sau de la o semifinală sau finală în decurs de mai bine de 30 de minute după preliminariile sau semifinalele competiţiei la care s-a câştigat calificarea va plaţi Trezorierului Onorific suma de 100 franci elveţieni; în cazul unei ştafete, duet sau echipă, suma va fi de 200 franci elveţieni.

GR 7.3. Dacă o echipă se retrage de la o competiţie FINA de polo pe apă după ce s-a încheiat tragerea la sorţi, şi fără aprobarea Comitetului de Conducere, atunci acea echipă va fi sancţionată de Birou cu o sancţiune economică de 8000 franci elveţieni din care 6000 franci elveţieni merg la Organizator şi cu suspendarea din toate competiţiile pe o perioadă de minimum 3 luni – maximum 2 ani.

GR 7.4. La înot, sărituri şi înot sincron, în cazul în care concurentul care a concurat în semifinale şi finale este descalificat din orice motiv, inclusiv control medical, locul pe care l-ar fi avut se va acorda concurentului care a terminat următorul şi toţi concurenţii plasaţi mai jos în semifinale sau finale vor avansa un loc. Dacă descalificarea apare după prezentarea premiilor, premiile vor fi returnate şi acordate concurenţilor corespunzători la care se aplică prevederile anterioare.

GR 7.5. Dacă unei erori a unui oficial îi urmeaza o eroare a unui concurent, eroarea concurentului poate fi anulată.

#### GR 8 INTERZICEREA FUMATULUI

La toate competiţiile internaţionale, nu se va permite fumatul în nici unul din spaţiile destinate concursurilor, nici înainte şi nici după competiţii.

#### GR 9 JOCURILE OLIMPICE, CAMPIONATELE MONDIALE,

#### CAMPIONATELE MONDIALE DE ÎNOT (25 m) şi

#### REGULILE GENERALE PENTRU COMPETIŢIILEFINA

GR 9.1. **Organizare**

GR 9.1.1. Numai FINA va avea dreptul să organizeze CM şi competiţii FINA de înot, sărituri, polo pe apă, înot sincron şi înot în ape deschise. Termenii Mondial şi FINA nu pot fi utilizaţi în legatură cu competiţii de înot, sărituri, polo pe apă, înot sincron sau înot în ape deschise fără acordul FINA.

GR 9.1.2. Se vor ridica drapelele naţionale ale ţărilor concurenţilor plasaţi pe locurile 1, 2 şi 3 şi se va intona imnul naţional (în versiunea scurtă, după cum s-a stabilit în Carta Olimpică) al ţării campionului din competiţiile individuale şi pe echipe. Aceasta regulă nu se aplică la campionatele master.

GR 9.1.3. Biroul este împuternicit să formuleze toate regulile şi regulamentele pentru organizarea şi desfăşurarea acestor competiţii. Toate regulamentele stabilite de Birou trebuie anunţate şi stabilite cu un an înainte de inaugurarea competiţiei.

GR 9.2 **Contestaţii**

GR 9.2.1. Contestaţiile sunt posibile:

1. dacă nu se respectă regulile şi regulamentele pentru desfăşurarea competiţiei,
2. dacă alte condiţii periclitează competiţia şi/sau concurenţii, sau
3. împotriva deciziilor arbitrului general; totuşi, nu se va permite nici o contestaţie împotriva deciziilor de fapt.

GR 9.2.2. Contestaţiile trebuie prezentate:

1. arbitrului general
2. în scris
3. numai de conducătorul responsabil al echipei
4. împreuna cu depunerea sumei de 100 franci elveţieni sau echivalent, şi
5. în decurs de 30 de minute după încheierea competiţiei sau meciului respectiv.

Dacă condiţiile care determină o potenţială contestaţie sunt observate înainte de competiţie, contestaţia trebuie înregistrată înainte de semnalul de start.

GR 9.2.3 Toate contestaţiile vor fi examânate de arbitrul general. Dacă el respinge contestaţia, el trebuie să stabilească motivele deciziei sale. Conducătorul echipei poate face apel împotriva respingerii la Juriul de Apel a cărui decizie va fi definitivă. La J.O şi C.M Comisia pentru fiecare disciplină va examina contestaţia şi va face recomandări Juriului de Apel.

GR 9.2.4. Dacă contestaţia este respinsă, suma depusă va fi remisă conducerii competiţiei. Dacă contestaţia este acceptată, suma va fi returnată.

GR 9.2.5. La sărituri, se poate face o reclamaţie verbală de către concurent sau un oficial responsabil al echipei imediat după executarea unei sărituri, o runda de sărituri sau o secţiune a concursului. Dacă reclamaţia nu este acceptată se poate face o contestaţie formală.

GR 9.3. **Juriul de Apel**

GR 9.3.1. Pentru J.O şi C.M, Juriul de Apel va fi compus din membrii Biroului şi Membrii Onorifici prezenţi împreună cu Preşedintele sau în absenţa sa, Vice-Preşedintele în calitate de Preşedinte al Juriului. Pentru toate celelalte competiţii FINA, Juriul de Apel va fi compus din delegatul FINA împreună cu membrii Biroului şi membrii Comitetului Tehnic prezenţi, împreună cu delegatul în calitate de preşedinte. Fiecare membru va avea un vot, cu excepţia situaţiilor în care s-a prevăzut altfel, şi în caz de egalitate de voturi, Preşedintele va avea vot decisiv.

GR 9.3.2. Se permite unui membru al juriului să ia cuvântul, dar nu şi să voteze, în cazul în care sunt implicate interesele propriei sale federaţii. Un membru al juriului care acţionează ca oficial nu are voie să voteze dacă contestaţia este împotriva deciziei sale sau a interpretării sale a unei reguli. În caz de urgenţă, juriul poate vota asupra unei situaţii chiar dacă nu a fost posibil să se convoace toţi membrii. Decizia juriului este definitivă.

GR 9.4. **Comitetul de conducere**

GR 9.4.1. Desfăşurarea reală a tuturor competiţiilor J.O. şi C.M se află sub controlul FINA.

GR 9.4.2. Pentru Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale Biroul FINA va fi Comitetul de Conducere. Comitetele de Conducere pentru Campionatele Mondiale (25m.), Campionatele Mondiale în Ape Libere, Campionatele Mondiale Masters, Campionatele Mondiale de Tineret la Înot, Sărituri, Polo pe apă şi Înot Sincron, preum şi alte campionate ori competiţii aflate sub jurisdicţia FINA, vor fi numite de Executivul FINA.

GR 9.4.3. Comitetul de Conducere va avea puterea, dacă consideră recomandabil să-şi mărească componenţa cu un reprezentant al ţării unde au loc J.O sau C.M.

GR 9.4.4. Comitetul de Conducere va fi responsabil de întreaga conducere a competiţiei, inclusiv programul competiţiilor, numirea oficialilor şi judecarea contestaţiilor.

GR 9.4.5. Dacă un membru al Comitetului de Conducere absentează de la J.O sau C.M, restul membrilor vor avea puterea de a decide înlocuirea lui, dacă este necesar. 12 membri vor constitui un cvorum.

GR 9.4.6. Când Comitetul de Conducere acţionează ca Juriu de Apel, se va aplica articolul Regulamentului GR 9.3.

GR 9.5. **Comisii**

GR 9.5.1. Pentru fiecare disciplină de la J.O, C.M şi alte competiţii FINA se va numi o comisie care constă din delegatul tehnic respectiv (la J.O şi C.M) sau membrul de legătură al

Biroului (la alte competiţii FINA) şi Preşedintele şi Secretarul Onorific al fiecărui Comitet Tehnic respectiv.

GR 9.5.2. Subordonate Biroului FINA, comisiile vor fi responsabile de:

1. desfăşurarea competiţiei la disciplina respectivă,
2. controlul întregului echipament tehnic şi al instalatiilor înainte de şi în cursul competiţiei
3. alcătuirea listelor de sarcini pentru oficiali
4. cercetarea cazurilor de contestaţii pregătindu-le pentru Juriul de Apel

GR 9.6. **Programare**

GR 9.6.1. Programul competiţiilor

(\* indica competiţia desfăşurată numai la C.M în prezent)

**GR 9.6.1.1. Înot – Campionatele Mondiale (25 m)**

**Masculin Feminin**

Liber 50 m,100 m,200 m 50 m,100 m,200 m,

400 m, 1500 m 400 m, 800 m

Spate 50 m,100 m,200 m 50 m,100 m,200 m

Bras 50 m,100 m,200 m 50 m,100 m,200 m

Fluture 50 m,100 m,200 m 50 m,100 m,200 m

Mixt individual 100 m,200 m,400 m 100 m,200 m,400 m

Ştafete: Liber 4x100 m,4x200 m 4x100 m, 4x200 m

Mixt 4x100 m 4x100 m

Se vor accepta numai timpii de înscriere realizaţi în bazinele de 25 m.

**GR 9.6.1.2. Înot – Campionatulele Mondiale (50 m)**

**Masculin Feminin**

Liber 50 m,100 m,200 m 50 m,100 m,200 m,

400 m,800\*m,1500 m 400 m,800 m,1500 m\*

Spate 50 m\*,100 m,200 m 50 m\*,100 m,200 m

Bras 50 m\*,100 m,200 m 50 m\*,100 m,200 m

Fluture 50 m\*,100 m,200 m 50 m\*,100 m,200 m

Mixt individual 200 m,400 m 200 m,400 m

Ştafete: Liber 4x100 m,4x200 m 4x100 m, 4x200 m

Mixt 4x100 m 4x100 m

Se vor accepta numai timpii de înscriere realizaţi în bazinele de 50 m.

**GR 9.6.1.3. Sărituri**

**Masculin Feminin**

Trambulină 1 m\*, 3 m 1 m\*, 3 m

Platformă 10 m 10 m

Sincron 3 m, 10 m 3 m, 10 m

**GR 9.6.1.4. Polo pe Apă**

**Masculin Feminin**

**GR 9.6.1.5. Înot Sincron**

**Feminin**

Solo

Dublu

Echipe

Liber combinat

**GR 9.6.1.6. Înot în Ape Libere**

**Masculin Feminin**

25 Km\* 25 Km\*

10 Km\* 10 Km\*

5 Km\* 5 Km\*

GR 9.6.2. O dată stabilit, programul zilnic standard al competiţiilor poate fi modificat numai de Comitetul de conducere FINA şi atunci numai în împrejurari excepţionale. Anunţul modificării trebuie afişat pe panoul Buletinului Oficial cu cel puţin 24 de ore înainte de modificarea în chestiune.

GR 9.6.3. Competiţiile din cadrul Jocurilor Olimpice vor avea loc la datele care urmează să fie fixate de Comitetul Olimpic Internaţional şi FINA împreună. Ele vor fi programate dimineaţa, după amiaza şi seara.

GR 9.6.4. Competiţiile la C.M vor avea loc la date stabilite de Biroul FINA. Ele vor fi programate dimineaţa, după amiaza şi seara.

GR 9.6.5. Nu sunt de dorit alte manifestări sau evenimente în afara programului obişnuit al J.O. sau C.M. şi ele nu pot avea loc în cursul acestor concursuri de înot dacă nu sunt autorizate de FINA.

**GR 9.7. Premii – Campionatele Mondiale**

GR 9.7.1. **Medalii:** medaliile de aur, argint şi bronz vor fi acordate primelor trei locuri în competiţiile finale individuale şi pe echipe.

**Diplome:** diplomele se acorda tuturor celor 8 finalişti din concursurile individuale şi primilor şase finalişţi din concursurile pe echipe.

GR 9.7.2. La concursurile pe echipe, cu excepţia ştafetelor de înot, toţi membrii echipei vor primi medalii.

GR 9.7.3. La ştafetele de înot când au loc preliminarii, medaliile sau diplomele se vor acorda acelor înotători care au participat la serii sau la finală.

**GR 9.8. Punctajul**

Numai la Campionatele Mondiale se acorda puncte tuturor finaliştilor, conform distribuţiei următoare a punctelor:

GR 9.8.1 **INOT**

Individual

Locurile 1-16; 18,16,15,14, 13,12,11,10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte

Ştafete :

Locurile 1-8: 36, 32, 30, 28, 26, 24, 22, 20 puncte

Va fi acordat un trofeu pentru echipa cu cel mai ridicat punctaj total. Vor fi atribuite trofee sportivului cu cel mai ridicat punctaj la masculin şi la feminin după cum urmeaza :

Locul I 5 puncte

Locul II 3 puncte

Locul III 2 puncte

Locul IV 1 punct

Record mondial individual 2 puncte pentru fiecare record doborât

Dacă există egalitate, performanţele se vor compara cu recordurile mondiale şi Comisia de înot va lua o decizie în aceasta privinţă.

GR 9.8.2 **INOT IN APE LIBERE**

18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte

Va fi atribuit un premiu special FINA pe echipe, în baza punctelor acumulate pe acest sistem în probele individuale ;

**GR 9.8.3 SARITURI IN APĂ**

18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 5, 4, 3,2, 1 puncte

**GR 9.8.4 POLO PE APĂ**

Fără puncte. Clasament cu loc.I, loc.II, loc.III s.a.m.d

**GR 9.8.5. INOT SINCRON**

……………………………………………………………………………………………………………………………………....

**GR 9.8.6.** In caz de egalitate se va acorda punctajul cel mai mare fiecărui concurent sau echipa de ştafeta

#### GR 10 CAMPIONATELE MONDIALE DE JUNIORI

GR 10.1. FINA poate organiza Campionate Mondiale de Juniori în fiecare disciplină, cu excepţia înotului, în conformitate cu Regulamentele FINA şi în particular cu regulile stipulate în GR 10

GR 10.2 Campionatele Mondiale de Juniori vor fi organizate în mod normal în ani impari.

GR 10.3 Campionatele Mondiale de Juniori vor fi organizate cu controale doping, în acord cu Regulamentele Controlului Doping FINA.

GR 10.4 La toate Campionatele Mondiale de Juniori, Comitetul de Conducere va fi compus din membrii Comitetului Tehnic corespunzător prezenţi la competiţie, cu oficialul de legătură al Biroului în calitate de preşedinte care va avea un vot decisiv, dacă este necesar.

GR 10.5 Alegerea arbitrilor va fi efectuată de Comitetul Tehnic corespunzător supus aprobării Biroului sau Executivului.

GR 10.6. Vârstele juniorilor sunt stabilite în regulile pentru fiecare disciplină (DAG 2, DAG 3 şi DAG 4; WPAG 2 şi SSAG 2.2.)

**REGULAMENT SECUNDAR**

Biroul a stabilit următorul regulament secundar.

**CODUL DE CONDUITĂ**

PREAMBUL

În concordanţă cu Constituţia FINA, articolul C 5, primele trei obiective ale FINA sunt să promoveze şi să încurajeze dezvoltarea Nataţiei pe tot globul, sub toate manifestările ei, să asigure promovarea unui sport liber de droguri şi să promoveze şi încurajeze dezvoltarea relaţiilor internaţionale.

Scopul acestui Cod este de-a garanta că obiectivele FINA vor fi executate în manieră echitabilă, fără interferenţe şi de-a sancţiona incidentele care aduc atingere imaginii activităţii FINA sau care ar putea să o discrediteze.

Acest Cod stabileşte regulile de bază ale comportamentului fair-play şi de natură morală, al disciplinei generale în toate activităţile FINA acoperind toate abaterile stabilite de Membrii, inclusiv organizaţiile continentale, cluburi, echipe, oficiali, sportivi, suporteri, spectatori sau alte persoane implicate în aceste activităţi.

Acest Cod a fost adoptat de Biroul FINA la întrunirea sa de la Fukuoka (JPN) din 24.Iulie 2001, îmbunătăţit de Birou la întrunirea sa de la Shanghai (CHN) din 03.Martie 2005 şi la întrunirea Biroului de la Montreal (CAN) din data de 13.Iulie 2005.

**Articolul 1. - SUBORDONARE SI SUPLIMENTARE LA REGULAMENTUL FINA**

Acest Cod este subordonat şi suplimentar la toate Regulamentele FINA adoptate de Congresele FINA periodic.

**Articolul 2. - APLICAREA CODULUI**

Următoarele incidente sau abateri vor face subiectul aplicării acestui Cod:

1. acte de discriminare (Regulamentul FINA C 4);
2. acte de rea conduită, inclusiv dar nu limitată doar la, conducere abuzivă, violentă, în manieră deranjantă, deformată sau provocatoare, interferenţă nejustificată, inclusiv nesupunere cu obstrucţionarea ordinii în interiorul sau în afara bazelor sportive, atitudine răutăcioasă, alterarea sau distrugerea proprietăţii ori producerea unor vătămări fizice sau mentale aduse altora;
3. Înşelînd, inclusiv dar nu limitat doar la, doping, falsificarea sau modificarea certificatelor de naştere, documentelor de indentitate sau a oricăror alte documente indicînd o vîrstă falsă, cetăţenie falsă sau orice altă informaţie falsă cu scopul de-a obţine un avantaj injust pentru un oficial, un sportiv sau o echipă;
4. condamnare pentru o faptă penală;
5. acte de rea comportare, inclusiv cele cauzate de consumul de alcool sau alte substanţe, interzise sau nu de Regulamentele FINA, ori alte acte similare;
6. acte de indiscreţie;
7. acte de insubordonare şi
8. părtinire;

Abaterile nejustificate pot fi analizate în mod independent de orice altă măsură luată sau nu de un arbitru sau Comitetele Tehnice ale FINA.

„Regulamentele pentru Măsuri Disciplinare FINA privind jocul de Polo pe Apă” adoptate de Biroul FINA vor tutela în polo pe apă dar nu vor contraveni prevederilor acestui Cod.

**Articolul 3. - SANCŢIUNI**

Orice Membru al FINA, club, echipă sau persoană individuală care face subiectul acestui Cod, poate să fie sanţionată de Biroul FINA, sau dacă Biroul nu este format, de Comitetul Executiv al FINA, conform Regulamentului FINA C12: „Sancţiuni”. Sancţiunea de părtinire poate fi aplicată unui oficial indiferent de poziţia sa în FINA. Sancţiunile pot fi deasemenea aplicate de Comitetele de Conducere numite anterior de Executivul FINA, făcînd subiectul Dreptului la Apel la Biroul FINA în acord cu Regulamentul FINA C.12.9.2.

**Articolul 4. - MENŢIONARE**

În aplicarea oricărei sancţiuni, natura abaterii, circumstanţele în care s-a desfăşurat, gravitatea ei, caracterul acţiunii sau orice altă situaţie aflată în consens cu Obiectivele FINA vor fi luate în consideraţie.

**Articolul 5. - PRECEDURILE DE APLICARE A SANCŢIUNILOR**

Pe baza studiului, verbal sau în scris, al oricărei abateri incluse în acest Cod, va fi aplicat Regulamentul FINA C 12.9.

**Articolul 6. - APELURILE**

Pentru apelurile îndreptate împotriva sancţiunilor privind incidente sau abateri cuprinse în Articolul 2 al acestui Cod, Regulamentul FINA C 12.9 va fi cel care va decide.

**BL 1 PROCEDURA şi REGULAMENTELE**

**REFERITOARE LA COTIZAŢIILE DE**

**AFILIERE**

Bl 1.2. Trezorierul va trimite tuturor federaţiilor membre afiliate la FINA în prima săptămână a lunii octombrie în fiecare an o notă însoţită de o factură solicitând plata cotizaţiei de afiliere în ianuarie anul viitor.

BL 1.2. Orice federaţie membră a cărei cotizaţie de afiliere nu este achitată până la sfârşitul lunii ianuarie în fiecare an trebuie anunţată imediat de Trezorier solicitând plata şi informând federaţia membră că dacă plata nu este efectuată până la 31 marţie ea va fi suspendată de la 1 aprilie până când se achită cotizaţia sau până când Biroul decide altfel.

BL 1.3. Trezorierul va anunţa în luna aprilie orice federaţie membră a cărei cotizaţie de afiliere nu a fost achitată până la 31 marţie că a fost suspendată şi că orice federaţie membră a cărei cotizaţie nu a fost plătită până la 1 iulie poate fi declarată neafiliată de către Birou.

BL 1.4. Trezorierul va înainta Preşedintelui şi Secretarului Onorific FINA în lunile aprilie şi iulie lista federaţiilor membre care nu au achitat cotizaţia de afiliere .

BL 1.5. Secretarul Onorific va anunţa toate federaţiile membre cu privire la toate suspendările şi pierderea afilierii şi când s-a reactualizat calitatea de membru.

BL 1.6. Toate anunţurile la care se referă BL 1.2 – BL 1.4 înaintate federaţiilor membre de către Trezorier sau Secretar vor fi trimise prin scrisoare recomandată.

#### BL 2 VOTUL PRIN POŞTĂ

BL 2.1. Când se solicitaă sau se decide votul prin poştă, Secretarul Onorific va expedia o recomandată par avion fiecărui membru al Biroului cu o declaraţie clară referitoare la chestiunea care urmează să se voteze solicitând fiecărui membru să-şi trimită votul cu privire la aceasta Secretarului Onorific al FINA şi cererea va menţiona la ce dată se va încheia votul. Această dată nu va fi mai mica de o lună calendaristică după ce s-a expediat chestiunea prin poştă.

BL 2.2. Secretarul onorific poate oricând când a primit suficiente voturi fie să susţină, fie să respingă chestiunea, să anunţe rezultatul votului şi rezultatul astfel anunţat va fi decisiv. Buletinele de vot ale fiecărui membru vor fi păstrate în dosare.

BL 2.3. În decurs de cinci zile de la încheierea votului prin poştă Secretarul Onorific va expedia prin poştă fiecărui membru al Biroului o copie a întrebării şi rezultatului votului.

NOTĂ Aceste proceduri pentru luarea unui vot prin poştă se vor aplica nu numai la Biroul FINA ci şi la toate Comitetele Tehnice FINA, cu excepţia faptului că procedura va fi executată de Secretarul respectivului Comitet Tehnic şi nu de Secretarul Onorific FINA.

**BL 3 REGULI DE ORDINE PENTRU CONGRESE**

BL 3.1 Preşedintele sau altă persoană numită conform C 13.3. sau C 14.4., precum Preşedintele de prezidiu reglementeaza cursul activităţilor şedinţei şi este asistat de prezidiu după cum urmează:

1. membrii Comitetului executiv al Biroului FINA;
2. Preşedintele Onorific pe viaţă

BL 3.2. La şedinţele Congresului se pot discuta numai chestiunile înscrise pe ordinea de zi după cum s-a prevăzut în C 13.4 sau C 14.2. Toate discuţiile, propunerile, recomandările şi rezoluţiile se vor baza pe regulile stabilite de FINA. Dacă vreuna din aceste recomandări sau rezoluţii propuse nu sunt conforme regulilor stabilite, ele vor fi respinse automat.

BL 3.3. Moţiunile pentru schimbările sau extensiile ordinei de zi pot fi propuse de membrii acreditaţi ai Congresului oricând, până la sfârşitul Congresului, cu condiţia să fie urgente şi aprobate cu o majoritate de 2/3 din voturi, după cum s-a prevăzut în C 13.9 sau C 14.7.

BL 3.4. **Proceduri**

BL 3.4.1. Moţiunile vor fi tratate conform ordinii de precedenţă după cum s-a tipărit în respectivul supliment sau buletin cu condiţia ca propunerile Biroului să aibă precedenţă.

BL 3.4.2. Moţiunile sunt listate pe numere în ordinea precedenţei numărul 1 având o prioritate mai mare decât orice număr mai mare.

BL 3.4.2 Acţiunea propusă de Biroul FINA va fi anunţată mai întâi la fiecare moţiune (Moţiune recomandată sau nerecomandată).

BL 3.4.4 Moţiunea principală poate fi amendată şi moţiunea amendată poate fi de asemenea amendată (adica un amendament în plus). Un amendament la o moţiune trebuie votat înainte ca moţiunea principală amendată să fie supusă la vot.

BL 3.4.5. Propunerile, în ordinea precedenţei vor fi discutate şi votate cu condiţia ca aceste propuneri să nu fie similare ca sens şi intenţie cu cele deja respinse.

BL 3.4.6. Moţiunile, cu excepţia celor ale Biroului au nevoie de o secundă înainte ca discuţia să poata începe. Preşedintele trebuie să solicite explicit o secundă pentru moţiune. Întrebările cu privire la moţiune, punctele de ordine sau moţiunile retrase nu necesită o secunda.

BL 3.4.7. Delegatului care propune moţiunea trebuie să i se acorde privilegiul de a vorbi pe scurt despre moţiune dacă doreşte. El are dreptul la replică înainte de vot.

BL 3.4.8. Cu excepţia celor prevăzute în BL 3.4.7 delegaţii pot vorbi numai o data la o moţiune. Perioada discursurilor poate fi limitată. Dacă acesta este cazul, durata va fi anunţată în prealabil.

BL 3.4.9. Toţi membrii acreditaţi ai Congresului conform C 13.2. sau C 14.3 au dreptul să pună întrebări în cursul dezbaterii la orice punct de pe ordinea de zi şi să facă comentarii cu privire la metoda de votare. în plus, Biroul are dreptul să prezinte delegaţilor, în formă scrisă, recomandarea sa cu privire la moţiunea prezentată conform C 13.4 sau C 14.2., întotdeauna cu condiţia ca această prezentare să nu fie facută mai târziu de o ora înainte de începerea congresului.

BL3.4.10 Preşedintele sau preşedintele prezidiului are flexibilitatea sau puterea de a lua orice decizii necesare pentru a grăbi activităţile congresului într-un mod eficient şi practic.

BL 3.5. **Votul**

BL 3.5.1. Înainte de a supune o moţiune la vot, Preşedintele va prezenta chestiunea în cauză în termeni concişi, clari şi fără echivoc.

BL 3.5.2. Deciziile se vor lua pe baza majoritaţii simple a voturilor delegaţilor prezenţi şi care votează.

BL 3.5.3. Preşedintele va propune aprobării Congresului cel puţin trei persoane care să verifice buletinele de vot la toate votările. Raportul lor va fi dat Preşedintelui sau Secretarului.

BL 3.5.4. Metodele de votare care pot fi adoptate de şedinţe (pentru şi împotrivă) sunt:

1. prin ridicare de mâini
2. prin ridicare în picioare (diviziune)
3. prin strigarea listei (diviziune) sau
4. prin vot secret, propus şi secondat

BL 3.5.5. Dacă corectitudinea unui vot este pusă sub semnul întrebării Preşedintele sau preşedintele prezidiului şedinţei va decide valabilitatea plângerii, având grijă ca această corectitudine să nu fie o redeschidere a unei moţiuni votate deja. Dacă cineva cere să se redeschidă o chestiune, va fi necesar ca în favoarea acestei situaţii să fie o majoritate de două treimi. În caz contrar, moţiunea va fi respinsă.

BL 3.6. **Alegeri**

Dacă este necesar, alegerea Biroului şi funcţionarilor se va face prin vot secret şi în conformitate cu prevederile C 15.2 şi C 15.3. în cazul tragerii la sorţi pentru locul în buletinul de vot pentru alegerea Biroului, un nou buletin de vot se va lua pe baza candidaţilor implicaţi.

BL 3.7. **Comitetul de Revizie**

BL 3.7.1. La toate congresele se va numi un Comitet de Revizie în scopul de a corecta, îmbunătăţi, actualiza, modifica sau amenda amendamentele la moţiunile sugerate în cursul discutării unei moţiuni sau a oricărei alte recomandări făcute Congresului de către Birou sau propuse de delegaţi pentru conformitatea deciziilor Congresului.

BL 3.7.2. Când s-a trimis un amendament sau recomandare Comitetului de revizie deciziile cu privire la moţiunea în cauză vor fi amânate, dar Congresul va continua cu ordinea de zi până când Comitetul de revizie a raportat Congresului.

BL 3.8. **Procesul verbal al şedinţei**

BL 3.8.1 La fiecare Congres, se va ţine o evidenţă completă a procesului verbal al lucrărilor Congresului. Procesul verbal trebuie pus la dispoziţia tuturor federaţiilor membre în decurs de 4 luni după Congres.

BL 3.8.2. Dacă nu se ridică nici un fel de obiecţii în decurs de 2 luni, procesul verbal este aprobat şi pus în circulaţie.

BL 3.8.3. Proiectul procesului verbal original trebuie reţinut până când este confirmat definitiv.

BL 3.8.4. Procesul verbal va fi publicat în Circulara FINA. Pentru motive speciale, federaţiile membre FINA pot fi informate în scris asupra deciziilor la care s-a ajuns înainte de a se publica în Buletin.

**BL 4 REGULI INTERNE PENTRU BIROU ŞI COMITETE**

Bl 4.1. Secretarul Onorific va asigura ca prima notă a oricărei şedinţe convocate statutar va fi expediată prin poştă cu cel puţin 4 luni înainte de data şedinţei. Dacă nu s-a asigurat cvorumul cu 30 de zile înainte de data şedinţei, şedinţa se va anula.

BL 4.2. Preşedintele FINA sau în absenţa sa Vice Preşedintele numit va prezida toate şedinţele Biroului.

BL 4.3. Dacă nici Preşedintele, nici Vice Preşedintele nu sunt prezenţi la şedinţă, cei prezenţi şi cu drept de vot vor alege pe unul dintre membrii lor să prezideze şedinţa.

BL 4.4. Preşedintele prezidiului va avea vot decisiv în cazul unei egalităţi de voturi.

BL 4.5. Preşedintele sau preşedintele prezidiului are autoritatea şi puterea de a lua orice decizii necesare pentru a urgenta activităţile şedinţei în mod eficient şi practic.

BL 4.6. In intervalul dintre şedinţe, orice acţiune care s-ar putea întreprinde în mod legal poate fi adoptată prin vot trimis prin poştă.

## BL 4.7. Secretarul onorific va păstra înregistrările acelei şedinţe.

### **BL 5 ALEGEREA MEMBRILOR COMITETELOR**

**PERMANENTE**

BL 5.1. Componenţa Comitetelor permanente aşa cum sunt prezentate în C 16.2 va consta din cel puţin un membru din fiecare regiune geografică după cum se menţionează în C 15.3. Pentru alegerile reprezentanţilor geografici, numai membrii Biroului de pe respectivul continent pot numi şi vota candidaţii.

BL 5.2. Fiecare federaţie membră va avea dreptul să facă propuneri pentru candidaţii la funcţia de membru în comitetele permanente după cum s-a descris în C 16.2 până la funcţia de Secretar Onorific.

### **BL 6 OFICIALII TEHNICI**

Vârsta maximă a Oficialilor Tehnici (arbitri judecători, starteri, arbitri) care oficiază la Campionate FINA sau Competiţii FINA, cu excepţia Masters, va fi de 60 ani în anul competiţiei. Oficialii Tehnici ai Arbitrilor Internaţionali, Starterilor şi Arbitrilor Judecători, aflaţi pe Lista FINA, aflaţi deasupra acestei vârste, vor avea dreptul să oficieze până la finalul mandatului lor.

**BL 7 RECLAMA LA CAMPIONATELE MONDIALE ŞI**

**COMPETIŢIILE FINA**

............................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................................................................................................

**BL 8 JOCURILE OLIMPICE, CAMPIONATELE MONDIALE ŞI**

**CAMPIONATELE MONDIALE DE înot (25 m)**

**PREAMBUL**: programul şi probele de concurs pentru Jocurile Olimpikce stabilite de Comitetul Internaţional Olimpic la propunerea Biroului FINA vor fi anunţate de îndată ce vor fi aprobate.

Programul şi probele Campionatelor Mondiale vor fi cele din Articolul GR 9.6

**BL 8.1. Oficialii**

Oficiul FINA va trimite tuturor federaţiilor membre formulare de cerere pentru arbitri care să acţioneze la JO şi CM. Aceste formulare trebuie semnate de Preşedintele sau Secretarul federaţiei membre şi toţi candidaţii trebuie să fi fost certificaţi de comitetul tehnic respectiv al FINA.

**BL 8.2. Facilităţi**

BL 8.2.1. La JO şi CM se vor aplica regulile FR 3, FR 6, FR 8 şi FR 11.

BL 8.2.2. La JO şi CM se va prevede şi utiliza echipament de cronometraj automat.

BL 8.2.3. Toate bazinele vor fi disponibile spre a fi utilizate de concurenţii înscrişi înainte de începerea competiţiei. Înot, polo pe apă, înot sincron – cu 5 zile înainte, sărituri – cu 8 zile înainte.

BL 8.2.4. În timpul zilelor de competiţie, bazinele vor fi disponibile pentru antrenament când nu se desfăşoară competiţii.

BL 8.2.5. Se vor asigura de-a lungul piscinei scaune pentru toţi concurenţii, oficialii echipelor şi oficialii tehnici nerepartizaţi, de unde pot observa corespunzător antrenamentul şi competiţiile.

**BL 8.3. Înscrieri**

BL 8.3.1.

a. Fiecare federaţie interesată trebuie să confirme federaţiei organizatoare dorinţa de a lua parte la CM cu cel puţin 4 luni înainte de începutul campionatelor cu o copie la Oficiul FINA. Formularele pentru confirmare trebuie distribuite tuturor membrilor FINA şi trebuie să ajungă la ei cu cel puţin o lună înainte de data necesară.

b. Cu 30 de zile înainte: confirmarea definitivă de către fiecare federaţie a numărului real de concurenţi bărbaţi şi femei pe care îi vor trimite.

BL 8.3.2. Pentru JO înscrierile se vor face pe formulare oficiale semnate de Secretarul respectivului Comitet Olimpic Naţional şi eliberate Comitetului de Organizare al ţării unde au loc Jocurile, la sau înainte de data stabilită de Comitetul Olimpic Internaţional. Secretarul Onorific FINA sau reprezentantul său va solicita aceste înscrieri cu cel puţin 7 zile înainte de începutul primei competiţii.

BL 8.3.3. Pentru C.M, înscrierile se vor face pe formulare oficiale de înscriere semnate de Secretarul federaţiei membre respective şi eliberate comitetului de organizare la sau înainte de data stabilită de FINA. Secretarul Onorific FINA sau reprezentantul său va solicita aceste înscrieri cu cel puţin 7 zile înainte de începutul primei competiţii.

BL 8.3.4. Concurenţii înscrişi pentru sărituri, polo pe apă şi înot sincron nu pot înota la competiţiile de ştafeta şi cei înscrişi pentru înot, sărituri şi înot sincron nu pot fi folosiţi la rezerve la polo pe apă, cu excepţia ca unul şi acelaşi înotător ar putea concura la polo pe apă precum şi la alte competiţii de înot, dacă sunt înscrişi oficiali pentru acele competiţii.

BL 8.3.5. Cu cel puţin 7 zile înainte de începerea JO sau a CM, Secretarii federaţiilor membre care trimit concurenţi vor înainta Comitetului de organizare al ţării gazdă a competiţiei o listă a tuturor concurenţilor înscrişi care nu iau startul astfel încât toţi cei care nu iau startul să poată fi eliminaţi din înscrieri.

**BL 8.3.6. Înot**

BL 8.3.6.1. Pentru fiecare probă individuală la Campionatele Mondiale, o federaţie naţională membră poate înscrie un maximum de 2 concurenţi, indiferent de standarde. Pentru fiecare probă individuală la Jocurile Olimpice Biroul FINA va stabili timpii de înscriere standard pentru două nivele: A şi B, din care B va fi mai uşor de realizat. Dacă o federaţie naţională/CON înscrie numai 1 (unul) înotător de probă, toţi înotătorii înscrişi trebuie să întrunească timpul standard B de calificare. Dacă doi înotători sunt înscrişi în aceeaşi probă, ambii trebuie să întrunească timpul standard A de calificare. Timpii de înscriere cu standard de categoria „A” pot fi obţinuţi numai în competiţiile aprobate pentru acest scop de FINA.

BL 8.3.6.2. Federaţiile naţionale/CON pot înscrie înotători fără îndeplinirea standardelor de participare în următoarele condiţii:

\* dacă nu au nici un înotător calificat: 1 (unul) la masculin şi 1 (una) la feminin;

\* cu un singur înotător calificat: 1 (unul) înotător de sex opus

dovedit ca:

\* înotător participant la Campionatele Mondiale;

\* FINA va decide care înotător va fi invitat să ia parte la Jocurile Olimpice pe baza

rezultatelor lor.

BL 8.3.6.3. Fiecare federaţie naţională membră/CON poate înscrie o singură echipă în fiecare probă de ştafete.Toţi înotătorii înscrişi în probe individuale pot fi folosiţi la ştafetă. La Jocurile Olimpice nu pot fi înscrise mai mult de 16 echipe în fiecare probă de ştafete. Primele 12 echipe clasate la Campionatele Mondiale se vor califica pe baza rezultatelor obţinute. Celelalte 4 (patru) echipe vor fi selectate de FINA pe baza celor mai rapide performanţe înregistrate în perioada a 15 luni înainte de începerea Jocurilor Olimpice, în competiţiile aprobate FINA în acest scop.

Fiecare federaţie naţională membră/CON poate înscrie în mod suplimentar înotători, dar numai pentru echipele de ştafetă, înotătotori care au realizat standardul de calificare „B” pentru procedeul şi distanţa propusă.

Va fi aplicată următoarea formulă:

\* o ştafetă (1) – doi (2) înotători suplimentar

\* două (2) ştafete – patru (4) înotători suplimentar

\* trei (3) ştafete – patru (6) înotători suplimentar

\* patru (4) ştafete – patru (10) înotători suplimentar

\* cinci (5) ştafete – patru (12) înotători suplimentar

\* şase (6) ştafete – patru (16) înotători suplimentar

BL 8.3.6.4. Componenţa unei echipe de ştafetă poate fi schimbată între serii şi finalele unei competiţii. Când se înoată în preliminarii, se vor acorda medalii acelor înotători care au înotat în serii şi în cursa finală.

BL 8.3.6.5. Numele înotătorilor care vor înoata într-o ştafeta trebuie prezentate cu cel puţin o oră înainte de începerea reuniunii în care urmeaza să aibă loc proba, în ordinea în care vor înoata aceştia. Numele înotătorilor din ştafetele de Mixt trebuie menţionate în dreptul procedeului pe care îl vor înota.

BL 8.3.6.6. Fiecare federaţie membră poate înscrie un număr maxim de 26 bărbaţi şi 26 femei înotători.

BL 8.3.6.7. Seriile, semi-finalele şi finalele vor fi dispuse conform regulii SW 3, sub supravegherea comitetului tehnic de înot.

BL 8.3.6.8. Lista înscrierilor va fi publicată cu cel puţin 4 zile înainte de prima zi a competiţiei.

BL 8.3.6.9. În fiecare probă, la Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale, inclusiv 800 m şi 1500 m liber feminin şi 800 m şi 1500 m liber masculin, concurenţii vor fi aşezaţi în serii conform cu timpii prezentaţi pe formularul oficial de înscriere. La Campionatele Mondiale de înot (25 m), probele de 800 m liber feminin şi 1500 m liber masculin pot fi, la decizia Biroului, programate contracronometru, seria cea mai rapidă desfăşurîndu-se în reuniuniunile finalele. Înotătorii vor fi repartizaţi în semifinale şi finale pe baza locului ocupat în serii şi semifinale.

Pe distanţele de 50 m, 100 m şi 200 m cu patru (4) serii sau mai multe, vor avea loc semifinale. Pe toate celelalte distanţe, vor avea loc numai finale.

**BL 8.3.7. Înot în Ape Libere**

BL 8.3.7.1 Pentru Campionatele Mondiale fiecare federaţie Membră poate înscrie maximum 2 (doi) înotători şi 2 (două) înotătoare pe probă.

BL 8.3.7.2 În probele de 10 Km. şi sub această distanţă este obligatoriu ca pe cap sau pe cască, pe ambele părţi laterale, să fie prezentat codul de ţară format din trei litere, putînd fi afişat şi pavilionul naţional (steagul). Codul ţării va avea un minimum de 0.04m. înălţime.

**BL 8.3.8. Sărituri**

BL 8.3.8.1 La Jocurile Olimpice şi la Campionatele Mondiale, în competiţia de sărituri de la trambulină şi de la platformă, vor fi executate numai săriturile prescrise (indicate) în Regulamentele FINA la Sărituri în Apă.

BL 8.3.8.2 **Campionatele Mondiale**

Fiecare federaţie membră poate înscrie maximum 2 concurenţi, indiferent de standarde, pentru fiecare probă individuală şi o (una) echipă formată din 2 (doi) concurenţi pentru fiecare probă de sărituri sincron. la JO, Biroul FINA va stabili standarde de calificare la înscriere pe două nivele: A şi B, din care B va fi mai uşor de realizat.Dacă o federaţie/comitet olimpic naţional înscrie numai un concurent per competiţie el/ea trebuie să întrunească standardul de înscriere B. Dacă doi concurenţi sunt înscrişi la aceeaşi competiţie, ambii trebuie să întrunească standardul de înscriere A.

BL 8.3.8.3 **Jocurile Olimpice**

BL 8.3.8.3.1 **General:**

BL 8.3.8.3.1.1 Dacă s-a calificat, o federaţie Membră/CON poate înscrie nu mai mult de 2 (doi) sau 3 (trei) săritori la o probă individuală (trambulină sau platformă) şi sărituri sincron la aceiaşi înălţime. Dacă o federaţie Membră/CON înscrie 3 (trei) saritori la aceiasi înălţime, cel puţin unul trebuie înscris în proba individuală la această înălţime executînd cerinţele din calificări.

BL 8.3.8.3.1.2 Urmînd concluziile ediţiei a XVI-a a Cupei Mondiale FINA 2008 şi nu mai târziu de 14 zile după aceasta, federaţia naţională Membră/CON va primi o notificare privind numărul de săritori pe care această federaţie Membră/CON il poate înscrie la Jocurile Olimpice. Numărul total de săritori care urmează a fi înscrişi nu trebuie să depăşească cifra de 136.

BL 8.3.8.3.1.3 Nu mai târziu de 30 zile înainte de încheierea termenului limită pentru recepţionarea înscrierilor de către Comitetul de Organizare al Jocurilor Olimpice, federaţia naţională Membră/CON va informa FINA asupra numărului permis de săritori ai acestei federaţiii naţionale Membre/CON pe care intenţionează să-i înscrie în fiecare probă. Dacă un săritor va fi înscris în ambele probe, ca membru al unei echipe de sarituri sincron şi ca sportiv înscris în probă individuală la aceiaşi înălţime, acesta va fi considerat ca o singură persoană. (Exemplu: dacă ambii săritori de la trambulină sincron, concurează şi în proba individuală de la trambulină, numărul total de săritori la trambulină va fi considerat ca fiind de 2 (doi).

BL 8.3.8.3.2 **Sărituri Sincron (trambulină şi platformă)**

Vor fi 8 (opt) echipe de sărituri sincron în fiecare probă. Echipele de înot sincron vor fi calificate de federaţia naţională / CON conform următoarelor reglementări:

* Primele trei echipe clasate la Campionatele Mondiale;
* Adăugînd primele 4 (patru) echipe de la Cupa Mondială FINA;
* O echipă din partea ţării gazdă;

Dacă vreuna din cele 8 (opt) echipe calificate se retrage, aceasta va fi înlocuită de echipa următoare clasată în ordine la Cupa Mondială FINA.

BL 8.3.8.3.3 **Sărituri Individual (trambulină şi platformă)**

BL 8.3.8.3.3.1 Toţi săritorii participanţi în probe individuale trebuie să îndeplinească standardul punctajului de calificare al FINA pentru Sărituri în Apă;

BL 8.3.8.3.3.2 Participarea unei federaţii naţionale / CON este limitată la 2 (doi) săritori pe probă;

BL 8.3.8.3.3.3 Vor fi maximum 34 de săritori participanţi la fiecare probă individuală;

BL 8.3.8.3.3.4 Săritorii individuali vor fi calificaţi de federaţia naţională / CON conform următoarelor:

* primii 12 finalişti în fiecare probă individuală de la Campionatul Mondial;
* următorii săritori până la cifra maximă admisă de 34 în fiecare probă, vor fi adăugaţi conform clasamentului Cupei Mondiale FINA la Sarituri în Apă;

BL 8.3.8.3.3.5 Dacă un săritor calificat conform BL 8.3.8.3.3.1 nu a fost înscris la Jocurile Olimpice, va fi nominalizat un înlocuitor care are îndeplinite cerinţele BL 8.3.8.3.3.1 de aşa manieră încât numărul total de înscrieri să nu treacă (crească) peste 136;

**BL 8.3.9. Înot Sincron**

**BL 8.3.10. Polo pe Apă** ..........................................

........................................................................................................................................

# CAPITOLUL VI

**REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR DE ÎNOT - FINA**

### **SW 1 CONDUCEREA COMPETIŢIILOR**

SW 1.1. Comitetul de Conducere numit de organismul de guvernare va deţine jurisdicţia asupra tuturor chestiunilor care nu sunt repartizate conform regulamentului arbitrului principal, arbitrilor de parcurs sau altor oficiali şi va avea puterea de a amâna competiţiile şi de a da instrucţiuni compatibile cu regulile adoptate pentru desfăşurarea oricărei competiţii.

SW 1.2. La Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale sau Cupele Mondiale , Biroul FINA va numi următorul număr minim de oficiali pentru controlul competiţiei:

Arbitru principal (1)

Arbitri de parcurs (4)

Starteri (2)

Inspectori şefi de întoarcere (2, 1 la fiecare capăt al bazinului)

Inspectori de întoarcere (1 la fiecare capăt al culoarului)

Secretarul şef (1)

Secretar (1)

Mânuitor frânghie start greşit (1)

Crainic (1)

SW 1.2.2. Pentru toate competiţiile internaţionale, organismul de guvernare va numi acelaşi număr sau un număr mai redus de oficiali care va fi supus aprobării respectivei autorităţi regionale sau internaţionale, după cum va fi cazul.

SW 1.2.3. Când nu există Cronometraj Electronic Automat , acesta trebuie să fie înlocuit cu 1 Cronometror şef, 3 cronometrori de culoar şi 2 cronometrori de rezervă.

SW 1.2.4. Sunt necesari un Judecător şef de sosire şi judecători de sosire când nu se foloseşte Cronometraj Automat şi/sau 3 (trei) ceasuri digitale per culoar.

SW 1.3. Bazinul şi echipamentul tehnic pentru Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale vor fi inspectate şi aprobate la timp înainte de competiţiile de înot de către Delegatul FINA împreună cu un membru al Comitetului Tehnic de înot.

SW 1.4. Când se foloseşte echipament video subacvatic de către televiziune, echipamentul trebuie acţionat prin telecomandă şi nu va obstrucţiona câmpul vizual sau participarea înotătorilor şi nu trebuie să modifice configuraţia bazinului sau să acopere marcajul cerute de FINA.

### **SW 2 OFICIALI**

## SW 2.1. ***Arbitru General***

S.W.2.1.1. Arbitrul General va deţine deplin control şi autoritate asupra tuturor oficialilor, va aproba repartiţiile lor şi îi va instrui cu privire la toate caracteristicile speciale sau la regulamentele referitoare la competiţii. El va aplica toate regulile şi deciziile FINA şi va decide asupra tuturor chestiunilor referitoare la desfăşurarea reală a concursului, probei sau competiţiei, a cărei reglementare finală nu este inclusă altfel în regulamente.

SW 2.1.2. Arbitrul General poate interveni în competiţie în orice fază pentru a asigura că se respectă regulamentul FINA şi se va pronunţa asupra tuturor contestaţiilor referitoare la competiţia în curs.

SW 2.1.3. Când se folosesc arbitri de sosire fără 3 (trei) ceasuri digitale, Arbitrul General va stabili locul unde sunt necesari aceştia. Dacă există şi funcţionează un Cronometraj Electronic Automat el se va consulta după cum s-a stabilit în SW 13.

SW 2.1.4. Arbitrul General va avea grijă ca toţi oficialii necesari să se afle la posturile lor respective pentru desfăşurarea competiţiei. El poate înlocui orice oficial absent, incapabil de a acţiona sau ineficient. Dacă consideră necesar, el poate numi oficiali în plus.

SW 2.1.5. Înainte de începerea fiecărei probe, Arbitrul General va atenţiona înotătorii prîntr-o serie de fluiere scurte să se dezechipeze cu excepţia costumului de înot, urmate de un fluier lung care indică că trebuie să-şi ocupe poziţiile pe bloc start (sau în cazul procedeului spate şi ştafeta mixt să sară în apă imediat). Un al doilea fluier lung va aduce imediat înotătorul pentru procedeul spate şi ştafeta mixt în poziţia de start. Când înotătorii şi oficialii sunt pregătiţi pentru start, Arbitril General va ridica braţul atenţionând starterul că înotătorii îi aşteapta comenzile. Arbitrul general va rămâne cu braţul ridicat până când se da startul.

SW 2.1.6. Arbirul General va descalifica pentru încălcarea regulamentului orice înotător observat de el personal. De asemenea Arbitrul General poate descalifica orice înotător pentru încălcari ale regulamentului ce i se raporteaza de ceilalţi oficiali autorizaţi. Toate descalificările sunt supuse deciziei Arbitrului General.

SW 2.2 ***Supervizorul pupitrului de comenzi***

SW 2.2.1. Supervizorul va superviza operaţiunea de cronometraj automatic, inclusiv revederea camerelor de cronoetraj de rezervă;

SW 2.2.2. Supervizorul este responsabil cu verificarea rezultatelor de la imprimanta computerului;

SW 2.2.3. Supervizorul este responsabil cu verificarea înregistrării schimburilor de ştafetă, raportînd arbitrului general orice start luat timpuriu;

SW 2.2.4. Supervizorul va putea revedea pe video-ul cronometrajului de rezervă, confirmarea startului luat timpuriu;

SW 2.2.5. Supervizorul va controla retragerile după serii sau finale, va

înscrie rezultate în formele oficiale, va lista noile recorduri stabilite şi va ţine punctajul unde va fi cazul;

SW 2.3 ***Starter***

SW 2.3.1. Starterul va avea deplin control asupra înotătorilor din momentul când Arbitrul General îi indica aceasta (SW 2.1.5) până când începe cursa. Startul se va da conform SW 4.

SW 2.3.2. Starterul va raporta Arbitrului General dacă un înotător întârzie la start, nu asculta un ordin din rea intenţie sau are orice alta purtare greşita la start, dar numai Arbitrul General poate descalifica un înotător pentru motivele aratate mai sus.

SW 2.3.3. Starterul va avea puterea de a decide dacă startul este corect, dar numai supus deciziei Arbitrului General.

SW 2.3.4. La startul unei probe, starterul va sta pe o latură a bazinului la circa 5 metri distanţă faţă de marginea de start a bazinului unde cronometrorii pot vedea şi/sau auzi semnalul de start, iar înotătorii pot auzi semnalul.

SW 2.4. ***Arbitrul de ţarc***

SW 2.4.1. Arbitrul de ţarc va aduna înotătorii înainte de fiecare cursă.

SW 2.4.2. Arbitrul de ţarc va raporta Arbitrului General orice încălcare a regulamentului observată cu privire la reclame (GR 7) şi dacă un înotător nu este prezent când este strigat.

SW 2.5. ***Inspectorul şef de întoarceri***

SW 2.5.1. Inspectorul şef de întoarceri se va asigura ca inspectorii de întoarceri îşi indeplinesc obligaţiile lor în timpul competiţiei.

SW 2.5.2. Inspectorul şef de întoarceri va primi rapoartele de la inspectorii de întoarceri privitor la orice încălcare a regulamentului apărută şi le va prezenta imediat inspectorului şef de întoarceri.

SW 2.6. ***Inspectorii de întoarceri***

SW 2.6.1. Un inspector de întoarceri va fi repartizat la fiecare culoar la ambele capete ale bazinului.

SW 2.6.2. Fiecare inspector de întoarceri se va asigura ca înotătorii se conformează regulamentului specific pentru întoarceri, de la începutul ultimei mişcari a braţului înaintea contactului cu peretele şi până la terminarea primei mişcari a braţului după întoarcere. Inspectorii de întoarcere de la linia de sosire trebuie să se asigure că înotătorii se supun regulamentelor specifice de la start şi până la încheierea primei tracţiuni de braţe. Inspectorii de întoarcere de la linia de sosire trebuie deasemenea să se asigure că înotătorii îşi vor încheia proba conform regulamentelor în vigoare;

SW 2.6.3 În probele individuale de 800 şi 1500 m, fiecare inspector de întoarcere de la capătul bazinului va înregistra numărul de lungimi intermediare efectuate de înotător pe culoarul său şi va informa înotătorul asupra numărului de lungimi de bazin rămas de parcurs prin afişarea unor indicatoare numerice. Poate fi utilizat şi echipament semi-electronic, inclusiv afişaj subacvatic;

SW 2.6.4 Fiecare inspector de plecare (de la linia de start) va da un semnal de avertizare când înotătorul de pe culoarul sau are două lungimi plus 5(cinci metri) de înotat până la sosire. Semnalul poate fi repetat după întoarcere când înotătorul a ajuns la semnul de 5 (cinci) metri de pe frânghia culoarului. Semnalul de avertizare poate fi dat cu fluierul sau cu clopoţelul.

SW 2.6.5. Fiecare inspector de la linia de plecare va stabili la probele de ştafeta dacă înotătorul care pleacă este în contact cu bloc startul când înotătorul precedent atinge peretele de la linia de plecare. în cazul Cronometrajului Electronic Automat schimburile de ştafeta vor fi valabile conform SW 13.1.

SW 2.6.6. Inspectorii de întoarcere vor raporta orice încălcare a regulamentului pe fişe semnate, dând detalii cu privire la proba, numărul de culoar şi abaterea savârşită, fişe pe care le vor preda inspectorului şef care le va raporta imediat Arbitrului General.

SW 2.7. ***Arbitrii de parcurs***

SW 2.7.1. Arbitrii de parcurs sunt aşezaţi pe fiecare latură a bazinului.

SW 2.7.2. Fiecare arbitru de parcurs va urmări respectarea de către înotători a regulilor privitoare la procedeul înotat va trebui să observe întoarcerile asistându-i pe inspectorii de întoarceri.

SW 2.7.3. Arbitrii de parcurs vor raporta orice încălcare a regulamentului Arbitrului General pe fişe semnate, dând detalii cu privire la proba, numărul de culoar şi abaterea săvârşită.

SW 2.8. ***Arbitru cronometror şef***

SW 2.8.1. Arbitrul cronometror şef stabileşte pentru fiecare cronometror locul şi culoarul unde va oficia. Vor fi 3 (trei) cronometrori pentru fiecare culoar.

SW 2.8.2. Cronometrorul şef va colecta fişele de la toţi cronometrorii şi dacă este necesar va verifica cronometrele acestora.

SW 2.8.3. Cronometrorul şef va înregistra sau examina timpul oficial de pe fisa fiecărui culoar.

SW 2.9. ***Cronometrorii***

SW 2.9.1. Fiecare cronometror va înregistra timpii înotătorilor repartizaţi pe culoarul lui conform paragrafului SW 11.3. Cronometrele vor fi certificate ca fiind corecte îndeplinind astfel cerinţele Comitetului de Conducere.

SW 2.9.2. Fiecare cronometror va porni cronometrul la semnalul de start şi îl va opri când înotătorul de pe culoarul său termină cursa. Ei pot fi instruiţi de arbitrul şef cronometror să înregistreze timpii intermediari la cursele mai lungi de 100 m.

SW 2.9.3. Imediat după cursă, pe fiecare culoar în parte, cronometrorii vor înregistra pe fişa de start timpul cronometrului propriu, o vor înainta cronometrorului şef şi dacă li se cere vor prezinta cronometrele la control. Ei nu vor readuce cronometrele la zero până când nu primesc din partea cronometrorului şef comanda "cronometrele la zero"”

SW 2.9.4. Dacă nu se foloseşte un sistem de înregistrare video, poate fi necesară utilizarea întregul complet de cronometrori, chiar atunci când se foloseşte un cronometraj electronic.

SW 2.10 ***Arbitrul Şef de Sosire***

SW 2.10.1. Arbitrul şef de sosire va repartiza fiecărui arbitru de sosire poziţia şi locul.

SW 2.10.2. După cursă, arbitrul şef de sosire va aduna fişele de sosire semnate de fiecare arbitru de sosire şi va stabili clasamentul pe care îl va trimite direct arbitrului general.

SW 2.10.3. Dacă este folosit echipamentul electronic pentru stabilirea clasamentului, arbitrul şef de sosire va raporta ordinea sosirilor înregistrate de instalaţie după fiecare cursă.

SW 2.11 ***Arbitrii de sosire***

SW 2.11.1. Arbitrii de sosire vor fi aşezaţi pe scaune foarte înalte aliniate cu linia de sosire de unde au permanent posibilitatea de a observa foarte clar cursa şi linia de sosire, aceasta în cazul că nu utilizeaza şi acţioneaza un echipament electronic de cronometraj la culoarele lor respective, prin apasarea butonului la terminarea cursei.

SW 2.11.2. La fiecare probă, arbitrii de sosire decid şi raporteaza clasamentul înotătorilor în funcţie de ceea ce au observat ei. Arbitrii de sosire, alţii decât operatorii de buton nu vor acţiona ca şi cronometrori la aceeaşi probă.

SW 2.12. ***Comenzi de la pupitru***

***(altele decît pentru Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale)***

SW 2.12.1. Secretarul şef este responsabil de verificarea rezultatelor computerizate sau a timpilor şi locurilor la fiecare probă primite de la arbitrul general. Secretarul şef va fi martor la semnarea de către arbitrul general al rezultatelor.

SW 2.12.2. Secretarii vor controla retragerile după serii sau finale, vor

înscrie rezultate în formele oficiale, vor lista noile recorduri stabilite şi va ţine punctajul unde va fi cazul;

SW 2.13 ***Luarea deciziilor de către oficiali***

SW 2.13.1. Oficialii vor lua deciziile lor în mod autonom şi independent unul de celălalt, dacă nu s-a prevăzut altfel în Regulamentul de înot.

### **SW 3 ALCĂTUIREA SERIILOR, SEMIFINALELOR SI FINALELOR**

În toate probele la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Jocurile Regionale şi alte competiţii FINA se va proceda astfel:

SW 3.1. ***Seriile***

SW 3.1.1. Cei mai buni timpi creditaţi ai tuturor sportivilor înscrişi, pe precedentele 12 luni înainte de data finală de înscriere în competiţie vor fi prezentaţi pe formularele de înscriere şi listaţi în ordine de către Comitetul de Conducere. Înotătorii care nu vor prezenta timpii vor fi consideraţi cei mai lenţi şi vor fi plasaţi la sfârşitul listei. Plasamentul înotătorilor cu timpi identici sau a mai mult de un înotător fără timpi creditaţi va fi stabilit prin tragere la sorţi. Înotătorii vor fi repartizaţi pe culoare conform procedurilor stabilite în SW 3.1.2. înotătorii vor fi repartizaţi în serii conform timpilor prezentaţi în modul următor:

SW 3.1.1.1. Dacă există o singură serie, ea se va transforma în finală şi se va înota numai în reuniunea finală.

SW 3.1.1.2. Dacă există două serii, înotătorul cel mai rapid va fi repartizat în seria a doua, următorul în prima serie, următorul în a doua serie, următorul în prima serie etc., următorul în prima. Al patrulea înotător cel mai rapid va fi plasat în seria a treia, al cincilea în seria a doua şi al şaselea în prima serie, al saptele în seria a treia, etc.

SW 3.1.1.3. Dacă există trei serii înotătorul cel mai rapid va fi repartizat în seria a treia, următorul în a două serie, următorul în prima serie. Al patrulea înotător cel mai rapid va fi plasat în seria a treia, al cincilea în seria a doua şi al şaselea în prima serie, al şaptelea în seria a treia, etc.

SW 3.1.1.4. Dacă există patru sau mai multe serii, ultimele trei serii se vor completa conform SW 3.1.1.3 de mai sus. Seria care va preceda ultimele trei serii va cuprinde următorii înotători cei mai rapizi, seria care va preceda această ultimă serie va consta din următorii înotători cei mai rapizi etc. Culoarele vor fi repartizate în ordinea descrescătoare a timpilor creditaţi în cadrul fiecărei serii conform modelului descris în SW 3.1.2 de mai jos.

SW 3.1.1.5. Excepţie: Când la o proba există două sau mai multe serii, trebuie să existe un minimum de trei înotători repartizaţi în orice serie preliminară, dar retragerile ulterioare pot reduce numărul de înotători din acea serie la mai puţin de trei.

SW 3.1.2. Cu excepţia probelor de 50 m desfăşurate în bazine de 50 m, repartizarea pe culoare se va face (culoarul numărul 1 aflându-se pe partea dreapta a bazinului când se priveşte de la linia de plecare) prin plasarea înotătorului sau a echipei cele mai rapide pe culoarul central al unui bazin cu număr impar de culoare sau pe culoare 3 sau respectiv 4 în bazinele cu 6 sau 8 culoare. Înotătorul cu următorul timp cel mai rapid se va plasa la stânga sa, apoi alternându-se ceilalţi la dreapta şi la stânga în funcţie de timpii creditaţi. Înotătorii cu timpi identici vor fi plasaţi pe culoare în urma tragerii la sorţi conform modelului mai sus menţionat.

SW 3.1.3. Când probele de 50 m în bazine de 50 m sunt contestate, cursele se pot repeta, la discreţia Comitetului de Conducere, fie de la linia reglementara de plecare către linia de întoarcere şi de la linia de întoarcere la linia de plecare, în funcţie de diferiţi factori, cum ar fi instalaţia de cronometraj electronic, poziţia starterului etc. Comitetul de Conducere va explica clar înotătorilor deciziile luate, înainte de începerea competiţiei. Indiferent de modul în care se desfăşoara cursa, înotătorii vor fi repartizaţi pe aceleaşi culoare unde ar fi fost repartizaţi dacă ar fi început şi sfârşit cursa la linia de plecare.

SW 3.2. ***Seminfinale şi finale***

SW 3.2.1. La seriile semifinale repartiţia se va face conform SW 3.1.1.2.

SW 3.2.2. Când nu sunt necesare serii preliminare, culoarele vor fi repartizate conform SW 3.1.2. de mai sus. Când au loc serii preliminare sau semifinale, culoarele se vor repartiza conform SW 3.1.2. în funcţie de timpii obţinuţi în serii.

SW 3.2.3. La proba în care în aceeaşi serie sau în serii diferite s-au înregistrat timpi la 1/100 secunde egali pentru locurile 8 sau 16, pentru aceste locuri se va înota un baraj spre a se stabili care înotător va merge în finale. Acest baraj se va înota în mai puţin de o ora după terminarea probei de către toţi înotătorii. Dacă se obţin din nou timpi egali se va înota barajul înca o dată.

SW 3.2.4. Când unul sau mai mulţi înotători se retrag din semifinale sau finale (A sau B), ei vor fi înlocuiţi în ordinea clasării în serii sau la semifinale. Proba sau probele trebuie să se desfăşoare din nou şi trebuie să se elibereze fişe suplimentare care să ofere detalii cu privire la schimbări sau înlocuiri, conform SW 3.1.2.

SW 3.3. În alte competiţii se poate folosi sistemul de tragere la sorţi pentru repartizarea poziţiilor pe culoare.

### **SW 4 STARTUL**

SW 4.1. Startul în probele de Liber, Bras, Fluture şi Mixt individual se va efectua prin săritură. La semnalul lung (SW 2.1.5.) al arbitrului general, înotătorii se urcă pe bloc start şi rămân acolo. La comanda starterului (ocupaţi-vă locurile) înotătorii ocupă imediat poziţia de start cu cel puţin un picior pe marginea blocstartului. Poziţia mâinilor nu este relevantă. Când toţi înotătorii se află în poziţie de start, starterul va da semnalul de plecare.

SW 4.2. Startul în probele de Spate şi Ştafeta Mixt se va efectua din apă. La primul semnal lung al arbitrului general (SW 2.1.5.) înotătorii vor intra imediat în apă. La cel de-al doilea semnal lung al arbitrului general înotătorii se reîntorc fără întârziere la peretele bazinului şi ocupă poziţia de start (SW 6.1.). Când toţi sportivii s-au aşezat în poziţia de start starterul comandă “take your marks”. Când sportivii stau nemişcaţi starterul dă semnalul de plecare.

SW 4.3. La Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale şi la alte competiţii FINA comanda se va da în engleza (“take your marks”), comandă care va fi transmisă prin difuzoarele montate pe fiecare blocstart.

SW 4.4. Orice înotător care va porni înaintea semnalului de start va fi descalificat. Dacă semnalul de start se aude înainte de a se declara descalificarea, cursa va continua şi înotătorul sau înotătorii care au greşit vor fi descalificaţi la sfârşitul ei. Dacă descalificarea a fost declarată înainte de a se da semnalul de start, cei descalificaţi vor părăsi locul de start şi se va proceda la un nou start pentru cei rămaşi.

### **SW 5 PROCEDEUL LIBER**

SW 5.1. Înotul liber înseamnă ca în proba astfel denumită înotătorul poate înota orice procedeu tehnic, exceptând mixt individual sau probele de ştafeta mixt, în care procedeul liber înseamnă orice alt procedeu în afară de spate, bras sau fluture.

SW 5.2. O parte a corpului înotătorului trebuie să atingă peretele bazinului la terminarea fiecărei lungimi şi la sosire.

SW 5.3. O parte a corpului înotătorului trebuie să spargă apa pe durata întregii probe cu excepţia întoarcerilor, unde se permite ca înotătorul să se afle complet scufundat, dar pe o distanţă maximă de 15m. după start şi după fiecare întoarcere. În acest punct capul trebuie să spargă suprafaţa apei.

### **SW 6 PROCEDEUL SPATE**

SW 6.1. Înaintea semnalului de start, înotătorii trebuie să se afle în apă cu faţa spre blocstart, cu ambele mâini prinse de blocstart. Nu este permisă sprijinirea picioarelor în sparge val şi nici sprijinirea degetelor pe marginea sparge valului.

SW 6.2. La semnalul de start şi după întoarcere înotătorul trebuie să împingă şi să înoate pe spate pe durata întregii curse, cu excepţia întoarcerilor după cum s-a descris în SW 6.4. Poziţia normală pe spate poate include şi o mişcare de rulare (răsucire) a corpului în jurul axei longitudinale dar poate merge pînă la 900, dar nu şi 900, faţă de planul orizontal. Poziţia capului nu este relevantă.

SW 6.3. O parte a înotătorului trebuie să spargă suprafaţa apei. Se va permite înotătorului să fie complet sub apă în cursul întoarcerii, la finiş şi pe o distanţă nu mai mare de 15 m după start şi după fiecare întoarcere. În acest punct capul înotătorului trebuie să spargă apa.

SW 6.4. În timpul execuţiei unei întoarceri, peretele trebuie atins cu o parte a corpului înotătorului. Pe duratal întoarcerii, umerii se pot răsuci vertical spre piept după care se poate folosi o tracţiune continuă cu un singur braţ sau o tracţiune continuă cu ambele braţe pentru a iniţia întoarcerea. Înotătorul trebuie să revină în poziţia pe spate la părăsirea peretelui bazinului.

SW 6.5. La sfirşitul cursei (la sosire) înotătorul trebuie să atingă peretele bazinului în poziţia pe spate.

### **SW 7 PROCEDEUL BRAS**

SW 7.1.După start şi după fiecare întoarcere, înotătorului poate sa efectueze o tracţiune completă de braţe spre înapoi, înspre picioare, timp în care el (înotătorul) poate fi scunfundat complet sub apă. Este permisă o singură bătaie de picioare fluture **în timpul primei tracţiuni de braţe,** urmat de o bătaie de picioare bras.

**Menţiune:** Prima tracţiune de braţe începe în momentul îndepărtării palmelor.

SW 7.2. Începând cu prima tracţiune de braţe după start şi după fiecare întoarcere, corpul înotătorului trebuie să se afle pe piept. Nu este permisă răsucirea sa pe spate în nici un moment. De la start şi pe toată durata cursei, un ciclu complet de mişcare bras este alcătuit dintr-o tracţiune de braţe, urmată de o bătaie de picioare, în această ordine. Toate mişcările braţelor vor fi simultane şi în acelaşi plan orizontal, fără alte mişcări alternative.

**Menţiune:** O pauză, după depărtarea palmelor, nu este considerată ca violare a regulamentului.

SW 7.3. Mâinile vor fi împinse în faţă împreună de la piept peste, la sau sub suprafaţa apei. Coatele vor fi tot timpul sub apă în afară de ultima mişcare înainte de întoarcere, în cursul întoarcerii şi la sosire. Mâinile vor aduse înapoi la sau sub suprafaţa apei. Mâinile nu vor fi aduse înapoi peste linia şoldurilor, cu excepţia primei tracţiuni după start şi după fiecare întoarcere.

SW 7.4. Pe durata fiecărui ciclu complet, o parte a capului înotătorului va sparge suprafaţa apei. După start şi după fiecare întoarcere, înotătorul poate face o tracţiune completa de braţe înspre înapoi (spre picioare). Capul trebuie sa spargă suprafaţa apei înainte ca braţele să se întoarcă prin interior către porţiunea cea mai largă a celei de-a doua tracţiuni. Este permisă o singura bătaie de picioare delfin în jos, urmată de o bătaie de picioare bras pe durata scufundării. După aceasta toate mişcarile picioarelor trebuie să fie simultane şi în acelaşi plan orizontal fără mişcari alternative.

SW 7.5. Labele picioarelor trebuie întoarse spre exterior în timpul mişcării de propulsare a picioarelor. Sunt interzise mişcările de forfecare, lopătare sau delfin în jos. Spargerea suprafeţei apei cu picioarele este permisă numai dacă este urmată de o mişcare de picioare delfin în jos.

SW 7.6. La fiecare întoarcere şi la sfirşitul probei atingerea peretelui se va face cu ambele mâini simultan la, sub, sau deasupra nivelului apei. Capul poate fi scufundat după ultima mişcare de tracţiune a braţelor înaintea atingerii peretelui, cu condiţia să spargă suprafaţa apei într-un anumit punct în timpul ultimului ciclu complet sau incomplet dinaintea atingerii peretelui.

### **SW 8 PROCEDEUL FLUTURE**

SW 8.1. De la începutul primei mişcări de braţe după start şi la fiecare întoarcere, corpul înotătorului trebuie să stea pe piept. Sub apă se permite mişcarea de picioare pe lateral. Nu se admite rularea pe spate în nici un moment.

SW 8.2. Ambele braţe trebuie să fie aduse împreună înainte, împreună pe deasupra apei şi aduse înapoi simultan, pe toata durata cursei, conform SW 8.5.

SW 8.3. Toate mişcările picioarelor în sus şi în jos trebuie să fie simultane. Nu este obligatoriu ca picioarele sau labele picioarelor să fie menţinute la acelaşi nivel, însă nu se permit mişcări alternative. Nu se permite mişcarea picioarelor ca la stilul bras.

SW 8.4. La fiecare întoarcere sau la sfirşitul cursei, peretele trebuie atins cu ambele mâini simultan la, deasupra sau sub nivelul apei.

SW 8.5. La start şi la întoarceri înotătorul are pemisiunea să execute una sau mai multe mişcări de picioare şi o mişcare de braţe sub apă, care trebuie să-l aducă la suprafaţa apei. Este permis înotătorului să fie complet sub apă o distanţă nu mai mare de 15 m după start şi după fiecare întoarcere. Dar în acest punct, capul trebuie să spargă suprafaţa apei. înotătorul trebuie să ramână la suprafaţă tot până la urmatoarea întoarcere sau sosire.

### **SW 9 ÎNOTUL MIXT**

SW 9.1. În probele de mixt individual, înotătorul înoată în toate cele patru procedee, în următoarea ordine: fluture, spate, bras şi liber.

SW 9.2. În probele de ştafetă mixt, înotătorii înoată în cele patru procedee, în următoarea ordine: spate, bras, fluture şi liber.

SW 9.3. Încheierea fiecărei distanţe parcurse trebuie să fie în conformitate cu prevederile regulamentare care se aplică la stilul în cauză.

### **SW 10 CURSA**

SW 10.1. Un înotător trebuie să parcurgă întreaga distanţă a bazinului pentru a se califica.

SW 10.2. Un înotător trebuie să finalizeze cursa pe acelaşi culoar pe care a luat startul.

SW 10.3. În toate probele, înotătorul trebuie să aibă contact fizic cu peretele bazinului la întoarceri. La întoarcere, înotătorul se va împinge în peretele bazinului; nu se permite ca el să se împingă sau să păşească pe fundul bazinului.

SW 10.4. Înotătorul poate să stea pe fundul bazinului în timpul probelor de liber, sau pe distanţa de la liber din probele de mixt, fără a fi descalificat, dar nu poate face paşi.

SW 10.5. Nu se permite tragerea de frânghia culoarului.

SW 10.6. Obstrucţionarea unui alt înotător prin pătrunderea pe alt culoar sau prin jenarea lui în alt mod, va descalifica sportivul care a procedat astfel. Dacă greşeala a fost întenţionată arbitrul general va raporta chestiunea Membrului care promovează cursa precum şi Membrului de care ţine sportivul vinovat.

SW 10.7. Înotătorul nu are voie să folosească sau să poarte dispoziţive care pot mari viteza, îmbunătăţi plutirea sau anduranta (palmare, labe, aripioare etc). Pot fi folosiţi ochelari de protecţie.

SW 10.8. Dacă un înotător care nu este înscris în proba care se dispută, sare în apă în timpul desfăşurării probei, el va fi descalificat pentru proba la care a fost înscris şi la care urmează să participe.

SW 10.9. La proba de ştafetă participă patru înotătiori.

SW 10.10. În probele de ştafetă, echipa unui înotător ale cărui picioare pierd contactul cu blocstartul înainte ca colegul de echipă precedent să fi atins peretele bazinului, va fi descalificata.

SW 10.11. Orice echipă de ştafetă va fi descalificată, dacă unul din membrii ei, altul decât cel desemnat să parcurgă acea lungime de bazin, intră în apă când cursa este în desfăşurare, înainte ca toţi înotătorii de la toate echipele să fie terminat cursa.

SW 10.12. Membrii unei echipe de ştafetă şi ordinea lor în concurs trebuie stabilită înainte de cursă. Orice membru al echipei de ştafetă poate participa la o cursă numai o singură dată. Componenţa unei echipe de ştafete poate fi schimbată de la serii la finala unei probe, cu condiţia ca această modificare să fi fost facută anterior şi pe lista de start. Greşeala de a nu se respectă ordinea de pe listă, este urmată de descalificare. Se pot face înlocuiri numai în cazuri de urgenţe medicale susţinute de documente.

SW 10.13. Orice înotător care a terminat cursa sau distanţa de parcurs într-o probă de ştafetă trebuie să parasească imediat bazinul fără a deranja orice alţi înotători care nu şi-au terminat încă cursa. Altfel, înotătorul care a greşit sau întreaga sa echipă de ştafetă va fi descalificat.

SW 10.14. Dacă greşeala comisă poate periclita succesul unui înotător, arbitrul general are puterea de a permite acestuia să concureze în seria urmatoare, iar dacă incidentul se petrece în finală sau în ultima serie el poate hotărâ repetarea ei.

### **SW 11 CRONOMETRAJUL**

SW 11.1 Operarea instalaţiei electronice de cronometraj se va efectua sub supravegherea unor oficiali desemnaţi. Timpii înregistraţi de Cronometrajul Automat vor fi folosiţi pentru a stabili învingătorul, clasamentul şi timpul aplicabil la fiecare culoar. Clasamentul şi timpii astfel stabiliţi vor prevala deciziilor cronometrorilor. În cazul în care Cronometrajul automat se opreşte sau se observă evident ca există o defecţiune a acestuia sau dacă un înotător nu a acţionat cronometrajul, înregistrarile manuale vor fi oficiale (SW 13.3)

SW 11.2 În cazul utilizarii instalaţiei electronice, timpii vor fi înregistraţi doar cu 1/100 de secunda. Când este disponibilă cronometrarea cu 1/1000 de secunda, a treia cifra nu va fi înregistrată sau folosită la stabilirea timpului sau clasamentului. În cazul egalizatorii timpilor, tuturor înotătorilor care au înregistrat acelaşi timp la 1/100 de secunda li se va acorda acelaşi loc. Timpii afisaţi pe tabela electronică trebuie să indice numai 1/100 de secunda.

SW 11.3. Orice dispozitiv de înregistrare a timpului utilizat de un oficial va fi considerat cronmetru. Înregistrarea manuală presupune existenţa a câte trei cronometrori numiţi sau aprobaţi de federaţia membră a ţării interesate. Toate ceasurile trebuie să fie certificate în privinţa preciziei, conform cerinţelor forului superior interesat. Cronometrajul manual va fi înregistrat în 1/100 de secunda. În cazul în care nu se utilizeaza echipament automatic de cronometraj electronic, determinarea timpului manual oficial se face după urmatoarele reguli:

SW 11.3.1. Dacă două din cele trei conometre indică acelaşi timp, atunci acesta va fi timpul oficial al concursului.

SW 11.3.2. Dacă toate cele trei cronometre înregistrează timpi diferiţi, atunci cronometrul cu timpul intermediar va fi cel oficial.

SW 11.3.3. Cu numai 2 (doua) cronometre funcţionale, din cele 3 (trei) existente, se va face media timpilor, acesta fiind considerat timpul oficial.

SW 11.4 Dacă un înotător este descalificat în timpul probei sau după ea, această descalificare va fi înregistrată în lista rezultatelor oficiale, fără să fie înregistrat sau anunţat timpul realizat sau locul obţinut de către sportivul în cauză.

SW 11.5. Dacă o ştafetă este descalificată, timpii intermediari înregistraţi pînă la momentul descalificării vor fi menţionaţi în rezultatele oficiale.

SW 11.6. Toţi timpii intermediari de la 50 m sau 100 m vor fi înregistraţi pentru sportivii descalificaţi la ştafetă şi publicaţi în rezultatele oficiale.

### **SW 12 RECORDURILE MONDIALE**

SW 12.1. Pot fi stabilite recorduri mondiale în bazine de 50 m, pentru următoarele distanţe şi procedee pentru ambele sexe:

- liber 50,100,200,400,800 şi 1500 mm

- spate 50, 100, 200 m

- bras 50, 100, 200 m

- fluture 50, 100, 200 m

- mixt individual 200, 400 m

- ştafetă liber 4x100 m şi 4 x 200 m

- ştafetă mixt 4x100 m

SW 12.2. Pot fi stabilite recorduri mondiale mondial în bazine de 25 m pentru următoarele distanţe şi procedee pentru ambele sexe:

- liber 50, 100,200,400, 800 şi 1500 m

- spate 50, 100, 200 m

- bras 50, 100, 200 m

- fluture 50, 100, 200 m

- mixt individual 100, 200, 400 m

- ştafetă liber 4 x 100 m şi 4x200 m

- ştafetă mixt 4 x 100 m

SW 12.3. Membrii unei echipe trebuie să aibă aceeaşi cetăţenie.

SW 12.4. Orice tentativă de record va avea loc în competiţie cu start sau în cursă individuală contra cronometru, ţinută în public şi anunţată public prin reclamă cu cel puţin trei zile înainte de tentativă. în cazul unei curse individuale contra cronometru ce se va omologa de o federaţie membră, ca o tentativă de record în concurs, atunci anunţarea tentativei de record cu cel puţin 3 zile înainte nu va fi necesară.

SW 12.5. Lungimea fiecărui culoar trebuie certificată de către un topograf sau un alt oficial calificat, desemnat de federaţia membră din ţara unde este situat.

SW 12.6. Recordurile mondiale vor fi acceptate doar când timpii sunt raportaţi de aparatura electronică sau semi-electronică atunci când instalaţia electronică (de cronometraj) nu funcţionează.

SW 12.7. Timpii care sunt egali la 1/100 de secunda vor fi recunoscuţi ca recorduri egale, iar înotătorii care realizeaza aceşti timpi egali numiţi “joint holders” (deţinatori comuni de record). Numai timpul unui înotător care câştigă cursa poate fi prezentat pentru un record mondial.

SW 12.8. Primul înotător dîntr-o ştafetă poate face cerere pentru un record mondial. Dacă primul înotător al ştafetei îşi termină distanţa sa în timp record în conformitate cu prevederile acestui sub-paragraf, performanţa sa nu va fi anulată de orice descalificare ulterioara a echipei sale de ştafeta pentru abateri care apar după ce s-a incheiat distanţa sa.

SW 12.9. Un înotător într-o probă individuală poate face cerere pentru un record mondial la o distanţă intermediară dacă el sau antrenorul său, managerul său solicită în mod special arbitrului general ca performanţa sa este cronometrată special sau dacă timpul la o distanţă intermediară.

SW 12.10. Cererile pentru omologarea unui record mondial trebuie făcute pe formulare oficiale FINA (a se consulta pagina urmatoare) de autoritatea responsabilă de organizare sau de comitetul de conducere a competiţiei şi semnate de un reprezentant autorizat al federaţiei membre din ţara înotătorului, care certifică că s-au respectat toate regulamentele inclusiv certificarea testului de dopaj negativ (DC 6.2). Formularul de cerere trebuie înaintat secretarului onorific FINA în decurs de 14 zile de la obţinerea performanţei.

SW 12.11. Revendicarea omologării unui record mondial va fi provizoriu raportată prin telegramă, telex sau fax secretarului onorific al FINA în decurs de 7 zile de la stabilirea lui.

SW 12.12. Federaţia membră din ţara înotătorului trebuie să raporteze această performanţă prin scrisoare trimisă secretarului onorific FINA spre informare şi acţiune, dacă este necesar, pentru a se asigura că cererea oficială a fost prezentată corespunzător de autoritatea corespunzătoare.

SW 12.13. La primirea cererii oficiale şi după ce este satisfăcut de faptul că informaţiile cuprinse în cerere, inclusiv certificatul testului de dopaj negativ, sunt corecte, secretarul onorific FINA va declara noul record mondial , va avea grijă ca respectivele informaţii să fie publicate şi să se furnizeze certificate acelor persoane ale caror cereri au fost acceptate.

SW 12.14. Toate recordurile stabilite în timpul Jocurilor Olimpice, Campionatele Mondiale sau Cupele Mondiale sunt automat aprobate.

SW 12.15. Dacă procedura de la SW 12.10 nu a fost respectată, federaţia membră din ţara înotătorului poate solicita omologarea unui record mondial în absenţa acestuia. Secretartul onorific FINA în urma investigaţiilor poate accepta un astfel de record dacă consideră că pretenţia este corectă.

SW 12.16. Dacă cererea de omologare a unui record mondial este acceptată de către FINA o diplomă semnată de Preşedinte şi de Secretarul Onorific al FINA va fi expediată de către acesta din urmă Federaţiei membre al cărei sportiv a stabilit recordul pentru a fi înmanată acestuia ca recunoaştere a performanţei. O a cincea diplomă de Record Mondial va fi eliberată

Federaţiei membre ale cărei echipe de ştafetă a stabilit un record mondial. Aceasta va fi păstrată de către Federaţia respectivă.

**CERERE DE OMOLOGARE A RECORDULUI MONDIAL**

1. Stilul (înot liber, fluture, spate, bras sau mixt individual)

2. Distanţa probei

3. Lungimea bazinului (indicaţi unul) 25 m 50 m

4. Numele şi ţara înotătorului

5. Numele echipelor de ştafeta în ordinea de concurs

6. Data probei

7. Timpul

8. Producătorul cronometrajului electronic

9. Oraşul în care a avut loc proba şi numele piscinei

10. Numele federaţiei care omologheaza aceasta cerere

11. A fost măsurat bazinul de către o persoană calificată ?(Numele)

12. A fost apa din bazin calmă?

13. Proba a avut loc într-o piscină acoperită sau în aer liber?

14. A facut înotătorul controlul doping în decurs de 24 de ore după cursă?

Unde a avut loc controlul doping?

Cine a supravegheat controlul doping? (Numele)

15.După părerea mea, s-au respectat toate regulamentele FINA.

Numele arbitrului Semnătura arbitrului

Toate cererile de omologare trebuie adresate Secretarului General FINA conform regulei SW 12 FINA

Nota:Pentru ca prezenta cerere să poată fi aprobătă trebuie să se anexeze un certificat de control doping (SW 12.10 şi DC 6.2).

**SW 13 PROCEDURA DE CRONOMETRAJ AUTOMAT**

SW 13.1 Când se foloseşte echipament de cronometraj automat (a se consulta FR 4) în orice concurs, clasamentul şi timpii astfel stabiliţi precum şi descalificările de ştafeta apreciate de respectivul echipament vor prevala faţa de cronometrori.

SW 13.2 Când cronometrajul automat nu înregistrează locul şi/sau timpul unui înotător sau mai mulţi într-o cursă dată:

SW 13.2.1. Se înregistrează toţi timpii şi locurile cronometrajului automat

SW 13.2.2. Se înregistrează toţi timpii şi locurile date de cronometrori.

SW 13.2.3. Clasamentul oficial va fi stabilit astfel:

SW 13.2.3.1. Un înotător cu un timp şi loc stabilit prin cronometraj automat trebuie să-şi păstreze ordinea sa relativă în comparaţie cu alţi înotători având timpul şi locul stabilite cu cronometraj automat.

SW 13.2.3.2. Un înotător care nu are locul stabilit cu cronometraj automat dar timpul stabilit cu cronometraj automat va păstra ordinea sa relativă prin compararea timpului său stabilit cu cronometrajul automat cu timpii stabiliţi de cronometrajul automat ai celorlalţi înotători.

SW 13.2.3.3. Unui înotător care nu are nici locul, nici timpul stabilite prin cronometraj automat, i se va stabili clasarea în relaţie cu timpul înregistrat de cronometrajul semi-automat sau de trei cronometre digitale.

SW 13.3. Timpul oficial va fi stabilit astfel:

SW 13.3.1. Timpul oficial pentru toţi înotătorii va fi stabilit prin compararea timpilor lor oficiali.

SW 13.3.2. Timpul oficial pentru toţi înotătorii care nu au timpul stabilit prin cronometraj automat va fi timpul stabilit de trei cronometre digitale sau cronometraj semiautomat.

SW 13.4. Pentru a stabili ordinea relativă a sosirii pentru seriile combinate ale unei probe se procedează astfel:

SW 13.4.1. Ordinea relativă a tuturor înotătorilor se va stabili prin compararea timpilor lor oficiali.

SW 13.4.2. Dacă un înotător are un timp oficial care este legat de timpul (timpii) oficiali a unui înotător sau mai multi, toţi înotătorii care au acel timp trebuie să se claseze în ordinea relativă a sosirii lor în acea probă.

### **REGULILE GRUPELOR DE VIRSTA – înot**

SWAG 1 Federaţiile pot adopta propriile lor reguli pe grupe de vârstă, folosind regulile tehnice FINA.

# CAPITOLUL VII

# REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR

# DE SĂRITURI ÎN APĂ - FINA

## D 1 Generalitati

D 2 Competitii

D 3 Conditii de concurs

D 4 Desfasurarea competitiilor

D 5 Procedurile competitiei

D 6 Obligatiile arbitrului general si ale arbitrilor asistentii

D 7 Obligatiile secretariatului

D 8 Acordarea punctajului

D 9 Punctarea sariturilor sincron

D 10 Rezumatul penalizarilor

Figuri de sarituri

Anexa 1 Gradul de dificultate FINA – Formula si componente

Anexa 2 Tabelul gradelor de dificultate

DAG Regulamentul grupelor de vârsta

**D.1.GENERALITATI**

D.1.1.Aceste reguli guvernează toate competiţiile de sărituri în concordanţă BL 8 şi GR 9 (Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale), BL 9 (Cupa Mondiala de Sărituri) şi GR 10 (Campionatul Mondial de Juniori).

D.1.2.Toate instalaţiile de sărituri, inclusiv trambulinele şi platformele trebuie să fie în acord cu regulamentul relevant FINA cu privire la instalaţii şi aprobate de delegatul FINA si de un membru al Comitetului Tehnic de sărituri cu minimum 90 de zile înaintea competiţiei.

D 1.3.Când săriturile se desfăşoară în acelaşi bazin cu orice altă disciplină, toate instalaţiile de sărituri trebuie să fie disponibile spre a fi utilizate de concurenţii înscrişi la sărituri în zilele de concurs, cu condiţia ca competiţia respectivă să nu fie în desfăşurare. În cursul finalelor de înot şi a meciurilor de polo pe apă pentru medalie săriturile sunt interzise.

D 1.4.Săritorilor mai mici de 14 ani la 31 decembrie în anul competiţiei, nu li se va permite să concureze la Jocurile Olipice, Campionatele Mondiale sau Cupele Mondiale.

D.1.5.Numerotarea săriturilor

D.1.5.1.Toate săriturile vor fi numerotate cu un sistem de 3 sau 4 cifre urmate de o singură literă.

D.1.5.2.Prima cifră indică grupa din care face parte săritura.

1= înainte 2= inapoi 3= răsturnat

4= contra 5= şurub 6= stând pe mâini

D.1.5.3.La grupele de sărituri înainte, înapoi, răsturnat şi contra, un 1 la a două cifră indică că săritura are o acţiune de zbor în cursul ei. Cand nu există nici un zbor, a două cifra va fi 0.

D.1.5.4.A treia cifra indică numărul de jumătăţi de salturi care se vor executa. De exemplu 1 = ½ salt, 3 = 1/12 salturi etc.

D.1.5.5.La săriturile cu stând pe mâini a doua cifră indică grupa sau direcţia din care face parte săritura.

1= înainte 2= înapoi 3= răsturnat

D.1.5.6.În grupa săriturilor cu şurub (cele care încep cu cifra 5) a două cifra indică grupa sau direcţia conform D.1.5.2 de mai sus.

D.1.5.7.La grupele de sărituri cu şurub sau stând pe mâini cifra numărul 4 indică numărul de jumătăţi de şurub executate.

D.1.5.8.Litera de la sfarşitul numărului atribuit fiecărei sărituri indică poziţia corpului în săritura respectivă.

A=întins

B=echer

C=grupat

D=liber

D.1.5.9.Poziţia liber înseamna orice combinaţie şi este permisă numai la săriturile cu şurub.

D.1.6. Gradele de dificultate

D.1.6.1.Gradul de dificultate al fiecărei sărituri este calculat folosind valorile componentelor cuprinse în Anexa 1 şi în conformitate cu formula:

GRADUL DE DIFICULTATE=A+B+C+D+E

D.1.6.2.Ca ghid în Anexa 2 se prezintă o listă a săriturilor calculate anterior împreună cu numerele lor şi gradele de dificultate.

D.1.6.3.Orice săritură care nu este cuprinsă în listă dar este introdusă în competiţie va fi numerotată şi va primi gradul de dificultate determinat de arbitrul general în acord cu regulile D.1.5. şi D.1.6

D.1.6.4.La calcularea gradului de dificultate pentru săriturile cu şurub, trebuie sa se tina seama de urmatoarele cerinte:

* Sariturile cu jumatate de salt si suruburi pot fi executate numai in pozitia A, B sau C,
* Sariturile cu 1 salt sau cu 1 salt si jumatate si suruburi pot fi executate numai in pozitia D,
* Sariturile cu 2 salturi sau mai multe si suruburi pot fi executate numai in pozitia B sau C, si
* Sariturile din stând in mâini cu 1 salt, 1 salt si jumatate sau 2 salturi pot fi executate numai in pozitia D.

**D.2. COMPETIŢIILE**

#### D.2.1. Generalitati

D 2.1.1. Ordinea sariturilor se va stabili prin tragere aleatorie la sorti înaintea tuturor concursurilor preliminare. Tragerea va avea loc la Sedinta Tehnica inainte de concursul preliminar. Când este disponibila, se va folosi tragerea electronica la sorti.

D 2.1.2. La semi-finale, saritorii vor concura in ordinea inversa a clasarii lor stabilita de punctajul total la sfârsitul concursului preliminar. In cazul egalitatii, ordinea sariturilor se va stabili printr-o tragere la sorti intre cei doi saritori aflati la egalitate.

D 2.1.3. In competitia finala, cu exceptia cazurilor in care se foloseste sistemul turneu, saritorii vor concura in ordinea inversa a clasarii lor stabilita de punctajele totale la sfârsitul semi-finalelor. In cazul egalitatii, ordinea se va determina prin tragerea la sorti intre saritorii aflati la egalitate.

D 2.1.4. Când se foloseste sistemul turneu, saritorii vor concura in toate sesiunile ramase ale competitiei in ordinea inversa a clasarii lor stabilita de punctajul total la sfârsitul concursului preliminar. In cazul egalitatii, ordinea se va determina prin tragerea la sorti intre saritorii aflati la egalitate.

D 2.1.5. Numarul total al sariturilor executate intr-o sesiune nu va depasi 210. In acest caz, sesiunea va fi impartita in doua sau mai multe sesiunile, daca nu se foloseste un sistem cu doua jurii.

D 2.1.6. Daca un saritor nu poate concura la inceputul vreunei sesiuni, saritorul clasat imediat dupa va avansa la sesiunea urmatoare, pentru a avea numarul recomandat de saritori in fiecare sesiune.

D 2.1.7. Când doi sau mai multi saritori acumuleaza acelasi numar de puncte, se va declara egalitatea pentru acel loc anume.

D 2.1.8. In probele individuale, saritorul cu punctajul total cel mai mare va fi declarat câstigatorul acelei probe.

D 2.1.9. In probele sincron, echipa cu punctajul total cel mai mare va fi declarata câstigatoarea acelei probe.

Procedura pentru contestatii este descrisa in GR 9.2.

#### D.2.2.1 Trambulina 1 m

D.2.2.1.La Campionatele Mondiale, vor exista întotdeauna preliminarii si finală. Finala va avea loc in sistem turneu, ale carui detalii vor fi decise de Birou la recomandarea Comitetului Tehnic de Sarituri.

D.2.2.2. Finala va cuprinde primii 12 (doisprezece) saritori clasaţi la preliminare.

##### D.2.3. Trambulina 3 m şi platforma 10 m

D.2.3.1.La Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale, vor exista întotdeauna preliminarele, semi-finala si finala.

D.2.3.2. Semi-finala va cuprinde primii 18 (doisprezece) saritori clasaţi la preliminare, iar finala va cuprinde primii 12 (doisprezece) saritori clasati de la semi-finala.

D.2.3.3. Preliminarele, semi-finala si finala sunt concursuri separate, fiecare începând de la zero(0) puncte.

#### D.2.4. Sarituri sincron – trambulina 3 m si platforma 10 m

**D.2.4.1.** Vor exista preliminarele si finala.

**D.2.4.2.** La Campionatele Mondiale, finala va cuprinde primele 12 (douasprezece) echipe din runda preliminara.

**D.2.4.3.** Preliminarele si finala sunt concursuri separate, fiecare începând de la zero (0) puncte.

**D. 2.4.4.** In cazul Jocurilor Olimpice, daca este necesara pre-calificarea numarului de echipe, competetitiile se vor desfasura separat si in avans in locuri diferite pentru a stabili echipele care se califica.

**D.3. CONDIŢII DE CONCURS**

D 3.1.Toate competitiile de sarituri individual si sincron pentru barbati vor cuprinde sase (6) sarituri.

D 3.2. Toate competitiile de sarituri individual si sincron pentru femei vor cuprinde cinci (5) sarituri.

D 3.3. Nu se va repeta nicio saritura din cadrul celor sase (6) sau cinci (5) sarituri.

D 3.4. O saritura a aceluiasi numar va fi considerata ca aceeasi saritura.

D 3.5. **Trambulina 1 m si 3 m – barbati si femei**

D.3.5.1.Concursul de trambulina 1 m femei va cuprinde 5 sărituri din grupe diferite fără limita a gradului de dificultate.

D.3.5.2.Concursul de trambulina bărbaţi va cuprinde 6 sărituri fara limita a gradului de dificultate, din care o săritură se va selecta din fiecare grupă, plus o săritură suplimentară care se poate alege din orice grupă.

D.3.6. **Platforma – barbati si femei**

D.3.6.1.Competiţiile de platformă feminin vor cuprinde 5 sărituri fără limită a gradului de dificultate.

D.3.6.2.Competiţiile de platformă masculin se compun din 6 sărituri din grupe diferite, fără limită a gradului de dificultate.

D.3.6.3. La toate competiţiile FINA de platformă (Jocurile Olimpice , Campionatele Mondiale, Cupele Mondiale si alte concursuri FINA, in afara de competitiile pe grupe de vârsta) se vor desfăşura numai cu sărituri de la platforma de 10 m.

D.3.7. **Sărituri sincron**

D 3.7.1.Competiţia de sărituri sincron implica doi competitori care sar în mod simultan de la trambulină sau platformă. Competiţia are ca scop să aprecieze cât de bine este sincronizată perechea de săritori şi cât de bine execută fiecare săritor săritura respectivă.

D 3.7.2.Competiţia de sărituri sincron la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Cupele Mondiale şi Campionatele Continentale va cuprinde doi concurenţi din aceeaşi federaţie.

D 3.7.3. Fiecare competiţie pentru femei de la trambulina de 3 m si de la platforma vor cuprinde 5 runde diferite de sărituri de la 5 grupe diferite. 2 runde de sarituri cu o grad repartizat de dificultate de 2,0 pentru fiecare saritura indiferent de formula si 3 runde de sarituri fara limita gradului de dificultate. Toate sariturile cu fata inainte de pe trambulina se vor executa din alergare.

D 3.7.4. Fiecare competiţie pentru barbati de la trambulina de 3 m si de la platforma vor cuprinde 6 runde diferite de sărituri de la 5 grupe diferite. 2 runde de sarituri cu o grad repartizat de dificultate de 2,0 pentru fiecare saritura indiferent de formula si 4 runde de sarituri fara limita gradului de dificultate. Toate sariturile cu fata inainte de pe trambulina se vor executa din alergare.

D.3.7.5. In fiecare runda, cei doi saritori trebuie sa execute aceeasi saritura (acelasi numar de saritura si aceeasi pozitie).

**D.4. DESFĂŞURAREA COMPETIŢIILOR**

D.4.1.Fiecare săritor sau reprezentant al saritorului va preda Arbitrului sau reprezentantului sau desemnat o declaraţie completă cu privire la săriturile selectionate de pe formularul oficial desemnat pentru proba în preliminariile competiţiei şi la urmatoarele sesiuni ale sale.

D.4.2.Saritorul si reprezentantul sau sunt singurii responsabili de acurateţea celor declarate pe lista de sărituri şi declaraţia va fi semnată de săritor si de reprezentantul saritorului.

D.4.3.Declaraţia săriturilor se va preda nu mai târziu de 24 de ore înainte de debutul preliminariilor pentru fiecare probă în parte.

D.4.4.Arbitrul principal poate accepta orice declaraţie a săriturilor prezentată după trecerea termenului limita de 24 de ore, pâna la 3 ore inainte de inceputul competitiei preliminare, cu conditia sa fie insotita de un onorariu echivalent cu 250 franci elvetieni.

D.4.5.Dacă nu prezintă declaraţia în decursul perioadei stabilite, săritorul nu va fi admis în concurs.

D.4.6. In toate competitiile, saritorul sau reprezentantul saritorului poate schimba lista de sarituri inaintea inceperii oricarei semi-finale sau finale, cu conditia ca declaratia modificata sa fie inregistrata la Arbitrul General sau la reprezentantul sau desemnat, nu mai târziu de 30 de minute dupa terminarea sesiunii anterioare a competitiei. Dacă noua listă nu este predată în timpul limită prevazut, săritorul va efectua săriturile indicate initial.

D.4.7. In orice competitie, in imprejurari justificate, un saritor poate fi inlocuit de un alt saritor al aceleiasi Federatii cu pâna la 3 ore inainte de inceputul competitiei preliminare. In competitiile de sarituri sincron de la Jocurile Olimpice inlocuirea se poate face inainte de inceputul competitiei finale. Arbitrul General va accepta o modificare a listei de sarituri.

D.4.8. La probele de sărituri individual şi sincron când timpul de închidere a listelor a trecut, nu se mai permite nici o modificare în declaraţiile de sărituri.

D.4.9.Declaraţia săriturilor va cuprinde urmatoarele informaţii în ordinea executiei săriturilor:

- Numărul fiecărei sărituri conform Regulilor 1.5.1 – 1.5.7.

- Execuţia sau poziţia săriturii conform Regulii 1.5.8.

- Înălţimea trambulinei sau platformei.

- Gradul de dificultate stabilit după formula descrisă în Regula D 1.6.

D.4.10.Săriturile din fiecare rundă vor fi executate de toţi săritorii consecutiv, conform ordinii de pornire.

D.4.11. Declaratia sariturilor va preceda cele inscrise pe panoul indicator si orice anunt.

**D 5 PROCEDURILE COMPETITIEI**

D.5.1. Controlul competitiei

D.5.1.1.Fiecare competiţie va fi controlata de un Arbitru General, sustinut de Arbitri Asistenti impreuna cu arbitrii judecatori si un secretariat.

D.5.1.2. Numarul sariturii care se va executa si modul executiei se va afisa pe un panou indicator vizibil atât saritorilor, cât si arbitrilor judecatori.

D.5.1.3. Se va utiliza un program de calculator cu capacitate adecvata pentru a produce o analiza a aprecierilor arbitrilor judecatori.

#### D.5.2. Compozitia juriilor

D.5.2.1. Ori de câte ori este posibil la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale si Cupele Mondiale, se vor intrebuinta 7 arbitri judecatori pentru probele individuale si 11 arbitri judecatori pentru probele de sarituri sincron. Pentru sariturile sincron, in situatiile in care se folosesc 11 arbitri judecatori, 5 vor aprecia sincronizarea sariturii, 3 vor aprecia executia unui saritor si 3 executia celuilalt saritor.

D.5.2.2. In toate concursurile individuale in afara de Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale si Cupele Mondiale, se pot folosi 5 arbitri judecatori. In toate competitiile de sarituri sincron, in afara de Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale si Cupele Mondiale, se pot folos 9 arbitri judecatori. 5 vor aprecia sincronizarea sariturii, 2 vor aprecia executia unui saritor si 2 executia celuilalt saritor.

D.5.2.3. Cu conditia sa fie arbitri judecatori suficienti, juriul pentru semi-finale si finala va consta din arbitri judecatori a caror nationalitate este diferita de cea a saritorilor din acea competitie.

D.5.2.4. Când se considera potrivit, la aceeaşi probă se pot folosi două jurii. Dacă se folosesc două jurii, al doilea juriu este introdus in a patra runda a competitiei. *Nota: In imprejurari exceptionale, precum caldura si imiditate mare, juriile pot fi schimbate la incetarea fiecarei runde.*

D.5.2.5.Arbitrul general va plasa arbitrii judecători pe ambele parţi ale trambulinei de sărituri sau a platformei in uz, dupa cum s-a descris in Instalatii – Regula FR 5. Când nu există aceasta posibilitate pot fi plasaţi toţi pe aceeaşi parte.

D.5.2.6. O dată plasati, arbitrul judecător nu-şi poate schimba poziţia decât la decizia arbitrului general şi numai în împrejurari exceptionale.

D.5.2.7.Când un arbitru judecător nu poate continua să funcţioneze după ce a început competiţia, el va fi înlocuit de un alt arbitru judecător de rezerva.

D.5.2.8.Dupa fiecare săritură executată, după semnalul dat de arbitrul general, fiecare arbitru judecator va indica nota acordată de el, imediat şi simultan – fără să comunice cu un alt arbitru şi într-o manieră distinctă. Când se întrebuinţează aparate electronice de notare, acestea vor fi folosite de arbitri imediat după executarea săriturii.

D.5.2.9. Notele arbitrilor judecatori vor fi afisate pe panoul electronic de punctaj, preferabil nu in raza de vizibilitate a arbitrilor judecatori. Notele (fara nicio alta informatie despre situatia competitiei) trebuie vazute de arbitri judecatori pe propriile lor afisaje de punctaje.

**D 6 OBLIGAŢIILE ARBITRULUI GENERAL SI ALE ARBITRILOR ASISTENTI**

D.6.1.Arbitrul general va deţine controlul competiţiei şi se va aseza într-o poziţie care să-i permită conducerea competiţiei şi să aibă siguranţa că poate observa respectarea prevederilor regulamentului.

D.6.2.Arbitrul general poate desemna asistenţi pentru a observa execuţiile săritorilor care:

* vor observa saritorii pe platforma,
* confirma notele inainte de anuntarea lor, si
* la sariturile sincron, se vor pozitiona pe partea opusa a bazinului pentru a observa executia saritorului pe acea parte.

D.6.3.Arbitrul general va verifica listele cu sărituri şi când acestea nu se conformează regulamentului el poate să aducă corecţii înaintea începerii competiţiei.

D.6.4.În acest caz săritorii vor fi informaţi cât se poate de repede asupra deciziilor arbitrului general, si anume ca este necesara o corectie.

D.6.5. In cazul unor imprejurari neprevazute, arbitrul general poate impune o pauză scurta sau poate amâna sau intrerupe competiţia. Dacă este posibil aceasta se va petrece după o rundă completă de sărituri.

D.6.6.Dupa o amanare, competiţia va continua din momentul întreruperii şi punctele obţinute înaintea intreruperii vor intra în calcul împreună cu cele ce urmează să fie obţinute până la încheierea competiţiei.

D.6.7.Dacă există vânt puternic, arbitrul general poate da dreptul săritorilor să reia startul fără a se scădea puncte. Nota:*Daca competitia nu poate fi continuata, rezultatul va fi determinat de Juriul de Apel.*

D.6.8.Înaintea fiecărei sărituri, arbitrul general sau crainicul oficial va anunţa în limba ţării gazdă a competiţiei numele săritorului şi săritura care urmează să fie executată. în competiţiile unde se folosesc diverse înălţimi la platformă acestea trebuie de asemenea anuntate. Dacă se foloseşte un panou de afişaj se vor afişa toate informaţiile cu privire la săritură. Anunţul verbal se poate limita la identificarea săritorului.

D.6.9.Dacă o săritură este anunţată incorect, săritorul sau reprezentantul vor informa arbitrul general imediat care va confirma apoi declaratia de sarituri a saritorului.

D.6.10.Dacă o săritură incorect anunţată este executată de săritor, arbitrul general o poate anula şi săritura este anunţată corect şi executata imediat de săritor.

D.6.11.Săritura trebuie efectuată după semnalul dat de arbitrul general. Semnalul nu va fi dat înainte ca săritorul să-şi ia poziţia pe trambulină sau platformă şi arbitrul general să fi verificat panoul indicator. Pentru săriturile înapoi şi contra săritorul nu se va afla la capătul trambulinei sau platformei, decât după semnalul arbitrului general.

D.6.12.Fiecare săritor are la dispoziţie suficient timp pentru pregatirea şi execuţia săriturii, dar dacă trece mai mult de 1 minut după ce arbitrul general a dat semnalul de execuţie săritorul primeste zero puncte pentru săritura anunţată.

D.6.13.Dacă un săritor execută o săritură înaintea semnalului de executie, arbitrul general poate decide dacă săritura va fi repetata.

D.6.14.In imprejurari exceptionale, arbitrul general poate aproba repetarea unei sărituri fara penalizare. Punctele pentru prima saritura trebuie notate, daca trebuie sa se inregistreze o contestatie.

D.6.15.Cererea de a se repeta această săritură va fi facută imediat de săritor sau de reprezentantul acestuia.

D.6.16.Daca saritorul sare de doua ori la capatul trambulinei sau platformei inainte de lansare, arbitrl general va declara saritura nereusita.

D.6.17. Când se constată clar ca săritura a fost executată într-o alta poziţie decât cea anunţată, arbitrul general va cere repetarea anunţului săriturii şi va declara ca nota maximă este 2, înainte de a da semnalul arbitrilor judecători să afiseze notele. Dacă arbitrii judecători au dat note mai mari de 2 puncte, arbitrul general va declara că nota adjudecată va fi 2 puncte.

D.6.18.Când arbitrul general are certitudinea ca un săritor a executat o alta săritură decât cea anunţată, el va declara săritura nereusita.

D.6.19. Când unul sau ambele braţe sunt ţinute deasupra capului în prima intrare cu picioarele sau sub cap în prima intrare cu capul, arbitrul general va declara ca se vor acorda maximum 4 ½ puncte. Dacă un arbitru judecător acordă mai mult de 4 ½ puncte arbitrul general va declara că se vor acorda 4 ½ puncte.

D.6.19.1. In sariturile in care se intra mai intâi cu capul, daca picioarele intra in apa inaintea capului sau mâinilor, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.6.19.2.In sariturile in care se intra mai intâi cu picioarele, daca capul sau mâinile intra in apa inaintea picioarelor, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.6.20. In cursul executiei unei sarituri, saritorul nu va primi ajutor de la nicio persoana. Se va permite asistenta acordata intre sarituri.

D.6.21. Arbitrul general poate declara nereusita o saritura, daca considera ca s-a acordat ajutor saritorului dupa semnalul de incepere.

D.6.22. Când un saritor intr-o saritura din alergare face un pas si se opreste sau intr-o saritura din stând pe loc opreste miscarea inainte de lansare dupa ce picioarele au inceput sa apese, arbitrul general va declara ca a fost un nou start si va scadea 2 puncte din nota fiecarui arbitru judecator.

D.6.23. Când exista un nou start intr-o saritura din alergare, stând pe loc sau stând in brate, arbitrul general va scadea 2 puncte din nota acordata de fiecare arbitru judecator.

D.6.24.Când a două încercare (nou start) este nereuşită arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.6.25.Când un saritor refuza sa execute o saritura, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.6.26.Dacă un săritor deranjează întrecerea, arbitrul general îl poate exclude din competiţie. Dacă un membru al echipei, un antrenor sau un oficial deranjeaza întrecerea, arbitrul general poate decide ca acea persoană să nu mai aibă dreptul să stea în zona în care se desfăşoară competiţia.

D.6.27. Arbitrul general poate schimba orice arbitru judecător care nu dă satisfacţie într-o competiţie şi va numi un alt arbitru judecător în locul celui în cauză. La sfirşitul competiţiei, arbitrul general trebuie să raporteze în scris Juriului de Apel hotărirea sa.

D.6.28.Referitor la aceasta schimbare ea nu se poate face decât la terminarea unei runde de sărituri executată de fiecare săritor.

D.6.29. La sfirşitul competiţiei arbitrul general va trece în revistă punctajele obţinute de săritori şi va semna aceste rezultate.

**D.7 OBLIGAŢIILE SECRETARIATULUI**

D.7.1.Procesul verbal al competiţiei va fi redactat de doi secretari independenţi.

D.7.2.Pentru a facilita calculul punctajelor, se pot utiliza un computer,o maşină de calculat rapidă sau un grafic.

D.7.3. In probele individuale, notele arbitrilor judecatori vor fi anuntate in ordinea in care stau si primul secretar va inregistra toate notele asa cum sunt anuntate pe lista de sarituri a saritorului. In competitiile de sarituri sincron, arbitrii judecatori vor fi anuntati, incepând cu notele arbitrilor judecatori ai executiei, urmate de notele arbitrilor judecatori ai sariturilor sincron, de asemenea in ordinea in care stau. Când se foloseşte un sistem computerizat si un panou de afisaj, anuntul arbitrilor judecatori nu este necesar si secretarul poate inregistra notele direct de pe monitor.

D.7.4. Al doilea secretar va înscrie în fişa de punctaje notele după cum sunt indicate de arbitrii judecători. Când se utilizează un computer pentru a se stabili punctajele, al doilea secretar poate lua notele direct din monitor.

D.7.4.Rezultatul final se va obţine din lista de rezultate şi va fi înregistrat în procesul verbal principal la sfirşitul competiţiei. Rezultatul final va fi anunţat de crainic într-una din limbile oficiale FINA (engleza sau franceza).

D.7.5.In probele individuale, când se folosesc 7 arbitri judecatori, secretarii vor anula cele 2 note cele mai mari si cele 2 note cele mai mici ale arbitrilor judecatori. Când mai mult de 2 note sunt egale numai 2 din notele egale se vor anula. Daca se folosesc numai 5 arbitri judecatori, secretarii vor anula nota cea mai mica si cea mai mare.

D.7.7. La săriturile sincron, când se folosesc 11 arbitri judecatori, secretarii vor anula notele cele mai mari şi cele mai mici acordate pentru execuţie pentru un saritor si la fel si pentru celalalta, şi nota cea mai mare şi cea mai mică acordată pentru sincronizare. Când două sau mai multe note din cele care sunt anulate sunt egale, se poate anula oricare dintre ele.

D.7.8. Secretarii vor stabili în mod independent totalul notelor rămase şi îl vor înmulţi cu gradul de dificultate pentru a stabili punctajul săriturii, conform exemplelor urmatoare:

Probe individuale

5 arbitri judecatori 7,5, 7,5, 7,5 = 22,5 x 2,0 = 45,0

7 arbitri judecatori 7,5, 7,5, 7,5 = 22,5 x 2,0 = 45,0

Concursuri de sarituri sincron

9 arbitri judecatori executie saritor 1: 6,5

executie saritor 2: 5,5

note sincron: 8,0, 8,0, 7,5

= 35,5:5 x 3 = 21,3 x 2,8 = 59,64

11 arbitri judecatori executie saritor 1: 6,5

executie saritor 2: 5,5

note sincron: 8,0, 7,5, 8,0

= 35,5: 5 x 3 = 21,3 x 2,8 = 59,64

D.7.9. Cand un arbitru judecator pe motiv de boala sau ca urmare a oricarei alte imprejurari neprevazute nu a dat nota unei anume sarituri, media notelor celorlalti arbitri judecatori va fi adoptata ca fiind nota lipsa. Nota se va calcula prin rotunjire in plus si in minus pâna la semi-punctul sau punctul proxim. Mediile care au ca rezultat o fractie de 0,25 sau mai mare se vor rotunji la 0,50. Cele care au ca rezultat o fractie de 0,75 se vor rotunji la 0,00.

D.7.10.La săriturile sincron, când un arbitru judecător (pentru executie sau sincron) pe motiv de boala sau ca urmare a oricărei alte împrejurări neprevăzute nu a dat o notă unei anume sărituri, intr-un juriu format din 11 arbitri judecatori, media notelor celorlalţi 2 arbitri judecători pentru executia aceluiasi saritor, sau media celorlalti patru de la sincronizare va fi adoptata ca fiind nota lipsă. Nota se va calcula prin rotunjire in plus si in minus pâna la semi-punctul sau punctul proxim. Mediile care au ca rezultat o fractie de 0,25 sau mai mare se vor rotunji la 0,50. Cele care au ca rezultat o fractie de 0,75 se vor rotunji la 0,00. La un juriu compus din 9 arbitri judecatori, nota celuilalt arbitru judecator pentru executia aceluiasi saritor va fi adoptata ca fiind nota lipsa.

D.7.11. La sfârsitul competitiei, cei doi secretari vor colationa foile de punctaje.

D.7.12. Rezultatul competitiei se va obtine din foile de punctaje.

D.7.13.Rezultatul final al competitiilor FINA se va anunta intr-una din limbile oficiale ale FINA (engleza sau franceza).

**D 8 ACORDAREA PUNCTAJULUI**

D.8.1.Generalitati

D.8.1.1.Un arbitru judecator va nota de la 0 la 10 puncte o saritura conform impresiei sale generale dupa urmatoarele criterii:

Excelent 10

Foarte bine 8,5 – 9,5

Bine 7,0 – 8,00

Satisfăcător 5,0 – 6,5

Deficitar 2,5 – 4,5

Nesatisfăcător 0,5 – 2,0

Complet greşit 0

D.8.1.2.Când se apreciază o săritură arbitrul judecător nu trebuie să fie influenţat de alţi factori în afară de tehnica şi execuţia săriturii. Săritura trebuie să fie considerată fără să se aibă în vedere apropierea de poziţia de start, dificultatea săriturii sau orice mişcare efectuată până la spargerea suprafetei apei.

D.8.1.3.Punctele se acorda pentru tehnica şi graţie la:

poziţia de start

apropiere

lansare

zbor

intrare în apă

D.8.1.4.Când o săritură este executată clar în alta poziţie decât cea anunţată săritura va fi considerată nesatisfăcătoare. Nota cea mai mare pentru acea săritura este 2 puncte.

D.8.1.5. Când o săritură este executată parţial într-o alta poziţie decât cea anunţată, arbitrii judecători îşi vor exercita propria lor opinie în acordarea notei lor până la maximum 4 ½ puncte.

D.8.1.6.Când o săritură nu este executată poziţia întins (A), echer (B), grupat (C), sau liber (D), arbitrul judecător va scadea de la ½ la 2 puncte, conform opiniei sale.

D.8.1.7.Când un arbitru judecător consideră că s-a executat o săritură cu un număr diferit el poate acorda 0 puncte prin derogare de la faptul că arbitrul general nu a declarat-o săritură greşită.

D.8.2.Poziţia de start

D.8.2.1.Se consideră că execuţia săriturii începe când s-a dat semnalul de către arbitrul general.

D.8.2.2.Poziţia de start va fi liberă şi neafectată.

D.8.2.3.Când poziţia de start nu este corectă, fiecare arbitru judecător va scadea puncte conform opiniei sale.

D.8.2.4.Sărituri din stând pe loc

D.8.2.4.1.Plecarea în săriturile din stând pe loc trebuie executate de săritor în poziţia stând la capatul frontal al trambulinei sau platformei.

D.8.2.4.2.Corpul trebuie să stea întins, capul ridicat, braţele întinse în orice poziţie.

D.8.2.4.3.Când se execută o săritură din stând pe loc, săritorul nu trebuie să sară pe platformă sau trambulină, înainte de lansare; în caz ca procedeaza astfel, arbitrul judecator va scadea de la ½ la 2 puncte, conform opiniei sale.

D.8.2.5. Săriturile din alergare

D.8.2.5.1. Poziţia de pornire la săriturile din alergare va fi luată când săritorul este gata să facă primul pas al alergarii.

D.8.2.6. Săriturile din stând pe mâini

D.8.2.6.1.Poziţia de start din stând pe mâini va fi luată când ambele mâini se află pe capătul frontal al platformei şi ambele picioare sunt ridicate de pe platformă.

D.8.2.6.2.Când la săriturile din stând pe mâini, nu există echilibru ferm în poziţia verticala întinsă, arbitrii judecători pot reduce nota cu ½ - 2 puncte, conform opiniei sale.

D.8.2.6.3.Când un săritor îşi pierde echilibrul şi unul sau ambele picioare revin pe platformă, sau orice parte a corpului său atinge platforma, el poate face o a două încercare. Acelaşi lucru se aplică când săritorul îşi pierde echilibrul şi mişcă una sau ambele mâini din poziţia iniţială de la capătul frontal al platformei.

D.8.3. Apropierea

D.8.3.1. Când se executa o săritură din alergare fie de pe trambulină, fie de pe platformă alergarea trebuie să fie uniforma, agreabila estetic si in directia inainte până la capatul trambulinei sau platformei ultimul pas fiind facut pe un picior.

D.8.3.2. Când alergarea nu este uniforma, agreabila estetica si in directia inainte până la capatul trambulinei sau platformei, fiecare arbitru judecator va scadea ½ - 2 puncte din nota acordată de fiecare arbitru judecător, dupa opinia sa.

D.8.3.3. Când pasul final nu este pe un picior, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.8.3.4. Saritorul nu trebuie sa sara de doua ori la capatul trambulinei sau al platformei inainte de desprindere. Când arbitrul judecator considera ca saritorul a sarit de doua ori pentru o saritura, el poate acorda zero puncte, chiar daca arbitrul general nu a declarat saritura nereusita.

D.8.4. Desprinderea

D.8.4.1.Desprinderea la săriturile înainte şi răsturnat poate fi executată fie de pe loc, fie din alergare la opţiunea săritorului. Desprinderea la săriturile înapoi şi contra trebuie executată de pe loc.

D.8.4.2.Desprinderea de pe trambulină va fi de pe ambele picioare simultan. Desprinderea înainte de pe platformă va fi de pe un singur picior.

D.8.4.3.Când desprinderea de pe trambulină nu are loc de pe ambele picioare simultan, arbitrul general va declara o săritură greşită.

D.8.4.4.La săriturile din alergare şi de pe loc, desprinderea trebuie să fie îndrăzneaţă, înaltă şi sigură şi să se facă la capătul trambulinei sau platformei.

D.8.4.5.Când desprinderea nu este îndrăzneaţă, înaltă şi sigură sau la capătul trambulinei sau platformei, fiecare arbitru judecător va scadea puncte conform opiniei sale.

D.8.4.6.In sariturile cu surub, rasucirea nu se va efectua in mod manifest de pe trambulina sau platforma. Daca rasucirea se efectueaza manifest de pe trambulina sau platforma, fiecare arbitru judecator va scadea ½ - 2 puncte, dupa opinia sa.

D.8.5. Zborul

D.8.5.1.Când la orice săritură, săritorul atinge capătul trambulinei sau sare pe lateral de linia directa de zbor fiecare arbitru judecător va scadea puncte conform opiniei sale.

D.8.5.2.În timpul zborului, pozitia saritorului va fi permanent agreabila din punct de vedere estetic. Daca vreuna din pozitiile descrise mai jos nu este adecvata, fiecare arbitru judecator va scadea ½-2 puncte conform opiniei sale.

Saritura poate fi executat in urmatoarele pozitii:

Intins (A)

D.8.5.3. În săriturile întins corpul nu va fi inclinat de la genunchi sau solduri. Picioarele vor sta unul lânga altul, iar degetele întinse (spit). Pozitia bratelor este la optiunea saritorului.

D.8.5.4.În toate săriturile cu zbor poziţia întins va fi evidenţiată clar şi această poziţie se va lua de la lansare sau după un salt. Când poziţia întins nu este evidenţiată cel puţin ¼ dîntr-un salt (90 grade) la sariturile cu 1 salt, si cel putin o jumatrate dintr-un salt (180 grade) la sariturile cu mai mult de 1 salt, nota maxima acordata de arbitrii judecatori va fi 4 ½ puncte.

Echer (B)

D.8.5.5.În poziţia echer corpul trebuie să fie înclinat de la şolduri, iar picioarele vor fi întinse din genunchi, vor fi apropiate şi cu vârful degetelor întinse (spit). Poziţia braţelor este la opţiunea săritorului.

D.8.5.6. In pozitia echer cu surub, pozitia echer trebuie clar evidentiata. Daca aceasta pozitie nu este evidentiata, fiecare arbitru judecator va scadea ½ - 2 puncte, dupa opinia sa.

*Aceste ilustratii de sarituri servesc numai drept ghid si pozitia bratelor este la alegerea saritorului cu exceptia intrarii in apa.*

Grupat (C)

D.8.5.7. În poziţia grupat corpul va fi strâns complet, îndoit de la şolduri şi genunchi, picioarele apropiate, braţele în jurul gambelor şi vârfurile degetelor întinse (spit).

D.8.5.8. In pozitia grupat cu surub, pozitia grupat trebuie sa fie evidentiata clar. Daca aceasta pozitie nu este evidentiata, fiecare arbitru judecator va scadea ½ - 2 puncte dupa opinia sa.

*Aceste ilustratii de sarituri servesc numai drept ghid si pozitia bratelor este la alegerea saritorului cu exceptia intrarii in apa.*

Liber (D)

D.8.5.9.În poziţia liber, poziţia corpului este opţională, dar picioarele trebuie să fie apropiate şi vârfurile degetelor întinse (spit).

D.8.5.10.În săriturile cu salt cu şurub, şurubul poate fi executat oricând in timpul sariturii.

D.8.6. Intrarea în apa

D.8.6.1.Întrarea în apă trebuie să fie în toate cazurile verticală, nerasucita cu corpul întins, picioarele apropiate şi degetele picioarelor întinse (spit).

D.8.6.2.Când intrarea în apă este scurta sau pe deasupra apei, rasucita sau cu corpul strâmb, picioarele neapropiate si degetele de la picioare neîntinse, arbitrul judecător va scadea puncte conform opiniei sale.

D.8.6.3.La săriturile în care se intra în apă cu capul înainte, bratele vor fi întinse deasupra capului şi în prelungirea corpului , cu mâinile apropiate. Dacă unul sau ambele braţe sunt ţinute mai jos de cap la intrarea în apă, nota maximă acordată va fi 4 ½ puncte.

D.8.6.4.La săriturile în care se intră cu picioarele înainte, braţele trebuie să fie aproape de corp, fără să fie îndoite din coate. Dacă unul sau ambele braţe sunt ţinute mai jos de cap la intrarea în apă, nota maximă acordată de arbitrul general va fi 4 ½ puncte.

D.8.6.5.În afară de cele prevazute în Regulile D.8.6.3 şi D.8.6.4., când braţele nu se afla în poziţia corectă la intrarea cu capul sau la intrarea cu picioarele, fiecare arbitru judecător va scadea din nota sa ½ - 2 puncte.

D.8.6.6. Când un surub este mai mare sau mai mic decat a fost anuntat de 90 grade sau mare, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.8.6.7. Saritura se considera ca este terminata când tot corpul este situat complet sub suprafata apei.

**D.9 PUNCTAREA SĂRITURILOR SINCRON**

D.9.1. Sariturile sincron se vor puncta pentru executia sariturilor individuale si sincronizarea saritorilor.

D.9.2. Regulile pentru punctarea sariturilor individuale se vor aplica la executia sariturilor de la sariturile sincron, cu exceptia faptului ca in cazul in care unul sau ambii saritori executa o saritura de un numar diferit decât cel anuntat, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.9.3. La aprecierea săriturilor sincron, trebuie sa se tina seama de impresia generala.

D.9.4. Factorii care se vor lua in considerare la aprecierea sariturilor sincron sunt:

- pozitia de pornire, apropierea si desprinderea, inclusiv similitudinea înălţimii;

- coordonarea în timp a mişcarilor în timpul zborului;

- similitudinea unghiurilor de intrare în apă;

- distanţa comparativă de la trambulină sau platformă la intrarea în apă;

- coordonarea între timpii de intrare în apă.

D.9.5.Dacă oricare dintre săritori intră în apă înainte ca celalalt să se desprindă de trambulină sau platformă arbitrul general va declara săritura greşită.

D.9.4.Arbitrii judecători care apreciază execuţia nu trebuie să fie influenţaţi de nici un alt factor decât tehnica şi execuţia unei singure sărituri şi nu ambele sărituri. Săritura urmează să fie apreciată fără să se ia în consideraţie apropierea de poziţia de pornire, dificultatea săriturii, orice mişcare sub suprafaţa apei sau sincronizarea săritorilor.

D.9.5.Când o săritură este executată evident în alta poziţie decât cea anunţată, arbitrii judecători ai executiei acelei sărituri vor considera săritura ca fiind nesatisfăcătoare, nota lor cea mai mare pentru acea săritură va fi 2 puncte. Arbitrii judecători ai sincronizarii nu vor ţine seama de schimbare ci vor aprecia numai sincronizarea săriturilor.

D.9.6.Arbitrul general va declara o scadere de doua puncte de la toti arbitrii judecatori când exista un nou start a unuia sau a ambilor saritori.

D.9.6.Când o săritură este executată parţial în alta poziţie decât cea anunţată, arbitrii care notează execuţia săriturii vor acorda maximum 4 ½ puncte conform opiniei lor. Arbitrii judecători ai sincronizarii nu vor ţine seama de schimbare ci vor aprecia numai sincronizarea săriturilor.

D.9.7. Arbitrii judecatori ai executiei nu trebuie sa fie influentati de niciun alt factor decât tehnica si executia sariturii, nu ambele sarituri, nici sincronizarea saritorilor.

D.9.8. Cand unul sau ambii saritori executa o alta saritura decât cea anuntata, arbitrul general va declara saritura nereusita.

D.9.9. Când arbitrul judecator al executiei considera ca o saritura de numar diferit a fost executat de un saritor, arbitrul judecator va acorda zero puncte chiar daca arbitrul general nu a declarat-o nereusita. Daca ambii arbitri judecatori ai executiei unui saritor dintr-un juriu de 9 arbitri sau toti trei arbitrii judecatori ai executiei dintr-un juriu de 11 arbitri acorda zero puncte, arbitrul general va declara saritura nereusita. Daca arbitrul general declara o saritura nereusita, se vor acorda zero puncte de toti cei 9 sau 11 judecatori.

D.9.10. Arbitrii judecatori ai sincronizarii nu trebuie sa fie influentati de niciun alt factor decât performanta coordonata a celor doi saritori si nu executia fiecarei sarituri.

D.9.11.Dacă toate notele acordate pentru sincronizare sunt zero puncte, notele pentru execuţie nu vor mai conta arbitrul general o va declara nereusita.

D.9.12.Când nici unul din aspectele urmatoare nu se evidentiază fiecare arbitru judecător care apreciază sincronizarea va scadea ½ - 2 puncte pentru fiecare greseală:

* similitudinea pozitiei de start, apropierii, desprinderii şi înăltimii
* coordonarea în timp a mişcarii în timpul zborului
* similitudinea unghiurilor de intrare în apă
* distanţa comparativă de la trambulină sau platformă la intrarea în apă
* coordonarea în timp a intrării în apă

**D.10.REZUMATUL PENALIZARILOR**

#### Arbitrul general declară “săritura greşită”, 0 puncte:

D.6.12. Dacă săritorul a întârziat începerea săriturii mai mult de 1 minut după semnalul arbitrului general.

D.6.16.Dacă un saritor isi ia avânt de doua ori la capatul trambulinei sau platformei, înainte de desprindere.

D.6.18.Daca un saritor a executat o saritura de alt numar decât cel anuntat.

D.6.19.1.Daca picioarele intra in apa inaintea capului sau mâinilor intr-o saritura in care capul intra mai intâi.

D.6.19.2.Daca capul sau mâinile intra in apa inaintea picioarelor intr-o saritura in care picioarele intra mai intâi.

D.6.21.Daca s-a acordat asistenta unui saritor dupa semnalul de start.

D.6.24.Când a doua încercare (un nou start) este nereuşită.

D.6.25.Daca un săritor refuză să execute o săritură.

D.8.3.3.Daca pasul final nu este de pe un picior.

D.8.4.3.Dacă desprinderea de pe trambulină nu se face cu două picioare simultan.

D.8.6.6.Dacă şurubul este mai mare sau mai mic decât cel anunţat cu 90 grade sau mai mult.

D.9.2/9.8.La sariturile sincron, daca un saritor executa o saritura incorecta sau diferita.

D.9.5.La săriturile sincron dacă unul dintre săritori intră în apă înainte ca celalalt săritor să părăsească trambulina sau platforma.

D.9.9.La sariturile sincron daca toti arbitrii judecatori ai executiei pentru un saritor acorda zero puncte.

D.9.10.La sariturile sincron, daca toti arbitrii judecatori acorda zero puncte.

**Arbitrul general declara “scadere 2 puncte”:**

D.6.22.Daca un saritor face un pas sau isi opreste miscarea pentru desprindere dupa ce picioarele au inceput sa apese.

D.6.23.Daca exista un nou start la saritura stând pe mâini, din alergare sau stând pe brate.

D.9.6.La saritura sincron, daca exista un nou start al unui saritor sau a ambilor.

#### Arbitrul general declară “2 puncte maximum”:

D.6.17. Daca un saritor executa o saritura intr-o alta pozitie decât cea anuntata.

#### Arbitrul general declară “4 ½ puncte maximum”:

D.6.19.Daca un saritor isi tine unul sau ambele brate deasupra capului la intrarea in apa cu picioarele înainte sau sub cap la intrarea in apa cu capul inainte.

#### Arbitrii judecători acordă “ 0 puncte maximum”:

D.8.1.7.Daca s-a executat o saritura cu un numar diferit.

D.8.3.4.Daca un saritor isi ia dublu avânt la o saritura la capatul trambulinei sau platformei înainte de desprindere.

D.9.9.Daca un arbitru judecator considera ca s-a executat o saritura de un numar diferit.

#### Arbitrii judecători acordă “2 puncte maximum”:

D.8.1.6.Când un săritor execută clar o săritură într-o altă poziţie decât cea anunţată.

#### Arbitrii judecători acordă “4 ½ puncte maximum”:

D.8.1.5.Dacă o săritura este executată parţial în altă poziţie decât poziţia anunţată.

D.8.5.4.Dacă la o săritură cu zbor, poziţia întins nu este evident manifestă cel puţin un sfert din saltul executat în aer (90 grade) la sariturile cu salt si cel putin o jumatate de salt (180 grade) la sariturile cu mai mult de 1 salt.

D.8.6.2.Dacă braţele nu sunt întinse deasupra capului şi în aceeaşi linie cu corpul, cu mâinile apropiate la sariturile cu capul inainte.

D.8.6.4.Dacă braţe sunt ţinute deasupra capului la intrarea în apă cu picioarele.

#### Arbitrii judecători scad “ ½ - 2 puncte”:

D.8.1.6.Dacă o săritură nu este executată în poziţia descrisă în reguli.

D.8.2.3.Daca săritura de start corecta nu este libera si neafectata.

D.8.2.4.3.Daca exista avânt (crow-hop) la o saritura din stând pe loc.

D.8.2.6.2.La săritura din stând pe mâini, nu este evident un echilibru ferm în poziţia întins.

D.8.3.2Daca alergarea nu este lina, agreabila din punct de vedere estetic in directia inainte la capatul trambulinei sau platformei.

D.8.4.5.Daca desprinderea nu este indrazneata, inalta si sigura.

D.8.4.6.Intr-o saritura cu surub, rasucirea are lot evident de pe trambulina sau platforma.

D.8.5.2.Daca nu sunt evidente pozitiile asa cum sunt descrise in reguli.

D.8.5.6.La saritura echer cu surub, pozitia surubului nu este clar evidenta.

D.8.6.4.Prin derogare de la reguilile D.8.6.3 şi D.8.6.4 braţele nu se afla în poziţie corectă când se intră în apă cu capul sau cu picioarele.

D.9.10.La săriturile sincron, dacă nu sunt evidente oricare situaţie din cele ce urmează:

* similitudinea pozitiei de start, a aproprierii, elanului sau înălţimii
* coordonarea în timp a mişcarii în timpul zborului
* similitudinea unghiurilor la intrarea în apă
* distanţa comparativă de la trambulină sau platformă până la intrarea în apă
* coordonarea în timp a intrărilor

#### Arbitrii judecători scad puncte “conform opiniei lor”:

D.8.5.1.Dacă la orice săritură, săritorul atinge capătul trambulinei sau sare lateral faţă de linia directă a zborului.

D.8.6.2.Dacă intrarea în apă nu este verticala sau aproape, cu corpul întins, picioarele aproape şi degetele întinse în jos (spit).

**REGULILE GRUPELOR DE VARSTA LA SĂRITURI IN APA**

**DAG 1** Regulile FINA se vor aplica în toate competiţiile pe grupe de vârstă

**DAG 2** Categorii de vârstă

Toţi săritorii din grupele de vârstă rămân calificaţi de la 1 ianuarie până la miezul nopţii următorului 31 decembrie, în anul competiţiei.

**DAG 3** PROBELE DE SĂRITURI

DAG 3.1. GRUPA A

DAG 3.1.1. Vârsta 16, 17 sau 18 ani la 31 decembrie, în anul competiţiei.

DAG 3.1.2.Desfasurarea competitiei

FETE - trambulina, 1 m şi 3 m

9 sărituri diferite ; 5 sărituri din grupe diferite al caror grad total de dificultate să nu depasească 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m , şi 4 sărituri fără limită de grad de dificultate, fiecare selectată dîntr-o grupă diferită.

FETE – platforma, 5 m – 7,5 m – 10 m

Platforma pentru fete (5 m, 7,5 m, 10 m) se compune din 8 sărituri diferite: 4 sărituri selectate de la o grupă diferită, cu un grad total de dificultate de cel mult 7,6 şi 4 sărituri selectate din grupe diferite fără limită de grad de dificultate. Trebuie sa se foloseasca cel putin 5 grupuri diferite.

BAIEŢI – trambulina 1 m şi 3 m

10 sărituri diferite din care 5 selectate din grupe diferite cu un grad de dificultate de cel mult 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m, şi 5 sărituri din grupe diferite fără grad de limită de dificultate, fiecare saritura selectata dintr-un grup diferit.

BAIEŢI - platforma 5 m – 7,5 m – 10 m

9 sărituri din grupe diferite din care 4 cu grad total de dificultate 7,6 şi 5 sărituri din grupe diferite fără grad de dificultate. Se pot folosi toate cele 6 grupe de sărituri

A/B combinat

Sarituri sincron fete si baieti – 3 m

Aceasta competitie va cuprinde 5 sarituri; 2 runde de sarituri cu un grad repartizat de dificultate de 2,0 pentru fiecare saritura indiferent de formula si 3 runde de sarituri fara limita a gradului de dificultate. 5 trebuie selectate de la cel putin 3 grupuri diferite.

DAG 3.2. GRUPA B

DAG 3.2.1.Vârsta: 14 sau 15 ani la 31 decembrie în anul competiţiei.

DAG 3.2.2.Desfasurarea competitiei

FETE - trambulina, 1 m şi 3 m

8 sărituri diferite ; 5 sărituri din grupe diferite al caror grad total de dificultate să nu depasească 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m , şi 3 sărituri fără limită de grad de dificultate, fiecare selectată dîntr-o grupă diferită.

FETE – platforma, 5 m – 7,5 m – 10 m

Platforma pentru fete (5 m, 7,5 m, 10 m) se compune din 7 sărituri diferite: 4 sărituri selectate de la o grupă diferită, cu un grad total de dificultate de cel mult 7,6 şi 3 sărituri selectate din grupe diferite fără limită de grad de dificultate. Trebuie sa se foloseasca cel putin 5 grupuri diferite.

BAIEŢI – trambulina 1 m şi 3 m

9 sărituri diferite din care 5 selectate din grupe diferite cu un grad de dificultate de cel mult 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m, şi 4 sărituri din grupe diferite fără grad de limită de dificultate, fiecare saritura selectata dintr-un grup diferit.

BAIEŢI - platforma 5 m – 7,5 m – 10 m

8 sărituri din grupe diferite din care 4 cu grad total de dificultate 7,6 şi 4 sărituri din grupe diferite fără grad de dificultate. Trebuie sa se foloseasca cel putin toate cele 5 grupe de sărituri.

DAG 3.3.GRUPA C

DAG 3.3.1 Vârsta:12 sau 13 ani la 31 decembrie în anul competiţiei.

DAG 3.3.2.Desfasurarea competitiei

FETE - trambulina, 1 m şi 3 m

7 sărituri diferite ; 5 sărituri din grupe diferite al caror grad total de dificultate să nu depasească 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m , şi 2 sărituri fără limită de grad de dificultate, fiecare selectată dîntr-o grupă diferită.

FETE – platforma, 5 m sau 7,5 m

Platforma pentru fete se compune din 6 sărituri diferite: 4 sărituri selectate de la o grupă diferită, cu un grad total de dificultate de cel mult 7,6 şi 2 sărituri selectate din grupe diferite fără limită de grad de dificultate, fiecare saritura selectata dintr-un grup diferit.

BAIEŢI – trambulina 1 m şi 3 m

8 sărituri diferite din care 5 selectate din grupe diferite cu un grad de dificultate de cel mult 9,5 pentru 3 m şi 9,0 pentru 1 m, şi 3 sărituri din grupe diferite fără grad de limită de dificultate, fiecare saritura selectata dintr-un grup diferit.

BAIEŢI - platforma 5 m – 7,5 m

7 sărituri din grupe diferite din care 4 cu grad total de dificultate 7,6 şi 3 sărituri din grupe diferite fără grad de dificultate, fiecare saritura selectata dintr-un grup diferit.

**DAG 4**. REGULI GENERALE PENTRU CAMPIONATUL MONDIAL DE JUNIORI

DAG 4.1. C.M de juniori se va organiza pentru grupele A şi B.

DAG 4.2.Fiecare federatie poate înscrie în competiţie, maximum 2 concurenţi într-o probă.

DAG 4.3.Fiecare competitor va concura fără excepţie la grupa lui de vârstă.

DAG 4.4.Fiecare săritor va executa o serie completa de sărituri

DAG 4.5.Fiecare competiţie poate fi o finală indiferent de numărul de înscrieri şi se poate organiza în una, două sau trei parti.

DAG.4.5.1.Când instalaţiile şi timpul permit, se poate programa o finală a primilor 12 săritori care execută numai sărituri fără limită a gradului de dificultate. Finaliştii vor fi stabiliţi pe baza rezultatelor unei serii complete de sărituri. Numai punctele săriturilor cu limită a gradului de dificultate vor fi reportate pentru a se aduna la puctele din finală care vor stabili primii 12 clasati. Săritorii care urmează după locul 12 se vor clasa în funcţie de punctajele lor preliminare.

DAG 4.5.2.Când instalaţiile permit, se pot organiza probe preliminare conform aprobării Biroului la recomandarea Comitetului Tehnic de Sărituri.

DAG 4.5.3.Programul va fi aprobat de Birou la recomandarea Comitetului Tehnic FINA de Sărituri.

DAG 4.6. La C.M. de juniori vor oficia 5 sau 7 arbitri judecători în probele individuale şi 9 în probele de sărituri sincron.

DAG 4.7.C.M. de juniori va fi organizat separat şi nu împreună cu înotul, polo pe apă sau înotul sincron.

DAG 4.8. C.M. de juniori va fi organizat într-o perioadă de minimum 6 zile.

# CAPITOLUL VIII

**REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR DE PENTATLON MODERN ŞI STATUTUL U.I.P.M.**

**1. ASPECTE GENERALE**

1.1 Următoarele reguli trebuie aplicate în toate competiţiile oficiale sau neoficiale organizate sub egida UIPM. Acestea nu pot fi schimbate sau modificate fără aprobarea UIPM.

1.2 CATEGORIILE OFICIALE DE COMPETIŢII:

- Categoriile A, B şi C.

- A, Jocurile Olimpice(J.O.), Campionatele Mondiale(C.M.), competiţii continentale şi regionale(CISM) şi Cupele Mondiale.

- B, competiţii internaţionale de calificare.

- C, alte competiţii organizate sub egida UIPM sau de una din federaţiile membre.

- Categoriile A şi B sunt dirijate de un delegat tehnic. Competiţiile de categoria A sunt de aceleaşi tip cu Campionatele Mondiale de seniori, cu excepţia J.O..

1.3. DESFĂŞURAREA COMPETIŢIILOR

a) Într-o singură zi (toate probele se desfăşoară într-o singură zi).

b) Alte competiţii desfăşurate în 2 sau 3 zile, în cazul că este nevoie de 2 zile pentru călărie. Clasamentele individuale şi pe echipe sunt determinate simultan.

c) Ştafeta se desfăşoară într-o singură zi.

1.4 **CELE 5 PROBE SUNT:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Individual*** |  | ***Ştafetă*** |
|  | ÎNOT |  |
| Seniori, juniori, tineret A, B  Înot liber 200m. |  | Înot liber  3x100m seniori şi juniori. |
|  | **SCRIMĂ** |  |
| 1 tuşă într-un minut | Spadă electrică | X1 contra Y1  X2 contra Y2  X3 contra Y3  3 tuşe în 3x1 minut |
|  | CĂLĂRIE |  |
| Competiţiile de cat. A, finale şi alte competiţii :   * 12 obstacole pe 350 – 450m.   În semifinale nu se efectuează călărie ; | Parcurs cu obstacole  Viteza 350/minut afară 300m./interior | 9 obstacolex3x350m.  (fără combinaţie de obstacole) |
|  | PROBA COMBINATĂ (**TIR şi ALERGARE)** |  |
| Competiţiile de cat. seniori şi cat.A :   * 3000m. + 3x5 ţinte (timp max.1’10“)   Competiţiile de cat.B :   * 2000m. + 2x5 ţinte (timp max.1’10”) | 20m. alerg. – 5 ţinte, 1000m. alergare – 5 ţinte, 1000m. alergare – 5 ţinte, 1000m. alergare | 3 x (2000m. alerg. + 2x5 ţinte cu timp max.1’10”)  2 x (2000m. alerg. + 2x5 ţinte cu timp max.1’10”) |

1.5. ORDINEA PROBELOR

a) Categoria A, ordinea probelor în finală:

1. Înot

2. Scrimă

3. Călărie

4 – 5. Proba combinată (tir + alergare)

b) În competiţiile de categorie B şi C şi în semifinalele categoriei A, ordinea probelor poate fi stabilită în funcţie de nevoile de organizare. În semifinalele categoriei A proba combinată trebuie să fie ultima probă.

1.10. CAMPIONATELE MONDIALE

1.10.1 Campionatul Mondial pentru bărbaţi se va organiza în anii dintre Jocurile Olimpice, iar pentru femei, juniori şi junioare, tineret A (fete şi băieţi) şi ştafetele de seniori bărbaţi se va organiza anual Campionat Mondial.

1.10.2. În cadrul Campionatelor Mondiale individuale se face un clasament individual şi unul pe echipe. Acesta va fi efectuat prin adiţionarea punctelor primilor 3 membri echipelor, pentru aceasta utilizându-se şi rezultatele obţinute în semifinale. Dacă la C.M. se organizează şi un concurs de ştafetă, acesta se va desfăşura înaintea competiţiei individuale.

1.10.3. Campionatele Mondiale se vor organiza cu semifinale, o zi de pauză şi finala.

1.10.3.1 Semifinalele:

a) Se organizează pe 4 probe, fără călărie, într-o singură zi.

b) Grupele semifinale vor fi alcătuite din 24-26 concurenţi, cu maximum 2 sportivi din aceeaşi ţară.

c) Plasarea concurenţilor în semifinale se va face conform Ranking List a UIPM.

d) Calificările în finală se vor face astfel:

- 2 semifinale – primii 16 din fiecare grupă

- 3 semifinale – primii 10 din fiecare zece+2 la punctaj din locurile 11

- 4 semifinale – primii 8 din fiecare grupă

e) Finala se organizează cu 32 de concurenţi într-o zi.

1.12 CUPELE MONDIALE

1.12.1. Aceste competiţii se vor desfăşura în acelaşi fel:

În prima zi semifinale fără călărie, a două zi repaus, finala în a 3-a zi. Repartiţia sportivilor în grupele semifinale se va face conform listelor de calificare(vezi 1.10.3.1 c)

1.12.2. Numărul maxim de participanţi va fi de 96.

1.12.3. Fiecare federaţie poate fi reprezentată de cel puţin 1 concurent şi maximum 3 dacă corespund următoarelor criterii:

- masculin seniori 4700pct.

- feminin senioare 4500pct.

- masculin juniori 4500pct.

- feminin junioare 3000pct.

1.12.4. Dacă cota de 96 de sportivi nu este întrunită, organizatorii pot invita următorii sportivi din Ranking List, dacă aceşţia corespund cerinţelor 1.12.3. Nici o federaţie nu poate înscrie mai mult de 4 reprezentanţi.

1.12.5 Dacă nu se întrunesc 96 de concurenţi pot fi invitaţi alţii, chiar trecând peste numărul de 4 sportivi pe ţară.

1.12.6. Federaţia organizatoare poate înscrie în fiecare semifinală câte 3 sportivi, şi participă din oficiu la concursul de ştafetă.

1.12.7. Participarea la CM de ştafetă nu este posibilă decât pe baza rezultatelor obţinute la campionatele regionale sau de calificare. Dacă nu se organizează nici un concurs pe un continent, echipele federaţiilor respective nu vor participa la CM.

Continentele sunt reprezentate astfel:

Africa 1 echipă

America de Nord şi Centrală 2 echipe

America de Sud 1 echipă

Asia 3 echipe

Europa 7 echipe

Oceania 1 echipă

Federaţia organizatoare 1 echipă

Total 16 echipe

Când un continent nu organizează calificări pentru echipe de ştafetă, locurile libere la CM sunt repartizate altor echipe, conform Ranking List pentru ştafetă.

1.15. PROGRAMUL

1.15.1. Programul competiţiilor oficiale este alcătuit cu un an înaintea desfăşurării competiţiilor şi este aprobat în congresul UIPM. Odată aprobat în comisia tehnică este imediat trimis federaţiilor.

1.24. GRUPELE DE VÂRSTĂ

Toate competiţiile UIPM sunt organizate în cadrul grupelor de vârstă următoare:

Tineret E 10 ani şi mai mici

Tineret D 11-12 ani

Tineret C 13-14 ani

Tineret B 15-16 ani

Tineret A 19-21 ani

Seniori 22-39 ani

Masters 40 ani şi mai mult

1.25 ŞEDINŢĂ TEHNICĂ

1.25.1. Şedinţa tehnică face parte din competiţie şi este obligatorie prezenţa antrenorilor sau a căpitanului de echipă. În absenţa acestora echipa nu poate fi inclusă în concurs. Dacă o federaţie, nu poate ajunge la şedinţa tehnică(probleme de transport) aceasta poate fi reprezentată de o altă federaţie, cu condiţia ca înainte de şedinţa tehnică cu minimum 5 ore să se trimită toate datele necesare(numele şi codul UIPM, timpul de înscriere, poziţia în echipă a sportivilor, etc.)

1.25.2 Şedinţa tehnică va avea loc înaintea primei probe, în prezenţa antrenorilor şi a căpitanilor de echipă. Organizatorii trebuie să distribuie cu această ocazie:

- Programul probelor

- Planul parcursului de călărie

- Planul parcursului de proba combinată.

1.25.3. Rezultatul probei de încercare a cailor va fi transmis delegaţiilor cu cel puţin 1 oră înaintea tragerii la sorţi, şi aceasta trebuie să conţină:

- greşelile comise la fiecare obstacol şi timpul realizat pe parcurs.

- lista cailor cu numărul lor, nume, sex, vârstă, culoare, temperament, caracteristici, şi tot ce este necesar pentru o cunoaştere mai bună a calului.

1.26. ORDINEA DE START

1.26.1. Ordinea startului în cadrul echipelor se va înainta în scris la şedinţa tehnică.

1.26.2. La proba de scrimă în competiţiile de 1 zi, echipele de organizare sunt formate din 2 sportivi.(2 sportivi de aceeaşi naţionalitate pot fi în aceeaşi echipă)

1.26.3. Dacă una sau mai multe naţionalităţi nu pot forma echipe complete, sportivii vor fi plasaţi în echipe mixte, ordinea lor fiind stabilită pe cale amiabilă sau prin tragere la sorţi.

1.31.PARTICIPAREA

1.31.1 Federaţiile membre UIPM şi sportivii acestora nu au permisiunea de a concura în probe sau competiţii care nu sunt organizate în concordanţă cu regulile UIPM, şi nu sunt sub egida UIPM, sau a unei federaţii membre.

1.31.2 Toate invitaţiile trebuie adresate prin intermediul federaţiei naţionale.

1.31.3. Este interzisă invitarea la competiţii a sportivilor care nu sunt afiliaţi al federaţia naţională.

1.31.4. În competiţiile internaţionale a căror organizare este încredinţată unor federaţii membre(JO sau CM) sunt autorizaţi sportivii federaţiilor membre UIPM.

1.31.5. Federaţiile membre UIPM au în directa supraveghere şi organizare toate activităţile de pentatlon modern şi sunt autorizate să organizeze competiţii naţionale.

1.32. CLASAMENTUL

1.32.1 Clasamentul general rezultă din adiţionarea punctelor obţinute în fiecare probă.

1.32.2. Sportivul care acumulează cel mai mare punctaj va fi declarat învingător, restul ierarhiei se stabileşte în ordine descrescătoare a punctajului general obţinut de fiecare sportiv.

1.38. ANTIDOPINGUL

1.38.1 Regulile de control doping adoptat de CIO se aplică şi în cazul pentatlonului modern.

2.PRINCIPALELE REGULI ALE PROBELOR

2.1. ÎNOTUL

2.1.1. Înotul liber pe următoarele distanţe:

- 200m de la tineret B până la seniori

- 3x100m pentru seniori la proba de ştafetă

2.1.2. Se aplică regulile generale competiţionale FINA

2.1.3. PUNCTAJUL ACORDAT ÎN COMPETIŢIA INDIVIDUALĂ

2.1.3.1. Pentru masculin seniori, juniori, tineret A şi B 2.30.00=1000pct

2.1.3.2. Pentru feminin senioare, junioare, tineret A şi B 2.40.00=1000pct

2.1.3.3. Pentru fiecare zecime de secundă se adaugă sau se scade 1 pct.

2.1.4. PUNCTAJUL ACORDAT LA ŞTAFETĂ

2.1.4.1. Pentru masculin seniori şi juniori 3.15.00=1000pct

2.1.4.2. Pentru feminin senioare, junioare 3.30.00=1000pct

2.1.4.3. Pentru fiecare zecime de secundă se adaugă sau se scade 1 pct

2.1.5 Pentru stabilirea clasamentului timpul real este luat în considerare şi nu timpul utilizat la calculele punctajului. La JO şi CM cronometrajul electronic cu sutimi de secundă este obligatoriu.

2.1.6. În funcţie de bazinul utilizat calcularea punctajului se face prin adiţionarea a patru secunde în bazin de 25m şi 2 sec. în bazin de 33 m

2.2. SCRIMA

2.2.1. Proba de scrimă este organizată într-o serie mică unde echipele se confruntă într-o ordine prestabilită.

2.2.2. Fiecare tuşe este socotită în clasamentul individual şi în cel pe echipe.

2.2.3. Pentru competiţiile de 1 zi şi tradiţionale, toate asalturile se desfăşoară pentru o tuşă decisivă, judecată de un aparat agreat de UIPM.

2.2.4. În competiţia de 1 zi echipele sunt consituite din 2 sportivi care pot fi de aceaşi naţionalitate.

2.2.5. Lungimea planşei este de 14m, iar lăţimea între 1.50-2m.

2.2.6. Greutatea totală a spadei trebuie să fie sub 770g iar lingimea acesteia max. 110cm.

2.3. CĂLĂRIA

2.3.1. Competiţia individuală: 12 obstacole, cu 350-450m pe minut(viteza), un cal pentru fiecare concurent. Parcursul poate avea o combinaţie de sărituri dub, şi una triplă. În semifinale se poate concura fără proba de călărie.

- competiţia de ştafetă: 9 obstacole, 3x350m, cu 3 cai pentru fiecare echipă.

Parcursul este fără combinaţii de obstacole. Pentru competiţiile de calificare continentală, se poate utiliza un singur cal pentru echipă pe un parcurs de … 3x200m cu 6 obstacole, fără combinaţii.

2.3.2. La competiţiile de categoria A cel puţin 7 obstacole cu înălţime de 1,20m, în caz contrar se va aplica o corecţie de 0.9 în listele de calificare.

2.3.3. Ţinuta călăreţilor trebuie să fie corectă, atât la tragerea la sorţi, cât şi la vizionarea parcursului de călărie.

Călăreţul poate purta:

- uniforma unui club de călărie recunoscut de federaţie

- uniforma de vânătoare(haină roşie sau neagră, pantaloni albi şi tocă)

- haină de călărie sau veşmânt naţional, cămaşă albă cu mâneci lungi şi guler, cravată, pantaloni de călărie.

- obligatoriu de purtat cască sau tocă cu calotă specială.

2.3.4. Lungimea pintenilor este de 30mm max. iar cravaşa de 75cm. Nici pintenii nu este admis să aibă porţiuni tăioase care pot răni caii.

2.3.5. Un parcurs efectuat fără greşeală în timpul dat aduce sportivului individual sau echipei 1100pct. Toate penalităţile se scad din aceste 1100pct.

2.4. PROBA COMBINATĂ

2.4.1. Proba constă în:

20m. alerg. – 5 ţinte, 1000m. alergare – 5 ţinte, 1000m. alergare – 5 ţinte, 1000m. alergare.

2.4.2. Punctajul individual:

- pentru masculin şi feminin - seniori, juniori şi tineret A, B 14’00 = 2000 pct.

- pentru fiecare secundă se adaugă sau se scad 4 pct.

2.4.3. Punctajul la ştafetă:

2.4.3.1 Punctajul la ştafetă 3 persoane:

- pentru masculin şi feminin - seniori, juniori şi tineret A, B 28’00 = 2000 pct.

- pentru fiecare secundă se adaugă sau se scad 4 pct.

2.4.3.2 Punctajul la ştafetă 2 persoane:

- pentru masculin şi feminin - seniori, juniori şi tineret A, B 19’00 = 2000 pct.

- pentru fiecare secundă se adaugă sau se scad 4 pct.

3. COMPETIŢII PENTRU TINERET

3.1. Programul oficial pentru tineri este:

- Înot + cros într-o zi (biatlon);

- Înot + proba combinată (tir + alergare) într-o zi;

- Înot + scrimă + proba combinată (tir + alergare) într-o zi sau 2 zile;

3.2. Biatlon:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Tineret C** | **Tineret B** | **Tineret B+A** |
|  | Băieţi, fete | Băieţi, fete | Băieţi, fete |
| Înot | 100m | 200m | 200m |
| Alerg. | 1000m | 2000m | 3000m |

3.3 Punctajul:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proba** | **Categoria** | **Distanţa** | **1000 pct.** | **+/- puncte** |
| Înot | Tineret băieţi C | 100m | 1.14.00 | 0.1 = 1pct |
|  | Tineret băieţi B, A | 200m | 2.30.00 | 0.1 = 1pct |
|  | Tineret fete C | 100m | 1.20.00 | 0.1 = 1pct |
|  | Tineret fete B, A | 200m | 2.40.00 | 0.1 = 1pct |
| Alergare | Tineret băieţi C | 1000m | 3.10.00 | 0.5 = 3pct |
|  | Tineret fete C | 1000m | 3.40.00 | 0.5 = 3pct |
|  |  |  | **2000 pct.** | **+/- puncte** |
| Proba combinată | Tineret băieţi B | 2000m + 2x5 ţinte | 14.00”00 | 1 sec. = 4 pct |
|  | Tineret fete B | 2000m + 2x5 ţinte | 14.00”00 | 1 sec. = 4 pct |
|  | Seniori + A | 3000m + 3x5 ţinte | 14.00”00 | 1 sec. = 4 pct |
|  | Senioare + A | 3000m + 3x5 ţinte | 14.00”00 | 1 sec. = 4 pct |

4. EXIGENŢE PRIVIND ECHIPAMENTUL SPORTIVILOR

4.1. ÎNOT

- costum de baie netransparent(nu sunt specificaţii privind moidelul sau culoarea)

- se recomandă cască cu emblema naţională şi numele sportivului

4.2. SCRIMĂ

- bluză FIE, rexistentă la 1600 N;

- pentru competiţiile de categoria A, sub bluza de 1600 N, o dublură de securitate de 1600 N, în total 3200 N.

- pantaloni scrimă FIE 1600 N.

- cochilie protectoare bazin ;

- mască scrimă FIE, cu guler, rezistentă la 1600 N.

- pantofi albi ;

- şosete albe, lungi până la genunchi ;

- brasardă cu culorile naţionale şi emblemă naţională ;

- numele competitorului şi codul ţării, imprimate clar pe spate, în culoarea albastră sau neagră, cu litere de înălţimea minimă de 6cm. Dacă acestea sunt imprimate pe un alt material, acesta trebuie cusut sau lipit şi nu prins în ace ;

4.3. CĂLĂRIE

- cască sau tocă cu calotă specială, ambele prinse sub bărbie.

- pinteni cu lungimea max. de 30mm

- cravaşă cu lungimea max. de 75cm

- cizme

- brasardă cu culorile naţionale pe braţul stâng sau emblemă naţională pe haină;

4.5. PROBA COMBINATĂ

- şort;

- tricou cu însemnele naţionale şi numele sportivului inscripţionat pe spate;

- pistol cu aer comprimat, calibrul 4,5 mm.

## **STATUTUL UIPM**

**Cap.1 – Titlu, obiect, termeni, sediu**

**Art.1**

Asociaţia supusă legilor monarhice de drept internaţional numită **Uniunea Internaţională de Pentatlon Modern**, abreviată UIPM, este creată în baza actului nr. 1072 din 27 iunie 1984 pentru o perioadă nedeterminată. Asociaţia este guvernată de principiile generale ale legilor aplicabile în cazul contractelor şi obligaţiilor, precum şi de prezentul statut.

**Art.2**

Obiectul prezentei Asociaţii este:

* De a promova dezvoltarea pentatlonului modern prin creşterea nivelului performanţelor în acest sport, precum şi în sporturile multidisciplinare.
* Prezenta Asociaţie va exercita managementul general pentru toate aceste sporturi la nivel internaţional, va stabili regulamentele internaţionale aplicabile în toate ţările şi va superviza aplicarea şi respectarea acestor regulamente, precum şi organizarea tuturor competiţiilor oficiale şi competiţiilor sportive.
* Prezenta Asociaţie va dezvolta prietenia, buna colaborare între toate organizaţiile naţionale sau federaţii având drept scop promovarea practicării non-violente a pentatlonului modern şi a altor sporturi multidisciplinare.
* Căile de acţiune ale Asociaţiei vor fi, în special : publicaţii ale tuturor sporturilor, întâlniri, conferinţe, expoziţii, donaţii sportive, ajutoare etc.

**Art. 3**

Sediul şi oficiul înregistrat al Asociaţiei este în Monaco. Sediul poate fi fixat în orice zonă a teritoriului Principatului prîntr-o decizie a Biroului Executiv.

**Art. 4**

Anul financiar al Asociaţiei începe la 1 ianuarie şi se încheie la 31 decembrie

**Cap.2 – Alcătuirea Asociaţiei şi condiţiile de admitere, demiterea sau expulzarea membrilor.**

**Art.5**

Asociaţia este alcătuită din :

* **Membrii fondatori,** semnatari ai Statutului Asociaţiei
* **Membrii activi,** care formează organizaţiile naţionale sau federaţiile care reprezintă oficial pentatlonul modern sub toate aspectele în fiecare ţară;
* **Membrii activi provizorii,** cooptaţi de Biroul Executiv al Asociaţiei, a căror cooptare trebuie să fie supusă confirmării la următoarea Adunare a membrilor Asociaţiei;
* **Membrii onorifici,** numiţi pentru faima lor sau pentru dăruirea cu care au apărat interesele sportului în general şi ale pentatlonului modern în particular;
* **Membrii onorifici,** numiţi pentru recunoaşterea serviciilor excepţionale aduse Asociaţiei şi sportului pe care îl reprezintă ;
* **Membrii donatori,** numiţi pentru contribuţia lor morală şi financiară la atingerea obiectivelor asociaţiei.

Doar membrii activi au drept de vot în cadrul Adunărilor Asociaţiei, cu ocazia cărora se iau decizii esenţiale pentru sporturile reprezentate de Asociaţie. Toţi ceilalţi membri pot participa la aceste Adunări, dar nu au drept de vot.

**Art. 6**

Cererile pentru admitere vor fi adresate Preşedintelui sau Secretarului General al Asociaţiei. Cererea pentru admitere va necesita aderarea la prezentul statut. Admiterea provizorie a tuturor categoriilor de membri va fi decisă de către Biroul Executiv care va supune aceste nominalizări pentru confirmare următoarei Adunări Generale. O ţară nu poate fi reprezentată de mai mult decât o organizaţie.

**Art. 7**

Un membru al Asociaţiei încetează să mai fie membru:

1. prin demisie adresată prîntr-o scrisoare recomandată cu cerere de confirmare la primire Preşedintelui sau Secretarului General al Asociaţiei. Demisia adresată după 1 ianuarie nu va atrage şi exonerarea de la plata taxei de membru pentru anul în curs.
2. prin expulzare decisă de Biroul Executiv pentru un motiv serios, încălcarea Statutului sau neplata taxei anuale de membru pentru anul în curs(3 luni după ce membrului I s-a reamintit acest lucru prin scrisoare recomandată) şi după o cerere formală care nu este urmată de un amendament. Membrul poate face appel împotriva acestei decizii în Adunarea Generală a Asociaţiei, decizia luată fiind definitivă.

Membrii excluşi vor fi obligaţi să plătească taxa anuală de membru pentru anul în curs; ei nu pot cere returnarea sumelor plătite.

**Cap. 3 – Adunarea Asociaţiei**

**Art. 8**

Asociaţia este adminisrată de către un Birou Executiv învestit cu putere de management. Biroul Executiv este alcătuit din min. 15 membri şi max. 30 de membri aleşi din cadrul membrilor activi care sunt capabili de a lua decizii legale.

Luând în considerare caracterul internaţional al Asociaţiei, Preşedintele şi majoritatea membrilor Biroului Executiv nu sunt obligaţi să fie rezidenţi ai Principatului Monaco.

**Art. 9**

Membrii Biroului Executiv sunt aleşi prin vot secret cu o majoritate absolută a Adunării Generale pentru o perioadă de 4 ani.

Preşedintele Confederaţiilor Continentale, Preşedintele Comitetului Sportivilor şi Secretarul General sunt membrii de drept în Biroul Executiv.

În cazul unei egalităţi de voturi, va fi ales membrul cu cel mai înalt grad ierarhic şi în cazul în care membrii au acelaşi grad ierarhic, va fi ales cel mai în vârstă.

Biroul Executiv, cu excepţia membrilor de drept, va fi reales în totalitate. Membrii pot fi realeşi.

**Art. 10**

Dacă în Biroul Executiv există un post vacant, atunci se va decide ocuparea postului temporar. Înlocuirea finală va fi decisă la următoarea Adunare Generală.

**Art. 11**

Funcţiile Biroului Executiv sunt decise de către Adunarea Generală care alege:

1. un Preşedinte ale cărui responsabilităţi sunt:

* să asigure managementul efectiv al Asociaţiei;
* să reprezinte Asociaţia în toate actele civile ;
* să prezideze întâlnirile Biroului Executiv şi ale Adunării Generale neluându-se în considerare votul său şi să semneze procesele-verbale ale acestor întâlniri ;
* să aplice deciziile Biroului Executiv şi a Adunărilor Generale
* să semneze, alături de membrii competenţi ai Biroului Executiv, toate contractile;
* să unifice Asociaţia cu terţe părţi, doar dacă primeşte autorizarea specială din partea Biroului Executiv de a semna singur.

2. patru Vice-Preşedinţi

Biroul Executiv nominalizează, conform propunerilor Preşedintelui, primul Vice-Preşedinte, precum şi responsabilităţile sale şi alţi 3 Vice-Preşedinţi ale căror funcţii sunt decise de Biroul Executiv.

Responsabilităţile primului Vice-Preşedinte constau în asistarea Preşedintelui la îndeplinirea responsabilităţilor lui, înlocuirea lui dacă este absent, în acest caz, având aceleaşi puteri ca Preşedintele.

3. Trezorierul, care este responsabil cu administrarea fondurilor Asociaţiei, cu colectarea contribuţiilor, cu supervizarea tuturor activităţilor financiare şi cu pregătire raportului anual şi a declaraţiilor financiare privind conturile pentru anul financiar al Asociaţiei, aprobate de Biroul Executiv.

**Art. 12**

Biroul Executiv poate delega orice membru cu puteri speciale, prin procură legală.

Deciziile vor fi luate de c,tre majoritatea membrilor prezenţi. În cazul unei egalităţi, Preşedintele va avea votul final.

Votul prin împuternicire nu este permis.

**Cap. 4 – Adunarea Generală a Asociaţiei**

**Art. 14**

Când este constituiă corect, Adunare Generală reprezintă putere supremă a Asociaţiei.

Adunarea Generală se reuneşte cel puţin o dată pe an când decide Preşedintele Biroului Executiv care este obligat să hotărească o întâlnire a Adunării Generale la cererea Biroului Executiv în cazul unor probleme urgente sau dacă cel puţin 1/3 din membrii activi, care sunt la zi cu plata taxelor, cer o astfel de întâlnire.

Preşedintele va convoca membrii Asociaţiei la Adunarea Generală cu cel puţin 90 de zile înainte de data întălnirii. Agenda provizorie va fi decisă de Biroul Executiv. Propunerile şi cererile pentru intervenţii vor fi adresate prin scrisoare Secretarului General cu cel puţin 60 de zile înainte de data Adunării Generale ordinare şi cu cel puţin 30de zile înainte de Adunarea Generală extraordinară. Ei vor fi trecuţi în agenda Adunării Generale în cauză.

**Art. 15**

Adunarea Generală va fi prezidată de către Preşedintele Biroului Executiv al Asociaţiei.

Când au loc alegerile pentru Biroul Executiv, Adunarea Generală va fi prezidată de către membrul cu cel mai înalt rang ierarhic şi va fi asistat de 2 examânatori aleşi de Adunare.

Secretariatul, condus de Secretarul General va funcţiona ca un birou al Adunării Generale şi al Biroului Executiv.

**Art.16**

Pentru a permite o dezbatere variată, Adunarea General, va fi alcătuită din cel puţin ½ din membrii activi ai Asociaţiei. Dacă nu se întruneşte această condiţie se va deschide imediat o nouă Adunare Generală de către Preşedinte şi rezoluţiile vor fi validate în ceea ce priveşte numărul de membri prezenţi; totuşi aceste rezoluţii pot avea în vedere numai problemele din agenda primei Adunări.

**Art. 17**

Adunarea Generală:

1. Va allege, când este necesar, membrii Biroului Executiv al Asociaţiei
2. Va audia rapoarte privind administrarea Biroului Executiv, situaţia financiară şi activităţile Asociaţiei.

Adunarea Generală va aproba conturile pentru anul financiar trecut şi va vota proiectul de buget pe o perioadă de 4 ani precum şi bugetul pentru anul financiar următor.

Adunarea Generală va decide modul de utilizare a veniturilor excedentare, dacă există. Acest surplus nu trebuie să fie distribuit membrilor Asociaţiei.

1. Decide asupra cererilor de membru şi fixează taxele de membru ;
2. Ia decizii în pricinţa prezentului statut şi a regulilor organizării interne, ale competiţiilor şi a altor reguli;
3. Cunoaşte toate problemele care afectează bunul mers al Asociaţiei;

Adunarea Generală va dezbate şi va lua decizia finală privind propunerile pentru agendă.

Dacă unul din membri are de discutat o problemă care nu este pe agenda Adunării, Adunarea poate accepta discutarea imediată a problemei, dacă este urgentă şi dacă cel puţin 2/3 din membrii cu drept de vot ai Adunării Generale aprobă această procedură sau Adunarea poate cere Biroului Executiv să întocmească un raport.

**Art.18**

Rezoluţiile Adunării Generale vor fi făcute prin majoritatea membrilor prezenţi. Este nevoie de o majoritate de 2/3 din voturile membrilor prezenţi pentru a se asopta o moţiune în privinţa amendării statutului, regulilor organizării interne şi a regulilor competiţiilor, precum şi a alegerii unei personalităţi ca membru de onoare.

Votul se face prin ridicarea mâinii, doar dacă nu este cerut un vot secret de către oricare membru prezent.

**Cap. 5 – Supervizarea Asociaţiei**

**Art. 19**

Conform art.12 al Actului nr. 1072/27 iunie 1984, Preşedintele este obligat de-alungul unei luni să declare Secretarului al Ministrului de Stat, care va confirma primirea:

1. Orice schimbare de adresă al oficiului înregistrat(sediului)
2. Orice modificare a alcătuirii Biroului Executiv şi a funcţiilor membrilor săi
3. Orice achiziţie sau dispunere de clădiri şi proprietăţi.
4. Orice decizie a Adunari Generale care amendează statutul; în acest caz declaraţia va fi însoţită dacă este necesar de cererea de autentificare cerută de art.8 al actului nr.1072.
5. Orice decizie a Adunării Generale privind dizolvarea Asociaţiei

**Art. 20**

Conform art 13 al Actului nr.1072/27.06.1984 membrii Biroului Executiv sunt obigaţi să publice în “Journal de Monaco” un anunţ care să conţină:

1. numele, obiectul şi adresa biroului înregistrat
2. orice amendamente care afectează această informare
3. decizia care stabileşte dizolvarea Asociaţiei

Publicarea va avea loc în luna care urmează fie după publicarea Ordinului Ministerial de Autorizare, fie după pronunţarea dizolvării

**Art. 21**

Confrom art 14 al Actului nr.1072/27.06.1984 membrii Biroului Executiv vor ţine un registru care conţine rezoluţiile organelor Asociaţiei şi menţionează confirmarea primirii şi autorizările administrative.

Acest registru va fi prezentat de fiecare dată când este cerut de autorităţile administrative sau judecătoreşti.

**Cap.6 – Înzestrare – Resurse anuale**

**Art.22**

Înzestrarea va conţine o sumă de 1.000.000 USD

**Art.23**

Chitanţele anuale ale Asociaţiei conţin:

* venitul din proprietăţi
* taxele de membru
* donaţiile de la CIO
* resursele create în cazurile excepţionale, subiect pentru aprobare de către autorităţile competente(întâlniri, colecte, conferinţe, tombole, loterii, concerte, baluri şi spectacole autorizate pentru profitul Asociaţiei)
* cadourile generoase supuse autorizării cerute de Art. 778 şi 804 ale Codului Civil

**Cap 7 – Amendamente la Statut**

**Art. 24**

Prezentul Statut al Asociaţiei poate fi amendat în urma propunerilor Biroului Executiv sau a 2/3 din Membrii Adunării Generale.

În oricare dintre cazuri propunerile pentru amendare vor fi introduse pe Agenda următoarei Adunări Generale, care va fi trimisă tuturor Membrilor Asociaţiei cu cel puţin 90 zile înainte.

**Art. 25**

Adunarea Generală se va reuni în condiţiile propuse de Art. 15 şi 16 ale prezentului Statut. Prezentul Statut poate fi amendat doar prîntr-o majoritate de 2/3 din membrii prezenţi

**Cap. 8 – Dizolvarea-Lichidarea-Cedarea patrimoniului**

**Art. 26**

Dizolvarea voluntară poate avea loc:

* când Asociaţia nu mai are obiect de lucru
* când s-a luat o decizie având efect de către Adunare Generale

**Art.27**

Dizolvarea Asociaţiei poate fi cerută de o majoritate a voturilor în favoarea unei moţiuni la 2 Adunări Generale successive. Aceste Adunări se vor reuni special pentru acest scop.

**Art.28**

În cazul dizolvării, proprietatea Asociaţiei va fi lichidată fie de către Adunarea Generală, fie de către lichidatorii desemnaţi de către Adnarea Generală în acest scop.

Activul net va fi alocat unui grup din Principat, urmând a avea un obiect de lucru asemănător.

**Art.29**

Orice situaţie nespecificată în prezentul Statut va fi de competenţa Biroului Executiv care va fi responsabil de întocmirea regulilor interne care vor fi aprobate şi amendate de Adunarea Generală a Asociaţiei.

# CAPITOLUL IX

**REGULI PRIVITOARE LA INSTALAŢIILE PENTRU BAZINE DE ÎNOT, SĂRITURI ÎN APĂ ŞI POLO PE APĂ - FINA**

**COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE ÎNOT**

Regulile privitoare la instalaţii sunt destinate să ofere cel mai bun mediu ambiant posibil pentru competiţii şi antrenament. Aceste reguli nu sunt destinate să reglementeze aspecte legate de publicul general. Este responsabilitatea proprietarului sau inspectorului unei instalaţii să asigure supravegherea activitilor publicului.

**FR 1 GENERALITATI**

FR 1.1. Piscine FINA standard olimpic. Toate C.M. (cu excepţia C.M. master) şi J.O. trebuie să se ţină în piscine care se conformeaza regulilor FR 3, FR 6, FR 8 şi FR 11.

FR 1.2. Piscine FINA standard general. Alte probe FINA trebuie să aibă loc în piscine olimpice standard FINA, dar Biroul poate renunta la anumite standarde pentru piscinele existente dacă ele nu influenteaza dpdv. material compeţiiile.

FR 1.3. Piscine FINA standard minim. Toate celelalte probe care se tin în baza regulamentului FINA trebuie să aibă loc în piscine care se conformeaza standardelor minime cuprinse în aceasta parte.

**FR 2 BAZINE DE INOT**

FR 2.1.Lungimea

FR 2.1.1. 50 m. Când la capatul de pornire se folosesc panourile de contact ale instalaţiei automate de cronometraj, sau când acestea se utilizează şi la capatul de întoarcere, piscina trebuie să aibă o astfel de lungime încât să asigure distanţa necesară de 50 m între cele două panouri.

FR 2.1.2. 25 M. Când la capatul de pornire se folosesc panourile de contact ale instalaţiei automate de cronometraj, sau când acestea se utilizează şi la capatul de întoarcere, piscina trebuie să aibă o astfel de lungime încât să asigure distanţa necesară de 25 m între cele două panouri.

FR 2.2. Tolerante dimensionale

FR 2.2.1 La lungimea nominala de 50 m se admite o toleranta de + 0,03 m pe fiecare culoar minus 0,00 m la ambii pereţi de capat în toate punctele de la 0,3 m - 0,8 m peste suprafata apei. Aceste dimensiuni trebuie certificate de un supraveghetor sau alt oficial calificat, numit şi aprobat de federaţia membră aţării în care este situata piscina. Tolerantele nu pot fi depasite când se instalează panouri de contact.

FR 2.2.2. La o lungime de 25 m se admite o toleranta de + 0,03 m pe fiecare culoar minus 0,00 m la ambii pereţi de capat în toate punctele de la 0,3 m - 0,8 m peste suprafata apei. Aceste dimensiuni trebuie certificate de un supraveghetor sau alt oficial calificat, numit şi aprobat de federaţia membră aţării în care este situată piscina. Tolerantele nu pot fi depăşite când se instalează panouri de contact.

FR 2.3. Adincimea – La piscinele cu blocstart este necesară o adincime minimă de 1,35 m, care se întinde de la 1 m la cel puţin 6 m faţă de peretele de capăt. În orice altă parte este necesară o adincime minimă de 1 m.

FR 2.4. Pereţii

FR 2.4.1.Pereţii de capat trebuie să fie paraleli şi să formeze unghiuri drepte cu bazinul de înot şi cu suprafaţa apei şi să fie construiţi din materiale solide, cu o suprafata neglisanta care să se intinda 0,8 m sub suprafata apei astfel încât să permită concurentului să atingă şi să împingă la întoarcere, fără riscuri.

FR 2.4.2. Sunt permise borduri de sprijin de-a lungul pereţilor piscinei; ele trebuie să fie nu mai mici de 1,2 m sub apă şi pot avea lăţimea de 0,1 m – 0,15 m.

FR 2.4.3.Pe toţi cei patru pereţi ai piscinei se pot plasa rigole. Dacă se instaleaza rigole pe peretele de capat ele trebuie să permita fixarea regulamentara a panourilor de contact la o,3 m deasupra suprafetei apei. Ele trebuie acoperite cu un gratar sau o sită adecvată.

FR 2.5. Culoarele trebuie să aibă o lăţime de cel puţin 2,5 m, cu două spaţii de cel puţin 0,2 m în exteriorul primului şi ultimului culoar.

FR 2.6. Fringhiile de culoare

FR 2.6.1. Fringhiile de culoare se intind pe toata lungimea bazinului, asigurate la fiecare perete de capat cu articulaţii cu ancore fixate de pereţii de capat. Fiecare fringhie de culoar va avea plutitoare plasate de la un capat la celalalt, cu un diametru minim de 0,05 m până la maximum 0,15 m. Culoarea plutitoarelor care se intind pe distanţa de 0,5 m de la fiecare capăt al piscinei va fi diferita de restul plutitoarelor. Între culoare nu va există mai mult de o fringhie. Fringhiile vor fi bine întinse.

FR 2.6.2. La semnul de 15 m de la fiecare perete de capat al piscinei plutitoarele trebuie să aibă o culoare distincta fata de plutitoarele inconjuratoare.

FR 2.6.3. În piscinele de 50 m plutitoarele vor fi distincte pentru a marca 25 m.

FR 2.6.4. Numerele de culoar din material moale pot fi plasate pe fringhiile de culoar la capatele de start şi întoarcere ale piscinei.

FR 2.7.Platformele de start vor fi ferme şi fără elasticitate. Înălţimea platformei deasupra suprafetei apei va fi de 0,5 m - 0,75 m. Zona de suprafaţă va fi cel puţin 0,5 m x 0,5 m şi acoperită cu material care nu alunecă. Înclinaţia maximă nu va fi mai mare de 10%. Platforma va fi construită astfel încât să permită apucarea platformei de înotător la startul înainte, la partea frontală şi pe laturi; se recomandă ca, dacă grosimea platformei de start depaseste 0,04 m, să se decupeze mânere de cel puţin 0,1 m laţime pe fiecare latură şi de 0,4 m laţime la partea frontala până la 0,03 m de la suprafaţa platformei. Mânerele pentru startul înainte pot fi instalate pe laturile platformei de start. Mânerele pentru starturile de înot spate vor fi plasate pe o distanţa de 0,3 m – 0,6 m deasupra suprafetei apei atât orizontal, cât şi vertical. Ele trebuie să fie paralele cu suprafaţa peretului de capăt şi nu trebuie să iasă în afara deasupra peretelui de capăt. Adincimea apei pe o distanţa de 1,0 m - 6,0 m faţă de peretele de capăt trebuie să fie de cel puţin 1,35 m acolo unde se instalează platforme de start. Panourile electronice de afişaj pot fi instalate sub blocstarturi. Nu se permit flash-uri. Cifrele nu trebuie să se mişte la startul în înotul spate.

FR 2.8.Numerotarea – fiecare blocstart terebuie să fie numerotat distinct pe toate cele patru laturi, iar numărul trebuie să fie clar vizibil. Culoarul nr.1 se va afla pe partea dreapta când se priveşte la bazin de la capătul de start cu excepţia probelor de 50 m, care pot începe de la capătul opus. Panourile de contact pot fi numerotate la partea de sus.

FR 2.9.Indicatori de întoarcere înot spate – Fringhii cu fanioane suspendate peste piscină, minimum 1,8 m şi maximum 2,5 m deasupra suprafeţei apei de la standardele fixe plasate la 5,0 m fata de fiecare perete de capăt. Semnele distinctive trebuie plasate pe ambele laturi ale piscinei şi acolo unde este posibil pe fiecare fringhie de culoar, la 15 m faţă de fiecare perete de capăt.

FR 2.10.Fringhia de start falsă va fi suspendată peste piscină la nu mai puţin de 1,2 m deasupra nivelului apei faţă de standardele fixe plasate la 15 m în partea frontală a capatului de start. Ea va fi ataşată de standarde cu un mecanism cu desprindere rapidă. Fringhia trebuie să acopere efectiv toate culoarele atunci când este activată.

FR 2.11. Temperatura apei va fi 25 – 280. în timpul competiţiei apa din piscina trebuie ţinută la un nivel constant, fără nici o mişcare apreciabilă. Pentru a respecta regulamentele sanitare în vigoare în majoritatea ţărilor se permit valuri, cât timp nu se crează un curent sau o turbulenţă apreciabilă.

FR 2.12. Iluminatul – Intensitatea luminii deasupra platformelor de start la capetele de întoarcere nu va fi mai mica de 600 lucsi.

FR 2.13. Marcaje culoare – vor avea o culoare de contrast închisă, fiind plasate pe fundul piscinei în centrul fiecărui culoar.

Laţime minim 0,2 m, maxim 0,3 m

Lungime 46 m la piscinele de 50 m

21 m la piscinele de 25 m

Fiecare linie de culoar se va termina la 2 m faţă de peretele de capat al piscinei cu o linie transversală distinctivă de 1 m lungime şi de aceeaşi laţime ca şi linia culoarului. Liniile ţintă vor fi plasate pe pereţii de capăt sau pe panourile de contact în centrul fiecărui culoar de aceeaşi lăţime ca şi liniile de culoar. Ele se vor intinde fără întrerupere de la marginea deck-ului (bordura) până la fundul piscinei. O linie transversala de 0,5 m lungime va fi plasată la 0,3 m sub suprafaţa apei masurată până la punctul central al liniei transversale.

FR 2.14. Pereţii despartitori – când un perete despartitor serveste ca perete de capat, el trebuie să se intinda pe latimea completa a bazinului şi să prezinte o suprafata verticala stabila nealunecatoare, uniforma şi solida pe care se pot monta tampoane de contact care se intind la nu mai puţin de 0,8 m sub şi 0,3 m deasupra suprafetei apei, şi trebuie să nu aibă deschideri riscante deasupra şi sub linia de plutire care poate fi penetrata de mâinile, picioarele, degetele de la mâini sau de la picioare ale înotătorului. Un perete despartitor trebuie să aibă un design care să asigure mişcarea libera a oficialilor de-a lungul lungimii sale, fără ca acea mişcare să creeze vreun curent sau turbulenţă apreciabila a apei.

**F 3 PISCINE DE înot PENTRU JOCURILE OLIMPICE**

**ŞI CAMPIONATELE MONDIALE**

Lungime: 50 m între panourile de contact ale instalaţiei automate de cronometraj cu excepţia C.M de curse scurte care vor fi de 25 m între panourile de contact de la capatul de start şi perete sau panourile de contact de la capatul de întoarcere.

FR 3.1.Tolerantele dimensionale sunt ca în FR 2.2.1.

FR 3.2.Lăţime:25 m pentru J.O şi C.M

FR 3.3.Adâncime: 2 m (minimum)

FR 3.4.Pereti: ca în FR 2.4.1.

FR 3.5.Rigole ca în FR 2.4.3.

FR 3.6.Număr de culoare: 8

FR 3.7. Culoarele vor avea lăţimea 2,5 m cu 2 spaţii de 2,5 m lăţime în exteriorul culoarelor 1 şi 8. Trebuie să existe o fringhie de culoar care să separe aceste spaţii de culoarele 1 şi respectiv 8 pentru J.O şi C.M.

FR 3.8.Fringhii de culoare: ca în FR 2.6.

FR 3.9.Platforme de start: ca în FR 2.7. Trebuie să se instaleze echipament de comanda start fals.

FR 3.10. Numerotare: ca în FR 2.8.

FR 3.1.Indicatori întoarcere înot spate: ca în FR 2.9.

FR 3.13. Temperatura apei: ca în FR 2.1.

FR 3.14. Iluminat: intensitatea luminii deasupra întregii piscine nu va fi mai mica de 1500 lucsi.

FR 3.15. Marcaje culoar: ca în FR 2.13. Distanta între punctele centrale ale fiecărui culoar va fi de 2,5 m.

FR 3.16. Dacă piscina de înot şi bazinul de săriturise afla în aceeaşi zona, distanţa minimă care separa bazinele va fi 5 m.

**FR 4 INSTALAŢIA AUTOMATA DE CRONOMETRAJ**

FR 4.1. Instalaţia automată şi semi-automată de cronometraj înregistrează timpul scurs al fiecărui înotător şi stabileşte locul relativ într-o cursă. Punctarea şi timpul vor fi cu 2 zecimale (1/100 dîntr-o secunda). Instalaţia care este montată nu va influenţa starturile, intoarcerile înotătorilor sau funcţionarea sistemului de deversare.

FR 4.2. Instalaţia trebuie:

FR 4.2.1. să fie activata de starter.

FR 4.2.2. să nu aibă expuse fire pe deck-ul piscinei, dacă este posibil.

FR 4.2.3. să poată afişa toate informaţiile înregistrate pentru fiecare culoar, pe loc şi pe culoar

FR 4.2.4. să asigure citirea digitală usoară a timpului înotătorului

**FR 4.3. Dispozitive de start**

FR 4.3.1. Starterul trebuie să aibă un microfon pentru comenzi verbale.

FR 4.3.2. Dacă se foloseşte un pistol el se va utiliza cu traductor.

FR 4.3.3. Atât microfonul cât şi traductorul trebuie să fie conectate la difuzoare la fiecare blocstart acolo unde comenzile starterului şi semnalul de start pot fi auzite în mod egal şi simultan de fiecare înotător.

**FR 4.4. Panourile de contact pentru instalaţia automată**

FR 4.4.1. Dimensiunile minime ale panourilor de contact vor avea 2,4 m lăţime şi 0,9 m înălţime şi grosimea lor va fi de 0,01 m +/- 0,002 m. Ele se vor întinde la 0,3 m deasupra şi 0,6 m sub suprafaţa apei. Instalaţia de la fiecare culoar va fi conectata independent astfel încât să poate fi controlată individual. Suprafaţa panourilor va avea o culoare stralucitoare şi va purta marcaje de linie aprobate pentru pereţii de capat.

FR 4.4.2. Instalarea – Panourile de contact se vor instala în poziţie fixa în centrul culoarelor. Panourile pot fi portabile, permitind operatorului piscinei să le scoată când nu există concurenţi.

FR 4.4.3. Sensibilitate – Sensibilitatea panourilor va fi astfel încât să nu poate fi activate de turbulenţa apei, dar vor fi activate de atingerea uşoară a mâinii. Panourile vor fi sensibile la marginea superioară.

FR 4.4.4. Marcaje – Marcajele de pe panouri se vor conforma cu şi suprapune marcajelor existente ale piscinei. Perimetrul şi marginile panourilor vor fi definite de o margine neagră de 0,025 m.

FR 4.4.5. Siguranţa – Panourile vor fi sigure cât priveşte posibilitatea electrocutării şi nu vor avea margini ascuţite.

FR 4.5. La instalaţia semi-automată, finişul trebuie înregistrat cu butoanele apăsate de cronometrori la contactul de finiş al înotătorului.

FR 4.6. Accesoriile urmatoare sunt esenţiale pentru instalarea minimă a instalaţiei automate.

FR 4.6.1. Imprimarea tuturor informaţiilor care pot fi regenerate în cursul unei curse următoare.

FR 4.6.2. Panou de citire pentru spectatori.

FR 4.6.3. Aprecierea elanului la ştafetă la 1/100 secundă. Când se montează camere video suspendate ele pot fi examinate ca un supliment la aprecierea efectuată de către sistemul automat al elanului la ştafetă.

FR 4.6.4. Contor automat de runde.

FR 4.6.5. Citire splituri.

FR 4.6.6. Rezumate computer.

FR 4.6.7. Corecţia contactului greşit.

FR 4.6.8. Posibilitate de funcţionare automată cu baterii reincărcabile

**FR 4.7. Pentru J.O şi C.M sunt de asemenea esenţiale urmatoarele accesorii:**

FR 4.7.1. Panoul electronic de citire pentru spectatori va conţine cel puţin 12 rinduri de 38 de caractere fiecare capabil să afiseze atât litere cât şi numere. Fiecare caracter va avea o înălţime de 1 mm per 0,6 m de distanţa vizuală (înălţimea minimă – 200 mm). Fiecare panou de scor matrice – linie va putea să ruleze în sus şi în jos , cu funcţie blink şi fiecare panou complet matrice va fi programabil şi capabil să prezinte animaţie.

FR 4.7.2. Va exista un centru de compandă cu aer condiţionat cu dimensiuni de cel puţin 6 m x 3 m, situat între 3-5 m faţă de peretele de finiş cu o vedere permanent neobstructionata a peretelui de finis în timpul cursei. Arbitrul general va avea acces uşor la centrul de comanda în timpul competiţiei. În afara competiţiilor centrul de comandă va putea să fie securizat.

FR 4.7.3. Sistem de înregistrare video

FR 4.8.Instalaţia semi-automată se poate utiliza ca un suport al instalaţiei automate la probele FINA sau la alte probe majore dacă există trei butoane per culoar, fiecare operat de un oficial separat (caz în care nu vor fi necesari alţi arbitri judecători de finiş). Un inspector de întoarceri poate opera unul din butoane.

**FR 5. INSTALAŢII PENTRU SĂRITURI**

FR 5.1. Sărituri de la trambulina

FR 5.1.1. Scândurile vor avea cel puţin 4,8 m lungime şi 0,5 m lăţime. La toate manifestările FINA tipul de trambulină va fi stabilit de FINA.

FR 5.1.2. Scândurile vor fi furnizate cu o suprafaţă nealunecatoare satisfăcătoare.

FR 5.1.3. Trambulinele vor fi prevazute cu articulaţii mobile uşor reglabile de către săritor.

FR 5.1.4. Distanţa verticală de la nivelul platformei care susţine ansamblul articulaţiei până la nivelul parţii de sus a trambulinei va fi 0,365 m. Distanţa de la marginea frontala a ansamblului articulatiei (care are lungimea de 0,676 m) până la marginea frontală a platformei de sustinere va fi de maximum 0,68 m. Dacă marginea frontală a platformei trece de acest punct atunci suprafaţa de sus peste acest punct trebuie înclinată cu o înclinaţie de 1 pe verticală la 3 pe orizontală.

FR 5.1.5. Distanţa minimă recomandată de la partea din spate la linia centrală a articulatiei va fi cea recomandată de producatorul trambulinei.

FR 5.1.6. Trambulinele se vor instala la acelaşi nivel cu marginea principală când articulaţia mobila se afla în toate poziţiile.

FR 5.1.7. Trambulinele trebuie să fie plasate pe una sau pe ambele laturi ale platformei.

FR 5.2.Sărituri de la platformă

FR 5.1.2. Fiecare platformă trebuie să fie rigidă şi orizontală.

FR 5.2.2. Dimensiunile minime ale platformei vor fi:

Platforma 0,6 m – 1 m; 0,6 m lăţime; 5,0 m lungime

Platforma 2,6 m - 3 m; 0,6 m lăţime; 5 m lungime

(se preferă 1,5 m)

platforma 5 m; lăţime 1,5 m; lungime 6 m

platforma 7,5 m; lăţime 1,5 m; lungime 6 m

platforma 10 m; lăţime 3 m; lungime 6 m

La platformele de 10 m, cu o laţime mai mica de 3 m, numai balustradele de mână pe fiecare latură pe o distanţă de cel puţin 3 m înapoi de la marginea frontală a platformei pot fi fasonate după cum s-a detaliat mai jos. Se recomandă să se includă spre folosul general un profil demontabil de balustradă care să poate fi demontat la săriturile sincron (a se consulta schema).

FR 5.2.3. Grosimea preferată a marginii frontale a platformei va fi 0,2 m dar nu trebuie să depasească 0,3 m şi poate fi verticală sau înclinată la un unghi nu mai mare de 100 faţă de verticală în interiorul liniei greutaţii.

FR 5.2.4. Suprafaţa şi marginea frontală a platformei vor fi acoperite peste tot cu o suprafaţă nealunecatoare elastică. Cele două suprafeţe vor fi acoperite separat pentru a realiza un unghi curat de 900 , sau după cum s-a descris în FR 5.2.3.

FR 5.2.5. Partea frontală a platformelor de 10 m şi 7,5 m va ieşi cel puţin 1,5 m peste marginea piscinei. La platformele de 2,6 m – 3 m şi de 5 m se acceptă o ieşire în afară de 1,25 m iar pentru platformele de 0,6 m – 1 m se acceptă 0,75 m.

FR 5.2.6. Acolo unde o platforma se afla direct sub o alta platformă, platforma de deasupra va ieşi în afară minimum 0,75 m (de preferat 1,25 m) peste platforma de dedesubt.

FR 5.2.7. Partea din spate şi laturile fiecărei platforme (cu excepţia platformei de 1 m) vor fi inconjurate de balustrade cu un spaţiu minim de 1,8 m între perechei. Înălţimea minimă va fi 1 m şi ele vor avea cel puţin două traverse plasate în exteriorul platformei începând de la 0,8 m faţă de marginea frontală a platformei.

FR 5.2.8. Fiecare platforma va fi accesibilă pe scări adecvate (nu scară mobilă).

FR 5.2.9. Este de preferat ca platforma să nu fie construită direct sub orice alta platformă.

FR 5.2.10. Cerinţele pentru structura de sprijin. Pentru platforme şi structura de sprijin a trambulinelor sarcina de proiectare este p = 350 kg (kg forta) per metru liniar.

În afară de cerintele statice şi pentru confortul şi siguranţă utilizatorului cât priveşte mişcarea suportilor, se vor respecta limitele urmatoare cu privire la platforme şi suporţii trambulinei.

Frecvenţa de bază a platformelor 10 Hz

Frecvenţa de bază a suporţilor 3,5 Hz

Oscilaţia structurii totale 3,5 Hz

Deformarea spaţiala a marginii frontale a platformelor ca urmare a Px = Py = Pz = kilopond (kg forta) va fi maximum de 1 mm (a se vedea desenul).

Aceste cerinţe pot fi întrunite corespunzător de o structură din beton armat. Certificatul de comportament dinamic se va furniza împreună cu calculele statice pentru întreaga structură.

FR 5.3. Cerinţe generale

FR 5.3.1. Pentru piscinele proiectate şi construite după martie 1991 dimensiunile minime în metri pentru instalaţiile de sărituri aşa cum sunt detaliate în tabelul “Dimensiunile FINA pentru instalaţiile de sărituri” şi în “Schema instalaţiilor de sărituri” vor prevala, folosind ca punct de referinta de baza pentru masurare linia de greutate care este o linie verticala care se întinde prin centrul marginii frontale a trambulinei sau platformei. Se recomandă să se folosească dimensiunile preferate pentru proiectele considerate ca având o poziţie importantă.

FR 5.3.2. Dimeniunile C de la greutate la greutatea adiacentă din tabelul “Dimensiunile FINA pentru instalaţii de sărituri” se vor aplica la platformele cu lăţimile detaliate în FR 5.2.2. Dacă lăţimile platformelor sunt majorate atunci dimensiunile C se vor mari cu jumatatea lăţimilor suplimentare.

FR 5.3.3. Înălţimea trambulinelor şi a fiecărei platforme deasupra nivelului apei poate varia cu plus 0,05 m minus 0,00 m faţă de înălţimile descrise în regulament.

FR 5.3.4. Capatul platformei de 5 m nu trebuie să iasă în afară peste capetele trambulibnelor de 3 m.

FR 5.3.5. În zona de adincime totală a apei, fundul piscinei se poate ridica cu până la 2%. în piscina de sărituri adincimea apei nu trebuie să fie mai mica de 1,8 m în orice punct.

FR 5.3.6. În piscinele în aer liber, se recomandă ca trambulinele şi platformele să fie orientate spre nord în emisfera nordică şi spre sud în emisfera sudică.

FR 5.3.7. Iluminatul minim la un nivel de 1 m deasupra suprafeţei apei nu va fi mai mic de 600 luscsi.

FR 5.3.8. Sursele de lumină naturală şi artificială vor fi prevazute cu comenzi pentru prevenirea stralucirii.

FR 5.3.9. Temperatura apei nu va fi mai mică de 260C.

FR 5.3.10. Agitaţia de suprafaţă mecanică se va instala sub instalaţii de sărituri pentru a-i ajuta pe săritori în percepţia vizuala a suprafeţei apei. În piscinele prevazute cu maşină subacvatica de produs bule, maşina trebuie să fie utilizată numai în acest scop dacă creează suficientă agitaţie a apei când se lucreaza cu o presiune foarte joasă; altfel, trebuie să se folosească numai un sistem de pulverizare orizontală a apei.

FR 5.3.11. Se recomandă să se plaseze scaune pentru arbitrii judecători la o înălţime de 1,5 m – 2 m deasupra nivelului apei în funcţie de împrejurări.

**FR 6 INSTALAŢII DE SĂRITURI PENTRU JOCURILE**

**OLIMPICE ŞI CAMPIONATELE MONDIALE**

FR 6.1.Pentru J.O şi C.M FR 5 se va aplică în totalitate; totuşi intensitatea luminii la un nivel de 1 m deasupra suprafeţei apei nu va fi mai mică de 1500 lucsi.

FR 6.2.Cât priveste dimensiunile instalaţiilor de sărituri trebuie să se respecte dimensiunile preferate date în tabelul “Dimensiunile FINA pentru instalaţiile de sărituri”.

FR 6.3.A se vedea FR 3.16.

## FR 7 PISCINE PENTRU POLO PE APA

Fr 7.1.

FR 7.2.Terenul de joc. Distanţa între liniile respective de poartă va fi 3 m. Lăţimea terenului de joc va fi 20 m. Adâncimea apei nu va fi nicaieri mai mică de 1,8 m, de preferat 2 m.

FR 7.3.Temperatura apei nu va fi mai mică de 260 plus 10 minus 10 Centigrad.

FR 7.4.Intensitatea luminii nu va fi mai mică de 600 lucsi.

FR 7.5.Excepţii de la FR 7.2 pot fi permise la discreţia federaţiei care controlează meciul.

**FR 8 PISCINELE PENTRU POLO PE apă PENTRU**

**JOCURILE OLIMPICE ŞI CAMPIONATELE MONDIALE**

FR 8.1.Nu se permit excepţii de la cerintele din FR 7.2.

FR 8.2.Temperatura apei va fi ca în FR 7.4.

FR 8.3.Intensitatea luminii nu va fi mai mică de 1500 lucsi.

FR 8.4.La J.O, C.M şi probele FINA se va utiliza apă proaspată.

**FR 9 INSTALAŢII PENTRU PISCINELE DE POLO PE**

**APĂ**

FR 9.1.Trebuie să se prevadă semne distinctive pe ambele laturi ale terenului de joc pentru a indica liniile porţii, liniile 2 m, 4 m şi 7 m faţă de acea linie şi jumatatea distanţei între liniile porţii. Aceste marcaje vor fi clar vizibile pe tot timpul jocului. Ca şi culori uniforme pentru aceste marcaje se recomandă urmatoarele: linia porţii şi linia de semi-distanţă - albă, 2 m de la linia porţii – roşu, 4 m de la linia porţii – galben, 7 m de la linia porţii – verde. Un semn de culoare roşie sau altă culoare vizibilă se va plasa la capătul terenului de joc la 2 m de coltul terenului de joc pe lateral (opus tabelei oficiale). Limita terenului de joc la ambele capete este 0,3 m în spatele liniei porţii. Distanţa minimă faţă de linia porţii până la peretele piscinei va fi 1,66 m.

FR 9.2.Se va asigura suficient spaţiu pentru a permite arbitrilor să aibă acces liber de la un capăt la altul al terenului de joc. Trebuie să se prevadaăde asemenea spaţiu la liniile porţii pentru arbitrii judecători de poartă.

FR 9.3.Porţile: stâlpii şi bara transversală a porţii trebuie să fie din lemn, metal sau material sintetic (plastic) cu sectiuni dreptunghiulare de 0,075 m.p. Cu linia porţii şi trebuie vopsite în alb. Stilpii porţii trebuie să fie ficşi, rigizi şi perpendiculari pe fiecare capăt al spaţiului de joc, la distanţe egale faţă de laturi sau la cel puţin 0,3 m în faţa capetelor terenului de joc sau a oricărei alte obstrucţii. Nu se permite nici un loc de staţionare sau odihnă pentru portar în afară de podeaua piscinei.

FR 9.4.Laţurile interioare ale stâlpilor porţii trebuie să fie la distanţă de 3 m.

FR 9.5.Partea de dedesubt a barei transversale trebuie să fie cu 0,9 m deasupra suprafeţei apei când apă are adâncimea de 1,5 m sau mai mult şi 2,4 m deasupra fundului piscinei când adâncimea apei este mai mică de 1,5 m.

FR 9.6.Plasele suple trebuie ataşate de dispozitivele de fixare ale porţii pentru a inchide întregul spaţiu al porţii, fixate sigur de stâlpii porţii şi de bara transversală şi permiţând nu mai puţin de 0,3 m spaţiu liber în spatele liniei porţii peste tot în zona porţii.

FR 9.7.Instalaţie automată de cronometraj

**FR 10 PISCINE PENTRU înot SINCRON**

FR 10.1. Pentru secţiunea de figuri a competiţiei urmează să se prevadă două zone, fiecare lungă de 10 m şi lată de 3 m. Fiecare zonă va fi aproape de peretele bazinului cu o latură lungă de 10 m paralela cu şi nu mai mare de 1,5 m faţă de peretele bazinului. Una din aceste zone va fi de minimum 3 m adâncime, iar cealalta zonă va avea o adâncime minimă de 2,5 m.

FR 10.2. Pentru secţiunea de rutină a competiţiei este necesară o zonă minimă de 12 m x 25 m, în cadrul căreia o zona de 12 m x 12 m trebuie să aibă o adâncime minimă de 2,5 m. Adâncimea zonei rămase va fi de minimum 1,8 m.

FR 10.3. Acolo unde adâncimea apei este mai mare de 2 m, adâncimea la peretele bazinului poate fi de 2 m şi apoi înclinată pentru a atinge adâncimea generală la maximum 1,2 m de peretele bazinului.

FR 10.4. Zonele pentru competiţia cu figuri din FR 10.1 poate ocupa aceeaşi suprafaţă a bazinului ca cea folosită pentru competiţiile de rutină.

FR 10.5. Dacă nu există marcaje de culoare după cum s-a descris în FR 2.13 podeaua bazinului trebuie marcată cu linii de contrast într-o directie, urmind lungimea bazinului.

FR 10.6. Apa trebuie să fie suficient de limpede pentru ca fundul piscinei să fie vizibil.

FR 10.7. Temperatura apei nu trebuie să fie mai mică de 260 plus 10 minus 10C Centigrad.

**FR 11 PISCINE PENTRU înot SINCRON LA**

**JOCURILE OLIMPICE ŞI CAMPIONATELE**

**MONDIALE**

FR 11.1Pentru secţiunea de figuri a competiţiei la J.O. şi C.M se va aplică FR 10.1.

FR 11.2. Pentru secţiunea de rutină a competiţiei la J.O şi C.M este necesară o suprafaţă minimă de 20 m x 30 m, în cadrul căreia o suprafaţă de 12 m x 12 m trebuie să aibă o adâncime minimă de 3 m. Adâncimea suprafeţei rămase va fi de 2,5 m minimum. Zona înclinată de la adâncimea de 3 m la adâncimea de 2 m trebuie să fie pe o distanţă minimă de 8 m.

FR 11.3. Temperatura apei va fi ca în FR 10.6.

FR 11.4. Intensitatea luminii nu va fi mai mică de 1500 lucsi.

FR 11.5. Va fi disponibilă o instalaţie automată de cronometraj după cum se mentionează în FR 12.

**FR 12 INSTALAŢIE AUTOMATA DE CRONOMETRAJ**

Instalaţia minimă constă din:

FR 12.1. Acelaşi număr de unitaţi de înregistrare a scorului ciţi arbitri judecători sunt (la figuri 5-20; sectiunea de rutină 5-14).

FR 12.2. Rezultatele pot fi transferate numai după confirmarea de către arbitrul general sau oficialul desemnat.

FR 12.3. Unitate de rezultate (computer) cu înregistrare a rezultatului şi sistem back up. Se permit numai programe şi sisteme aprobate de FINA.

FR 12.4. Sistem de imprimare pentru toate informaţiile înregistrate, liste de start şi liste de rezultate.

FR 12.5. Un sistem de evaluare a arbitrilor judecători pe baza rezultatelor înregistrate (FR 12.3.). Se permit numai sisteme şi programe aprobate de FINA.

FR 12.6. Unitate de comandă a tabelei de scor cu tabela de scor de minimum 10 rânduri care conţine 32 cifre (sau tabela de scor descrisă în FR 4.6.1.). Tabela de scor trebuie să poată afişa toate informaţiile înregistrate şi timpul de funcţionare.

FR 12.7. Pentru fiecare arbitru judecător cartele flash în cazul defectării sistemului electronic.

**FR 13 ECHIPAMENT DE SONORIZARE ŞI STANDARDE**

**DE PREZENTARE**

Echipamentul de sonorizare trebuie să includă cel putin:

FR 13.1. Sistem amplificare – mixaj.

FR 13.2. Un casetofon şi unitaţi back up.

FR 13.3. Microfoane de calitate superioară şi staţii de microfoane pentru anunţuri şi ceremonii

FR 13.4. Difuzoare de bună calitate de dimensiuni, număr şi plasament astfel încât să se obţină un sunet clar, uniform atât în terenul de concurs cât şi în public.

FR 13.5. Difuzoare UW pentru sunet subacvatic clar şi uniform peste toate zgomotele de interferenţă şi la nivele acceptabile pentru concurenţi.

FR 13.6. Sisteme de transformatoare corespunzătoare ca izolaţie şi impedantă pentru difuzoarele UW, dacă se folosesc difuzoare cu carcase metalice.

FR 13.7. Contor volum sunet (decibeli) pentru monitorizarea nivelelor de sunete muzicale.

FR 138. Cordoane pentru interconectarea corespunzătoare a echipamentului, linii de extensie difuzoare pentru plasarea acestora în scopul distribuirii optime a sunetului.

FR 13.9. Sunt necesare sisteme de siguranţe pentru a proteja difuzoarele şi restul echipamentului.

FR 13.10 Linii de împământare pentru a asigura împământarea sigură a întregului echipament.

FR 13.11. Materiale de siguranta pentru a reduce la minimum posibilitatea accidentării persoanelor sau a avarierii echipamentului ca urmare a călcării sau păşirii pe cablurile electrice sau ale difuzoarelor.

FR 13.12. Cronometru.

FR 13.13. Scule şi contoare necesare pentru conexiunile speciale iniţiale şi reparaţii de urgenţă.

FR 13.14. Sistem pentru comunicare între oficiali şi pupitrul de sonorizare

FR 13.15 Un sistem de monitorizare continuă a sunetului sub apă.

**FR 14 IGIENA PISCINEI**

FR 14.1. În scopul de a proteja sănătatea şi siguranţa persoanelor care folosesc instalaţiile de nataţie în scopul recreerii, antrenamentului şi competiţiei, trebuie să se acorde atenţie deficientelor care pot exista în piscine ca urmare a nerespectării principiilor şi cerinţelor medicale şi sanitare. Bolile de piele, ale aparatului respirator şi digestiv pot fi deseori evitate prin adoptarea unor măsuri sanitare corespunzătoare. Apa din piscină trebuie să întrunească şi cerinţe estetice.

FR 14.2. Criteriile bacteriologice şi chimice recomandate pentru apă din bazinele de înot:

Cultura la 210C ± 0,50 C – 69,80 F ± 0,90 F 100/ml – 24h – 48h – 72h.

Cultura la 370C ± 0,50 C - 98,60 F ± 0,90 F 100/ml – 24h – 48h.

Coliforma la 370C ± 0,50 C - 98,60 F ± 0,90 F 100/ml – nedectectabil 24h – 48h.

E.Coli prezumptiva 370C ± 0,50 C - 98,60 F ± 0,90 F în 100/ml – nedectectabil 24h – 48h.

Pseudomonas aeruginosa 370C ± 0,50 C - 98,60 F ± 0,90 F 100/ml – nedectectabil 24h – 48h.

Trebuie să se utilizeze filtre cu membrană pentru a testa bacteriile.

După filtrare se păstrează filtrul timp de 2-4 ore în Trypticase-soy-agar la 370C - 98,60 F.

După aceea filtrul se va transfera într-un mediu de cultură cu influenţă restrictivă.

Conţinut de clor liber (lichid DpD) 0,3 – 0,6 mg/L

Clor combinat ≤ 0,4 mg/L

PH – valoare (electrometrică măsurată optim) rezistenţa 7,2 – 7,6 la 10,13 – 10,14 Ohmi.

Tensiunea redox (electrometrică măsurată calomel optim) rezistenţa ≤ 700 mV la 10,13 – 10,14 Ohmi.

Vizibilitate – vedere verticala clara peste podeaua întregului bazin.

Turbiditate (FTU) – 0,10 FTU masurat după filtru înaintea bazinului

Densitate – valori de stabilit: 200C - kg/ dm 3.

Consum hipermanganat de potasiu – maximum 3 mg/L peste în apă bazinului pentru sărituri şi maximum total 10 mg/L în apă piscinei.

THM (trihalometan) cât mai mic posibil, maximum 20 mg/L

Temperatura aerului în piscina de interior – minimum 20 Centrigrade peste temperatura apei, din motive de construcţie.

**CAPITOLUL X**

**REGULAMENTUL LIGII EUROPENE DE NATAŢIE PRIVIND DESFĂŞURAREA COMPETIŢIILOR DE ÎNOT ŞI SĂRITURI ÎN APĂ**

**G.1. REGULI GENERALE**

G.1.1. Fiecare federaţie afiliată trebuie să fie capabilă să organizeze campionate şi cupe ale L.E.N., asumându-şi responsabilitatea financiară. Dreptul de participare în astfel de competiţii va fi rezervat doar federaţiilor afiliate la L.E.N. şi membrilor asociaţi.

G.1.2. Nu sunt permise reclame pentru alcool sau tutun în nici o competiţie controlată de L.E.N., dar numele companiilor producătoare pot fi folosite.

G.1.3. Toate reclamele care apar în competiţiile L.E.N., inclusiv cele purtate de către înotători sau arbitri, vor trebui aprobate de către biroul L.E.N., sau în caz de urgenţă, de către delegatul L.E.N. Din când în când biroul L.E.N. poate stabili reguli privitoare la plasamentul (dispunerea) acestor reclame, iar federaţiile care folosesc aceste reclame vor cere aprobarea secretarului general al L.E.N., cu cel puţin 28 de zile înaintea competiţiei.

**G.2. COMPETIŢIILE L.E.N.**

G.2.1. Competiţiile L.E.N. sunt:

1. Campionatele Europene de înot, sărituri în apă şi înot sincron (E.C.);
2. Campionatele Europene de veterani la înot şi sărituri în apă (E.M.C.);
3. Campionatele Europene de juniori la înot, sărituri şi sărituri tineret (E.J.C.);
4. Campionatele Europene de sprint la înot (E.S.S.);
5. Campionatele Europene de înot maraton (E.L.D.);
6. Cupa Europei la sărituri în apă (E.D.C.);
7. Cupa Europei la polo de apă pentru echipele campioane naţionale (E.W.P.N.C.);
8. Cupa Europei la polo de apă pentru echipele câştigătoare de Cupă Naţională (E.W.P.N.C.W);
9. Cupa Europei la polo de apă pentru super-cluburi (E.W.P.-C.S.C);
10. Cupa Europei la polo de apă pentru femei (E.W.P.-W.C.C.);
11. Campionatul European de polo de apă pentru juniori băieţi şi fete (E.W.P./J.);
12. Campionatul European de tineret la polo de apă (E.W.P.-/Y.);
13. Trofeul L.E.N. la polo de apă (E.W.P.-L.T.);
14. Cupa Europei la înot sincron (E.S.C.);
15. Campionatul European de juniori la înot sincron (E.J.S.C).

Toate aceste competiţii şi campionate sunt deschise federaţiilor afiliate şi Israelului.

Cheltuielile de călătorie pentru delegaţii şi oficialii numiţi de L.E.N. vor fi suportate de L.E.N., excepţie făcând EWP-NC şi EWP-NCW.

G.2.2. Competiţiile se vor desfăşura sub aceste denumiri, fără alte modificări ale titulaturii.

G.2.3. Ele se vor desfăşura în acord cu regulamentul F.I.N.A. sau cu modificările propuse de Biroul F.I.N.A.

Stabilirea culoarelor pentru echipele de ştafetă atunci când nu există serii contracronometru, se va face prin tragere la sorţi.

**G.3. PARTICIPANŢI**

La toate Campionatele Europene şi competiţiile L.E.N. cu excepţia cupelor de polo de apă ale cluburilor, fiecare participant va avea naţionalitatea federaţiei pe care o reprezintă.

Participanţii Campionatelor Europene şi competiţiilor L.E.N. trebuie să prezinte delegaţilor L.E.N. paşapoartele lor individuale. Dacă sunt cetăţeni ai ţării în care se desfăşoară concursul, ei vor prezenta documentele oficiale de identitate, emise de autorităţile legale, pentru a demonstra naţionalitatea sau datele de naştere.

Vârsta minimă a participanţilor este de 14 ani,împliniţi în anul în curs.La înot vărsta minimă este de 15 ani pentru fete şi 17 ani pentru băìeti.La sărituri în apă,atăt la fete căt şi la băìeţi trebuie să fie împlinit 14 ani.

**G.4.CONTROLUL MEDICAL ŞI TESTUL ANTI-DROG**

În competiţiile L.E.N. ,un medic adus de către organizatori,va fi prezent pe toată durata concursului.Mijloacele de control doping vor fi în acord cu regulamentul F.I.N.A. şi cu cererile Comitetului Medical al L.E.N.

**G.5.DECLARAŢIA DE CONTROL ANŢI –DOPING A L.E.N.**

Cuprinde:

Recunoaşterea serioasei ameninţări asupra corectitudinii desfăşurării concursului şi asupra stării de sănătate a competitorilor, ameninţare provocată de folosirea substanţelor sau a practicilor de cpeşter artificială a performanţei;

Angajamentul tuturor membrilor L.E.N. de a se opune folosirii acestor practici, prin legislaţie, conducere şi influenţă asupra membrilor federaţiei;

Recunoaşterea necesităţii de a lucra împreună la un acord mutual asupra sancţiunilor pronunţate împotriva competitorilor sau oficialilor care abuzeazăde aceste mijloace sau practici;

Recunoaşterea necesităţii de a lupta împotriva acestui fenomen, prin informarea şi educaţia unui public cât mai larg, precum şi a necesităţii de a sancţiona ori ce abatere;

Declaraţia membrilor L.E.N de a colabora cu membrii federaţiilor naţionale în lupte împotriva dopingului în nataţie.

L.E.N va cere membrilor federaţiilor să efectueze controlul anti-doping, sub jurisdicţia acestei legi şi în conformitate cu regulamentul F.I.N.A., asigurându-se că aceştia au fost informaţi despre necesitatea testării.

De asemenea, federaţiilor li se cere să efectueze testări anti-doping, la intervale de timp întâmplătoare în perioada antrenamentelor.

G.5.1. Testarea anti-drog va fi efectuată la C.E. şi la alte competiţii la care Biroul L.E.N. va stabili.

G.5.2. Substanţele şi practicile interzise apar pe lista F.I.N.A.

G.5.3. Testarea anti-doping se va face conform reglementărilor F.I.N.A., doar în laboratoarele ce apar pe lista Comitetului Olimpic Internaţional, autorizate să efectueze astfel de controale.

G.5.4. Numărul testărilor pentru fiecare competiţie va fi stabilit de către Biroul L.E.N., împreună cu federaţia organizatoare.

G.5.5. Dacă rezultatul testului este pozitiv, înotătorul şi/sau echipa va fi supus unui nou cotrol anti-doping. Dacă rezultatul se repetă, toate cheltuielile de testare şi întreţinere ale sportivului şi/sau echipei, vor fi suportate de federaţia acestuia/acesteia. Dacă rezultatul testării este negativ, costul controlului anti-doping va fi suportat de către federaţia organizatoare, iar cheltuielile de întreţinere, pentru sportivi sau echipă, de către L.E.N., care poate acroda acestuia/acesteia o cazare de maximum o noapte într-un hotel confortabil.

G.5.6. Când un sportiv este găsit pozitiv, el va fi pedepsit de către Biroul L.E.N. în conformitate cu regulamentul F.I.N.A.

G.5.7. Pentru fiecare competiţie la care se efectuează controale anti-doping, cu cel puţin un an înainte, Biroul L.E.N. şi federaţia organizatoare vor stabili o persoană care să supervizeze organizarea şi efectuarea acestor testări. Această persoană împreună cu secretarul general al L.E.N. vor constitui corpul principal de investigaţii în orice caz de test pozitiv, sau în disputele ce apar. Rezultatele vor fi raportate Biroului L.E.N.

**G.6. ECHIPAMENTUL TEHNIC**

Instalaţia electrică va fi obligatorie pentru toate disciplinele la Campionatele Europene.

Federaţiile care organizează competiţii L.E.N. sunt responsabile în faţa secretarului general al L.E.N. cu certificarea integrităţii funcţionale a echipamentului tehnic şi a instalaţiei electronice de cronometraj.

**G.7. CONDIŢII DE ORGANIZARE A COMPETIŢIILOR L.E.N.**

(cu excepţia competiţiilor de club)

G.7.1. Cererile de organizare a competiţiilor L.E.N. trebuie adresate secretarului general.

G.7.2. După ce va investiga condiţiile din punct de vedere financiar, tehnic şi geografic, Biroul va aproba desfăşurarea competiţiei respective.

Membrii Biroului L.E.N. vor înfiinţa un Comitet de organizare a competiţiei în discuţie (regula 8.13.c.)

G.7.3. Federaţia organizatoare a unei competiţii va face un contract cu L.E.N. pentru respectarea termenelor şi condiţiilor de desfăşurare, care au fost stabilite împreună cu Biroul.

**G.8. OBLIGAŢIILE FEDERAŢIEI ORGANIZATOARE**

G.8.1. Federaţia care şi-a asumat responsabilitatea organizării unei competiţii L.E.N. şi care apoi renunţă, va fi amendată cu 5000 de franci elveţieni. Aceşţi bani vor fi trimişi trezorierului L.E.N., care va remite 4000 de franci elveţieni ulterior organizării respectivei competiţii.

În cazul unui C.E. aceste valori vor fi duble.

G.8.2. Ea va asigura un număr suficient de oficiali.

G.8.3. Federaţia va organiza competiţia în conformitate cu programul aprobat de Birou.

**G.9. OBLIGAŢIILE FEDERAŢIILOR PARTICIPANTE**

G.9.1. Eederaţiile care participă la competiţiile organizate de L.E.N. vor trimite înscrierile preliminare la datele stabilite federaţiei organizatoare.

G.9.2. Fiecare federaţie care participă la o competiţie trebuie să confirme existenţa unor asigurări medicale pentru participanţi.

G.9.3. - RETRAGERI DIN CONCURS

G.9.3.1. O federaţie care a confirmat participarea şi a completat înscrierile preliminare, poate să se retragă cu minimum 3 luni înaintea primei zi de concurs. Retragerile efectuate mai târziu de această dată vor fi amendate cu suma de 1500 SF plătibile către L.E.N. nu mai târziu de 2 luni după ultima zi de concurs.

G.9.3.3. O federaţie care a făcut rezervări prin Comitetul de organizare la Campionatele Europene sau la alte competiţii L.E.N. poate anula rezervarea în totalitate sau parţial cu minimum 30 de zile înaintea primei zi de la concurs.

După această dată, costul rezervărilor va intra în responsabilitatea federaţiei care a cerut rezervarea.

G.9.4. În toate competiţiile L.E.N. pentru sportivi şi oficiali reprezentarea la competiţie va fi penalizată cu 50 SF pentru fiecare probă individuală şi 100 SF pentru echipe, care va fi plătită către L.E.N. Înscrierile nominale sunt considerate conform reguilii G.10.1., zece zile clare înaintea începerii competiţiei.

**G.10. ÎNSCRIERI ÎN COMPETIŢII**

G.10.1. Înscrierile preliminare se vor trimite Federaţiei organizatoare în timpul anunţat. Numărul de înscrieri preliminare nu poate fi mărit ulterior. Înscrierile nominale trebuie să ajungă la organizatori nu mai târziu de 10 zile clare înaintea zilei de deschidere a competiţiei şi aceea a începerii efective a probelor, aceasta dacă cu există alte prevederi în regulamentul de concurs.

G.10.1.1. Înscrierile trebuie scrise şi certificate de Preşedintele sau Secretarul Federaţiei respective şi de asemenea, o copie a acestora trebuie trimisă la L.E.N. Office.

G.10.1.2. Pentru înscrierile individuale la înot acestea trebuiesc certificate cu topul mondial ISSA sau cu alt rezultat oficial care trebuie prevăzut la Şedinţa tehnică.

Timpii de înscriere nu trebuie să fie mai vechi de 12 luni socotite înaintea primei zi a competiţiei. Dacă înscrierile efectuate nu pot fi oficializate la şedinţa tehnică prin rezultate oficiale atunci acele înscrieri se vor echivala cu timpul CO.

G.10.2. Când se aprobă nominalizarea unor oficiali (arbitru general sau arbitrii) aceşţia trebuie înscrişi cu numele respective în timpul stabilit de organizatori.

G.10.5. Culoarele care vor fi repartizate echipelor de ştafete în serii sau direct finală vor fi trase la sorţi.

G.10.6. Nominalizarea ştafetelor trebuie declarată în ordinea în care sportivii înoată şi va fi cu o oră înaintea începerii reuniunii în care are loc proba. În caz de forţă majoră (accident, etc) arbitrul general poate permite schimbarea înaintea startului cu o hârţie atestată.

**G.12.CEREMONIA DE PREMIERE ŞI PREMIILE**

G.12.1.La ceremonia de premiere în toate competiţiile organizate de LE.N. imnul naţinal al ţării clasate pe primul loc va fi intonat. Steagurile naţionale ale primelor ţări clasate vor fi ridicate pe catard. Cu aprobarea Biroului L.E.N. pot fi efectuate excepţii în acest protocol.

G.12.2.Medaliile care au primit aprobarea Biroului LEN vor fi înmănate de organizatori primilor competitori în probele oficiale LEN în situaţia în care nu există prevăzute reguli speciale. La concursurile pe echipe toţi membrii echipei vor fi premiaţi (vezi ştafete – formaţie din serii şi cea din finală).

G.12.3. Diplomele care au fost aprobate de Birolul Executiv LEN vor fi înmânate de Federaţia organizatoare în toate probele competiţiei pentru sportivii care s-au calificat în finalele respective.

G.12.4. Sportivii care vor fi premiaţi cu medalii trebuie să partivipe la Ceremonia de premiere, inclusiv prezentarea la Conferinţa de presă. Sportivii care nu vor participa la ceremonia de premiere, vor fi descalificaţi în concordanţă cu Regula 20.

**G.13. RECORDURILE L.E.N**

G.13.1. LEN va menţine la zi lista recordurilor în Bazin de 50m şi Bazin de 25m pentru masculin şi feminin. Dacă la unele probe există ‘’Timp Standard’’, primul record stabilit trebuie să fie mai bun decât ‘’Timpul Standard’’.

Recordurile în bazin de 50m sunt pentru următoarele probe:

Liber: 50 m; 100 m; 200 m; 400 m; 800 m; 1500 m.

Bras: 50 m; 100 m; 200 m;

Spate: 50 m; 100 m; 200 m;

Fluture: 50 m; 100 m; 200 m;

Mixit: 100 m; 200 m; 400 m;

Ştafete de liber: 4 x 100 m; 4 x 200 m;

Ştafete de mixt: 4 x 100 m.

Recordurile recunoscute în bazin de 25m sunt:

La fel la toate procedeele cu excepţia:

Ştafete de liber: 4 x 50 m; 4 x 100 m; 4 x 200 m;

Ştafete de mixt: 4 x 50 m; 4 x 100 m.

G.13.2. La înot, sunt recunoscute recorduri ale Campionatelor Europene de seniori în bazin de 50 m şi 25 m şi Campionatele europene de juniori.

G.13.3. Oricare înotător stabileşte un record european (G.13.1.) trebuie să fie testat la doping-control în cel mult 24 ore după cursă. În cazul ştafetelor toţi cei 4 sportivi trebuiesc testaţi. Rezultatul negativ al testului doping va fi ataşat formelor de omologare a recordurilor.

**G.14. ÎNLOCUIRI**

Oricare sportiv înscris în concurs poate fi înlocuit cu un altul într-o probă sau mai multe dacă acesta este şi el înscris în înscrierile nominale, la şedinţa tehnică care va avea loc înaintea începerii competiţiei. Sportivii calificaţi nu pot fi înlocuiţi în sesiunea finală.

**G.15.DESCALIFICĂRI**

Un înotător, duetul sau echipa, clasată în Finala A sau Finala B, sau Semifinală au fost descalificaţi vor primi punctajul rezervat pentru ultimul loc din respectiva probă.

**G.16. RETRAGERILE**

Un înotător sau săritor care este calificat pentru Finala A sau B, sau Semifinală se poate retrage din acestea cu 30 minute după sfârşitul seriilor respective numai cu aprobarea arbitrului general care va stabili cum se va pune în aplicare regula G.9.4.

**G.17. OFICIALII L.E.N.**

Listele L.E.N. în care sunt recunoscuţi oficialii pentru săriturile în apă, înot, înot sincron şi polo pe apă vor fi revăzute în fiecare an în Comitetele Tehnice ale disciplinelor respective. Secretarul onorific L.E.N. va transmite annual nominalizările către Federaţii la data de 1 noiembrie.

**G.18. JURIUL DE APEL**

G.18.1. La Campionatele Europene, Juriul de Apel va fi compus din membrii Biroului L.E.N. în care Preşedintele sau Vicepreşedintele L.E.N. va fi conducătorul Juriului.

**G.19 CONTESTAŢII**

G.19.1 Contestaţiile vor fi acompaniate de suma de 50SFR şi vor fi înaintate în scris nu mai târziu de 30min după încheierea reuniunii respective, arbitrului general.

G.19.2 La sărituri contestaţia poate fi efectuată de sportiv sau de oficialul acreditat al echipei imediat după execuţia unei sărituri, a rundei de sărituri sau o reuniune a competiţiei, arbitrului general. Acesta va decide dacă trebuie apelat la Juriul de Apel.

**REGULAMENTELE COMPETIŢIILOR**

**A. CAMPIONATUL EUROPEAN LA ÎNOT ŞI SĂRITURI ÎN APĂ**

EC.1. CES pot fi organizate cu toate disciplinele împreună sau în secţiuni separate pentru fiecare disciplină.

La sărituri în apă, CE se vor organiza împreună cu înotul şi înotul sincron în anii cu soţ începând cu anul 2000 şi separat în anii fără soţ începând cu anul 2001.

EC.2 FACILITĂŢI

Toate instalaţiile care vor fi întrebuinţate la CE vor fi în concordanţă cu regulile FINA

EC.3 PROGRAM

Programul CE va cuprinde:

EC.3.1 ÎNOT (masculin şi feminin)

- liber - 50m, 100m, 200m, 400m

- 800m pt femei şi 1500m pt bărbaţi

- bras - 50m, 100m, 200m

- spate - - 50m, 100m, 200m

- fluture - 50m, 100m, 200m

- mixt - 200m, 400m

Ştafete: - liber - 4x100m, 4x200m

- mixt – 4x100

EC.3.2 SĂRITURI ÎN APĂ(masculin şi feminin)

- Trambulină 1m şi 3m

- Platformă 10m

- Sincron trambulină 3m şi platformă 10m

EC.5. ÎNSCRIERI

EC.5.1 ÎNOT

EC.5.1.1 În probele individuale se pot înscrie max. 2 sportivi conform standardelor de timp

EC.5.1.2. în probele de ştafete se poate înscrie numai o echipă. Toţi înotătorii înscrişi în Campionat pot face parte din ştafetă. Componenţa ştafetei poate fi schimbată de la serii la finală.

EC.5.2. SĂRITURI

EC.5.2.1. În probele individuale de sărituri în apă se pot înscrie maximum 2 săritori în funcţie de standardele de participare.

EC.5.2.2. În probele de sincron se poate înscrie numai o echipă

EC.5.5. IDENTIFICAREA COMPETITORILOR

În timpul Şedinţei Tehnice , delegaţii tuturor ţărilor trebuie să stabilească identificarea competitorilor să prezinte documentele respective să compare lista originală aflată la LEN şi să se asigure că numai competitorii prezenţi pot fi acreditaţi

EC.6. PREMII

EC.6.1. Câştigătorul fiecărei probe va fi desemnat „Campion European”, în caz că sunt mai mulţi sportivi egali conform regulamentului vor fi mai mulţi „Campioni Europeni”

EC.6.2 În Cupa Europei la înot va fi Campioană Europeană acea echipă care va obţine cel mai mare număr de puncte la masculin şi feminin în concordanţă cu următorul sistem:

EC.6.2.1 În probele individuale Locul I - 18 puncte, îi – 15 puncte, III – 14 puncte, …. XVI – 1 punct.

EC.6.2.2 La ştafete: Locul I – 36 puncte, îi – 30 puncte, III – 28 puncte, … XVI – 2 puncte

EC.6.3 În Cupa Europei la Sărituri în apă, locul I va fi ocupat de echipa cu cel mai mare număr de puncte la masculin şi feminin, în concordanţă cu următorul sistem:

EC.6.3.1 Locul I – 13 puncte, îi – 11 puncte, III – 10 puncte, …, XVI – 1 punct

EC.6.2.2 În sistemul turneu, prin eliminare, se va face comparând punctele obţinute în rundul unde au fost eliminaţi.

EC.7. CONDUCEREA ECHIPEI

EC.7.1 Federaţiile participante la competiţiile LEN vor primi un număr de acreditări fără plată pentru conducerea echipei în funcţie de numărul sportivilor înscrişi:

EC.7.1.2 ÎNOT

* - 5 oficiali pentru un număr până la 14 sportivi
* - 6 oficiali pentru un număr până la 20 sportivi
* - 7 oficiali pentru un număr până la 30 sportivi
* - 8 oficiali pentru un număr până la 40 sportivi
* - 9 oficiali pentru un număr de peste 40 sportivi

EC.7.1.3 SĂRITURI ÎN APĂ

- 4 oficiali pentru un număr maxim 4 sportivi

- 5 oficiali pentru un număr maxim 6 sportivi

- 6 oficiali pentru un număr maxim 8 sportivi

- 7 oficiali pentru un număr mai mare de 8 sportivi

EC.7.2. În plus faţă de numărul de acreditări acordate de LEN la EC 7.1.2 şi EC 7.1.3 se mai acordă:

EC.7.2.1 – Şef de delegaţie

EC.7.2.2 – Un cadru medical

EC.7.2.3 – Al doilea cadru medical într-o delegaţie mai mare de 20 de sportivi

EC.7.3 – Numărul de oficiali nu va fi niciodată mai mare ca numărul de sportivi

EC.7.4 – Prin oficiali se înţelege: Şef de echipă, antrenori, medici, fizioterapeuţi, interpreţi, psihologi, etc. (nu sunt cuprinşi arbitrii judecători)

EC.7.5 – Numai aceşţia de mai sus vor fi acreditaţi şi numărul respectiv. Numărul de acreditări va fi înaintat şi aprobat de Secretarul LEN în funcţie de criteriile de mai sus

**C. CAMPIONATUL EUROPEAN LA ÎNOT ŞI SĂRITURI ÎN APĂ**

**PENTRU JUNIORI**

EJ.1 Campionatul European de Juniori pentru înot şi sărituri în apă va avea loc în fiecare an.

EJ.2. Este de preferat ca acest campionat să se desfăşoare împreună cu ambele discipline , dar se poate organiza şi pe 2 secţiuni. Campionatul se va desfăşura pe durata a 4 zile.

EJ.3 ÎNSCRIERI

EJ.3.1 ÎNOT

Înscrierile se vor efectua pentru băieţi în vârstă de 17 şi 18 ani şi fete de 15 şi 16 ani împliniţi în anul competiţiei

EJ.3.2 SĂRITURI ÎN APĂ

Înscrierile se vor efectua pe 2 grupe:

A: băieţi şi fete în vârstă de 16, 17 şi 18 ani în anul competiţiei.

B: băieţi şi fete în vârstă de 14 şi 15 ani în anul competiţiei.

EJ 3.3 Pentru probele individuale fiecare federaţie poate înscrie max. 2 sportivi şi pentru înot 1 ştafetă.

EJ.4. PROGRAMUL

EJ.4.1 La înot vor fi aceleaşi probe ca la CES(regula EC.2.1) fără probele de 50m pentru băieţi şi fete.

EJ.4.2 La sărituri în apă:

Grupa A (băieţi şi fete) – Trambulină 1m şi 3m

- Platformă 5 – 7.5m

Grupa B (băieţi şi fete) – Trambulină 1m şi 3m

- Platformă 5 – 7.5m

EJ.5 – PREMII

Se vor decerna medalii pentru primele 3 locuri

EJ.6 – ACREDITAREA OFICIALILOR

Oficialii vor fi acreditaţi conform regulii EC.6

**D. CAMPIONATUL EUROPEAN ÎN BAZIN SCURT LA ÎNOT**

ESS.1 CE în bazin scurt va avea loc în min. 3 zile într-un week-end în bazin de 25m cu min.6 culoare.

ESS.2 ÎNSCRIERI

Înscrierile preliminare vor avea loc cu cel puţin 3 luni înaintea competiţiei, înscrierile nominale cu 10 zile clare înaintea primei zi de concurs. Acestea pot fi schimbate dar nu se admit înscrieri noi.

ESS.3 Fiecare federaţie poate înscrie 2 înotători în probele individuale şi 1 ştafetă

ESS.4 Pentru ambele sexe, masculin şi feminin programul va fi următorul:

- liber - 50m, 100m, 200m, 400m

- 800m pt femei şi 1500m pt bărbaţi

- bras - 50m, 100m, 200m

- spate - 50m, 100m, 200m

- fluture - 50m, 100m, 200m

- mixt - 100m, 200m, 400m

Ştafete: - 4x50m liber, 4x50m mixt

Vor fi organizate numai finale A.

# CAPITOLUL XI

**REGULI PRIVIND ORGANIZAREA**

**COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE ÎNOT**

1. ***Competiţiile naţionale*** se desfăşoară în baza *regulamentelor internaţionale* de nataţie F.I.N.A şi L.E.N.
2. ***Datele şi localităţile*** unde se vor desfăşura competiţiile de nivel naţional vor fi aprobate de Biroul federal la propunerea Colegiului Central al antrenorilor şi vor fi comunicate cluburilor şi asociaţiilor sportive la începutul fiecărui an competiţional. Orice modificare se poate face numai cu aprobarea Biroului federal şi va fi comunicată celor interesaţi de către F.R. Nataţie.
3. ***Competiţiile naţionale*** pot fi precedate de *etapele pe cluburi, localităţi, judeţe sau interjudeţene*, competiţii organizate pentru verificarea stadiului de pregătire sau pentru formarea componenţei echipelor reprezentative, pentru participarea la etapa finală.
4. ***Categoriile de vârstă:***

|  |  |
| --- | --- |
| Copii | * băieţi: 10, 11, 12, 13 ani * fete: 10, 11, 12 ani |
| Juniori II | * băieţi: 14, 15, 16 ani * fete: 13, 14 ani |
| Juniori I | * băieţi: 17, 18 ani * fete: 15, 16 ani |
| Seniori | * băieţi: 19 ani şi mai mari * fete: 17 ani şi mai mari |

1. ***Recordurile naţionale:***
   1. Recordurile naţionale se ţin la urătoarele probe:

* 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, liber
* 50m, 100m, 200m, spate, bras, fluture
* 100m, 200m, 400m, mixt
* 4x50 m, 4x100 m, 4x200 m liber
* 4x50 m, 4x100 m mixt
  1. Pentru aceste probe se ţine evidenţa rezultatelor în bazine de 50 m şi de 25 m, bazine omologate de F.R. Nataţie.
  2. Vârstele pentru care se ţine evidenţa recordurilor naţionale sunt următoarele:
* SENIORI (M \* F)
* JUNIORI (M \* F)
* Pe ani de naştere de la 10 ani la juniori I (M \* F).
  1. Realizarea unui record naţional se poate face numai în competiţiile cu caracter naţional (cronometraj electronic sau cu minimum 3 cronometre manuale) şi la concursurile internaţionale de verificare sau oficiale.

1. ***Participanţi:***
   1. Toţi sportivii au obligaţia de a participa numai în competiţiile nominalizate pentru vârsta lor.
      1. Se poate admite participarea la o altă categorie de vârstă numai în următoarele cazuri:

* la campionatele naţionale ale seniorilor, pot participa: Juniori I şi Juniori II;
* la campionatele naţionale ale juniorilor pot participa Juniori I şi Juniori II;
* copiii pot participa numai în competiţiile special organizate pentru vârsta lor, în acord cu cerinţele Comisiei medicale ale F.I.N.A., ştafetele vor fi alcătuite din sportivi cu acelaşi an de naştere;
* la copii, juniori II şi juniori I, componenţii ştafetelor sunt obligaţi să prezinte la start legitimaţiile de sportiv;
* sportivii pot fi înscrişi în probe sau în ştafete conform cerinţelor secţiilor (respective) dar respectând regulile specificate pentru fiecare concurs în parte.

6.1.2. In siuaţia în care un club înscrie în concurs o ştafetă, în componenţa acesteia poate intra orice sportiv legitimat sau cu dublă legitimare al clubului.

1. ***Înscrierea în competiţii, validarea:***
   1. Carnetul de legitimare pentru fiecare sportiv, se eliberează numai de către F.R. Nataţie şi este valabil 3 ani de la eliberare. El cuprinde datele personale, fotografia sportivului, pe spatele acestuia se aplică viza anuală şi acceptul medical de participare în competiţii.
      1. Vizele anuale se pot face numai în perioada 3 ianuarie – 15 februarie a anului respectiv.
      2. Viza medicului se aplică de 2 ori pe an în conformitate cu planificarea competiţiilor.
   2. Pentru înscrierea unei secţii în finala competiţiilor naţionale se vor respecta cu stricteţe următoarele prevederi:
      1. Înscrierile în Competiţiile naţionale se vor efectua numai pe formularele centralizatoare tip, conform modelului F.R. Nataţie.
      2. Conform instrucţiunilor de completare a formularelor, fiecare sportiv trebuie să fie înscris conform numelor de pe actul de naştere şi trebuie să posede numărul de COD.
      3. Performanţa acreditată a sportivilor va fi aceea obţinută în ultimile 12 luni, conform statisticii F.R. Nataţie. În cazul participării unui sportiv într-o probă în care nu a mai concurat, performanţa acreditată va fi ***99.99.99*** şi va fi plasat în serii conform procedurii programului computerului. Ştafetele vor fi repartizate pe culoare conform rezultatelor obţinute în ultimele competiţii din cadrul aceluiaşi an competiţional.
      4. La probele unde sunt înscrişi 16 sau mai mulţi sportivi se fac două finale
      5. Nu se admit retrageri din finale
   3. Termenele de înscriere în competiţiile naţionale sunt următoarele:

* cu 10 zile înaintea competiţiei naţionale, centralizatoarele tip trebuie să ajungă la sediul F.R. Nataţie, Strada Maior Coravu, nr.34-36, sect.2, Bucureşti.

7.4. Validarea carnetelor de legitimare ale sportivilor se va face la “Şedinţa Tehnică” a competiţiei respective, care va fi planificată cu o zi înaintea începerii competiţiei ***la ora 18.***

* 1. Toate competiţiile naţionale indiferent de sezon sau vârsta participanţilor pot începe reuniunile de dimineaţa la ***ora 10*** şi cele de după amiaza la ***ora 17.*** În cazuri excepţionale aprobate de Biroul federal, F.R. Nataţie poate schimba orele de începere a reuniunilor, în acest caz este obligatorie aducerea la cunoştinţă a celor interesaţi în timp util.

1. ***Desfăşurarea competiţiilor:***
   1. La şedinţa tehnică a fiecărei competiţii se va anunţa componenţa principalilor arbitri, arbitrul general, secretar şef, arbitri sosire.
      1. În cadrul şedinţei tehnice se va alege un “JURIU TEHNIC” compus din 3 – 5 persoane, care vor judeca diferitele probleme ivite pe parcursul competiţiei şi care nu sunt prevăzute în regulamentul de concurs.
      2. În cadrul şedinţei tehnice, arbitrul general va aduce la cunoştinţa reprezentanţilor secţiilor datele principale ale desfăşurării competiţiei; ora festivităţilor de deschidere – închidere (acolo unde este cazul), ora încetării încălzirii, cuantumul pauzelor dintre probele individuale şi ştafete, sistemul acordării premiilor, clasamentele, locul ţarcului sportivilor, sistemul de prezentare a sportivilor, modalitatea de dare a startului.
      3. În cadrul şedinţei tehnice se vor efectua retragerile din concurs pentru sportivii care nu participă din motive obiective. În situaţia îmbolnăvirilor atestate de medicul concursului, un sportiv poate fi retras parţial din concurs, neavând însă dreptul de a mai participa la nici o probă în acea zi. La concursurile cu serii semifinale şi finale se aplică regulamentul F.I.N.A.
      4. În situaţia neprezentării într-o probă a unui sportiv din alte motive decât cele atestate de medicul concursului, acel sportiv nu mai poate participa în tot concursul. Ridicarea acestei suspendări se poate face cu aprobarea arbitrului general prin plata unei amenzi de **50 lei.**
      5. In siuaţia neprezentării în probă a unei ştafete din alte motive decît cele atestate de medicul concursului, acea ştafetă nu mai poate participa la următoarele probe de ştafetă din tot concursul. Ridicarea acestei suspendari se poate face cu aprobarea arbitrului general prin plata contravalorii in lei a unei amenzi însumînd

dublul sumei prevăzute pentru sanctiunea individuală.

1. ***Contestaţii:***

9.1. În timpul concursului contestaţiile se fac în scris şi se dau arbitrului general prin

intermediul arbitrului de ţarc. Contestaţia va fi scrisă citeţ şi va fi însoţită de plata unei amenzi în sumă de **50 lei;**

9.2. Pentru un motiv cunoscut înaintea desfăşurării unei probe, contestaţia va fi luată în

considerare numai dacă a fost depusă înaintea probei respective, cu minimum 1 oră

înaintea începerii reuniunii respective;

9.3. Termenul de depunere a contestaţiilor după concurs este de maximum 30 minute după

terminarea acestuia;

* 1. Contestaţia se analizează pe cât posibil imediat. În cazul în care nu poate fi rezolvată pe loc se va mobiliza Juriul Tehnic al concursului după terminarea reuniunii;

9.5. Pentru contestaţiile respinse de arbitru general sau juriul tehnic, cei în cauză pot face apel la Biroul federal în termen de 3 zile de la terminarea competiţiei;

*10.* ***Măsuri de ordine interioară****:*

10.1. Pentru asigurarea unui climat propice bunei desfăşurări a competiţiilor se instituie,

următoarele măsuri:

10.1.1. Locul publicului va fi separat de cel al reprezentanţilor preşei şi de cel al

sportivilor şi antrenorilor.

10.1.2. Se interzice cu desăvârşire intrarea spectatorilor, antrenorilor, sportivilor sau

altor persoane în spaţiul de concurs propriu-zis, cu excepţia celor chemaţi

pentru diverse motive, de crainicul competiţiei.

10.1.3. Apelurile către arbitrul general sau juriul tehnic se fac numai în scris şi se

înmânează arbitrului de ţarc.

10.1.4. Se consideră că un sportiv a intrat în probă atunci când starterul sau arbitrul

general a dat semnalul pentru urcarea pe bloc-starturi. Din acest moment şi până

la terminarea cursei, se interzice cu desăvârşire asistenţa tehnică pentru sportivii

aflaţi în proba respectivă. Prin aceasta se înţelege că este interzis antrenorului

sau altei persoane următoarele:

* Să însoţească sportivul de-a lungul bazinului pentru a-i determina schimbarea ritmului de cursă;
* Folosirea unor mijloace auditive sau vizuale a căror intensitate să constituie mijloace de distragere a atenţiei, adversarilor în scopul creării de avantaje propriilor sportivi;
* Distragerea atenţiei adversarilor prin mijloace nesportive şi comportamente (nesociabile, neregulamentare).

Abaterile de mai sus, constatate de arbitru general şi juriul de apel se sancţionează cu amendă de **20 $ USA** în lei la cursul de schimb, sau expulzarea vinovatului din spaţiul de concurs.

10.1.5. Nu se admite prezentarea sportivilor la start sau la festivităţile de deschidere,

premiere şi închidere decât în ţinută sportivă.

10.1.6. În timpul festivităţilor şi startului în mod special, sportivii sunt obligaţi să păstreze

o atitudine disciplinată şi demnă, să se ridice în picioare şi să salute publicul la

prezentarea să la start.

*11.* ***Valorificarea rezultatelor:***

11.1 Rezultatele obţinute în competiţiile naţionale vor fi multiplicate şi prezentate în anuarul federaţiei, de trei ori pe an după competiţiile plasate în primăvară, vară şi iarnă.

* 1. Toate rezultatele vor fi introduse în banca de date a federaţiei, vor fi trecute în fişele sportivilor şi vor deveni date de referinţă pentru înscrierile ulterioare în competiţii.

Rezultatele înregistrate în banca de date vor sta la baza statisticilor federaţiei, în vederea stabilirii primelor **60 de rezultate** pe probe, vârste şi sex.

**CAPITOLUL XII**

**REGULI SPECIFICE ŞI PROGRAMELE DE CONCURS ALE CAMPIONATELOR NAŢIONALE DE SENIORI, JUNIORI ŞI COPII LA ÎNOT**

**CAMPIONATUL NAŢIONAL ÎN BAZIN ACOPERIT – OPEN (50m.)**

**(seniori + juniori – primăvară)**

**PARTICIPANŢI:** toţi sportivii seniori, juniori I şi II legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE:** concursul se desfăşoară după sistemul seriilor eliminatorii şi finale; la probele unde sunt înscrişi minimum 16 (şaisprezece) înotători se vor organiza 2 finale.

**CLASAMENT:** individual şi pe sexe, un singur clasament OPEN.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii individuali şi echipele de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION NAŢIONAL, medalie şi diplomă, iar pentru locurile II şi III se vor acorda medalii şi diplome. Se vor acorda cupe pentru cele mai bune performanţe după tabela internaţională de punctaj la masculin şi feminin.

**PROBELE CONCURSULUI:** toate probele competitionale din bazin de 50m.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00**

1. 50 m Spate feminin

2. 50 m Spate masculin

3. 100 m Fluture feminin

4. 100 m Fluture masculin

5. 200 m Bras feminin

6. 200 m Bras masculin

7. 1500 m Liber feminin

8. 800 m Liber masculin

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

Finalele probelor 1 – 6

Finalele probelor 9 – 10

9. 4x200 m liber feminin

10. 4x200 m liber masculin

**ZIUA a-II-a**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-IV-a, ora 17.00**

11. 100 m Spate masculin Finalele probelor 11 – 16 şi

12. 100 m Spate feminin

13. 100 m Liber masculin

14. 100 m Liber feminin

15. 200 m Mixt masculin

16. 200 m Mixt feminin

8. 800 m liber masculin

7. 1500 m liber feminin

**ZIUA a-III-a**

**REUNIUNEA a-V-a, ora 10.00**

17. 50 m Bras feminin

18. 50 m Bras masculin

19. 200 m Liber feminin

20. 200 m Liber masculin

21. 200 m Fluture feminin

22. 200 m Fluture masculin

**REUNIUNEA a-VI-a, ora 17.00**

Finalele probelor 17 – 22

Finalele probelor 25 – 26

23. 800 m Liber feminin

24. 1500 m Liber masculin

25. 4x100 m Liber feminin

26. 4x100 m Liber masculin

**ZIUA a-IV-a**

**REUNIUNEA a-VII-a, ora 10.00**

27. 50 m Fluture masculin

28. 50 m Fluture feminin

29. 200 m Spate masculin

30. 200 m Spate feminin

31. 100 m Bras masculin

**REUNIUNEA a-VIII-a, ora 17.00**

Finalele probelor 27 - 32

24. 1500 m Liber masculin

23. 800 m Liber feminin

32. 100 m Bras feminin

**ZIUA a-V-a**

**REUNIUNEA a-IX-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-X-a, ora 17.00**

33. 50 m Liber feminin Finalele probelor 33 – 40

34. 50 m Liber masculin

35. 400 m Mixt feminin

36. 400 m Mixt masculin

37. 400 m Liber feminin

38. 400 m Liber masculin

39. 4x100 m Mixt feminin

40. 4x100 m Mixt masculin

# 

# CAMPIONATUL NAŢIONAL DE POLIATLON – COPII

**(bazin acoperit - 50 m)**

**PARTICIPANŢI:** fete 11, 12 ani şi băieţi 11, 12, 13 ani legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE :** competiţia se desfăşoară după sistemul seriilor contracronometru. Înotătorii sunt obligaţi să participe la toate probele categoriei lor de vârstă, inclusiv la ştafetă.

Secţiile de înot pot înscrie în concurs maximum 2 echipe alcătuite fiecare din minimum 2 şi maximum 4 înotători la fiecare categorie de vârstă şi sex. Secţia care are înscrisă o echipă completă compusă din 4 înotători, poate înscrie şi o a două echipă formată din 4, 3 sau chiar 2 înotători. Pot fi înscrişi în concurs şi sportivi individuali, dar aceşţia nu punctează pentru echipele secţiei din care fac parte. Nu sunt admişi în concurs sportivi de 10 ani.

Nu se admit rezerve la echipe; un înotător înscris şi neprezentat la concurs din diferite motive, poate fi înlocuit la şedinţa tehnică cu alţi sportivi de aceeaşi vârstă, care să participe la probele la care s-a făcut înscrierea.

Pentru retrageri nemotivate din concurs, secţia va fi penalizată cu -10 puncte pentru fiecare sportiv neprezentat la probă. Cazurile de boală vor fi certificate de medicul concursului.

**PUNCTAJ:** din totalul sportivilor înscrişi la fiecare grupă de vârstă şi sex, se va calcula câţi sportivi se clasează în primii 80% din totalul concurenţilor şi câţi în ultimii 20%. Primul procentaj va fi punctat pozitiv, iar cel de-al doilea negativ.

Punctajul pozitiv se stabileşte astfel: ultimul sportiv din cei 80 % primeşte un punct, penultimul 2 puncte, antepenultimul 3 puncte, crescând în continuare cu câte 1 punct pentru fiecare sportiv clasat mai bine, până la cel care ocupă locul III, acesta primind cu 2 puncte mai mult decât cel clasat pe locul IV; sportivul clasat pe locul II va primi cu 3 puncte mai mult decât cel clasat pe locul III, iar cel clasat pe locul I va primi cu 5 puncte mai mult decât cel clasat pe locul II.

Punctajul negativ pentru cei 20 ¤ înseamnă acordarea de –1 punct primului, -2 puncte celui de-al doilea, -3 puncte celui de-al treilea şi tot aşa în continuare până la ultimul clasat.

Ştafetele vor primi punctaj dublu celui din probele individuale ale grupei de vârstă respective.

Stabilirea punctajului se va face după şedinţa tehnică, unde se operează înlocuirile şi retragerile şi va fi comunicată înaintea primei reuniuni de concurs, Retragerile ulterioare, datorită accidentărilor sau îmbolnăvirilor din timpul concursului nu vor mai afecta sistemul de punctaj stabilit.

**PENALIZĂRI:** sportivii descalificaţi vor fi penalizaţi cu –10 puncte, iar ştafetele dublu, -20 puncte.

**CLASAMENTE:**

A.1. Individual pe fiecare probă, vârstă şi sex.

A.2. Individual cumulat, prin adiţionarea punctelor din toate probele la care sportivul a concurat.

A.3. Pe baza cumulării punctelor sportivilor unei echipe se va întocmi clasamentul pe echipe la fiecare grupă de vârstă şi sex.

B. În ordinea ocupată la fiecare categorie de vârstă şi sex se va puncta în continuare după sistemul 11, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, puncte ordinea primelor 10 echipe. Restul echipelor nu vor intra în clasamentul de mai sus.

C. După sistemul de punctaj de la alin.B se va alcătui clasamentul pe secţii.

C.1. Pe grupe de vârstă şi sex.

C.2. Pe grupe de vârstă prin cumularea punctelor la ambele sexe.

C.3. Total general, prin cumularea punctelor de la toate categoriile de vârstă şi sex; în cazul în care o secţie înscrie 2 echipe, acestea punctează şi se clasează separat în mod independent.

**TITLURI ŞI PREMII:** sportivii clasaţi pe primul loc în probele individuale şi ştafete vor primi titlul de câştigători ai probelor respective şi diplome. Sportivii clasaţi pe primul loc în clasamentul general individual vor fi declaraţi CAMPIONI INDIVIDUALI LA POLIATLON pentru categoria de vârstă respectivă, iar primii 3 clasaţi vor primi diplome.

Echipa clasată pe primul loc al clasamentului general (C.3.) va primi titlul de ECHIPĂ CAMPIOANĂ LA POLIATLON pe anul respectiv şi va fi premiată cu o cupă şi cu o diplomă. Echipele clasate pe locurile 2 şi 3 vor primi diplome.

În cazul în care 2 sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, câştigătoare va fi echipa care a ocupat mai multe locuri I, iar dacă egalitatea persistă se iau în considerare locurile II, III, etc.

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

**Băieţi şi fete 11 ani** 50m, 100m, 4x50m liber; 50m bras, 50m spate, 50m fluture, 4x50m mixt

**Băieţi 12 ani** 50m, 100m, 200m, 4x50m, 4x100m liber, 50m bras, 50m spate, 50m fluture,   
 200m mixt, 4x100m mixt.

**Băieţi 13 ani, fete 12 ani** 50m, 100m, 200m, 4x50m, 4x100m liber, 100m bras, 100m spate,

50m fluture, 200m mixt, 4x100m mixt.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA a-I-a, ora 10.00**

1. 50 m liber băieţi 13 ani
2. 50 m spate băieţi 12 ani
3. 100 m spate fete 12 ani
4. 100 m liber fete 11 ani
5. 100 m liber băieţi 11 ani
6. 100 bras băieţi 13 ani

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

1. 200 m liber băieţi 13 ani
2. 100 m liber fete 12 ani
3. 100 m liber băieţi 12 ani
4. 50 m bras fete 11 ani
5. 50 m bras băieţi 11 ani
6. 4x100 m mixt fete 12 ani

**ZIUA a-II-a**

**REUNIUNEA a-IV-a, ora 17.00**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00**

1. 50 m bras băieţi 12 ani
2. 100 m bras fete 12 ani
3. 50 m spate băieţi 11 ani
4. 50 m spate fete 11 ani
5. 100 m spate băieţi 13 ani
6. 200 m liber băieţi 12 ani
7. 200 m liber fete 12 ani
8. 50 m liber fete 11 ani
9. 50 m liber băieţi 11 ani
10. 50 m liber fete 12 ani
11. 50 m liber băieţi 12 ani
12. 100 m liber băieţi 13 ani
13. 4x50 m mixt fete 11 ani
14. 4x50 m mixt băieţi 11 ani
15. 4x100 m mixt băieţi 12 ani
16. 4x100 m mixt băieţi 13 ani

**ZIUA a-III-a**

**REUNIUNEA a-V-a, ora 10.00**

1. 50 m fluture băieţi 12 ani
2. 50 m fluture fete 12 ani
3. 50 m fluture băieţi 11 ani
4. 50 m fluture fete 11 ani
5. 50 m fluture băieţi 13 ani
6. 4x100 m liber băieţi 12 ani
7. 4x100 m liber fete 12 ani
8. 4x100 m liber băieţi 13 ani

**REUNIUNEA a-VI-a, ora 17.00**

1. 200 m mixt fete 12 ani
2. 200 m mixt băieţi 12 ani
3. 200 m mixt băieţi 13 ani
4. 4x50 m liber fete 11 ani
5. 4x50 m liber băieţi 11 ani
6. 4x50 m liber fete 12 ani
7. 4x50 m liber băieţi 12 ani
8. 4x50 m liber băieţi 13 ani

**CAMPIONATUL NAŢIONAL DE JUNIORI II (primăvara)**

**( bazin acoperit - 50 m)**

**PARTICIPANŢI:** pot participa fete de 13,14 ani şi băieţi 14,15,16 ani legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE:** concursul se va desfăşura după sistemul seriilor eliminatorii şi finale, cu excepţia probelor de 400 m mixt individual, 800 m liber fete şi băieţi 14 ani şi 1500 m liber băieţi 15, 16 ani şi a probelor de ştafetă care se dispută contracronometru.

În serii, fetele de 13 şi 14 ani sunt repartizate în funcţie de timpii de creditare, neţinându-se cont de vârstă. Finalele se vor desfasura pe ani de nastere, respectiv finală separată pentru fetele de 13 ani si finală separată pentru fetele de 14 ani.

La băieţi, în serii se concurează în funcţie de timpii de creditare neţinându-se cont de vârstă. Finalele se vor desfasura pe ani de nastere, respectiv finală separată pentru băieţii de 14 ani, finală separată pentru baietii de 15 ani şi finală separată pentru băieţii de 16 ani.

Ştafetele se pot alcătui din înotători de aceeaşi vârstă sau vârste diferite, sportivul cu vârsta cea mai mare stabilind vârsta ştafetei.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii individuali şi componenţii echipelor de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION NAŢIONAL DE JUNIORI II la proba şi categoria de vârstă respectivă.

Primii trei clasaţi în probele individuale şi în ştafete vor primi medalii şi diplome.

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

**Băieţi de 14 ani:** 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 4x100m, 4x200m liber;

50m, 100m, 200m bras; 50m, 100m, 200m spate; 50m, 100m, 200m fluture, 200m, 400m, 4x100m mixt.

**Băieţi 15, 16 ani şi**

**Fete 13, 14 ani:** 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, (fete), 1500m (băieţi), 4x100m, 4x200m liber; 50m, 100m, 200m bras; 50m, 100m, 200m spate; 50m, 100m, 200m fluture; 200m, 400m, 4x100m mixt.

## **PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA a-I-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-II-a ora 17.00**

101 100m bras F 13-14 Finalele probelor 101 - 106

102 100m bras M 14-16 107 800m liber F 13-14 seria tare

103 50m liber F 13-14 18 800m liber M 14-14 seria tare

104 50m liber M 14-16 108 1500m liber M 15-16 seria tare

105 200m mixt F 13-14

106 200m mixt M 14-16

107 800m liber F 13-14 serii slabe

18 800m liber M 14-14 serii slabe

108 1500m liber M 15-16 serii slabe

**ZIUA II-a**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-IV-a ora 17.00**

109 50m fluture M 14-16 Finalele probelor 109 - 114

110 50m fluture F 13-14 115 400m mixt M 14-16 seria tare

111 200m liber M 14-16 116 400m mixt F 13-14 seria tare

112 200m liber F 13-14 117 4x100m liber M 14-16

113 100m spate M 14-16 118 4x100m liber F 13-14

114 100m spate F 13-14

115 400m mixt M 14-16 serii slabe

116 400m mixt F 13-14 serii slabe

**ZIUA III-a**

**REUNIUNEA a-V-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-VI-a ora 17.00**

119 50m bras F 13-14 Finalele probelor 119 - 126

120 50m bras M 14-16 127 4x200m liber F 13-14

121 100m liber F 13-14 128 4x200m liber M 14-16

122 100m liber M 14-16

123 200m spate F 13-14

124 200m spate M 14-16

125 200m fluture F 13-14

126 200m fluture M 14-16

**ZIUA IV-a**

**REUNIUNEA a-VII-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-VIII-a ora 17.00**

129 50m spate M 14-16 Finalele probelor 129 - 136

130 50m spate F 13-14 137 4x100m mixt M 14-16

131 400m liber M 14-16 138 4x100m mixt F 13-14

132 400m liber F 13-14

133 200m bras M 14-16

134 200m bras F 13-14

135 100m fluture M 14-16

136 100m fluture F 13-14

# 

# CAMPIONATUL NAŢIONAL ŞCOLAR DE ÎNOT

### **PARTICIPANŢI:** sportivi în vârstă de 12, 13 şi 14 ani, atât la fete cât şi la băieţi.

**CONDIŢII TEHNICE:** Concursul se va desfăşura după sistemul seriilor contracronometru.

O secţie poate înscrie în concurs un numar maxim de 4 sportivi pe categorie de virsta si sex,

respectiv un număr total de 24 sportivi pe secţie. Ştafetele vor fi alcătuite numai din sportivi

de aceeaşi vârstă. In cazul neprezentării la concurs, din motive obiective, a unuia din cei 4 sportivi

înscrişi iniţial, acesta poate fi înlocuit la şedinţa tehnica a concursului cu un alt sportiv.

**PUNCTAJ:** se punctează primii 8 clasaţi în fiecare probă individuală după sistemul 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte. respectiv se vor atribui cîte 9 puncte cîţştigătorilor de probe individuale, 7 pct. ocupanşilor locurilor II, 6 pct. pentru locul III,…. ş.a.m.d. Ştafetele vor puncta DUBLU.

**CLASAMENTE - PREMIERI:** Clasamentele se vor face separat pe ani de nastere şi sexe. La finalul competiţiei se va alcătui un Clasament general pe secţii, prin cumularea punctelor din probele individuale şi ştafete. Câştigătorii individuali şi componenţii echipelor de ştafetă vor primi diplome şi medalii. Se vor premia locurile I – III în probele de 100m liber, 100m spate, 100m bras şi 100m fluture la fete şi băieţi, cu premii în bani sau obiecte.

**PROBELE COMPETIŢIEI**: 50m, 100m, 4x50m liber; 50m, 100m bras; 50m, 100m spate; 50m, 100m fluture; 4x50m mixt, fete 12,13,14 ani şi băieţi 12, 13, 14 ani.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**REUNIUNEA I-A - ora 10.00**

1. 50 m liber băieţi 12 ani
2. 50 m liber băieţi 13 ani
3. 50 m liber băieţi 14 ani
4. 50 m liber fete 12 ani
5. 50 m liber fete 13 ani
6. 50 m liber fete 14 ani
7. 100 m bras băieţi 12 ani
8. 100 m bras băieţi 13 ani
9. 100 m bras băieţi 14 ani
10. 100 m bras fete 12 ani
11. 100 m bras 13 ani
12. 100 m bras fete 14 ani

**REUNIUNEA a-II-a - ora 17.00**

1. 100 m spate băieţi 12 ani
2. 100 m spate băieţi 13 ani
3. 100 m spate băieţi 14 ani
4. 100 m spate fete 12 ani
5. 100 spate fete 13 ani
6. 100 m spate fete 14 ani
7. 50 m fluture băieţi 12 ani
8. 50 m fluture băieţi 13 ani
9. 50 m fluture băieţi 14 ani
10. 50 m fluture fete 12 ani
11. 50 m fluture fete 13 ani
12. 50 m fluture fete 14 ani
13. 4x50 m mixt băieţi 12 ani
14. 4x50 m mixt băieţi 13 ani
15. 4x50 m mixt băieţi 14 ani
16. 4x50 m mixt fete 12 ani
17. 4x50 m mixt fete 13 ani
18. 4x50 m mixt fete 14 ani

**REUNIUNEA a-III-a - ora 10.00 REUNIUNEA a-IV-a - ora 17.00**

1. 100 m liber fete 12 ani 49. 50 m spate fete 12 ani
2. 100 m liber fete 13 ani 50. 50 m spate fete 13 ani
3. 100 m liber fete 14 ani 51. 50 m spate fete 14 ani
4. 100 m liber băieţi 12 ani 52. 50 m spate băieţi 12 ani
5. 100 m liber băieţi 13 ani 53. 50 m spate băieţi 13 ani
6. 100 m liber băieţi 14 ani 54. 50 m spate băieţi 14 ani
7. 50 m bras fete 12 ani 55. 100 m fluture fete 12 ani
8. 50 m bras fete 13 ani 56. 100 m fluture fete 13 ani
9. 50 m bras fete 14 ani 57. 100 m fluture fete 14 ani
10. 50 m bras băieţi 12 ani 58. 100 m fluture băieţi 12 ani
11. 50 m bras băieţi 13 ani 59. 100 m fluture băieţi 13 ani
12. 50 m bras băieţi 14 ani 60. 100 m fluture băieţi 14 ani
13. 4x50 m liber fete 12 ani
14. 4x50 m liber fete 13 ani
15. 4x50 m liber fete 14 ani
16. 4x50 m liber băieţi 12 ani
17. 4x50 m liber băieţi 13 ani
18. 4x50 m liber băieţi 14 ani

# CAMPIONATUL NAŢIONAL copii 10 ANI

**(bazin acoperit - 50 m)**

**PARTICIPANŢI:** pot participa copii de 10 ani, fete şi băieţi. Nu au voie să participe sportivi de 9 ani nici în completarea ştafetelor.

O secţie poate înscrie în concurs un număr maxim de 10 fete şi 10 băieţi.

**CONDIŢII TEHNICE:** probele se desfăşoară după sistemul seriilor contracronometru. O secţie poate înscrie 1 – 2 ştafete.

**PUNCTAJ:** se vor acorda puncte primilor 8 clasaţi în probele individuale după sistemul 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte, iar pentru ştafete punctaj dublu.

**CLASAMENTE:** individual pe probe şi sexe. Pe echipe, prin cumularea punctelor obţinute de sportivi în probele individuale şi ştafete.

**PREMII:** primii trei clasaţi în probele individuale şi ştafete vor primi diplome. Echipa clasată pe primul loc va primi o cupă şi titlul de ECHIPA CAMPIOANĂ NAŢIONALĂ DE COPII 10 ANI. Echipele clasate pe locul îi şi III vor primi diplome.

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

50 m liber, 50 m spate, 50 m bras, 50 m fluture, 4x50xm liber, 4x50 m mixt.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

ZIUA I-a

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00**

1. 50 m liber băieţi
2. 50 m liber fete
3. 50 m bras băieţi
4. 50m bras fete

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

1. 50 m fluture fete
2. 50 m fluture băieţi
3. 4x50 m liber fete
4. 4x50 m liber băieţi

ZIUA a-II-a

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00**

9. 50 m spate băieţi

10. 50 m spate fete

11. 4x50 m mixt băieţi

12. 4x50 m mixt fete

# 

# CAMPIONATUL NAŢIONAL DE SENIORI ŞI JUNIORI

**(Bazin descoperit - 50 m)**

**PARTICIPANŢI:** seniori, juniori I şi juniori II, legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE:** concursul se desfăşoară după sistemul seriilor eliminatorii şi finale; la probele unde sunt înscrişi minimum 16 (şaisprezece) înotători se vor organiza 2 finale.

**CLASAMENTE:** individuale şi pe sexe, separat pe seniori şi juniori. Clasamentul juniorilor I va fi alcatuit în ordine din finala A, finala B şi restul din serii.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii individuali şi echipele de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION NAŢIONAL, tricou de campion, medalie şi diplomă la seniori, iar la juniori I titlul de CAMPION NAŢIONAL, medalie şi diplomă; locurile II şi III la seniori şi juniori I vor primi medalii şi diplome.

Se vor acorda cupe pentru cele mai bune performanţe după tabela internaţională de punctaj la masculin şi feminin, atât la seniori cât şi la juniori.

**PROBELE ŞI PROGRAMUL DE CONCURS:** toate probele de competiţie din bazin de 50m.

**ZIUA a I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00**

1. 50 m Spate feminin

2. 50 m Spate masculin

3. 100 m Fluture feminin

4. 100 m Fluture masculin

5. 200 m Bras feminin

6. 200 m Bras masculin

7. 1500 m Liber feminin

8. 800 m Liber masculin

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

Finalele probelor 1 – 6

Finalele probelor 9 – 10

9. 4x200 m liber feminin

10. 4x200 m liber masculin

**ZIUA a II-a**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-IV-a, ora 17.00**

11. 100 m Spate masculin Finalele probelor 11 – 16 şi

12. 100 m Spate feminin

13. 100 m Liber masculin

14. 100 m Liber feminin

15 200 m Mixt masculin

16 200 m Mixt feminin

8. 800 m Liber masculin

7. 1500 m Liber feminin

**ZIUA a III-a**

**REUNIUNEA a-V-a, ora 10.00**

17. 50 m Bras feminin

18. 50 m Bras masculin

19. 200 m Liber feminin

20. 200 m Liber masculin

21. 200 m Fluture feminin

22. 200 m Fluture masculin

**REUNIUNEA a-VI-a, ora 17.00**

Finalele probelor 17 – 22

Finalele probelor 25 – 26

23. 800 m Liber feminin

24. 1500 m Liber masculin

25. 4x100 m Liber feminin

26. 4x100 m Liber masculin

**ZIUA a IV-a**

**REUNIUNEA a-VII-a, ora 10.00**

27. 50 m Fluture masculin

28. 50 m Fluture feminin

29. 200 m Spate masculin

30. 200 m Spate feminin

31. 100 m Bras masculin

**REUNIUNEA a-VIII-a, ora 17.00**

Finalele probelor 27 - 32

24 1500 m Liber masculin

23. 800 m Liber feminin

1. 100 m Bras feminin

**ZIUA a-V-a**

**REUNIUNEA a-IX-a, ora 10.00 REUNIUNEA a-X-a, ora 17.00**

33. 50 m Liber feminin Finalele probelor 33 – 40

34. 50 m Liber masculin

35. 400 m Mixt feminin

36. 400 m Mixt masculin

37. 400 m Liber feminin

38. 400 m Liber masculin

39. 4x100 m Mixt feminin

40. 4x100 m Mixt masculin

# 

# CAMPIONATUL NAŢIONAL AL COPIILOR 11-13 ani

**(Bazin descoperit - 50 m )**

**PARTICIPANŢI:**  **Băieţi** – 11, 12 şi 13 ani, **Fete** – 11 şi 12 ani, legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE**: probele se desfăşoară după sistemul seriilor contracronometru. Sportivii pot lua startul numai la categoria lor de vârstă, inclusiv la ştafete.

Nu sunt admişi în concurs sportivi de 10 ani nici în completarea ştafetelor.

**PUNCTAJ**: se punctează primii 8 clasaţi în fiecare probă individuală după sistemul 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte. În probele de 200 m mixt şi ştafete punctajul va fi dublu.

**CLASAMENTE**: individual pe probe, vârste şi sexe. Pe secţii prin cumularea punctelor obţinute de sportivi.

**TITLURI ŞI PREMII:** sportivii şi echipele de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION al probei respective. primii trei clasaţi în probele individuale şi primele trei ştafete vor primi diplome.

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

**Băieţi:**

**11 ani** - 50 m, 100 m, 200 m, 4x50 m liber; 50 m, 100 m bras; 50 m, 100 m bras;

50 m, 100 m spate; 50 m fluture; 200 m mixt, 4x50 m mixt.

**12 ani** – 50 m, 100 m, 400 m, 4x50 m liber; 4x100 m liber; 50 m, 100 m bras, 50 m, 100 m

spate; 50 m fluture; 200 m, 4x50 m mixt.

**13 ani** – 50 m, 100 m, 400 m, 800 m, 4x50 m, 4x100 m liber; 100 m, 200 m bras;

100 m, 200 m spate; 50 m, 100 m fluture; 200 m, 4x100 m mixt.

**Fete:**

**11 ani** – 50 m, 100 m, 200 m, 4x50 m, 4x100 m liber; 50 m, 100 m bras; 50 m,

100 m spate; 50 m fluture; 200 m, 4x50 m mixt.

**12 ani** – 50 m, 100 m, 400 m, 4x50 m, 4x100 m liber, 100 m, 200 m bras; 100 m,

200 m spate; 50 m, 100 m fluture; 200 m, 4x100 m mixt.

**PROGRAMUL DE CONCURS:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00**

1. 50 m fluture fete 12 ani

1. 100 m spate băieţi 11 ani
2. 100 m bras fete 11 ani
3. 400 m liber băieţi 12 ani
4. 100 m bras fete 12 ani
5. 800 m liber băieţi 13 ani

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

1. 50 m fluture băieţi 13 ani
2. 50 m liber băieţi 11 ani
3. 100 m liber fete 11 ani
4. 50 m bras băieţi 12 ani
5. 100 m bras băieţi 13 ani
6. 400 m liber fete 12 ani
7. 4x50 m mixt băieţi 11 ani
8. 4x50 m liber băieţi 12 ani

**ZIUA a-II-a**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00**

1. 50 m liber băieţi 12 ani
2. 100 m spate fete 11 ani
3. 100 m bras băieţi 11 ani
4. 200 m spate fete 12 ani
5. 200 m spate băieţi 13 ani
6. 4x50 m liber fete 11 ani
7. 4x100 m mixt fete 12 ani
8. 4x100 m liber băieţi 13 ani

**REUNIUNEA a-IV-a, ora 17.00**

1. 50 m liber fete 12 ani
2. 100 m liber băieţi 11 ani
3. 50 m liber fete 11 ani
4. 100 m bras băieţi 12 ani
5. 100 m fluture băieţi 13 ani
6. 200 m bras fete 12 ani
7. 4x100 m liber fete 11 ani
8. 4x50 m mixt băieţi 12 ani
9. 4x50 m liber băieţi 13 ani

**ZIUA a-III-a**

**REUNIUNEA a-V-a, ora 10.00**

1. 50 m spate fete 11 ani
2. 50 m spate băieţi 12 ani
3. 100 m liber băieţi 13 ani
4. 100 m liber fete 12 ani
5. 200 m liber băieţi 11 ani
6. 50 m bras fete 11 ani
7. 50 m fluture băieţi 12 ani
8. 4x100 m mixt băieţi 13 ani

**REUNIUNEA a-VI-a, ora 17.00**

1. 50 m bras băieţi 11 ani
2. 100 m spate fete 12 ani
3. 50 m liber băieţi 13 ani
4. 200 m liber fete 11 ani
5. 100 m liber băieţi 12 ani
6. 100 m spate băieţi 13 ani
7. 50 m fluture băieţi 11 ani
8. 4x50 m mixt fete 11 ani
9. 4x100 m liber fete 12 ani

**ZIUA a-IV-a**

**REUNIUNEA a-VII-a, ora 09.30**

1. 200 m bras băieţi 13 ani
2. 100 m fluture fete 12 ani
3. 100 m spate băieţi 12 ani
4. 50 m fluture fete 11 ani
5. 50 m spate băieţi 11 ani
6. 400 m liber băieţi 13 ani
7. 4x50 m liber fete 12 ani
8. 4x100 m liber băieţi 12 ani

**REUNIUNEA a-VIII-a, ora 16.00**

58. 200 m mixt băieţi 11 ani

59. 200 m mixt fete 11 ani

60. 200 m mixt băieţi 12 ani

61. 200 m mixt fete 12 ani

62. 200m mixt băieţi 13 ani

57. 4x50 m liber băieţi 11 ani

**CAMPIONATUL NAŢIONAL DE JUNIORI II**

**(Bazin descoperit - 50 m)**

**PARTICIPANŢI:** **fete** de 13,14 ani şi **băieţi** 14,15,16 ani legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE:** concursul se va desfăşura după sistemul seriilor eliminatorii şi finale, cu excepţia probelor de 400 m mixt individual, 800 m liber fete şi băieţi 14 ani şi 1500 m liber băieţi 15, 16 ani şi a probelor de ştafetă care se dispută contracronometru.

În serii fetele de 13 şi 14 ani sunt repartizate în funcţie de timpii de creditare, neţinându-se cont de vârstă. Finalele se vor desfasura pe ani de nastere, respectiv finală separată pentru fetele de 13 ani si finală separată pentru fetele de 14 ani.

În serii băieţii concurează în funcţie de timpii de creditare neţinându-se cont de vârstă. Finalele se vor desfasura pe ani de nastere, respectiv finală separată pentru băieţii de 14 ani, finală separată pentru baietii de 15 ani şi finală separată pentru băieţii de 16 ani.

Ştafetele se pot alcătui din înotători de aceeaşi vârstă sau vârste diferite, sportivul cu vârsta cea mai mare stabilind vârsta ştafetei.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii individuali şi componenţii echipelor de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION NAŢIONAL DE JUNIORI II la proba şi categoria de vârstă respectivă.

Primii trei clasaţi în probele individuale şi în ştafete vor primi medalii şi diplome.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00 REUNIUNEA a II-a, ora 17.00**

101 100m bras F 13-14 Finalele probelor 101 - 106

102 100m bras M 14-16 107 800m liber F 13-14 seria tare

103 50m liber F 13-14 18 800m liber M 14-14 seria tare

104 50m liber M 14-16 108 1500m liber M 15-16 seria tare

105 200m mixt F 13-14

106 200m mixt M 14-16

107 800m liber F 13-14 serii slabe

18 800m liber M 14-14 serii slabe

108 1500m liber M 15-16 serii slabe

**ZIUA II-a**

**REUNIUNEA III-a, ora 10.00 REUNIUNEA a IV-a, ora 17.00**

109 50m fluture M 14-16 Finalele probelor 109 - 114

110 50m fluture F 13-14 115 400m mixt M 14-16 seria tare

111 200m liber M 14-16 116 400m mixt F 13-14 seria tare

112 200m liber F 13-14 117 4x100m liber M 14-16

113 100m spate M 14-16 118 4x100m liber F 13-14

114 100m spate F 13-14

115 400m mixt M 14-16 serii slabe

116 400m mixt F 13-14 serii slabe

**ZIUA III-a**

**REUNIUNEA V-a, ora 10.00 REUNIUNEA a VI-a, ora 17.00**

119 50m bras F 13-14 Finalele probelor 119 - 126

120 50m bras M 14-16 127 4x200m liber F 13-14

121 100m liber F 13-14 128 4x200m liber M 14-16

122 100m liber M 14-16

123 200m spate F 13-14

124 200m spate M 14-16

125 200m fluture F 13-14

126 200m fluture M 14-16

**ZIUA IV-a**

**REUNIUNEA VII-a, ora 10.00 REUNIUNEA a VIII-a, ora 17.00**

129 50m spate M 14-16 Finalele probelor 129 - 136

130 50m spate F 13-14 137 4x100m mixt M 14-16

131 400m liber M 14-16 138 4x100m mixt F 13-14

132 400m liber F 13-14

133 200m bras M 14-16

134 200m bras F 13-14

135 100m fluture M 14-16

136 100m fluture F 13-14

**CAMPIONATUL NAŢIONAL DE COPII 10 ANI**

**(bazin acoperit 50 m – iarna)**

## **PARTICIPANŢI:** Fete - 10 ani şi Băieţi – 10, 11 ani.

**CONDIŢII TEHNICE:** concursul se desfăşoară după sistemul seriilor contracronometru. Nu se admit în concurs copii de 9 ani nici în completarea ştafetelor.Ştafetele vor fi alcătuite numai din sportivi de aceeaşi vârstă. Un sportiv poate participa într-o reuniune numai la două probe individuale şi o ştafetă.

**PUNCTAJ:** se punctează primii după sistemul 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte, iar ştafetele dublu.

**CLASAMENTE:** individual pe probe şi sexe. Pe secţii prin cumularea punctelor obţinute de sportivi în probele individuale şi ştafete.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii probelor individuale şi componenţii ştafetelor clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION şi diplomă. Sportivii clasaţi pe locurile îi şi III vor primi diplome.

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

**Fete şi băieţi 10 ani:** 50m, 100m, 4x50 m liber; 50 m bras; 50 m spate; 50 m fluture;

4x50m mixt.

**Băieţi 11 ani:** 50m, 100m, 200m, 4x50m liber, 50m, 100m bras, 50m, 100m spate;   
 50m fluture, 4x50m mixt.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 10.00**

1. 50 m spate băieţi 11 ani
2. 100 m liber fete 10 ani
3. 100 m liber băieţi 11 ani
4. 100 m liber băieţi 10 ani

**REUNIUNEA a-II-a, ora 17.00**

1. 50 m liber fete 10 ani
2. 50 m liber băieţi 10 ani
3. 50 m bras băieţi 11 ani
4. 50 m bras fete 10 ani
5. 50 m bras băieţi 10 ani
6. 200 m liber băieţi 11 ani

**ZIUA a II-a**

**REUNIUNEA a-III-a, ora 10.00**

1. 50 m fluture băieţi 11 ani
2. 50 m fluture fete 10 ani
3. 50 m fluture băieţi 10 ani
4. 100 m spate băieţi 11 ani
5. 4x50 m liber fete 10 ani
6. 4x50 m liber băieţi 10 ani
7. 4x50 m liber băieţi 11 ani

**REUNIUNEA a-IV-a, ora 17.00**

1. 50 m liber băieţi 11 ani
2. 50 m spate fete 10 ani
3. 50 m spate băieţi 10 ani
4. 100 m bras băieţi 11 ani
5. 4x50 m mixt fete 10 ani
6. 4x50 m mixt băieţi 10 ani
7. 4x50 m mixt băieţi 11 ani

**CAMPIONATUL NAŢIONAL DE SEMIFOND**

**COPII 11-13 ANI**

**( Bazin acoperit 50m - iarna)**

## **PARTICIPANŢI:** Fete 11-12 ani şi Băieţi 12-13 ani.

Competiţia se desfăşoară după sistemul seriilor contracronometru. Înscrierea unui sportiv în probele de concurs se face **PE PROCEDEE**, participarea sa fiind obligatorie la ambele probe de concurs ale procedeului în care se înscrie. (Ex: 100m.L+400m.L sau 100m.S+400m.S sau 100m.B+400m.B sau 100m.F+400m.L.)

**PUNCTAJ:** se punctează primii 8 (opt) sportivi după sistemul 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 puncte.

**CLASAMENTE:** individual pe procedee şi sexe. Pe secţii prin cumularea punctelor obţinute de sportivi în probele individuale.

**Atenţie!!!** Clasamentele finale pe procedee se fac prin cumularea timpilor din proba scurtă cu cea lungă (100m.+400m.).

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii probelor vor primi titlul de CAMPION NATIONAL de SEMIFOND şi diplomă. Sportivii clasaţi pe locurile II şi III vor primi diplome.

Sedinta tehnica va avea loc la orele 15,00

**PROBELE COMPETIŢIEI:**

100m.**Liber**+ 400m.**Liber;** 100m. **Spate** + 400m. **Spate;**

100m.**Bras** + 400m.**Bras;** 100m. **Fluture** + 400m. **Liber;**

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

**REUNIUNEA I-a, ora 17.00**

1. 100 m Fluture fete 11 ani

2. 100 m Fluture fete 12 ani

3. 400 m Spate băieţi 12 ani

4. 400 m Spate băieţi 13 ani

**ZIUA II-A**

**REUNIUNEA II-a, ora 10.00 REUNIUNEA III-a, ora 17.00**

5. 100 m Fluture băieţi 12 ani 9. 400 m Bras fete 12 an

6. 100 m Fluture băieţi 13 ani 10. 400 m Bras fete 11 ani

7. 400 m Spate fete 11 ani 11. 100 m Liber băieţi 13 ani

8. 400 m Spate fete 12 ani 12. 100 m Liber băieţi 12 ani

**ZIUA III-a**

**REUNIUNEA IV-a, ora 10.00 REUNIUNEA V-a, ora 17.00**

13. 400 m Liber (clas.craul) băieţi 13 ani 17. 100 m Bras fete 11 ani

14. 400 m Liber (clas.craul) băieţi 12 ani 18. 100 m Bras fete 12 ani

15. 100 m Spate fete 12 ani 19. 400 m Liber (clas.flut.) băieţi 12 ani

16. 100 m Spate fete 11 ani 20. 400 m Liber (clas.flut.) băieţi 13 ani

**ZIUA IV-a**

**REUNIUNEA VI-a, ora 10.00 REUNIUNEA VII-a, ora 17.00**

21. 400 m Bras băieţi 12 ani 25. 400 m Liber (clas.flut.) fete 12 ani

22. 400 m Bras băieţi 13 ani 26. 400 m Liber (clas.flut.) fete 11 ani

23. 100 m Liber fete 11 ani 27. 100 m Bras băieţi 13 ani

24. 100 m Liber fete 12 ani 28. 100 m Bras băieţi 12 ani

**ZIUA V-a**

**REUNIUNEA VIII-a, ora 10.00**

29. 100 m Spate băieţi 13 ani

30. 100 m Spate băieţi 12 ani

31. 400 m Liber (clas.craul) fete 11 ani

32. 400 m Liber (clas.craul) fete 12 ani

# CAMPIONATUL NAŢIONAL AL JUNIORILOR

**(bazin acoperit 50 m - iarna)**

**PARTICIPANŢI:** juniori legitimaţi în secţiile de înot (**fete** 13-14/15-16, **baieti** 14-15-16/17-18 ani).

**CONDIŢII TEHNICE:** proba de 100m. se desfăşoară după sistemul serii, semifinale şi finale. Probele de 200 m, 400 m şi probele de ştafete se vor desfăşura numai serii şi finale, iar probele de 800 m. şi 1500 m. contracronometru cu seriile slabe dimineaţa şi seria tare dupa-amiaza.

**CLASAMENTE:** individuale si pe sexe la Juniori OPEN si la JUNIORI II.

**TITLURI ŞI PREMII:** câştigătorii individuali şi echipele de ştafetă clasate pe primul loc vor primi titlul de CAMPION NAŢIONAL DE JUNIORI, medalie şi diplomă. Locurile II şi III în probele individuale şi în cele de ştafete vor primi medalii şi diplome.

**PROBELE COMPETIŢIEI:** 100 m, 200 m, 400 m, 800m (fete), 1500 m (băieţi), 4x100 m, 4x200 m liber; 100 m, 200 m bras; 100 m, 200 m spate; 100 m, 200 m fluture; 200 m, 400 m mixt; 4x100 m mixt.

**PROGRAMUL CONCURSULUI:**

**ZIUA I-a**

REUNIUNEA I REUNIUNEA II

**SERII ora 10.00 SEMIFINALE – FINALE ora 17.00**

1. 200 m liber M 101. 200 m liber M - FINALA

2. 100 m liber F 202. 100 m liber F - Semifinala

3. 100 m fluture M 203. 100 m fluture M - Semifinala

4. 200 m fluture F 104. 200 m fluture F - FINALA

5. 100 m bras M 205. 100 m bras M - Semifinala

6. 100 m spate F 108. 400 m mixt F - FINALA

7. 400 m mixt M 107. 400 m mixt M - FINALA

8. 400 m mixt F 206. 100 m spate F - Semifinala

9. 4x100 m liber M 109. 4x100 m liber M - FINALA

10. 4x200 m liber F 110. 4x200 m liber F - FINALA

**ZIUA a II-a**

REUNIUNEA III REUNIUNEA IV

**SERII ora 10.00 SEMIFINALE – FINALE ora 17.00**

11. 200 m spate M 103. 100 m fluture M - FINALA

12. 200 m bras F 102. 100 m liber F - FINALA

13. 400 m liber M 105. 100 m bras M - FINALA

14. 800 m liber F – serii slabe 112. 200 m bras F - FINALA

15. 4x200 m liber M 113. 400 m liber M - FINALA

106. 100 m spate F - FINALA

111. 200 m spate M - FINALA

114. 800 m liber F - SERIA TARE

115. 4x200 m liber M - FINALA

**ZIUA a III-a**

REUNIUNEA V REUNIUNEA VI

**SERII ora 10.00 SEMIFINALE – FINALE ora 17.00**

16. 100 m bras F 216. 100 m bras F - Semifinala

17. 100 m spate M 217. 100 m spate M - Semifinala

18. 100 m fluture F 120. 400 m liber F - FINALA

19. 200 m fluture M 221. 100 m liber M - Semifinala

20. 400 m liber F 218. 100 m fluture F - Semifinala

21. 100 m liber M 119. 200 m fluture M - FINALA

22. 4x100 m liber F 122. 4x100 m liber F - FINALA

**ZIUA a IV-a**

REUNIUNEA VII REUNIUNEA VIII

**SERII ora 10.00 SEMIFINALE – FINALE ora 17.00**

23. 200 m liber F 127. 200 m mixt F - FINALA

24. 200 m bras M 124. 200 m bras M - FINALA

25. 200 m spate F 123. 200 m liber F - FINALA

26. 200 m mixt M 121. 100 m liber M - FINALA

27. 200 m mixt F 116. 100 m bras F - FINALA

28. 4x100 m mixt M 117. 100 m spate M - FINALA

29. 4x100 m mixt F 118. 100 m fluture F - FINALA

30. 1500 m liber M – serii slabe 126. 200 m mixt M - FINALA

125. 200 m spate F - FINALA

130. 1500 m liber M - SERIA TARE

129. 4x100 m mixt F - FINALA

128. 4x100 m mixt M - FINALA

**CAMPIONATUL NAŢIONAL DE SENIORI ŞI JUNIORI**

**( BAZIN acoperit - 25 m)**

**PARTICIPANŢI**: seniori si juniori I, legitimaţi la secţiile de înot.

**CONDIŢII TEHNICE**: concursul se desfăşoară după sistemul seriilor eliminatorii şi finale.

Excepţie vor face probele de 400 m mixt, 800 şi 1500 m liber precum şi ştafetele, care se vor desfăşura contracronometru.

**PREMII:** primii 3 clasaţi în probele individuale şi de ştafetă vor primi medalii şi diplome, conform clasamentelor de seniori şi juniori. Primelor trei performanţe individuale dupa tabela internaţională de punctaj, la seniori masculin şi feminin şi juniori masculin şi feminin, li se vor acorda cupe.

**CLASAMENTE:** individuale si pe sexe , separat la seniori si juniori

**PROBELE COMPETIŢIEI**:

50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800m (fete), 1500 m (băieţi), 4x50 Liber;

50 m, 100 m, 200 m Spate; 50 m, 100 m, 200 m Bras; 50 m, 100 m, 200 m Fluture.

100 m, 200 m, 4x50m.Mixt

## **PROGRAMUL CONCURSULUI**:

**ZIUA I**

**Reuniunea 1. ora 10.00 Reuniunea 2. ora 17.00**

1 50m Bras F Finalele probelor 1 - 8

2 50m Fluture M 9 4x50m.Liber F

3 100m Spate F 10 4x50m.Liber M

4 200m Spate M

5 400m Liber F

6 100m Liber M

7 200m Mixt F

8 200m Mixt M

**ZIUA II-a**

**Reuniunea 3. ora 10.00 Reuniunea 4. ora 17.00**

11 50m Bras M Finalele probelor 11 - 16

12 50m Fluture F 17 400m Mixt M seria tare

13 100m Fluture M 18 800m Liber F seria tare

14 200m Spate F

15 200m Liber M

16 100m Bras F

17 400m Mixt M serii slabe

18 800m Liber F serii slabe

**ZIUA III-a**

**Reuniunea 5. ora 10.00 Reuniunea 6. ora 17.00**

19 50m Liber F Finalele probelor 19 - 27

20 50m Spate M 28 1500m Liber M seria tare

21 200m Bras F

22 100m Bras M

23 100m Fluture F

24 200m Fluture M

25 200m Liber F

26 100m Mixt M

27 100m Mixt F

28 1500m Liber M serii slabe

**ZIUA IV-a**

**Reuniunea 7. ora 10.00 Reuniunea 8. ora 17.00**

29 50m Liber M Finalele probelor 29 - 35

30 50m Spate F 36 400m Mixt F seria tare

31 100m Spate M 37 4x50m Mixt M

32 200m Fluture F 38 4x50m Mixt F

33 200m Bras M

34 100m Liber F

35 400m Liber M

36 400m Mixt F serii slabe

# CAPITOLUL XIII

**REGULAMENTE ALE COMPETIŢIILOR DE SĂRITURI ÎN APĂ PE ANII 2009 - 2012**

**CATEGORIA SENIORI (19 ANI ŞI MAI MARI)**

**1. Probele de concurs:**

MASCULIN+FEMININ

- Trambulină. 1m

- Trambulină. 3m

- Platformă 10m

- Sincron trambulină 3m

- Sincron platformă 10m

**2. Cerinţe**

Feminin:

* Trambulină 1m: 5 libere din grupe diferite
* Trambulină 3m: 5 libere din care 2 sărituri cu coeficient 2,7
* Platformă 10 m: 5 libere din care 3 sărituri cu coeficient 2,7

Masculin:

* Trambulină 1m: 6 libere
* Trambulină 3m: 6 libere din care 3 sărituri cu coeficient 2,7
* Platformă 10 m: 6 libere din care 3 sărituri cu coeficient 2,7

Nu se admit sărituri în picioare.

Juniorii au drept de participare la seniori dacă îndeplinesc cerinţele de mai sus.

Preliminariile, semifinala şi finala competiţiilor sunt probe separate, fiecare începând de la zero puncte.

Calculul coeficienţilor de dificultate la săriturile cu şurub se face astfel:

* pentru ½ salt şi ½ şurub, se folosesc poziţiile A, B şi C
* pentru 1 sau 1 ½ şurub, se foloseşte doar poziţia D
* pentru 2 şuruburi, se folosesc doar poziţiile B şi C
* pentru săriturile din stând în mâini cu 1, 1 ½ sau 2 şuruburi, se foloseşte doar poziţia D

Sincron Feminin:

5 sărituri, din care: - 2 cu coeficient 2,0

- 3 fără limită de coeficient

- cel puţin 4 grupe diferite utilizate

- nici o grupă nu se repetă de mai mult de 2 ori

- ambii săritori execută aceeaşi săritură

- la trambulină 3 m este obligatorie cel puţin o săritură cu elan.

Sincron Masculin:

6 sărituri, din care: - 2 cu coeficient 2,0

- 4 fără limită de coeficient

- cel puţin 4 grupe diferite utilizate

- nici o grupă nu se repetă de mai mult de 2 ori

- ambii săritori execută aceeaşi săritură

- la trambulină 3 m este obligatorie cel puţin o săritură cu elan

**3.Programul de concurs:**

Ziua I - ora 9:30 - calificări platformă F

- finală trambulină 3m M

- semifinală platformă F

- ora 16:00 - finală platformă F

- finală sincron 3m M

- finală sincron platformă F

Ziua II - ora 9:30 - calificări platformă M

- finală trambulină 1m F

- semifinală platformă M

- ora 16:00 - finală platformă M

- finală sincron 3m F

- finală sincron platformă M

Ziua III - ora 9:30 - finală trambulină 3m F

- ora 16:00 - finală trambulină 1m M

**JUNIORI A şi B**

***1. Probele de concurs:***

MASCULIN+FEMININ

- Trambulină. 1m

- Trambulină. 3m

- Platformă 5, 7 şi 10m

- Sincron trambulină 3m

- Sincron platformă 5, 7 şi 10m

**2. Cerinţe:**

Juniori A (16-17-18 ani)

Fete A:

* Trambulină 1m: 9 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,0

- 4 sărituri libere, fără limită de coeficient

* Trambulină 3m: 9 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,5

- 4 sărituri libere

* Platformă 5, 7 şi 10 m: 8 sărituri - 4 sărituri impuse cu coeficient maxim 7,6

- 4 sărituri libere

- cel puţin 5 grupe diferite utilizate

Băieţi A:

* Trambulină 1m: 10 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,0

- 5 sărituri libere, fără limită de coeficient

* Trambulină 3m: 10 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,5

- 5 sărituri libere

* Platformă 5, 7 şi 10 m: 9 sărituri - 4 sărituri impuse cu coeficient maxim 7,6

- 5 sărituri libere

- cel puţin 6 grupe diferite utilizate

Juniori B (14-15 ani)

Fete B:

* Trambulină 1m: 8 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,0

- 3 sărituri libere, fără limită de coeficient

* Trambulină 3m: 8 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,5

- 3 sărituri libere

* Platformă 5, 7 şi 10 m: 7 sărituri - 4 sărituri impuse cu coeficient maxim 7,6

- 3 sărituri libere

- cel puţin 5 grupe diferite utilizate

Băieţi B:

* Trambulină 1m: 9 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,0

- 4 sărituri libere, fără limită de coeficient

* Trambulină 3m: 9 sărituri - 5 sărituri impuse cu coeficient maxim 9,5

- 4 sărituri libere

* Platformă 5, 7 şi 10 m: 8 sărituri - 4 sărituri impuse cu coeficient maxim 7,6

- 4 sărituri libere

- cel puţin 5 grupe diferite utilizate

Nu se admit sărituri în picioare.

Participă sportivii cu vârsta de drept.

Sprtivii de la categoriile Juniori Cşi D au drept de participare la juniori A sau B dacă îndeplinesc cerinţele de mai sus.

Pe înscrierile trimise la federaţie înainte de campionate trebuie specificat la ce categorie participă juniorii C şi D. Dacă nu este specificat automat vor fi înscrişi la categorie juniori B.

Sincron – Grupa A/B combinat

- 5 sărituri, din care - 2 cu coeficient 2,0

- 3 fără limită de coeficient

- din cel puţin 3 grupe diferite utilizate

- nici o grupă nu se repetă de mai mult de 2 ori.

- ambii săritori execută aceeaşi săritură

- la trambulină 3 m este obligatorie cel puţin o săritură cu elan.

**3.Programul de concurs:**

Ziua I - ora 9:30 - calificări (toată seria) platformă F juniori B

- platformă F juniori A

- trambulină 3m M juniori B, A

- ora 16:00 - finală (seria a II-a) platformă F Juniori B

- sincron 3m M

- sincron platformă F

Ziua II - ora 9:30 - calificări (toată seria) platformă M juniori B

- platformă M juniori A

- trambulină 1m F juniori B, A

- ora 16:00 - finală (seria a II-a) platformă M juniori B

- sincron 3m F

- sincron platformă M

Ziua III - ora 9:30 - trambulină 3m F juniori B, A

- ora 16:00 - trambulină 1m M juniori B, A

**JUNIORI C şi D**

**1. Probele de concurs:**

MASCULIN+FEMININ

- Trambulină. 1m

- Trambulină. 3m

- Platformă 5m, 7m, 10m

**2. Cerinţe:**

Juniori D2 (10 ani şi mai mici)

- Trambulină 1m F, M - 3+3

- Trambulină 3m F, M - 3+2

- Platformă 5m , 7m F, M - 2+2

Juniori D1 (11 ani)

- Trambulină 1m F, M - 4+3

- Trambulină 3m F, M - 4+3

- Platformă 5m , 7 m F - 3+2

M - 3+3

Juniori C (12-13 ani)

- Trambulină 1m F, M - 5+3

- Trambulină 3m F, M - 5+3

- Platformă 5m,7m, 10m F, M - 4+3

La săriturile impuse, coeficientul maxim pentru - 2 sărituri - 4,0

- 3 sărituri - 5,4

- 4 sărituri - 7,6

- 5 sărituri - 1m -9,0

- 3m -9,5

**3.Programul de concurs:**

Ziua I - ora 9:30 - trambulină 3m M juniori D2, D1, C

- ora 16:00 - platformă F juniori D2, D1, C

Ziua II - ora 9:30 - trambulină 1m F juniori D2, D1, C

- ora 16:00 - platforma M juniori D2, D1, C

Ziua III - ora 9:30 - trambulină 3m F juniori D2, D1, C

- ora 16:00 - trambulină 1m M juniori D2, D1, C

**CAMPIONATUL NAŢIONAL OPEN**

**1. Probele de concurs:**

MASCULIN+FEMININ

- Trambulină. 1m, 3m

- Platformă 5, 7 şi 10m

- Sincron trambulină 3m

- Sincron platformă 5, 7 şi 10m

**2. Cerinţe:**

La categoria Juniori (14-13-12 ani), programul de juniori B

La categoria Open (15 ani şi mai mari), programul de seniori.

**3. Programul de concurs:**

Ziua I - ora 9:30 - trambulină 1 m juniori

- trambulină 1 m M Open

- platformă junioare

- platformă F Open

- sincron platformă F

- ora 16:00 - trambulină 3m juniori

- trambulină 3m M Open

- sincron trambulină 3 m M

Ziua II - ora 9:30 - trambulină 1 m junioare

- trambulină 1 m F Open

- platformă M juniori

- platformă M Open

- sincron platformă M

- ora 16:00 - trambulină 3m F junioare

- trambulină 3m F Open

- sincron trambulină 3m F

**Campionatul Naţional OPEN este concurs de selecţie pentru nominalizarea în loturile naţionale din anul următor**.

# CAPITOLUL XIV

**REGULAMENTUL COMPETIŢIILOR NAŢIONALE DE PENTATLON MODERN**

**REGULAMENT**

**CAMPIONATUL ROMÂNIEI DE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ GRUPA \_\_\_\_\_\_\_\_\_ INDIVIDUAL ŞI ECHIPE**

SCOPUL: - Stabilirea ierarhiei valorice, la individual, echipe şi ştafetă pe plan naţional în anul \_\_\_

- Aprecierea valorii şi formei sportivilor

- Obţinerea de norme de clasificare sportivă

- Formarea de loturi naţionale

ORGANIZAREA: Este asigurată de FEDERAŢIA ROMÂNĂ DE NATAŢIE ŞI PENTATLON MODERN

LOCUL ŞI DATA: Ediţia a \_\_\_ a CAMPIONATELOR ROMÂNIEI de PENTATLON MODERN, individual, echipe şi ştafetă, categoria \_\_\_, se desfăşoară la \_\_\_\_\_\_ în perioada \_\_\_\_

DREPT DE

PARTICIPARE: La CAMPIONATELE ROMÂNIEI de PENTATLON MODERN, pentru \_\_\_\_, ediţia \_\_\_\_, au drept de participare sportivii \_\_\_\_\_\_\_ legitimaţi la o secţie de PENTATLON MODERN, afiliată la F.R.N.P.M., având viza anuală şi viza medicală la zi.

CLASAMENTE: Se vor întocmi clasamente individuale şi pe echipe. Campionii Naţionali, individual şi pe echipe, vor fi declaraţi cei care acumulează cele mai multe puncte. La echipe, clasamentele se fac pe \_\_\_\_ sportivi, anunţaţi la şedinţa tehnică, conform regulamentelor U.I.P.M. şi F.R.N.P.M.

PREMII: Conform regulamentelor A.N.S.

TERMEN DE

ÎNSCRIERE: Înscrierile nominale, pe bază de adresă, purtând semnătura şi ştampila conducerii clubului (asociaţiei), pentru a fi luate în considerare, trebuie să parvină la F.R.N.P.M. până la data de \_\_\_\_\_

Şedinţa tehnică va avea loc cu o zi înaintea concursului, la o oră ce se va anunţa. Federaţia poate schimba programarea şedinţei tehnice.

CONDIŢII

ADMINISTRATIVE: Cheltuielile de organizare (chirii baze, barem arbitraj, transport la baze, premii etc.) vor fi suportate de F.R.N.P.M. Cheltuielile de participare (transport C.F.R., cazare, masă, etc.) cad în sarcina secţiilor participante.

**GRUPELE DE VÂRSTĂ**

**DISTANŢELE, PUNCTELE, PROBELE conf. reg. U.I.P.M. art. 7.08-7.02, 7.03**

BIATLON MODERN

GRUPA ”E” - băieţi şi fete 10 ani şi mai mici

- 50m ÎNOT şi 1000m CROS

ÎNOT - 39” = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. BĂIEŢI

- 40” = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. FETE

CROS - 3.10.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 3 pct. BĂIEŢI

- 3.40.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 3 pct. FETE

GRUPA „D” - băieţi şi fete 11 – 12 ani

Aceleaşi punctaje şi distanţe ca la grupa „E”

GRUPA ”C” - băieţi şi fete 13 – 14 ani

- 10m ÎNOT şi 1000m CROS

ÎNOT - 1.14.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. BĂIEŢI

- 1.20.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. FETE

CROS - 3.10.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 3 pct. BĂIEŢI

- 3.40.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 3 pct. FETE

GRUPA ”B” - băieţi şi fete 15 – 16 ani

- 200m ÎNOT şi 2000m CROS

ÎNOT - 2.30.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. BĂIEŢI

- 2.40.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. FETE

CROS - 6.40.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 2 pct. BĂIEŢI

- 7.40.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 2 pct. FETE

GRUPA ”A” - băieţi şi fete 17 – 18 ani

- 200m ÎNOT şi 3000m CROS

ÎNOT - 2.30.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. BĂIEŢI

- 2.40.00 = 1000 pct. – 0,1 sec= 1 pct. FETE

CROS - 10.00.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 2 pct. BĂIEŢI

- 11.20.00 = 1000 pct. – 0,5 sec= 2 pct. FETE

La grupele „B” şi „A” se poate organiza după acelaşi regulament concurs de TRIATLON MODERN, prin introducerea probei de TIR – pistol cu aer comprimat, conf. reg. U.I.P.M., art. 7.04.

Campionatele se desfăşoară de regulă într-o singură zi.

În caz particular se pot desfăşura şi în două zile.

# CAPITOLUL XV

**REGULAMENTUL FINA PENTRU CONTROLUL DOPING**

Ori de câte ori faptele sau contextul cer astfel pentru a da efect acestor reguli şi regulamente, singularul va include pluralul şi invers, masculinul, femininul şi neutrul vor include orice gen, cu excepţia specificarii unei competiţii feminine sau masculine; se va efectua corectarea oricaror erori de redactare absolut evidente.

**DC 1 INTRODUCERE**

DC 1.1. Dopajul este strict interzis fiind o încălcare a regulamentului FINA.

DC 1.2. Toate federaţiile membre FINA se vor conforma acestor reguli DC. Regulile şi regulamentele federaţiilor membre vor indica ca regulile FINA de control doping se vor aplica direct la concurenţi, antrenori, medici, căpitani de echipă şi reprezentanţi de club şi federaţii conform jurisdictiei respectivelor federaţii membre. Fiecare federaţie membră, în calitate de membră FINA este de acord ca:

1. va raporta toate rezultatelor controlului doping la FINA în conformitate cu DC 8.3.9. şi DC 12;
2. va permite lui FINA să efectueze controlul doping la Campionatele Naţionale ale acelei federaţii membre sau la orice alta competiţie de sub jurisdicţia sa; şi
3. va permite FINA să efectueze testarea neanuntata a oricărui concurent conform jurisdictiei acelei membre.

DC 1.3. Toţi concurenţii trebuie să se supuna controlului doping executat de FINA în concurs, în afara lui,anunţată sau neanuntat. Concurentul se va supune controlului doping oricând se solicită de către un oficial autorizat.

DC 1.4. Orice abatere de la procedurile descrise în aceste reguli nu vor invalida neaparat constatarea prezentei unei substanţe interzise într-o probă sau folosirea unei metode interzise, dacă respectiva abatere nu a fost de aşa natura încât să arunce o îndoială autentică asupra siguranţei unei constatări.

#### DC 2 DOPAJUL

DC 2.1. Abaterile de doping sunt:

1. constatarea unei substante interzise (DC 3.1.) în tesuturile sau fluidele concurentului;
2. utilizarea sau profitarea de o metoda interzisa (DC 4.1.)
3. admiterea faptului ca s-a profitat de sau s-a folosit o substanta sau metoda interzisă;
4. neprezentarea sau refuzul de prezentare la un control doping al unui concurent;
5. asistarea sau incurajarea altora să folosească substante sau metode interzise sau admiterea faptului ca s-a ajutat sau s-a încurajat altcineva să procedeze astfel;
6. cumpararea, comercializarea, traficarea, distribuirea sau manipularea oricaror substanţe interzise.

DC 2.2. Admiterea faptului (DC 2.1.©) înseamnă o declaraţie în scris sau verbală, dar facută în mod verificabil, a unei persoane care poate fi acuzată de un delict de dopaj, confirmând direct sau indirect încălcarea acestor reguli DC.

DC 2.3. Succesul sau esecul utilizarii unei substanţe sau metode interzise nu este material. Este suficient ca numita substanăţ sau metoda să fi fost folosită sau încercată pentru a se considera ca abaterea a fost comisă.

DC 2.4. Este de datoria concurentului să se asigure ca nici o substanţă interzisă nu intra sau ajunge să fie prezentă în tesuturile sau fluidele din corpul său. Concurenţii sunt responsabili pentru orice substanţă detectată în probele date de ei.

**DC 3 SUBSTANŢE INTERZISE**

DC 3.1. Cu excepţia celor descrise în DC 3.5., urmatoarele clase de substanţe vor fi interzise în competiţie:

A.Stimulente

B.Narcotice

C.Agenţi anabolici

D.Diuretice

E.Hormoni peptidici, mimetice şi analoge

F.Cannabinoide

G.Betablocanţi (numai sărituri şi înot sincron)

H.Glucocorticosteroizi

##### I.Anestezice locale

Urmatoarele clase de substanţe vor fi interzise permanent:

A.Agenţi anabolici

B.Diuretice

C.Hormoni peptidici, mimetice şi analoge

DC 3.2. Anexa A la aceste reguli de control doping identifica mai specific substanţele şi metodele interzise de FINA în afara competiţiei.

DC 3.4. Biroul poate adauga sau sterge substanţe din Anexa A sau Anexa B sau poate modifica în alt mod Anexa A sau Anexa B, la recomandarea Consiliului de analiza a controlului doping (DCRB). Orice modificări la Anexa A sau Anexa B conform acestui DC 3.4. vor deveni efective la data specificată de Birou care nu va mai mică de 30 de zile după ce respectiva modificare a fost aprobată de Birou şi publicată în FINA News sau în publicaţii similare de circulaţie generala.

DC 3.5. Executivul FINA la recomandarea DCRB poate acorda unui concurent individual dreptul de a foloşi o substanta altfel interzisa fără încălcarea regulilor anti-doping. înainte de a se putea acorda o astfel de excepţie concurentul trebuie să convinga DCRB şi Executivul FINA ca excepţia este justificata din punct de vedere medical şi nu va crea un avantaj competiţiv pentru concurent. Executivul poate acorda o excepţie în atare condiţii, după cum considera potrivit pentru a asigura ca nu se poate obţine nici un avantaj competitiv.

#### DC 4 METODE INTERZISE

DC 4.1. Metodele interzise (atât în timpul competiţiei cât şi în afara ei) includ:

Doping sanguin, care este administrarea unui sportiv de singe, globule rosii, purtori artificali de oxigen şi produse sanguine inrudite inclusiv folosirea de eritropoietina (EOP);

Administrarea de purtători artificiali de oxigen sau dilatatori de plasma;

Manipularea farmacologicala, chimica şi fizica care este utilizarea de substante şi/sau metode care modifică, încearcă să modifice sau se poate presupune în mod rezonabil ca modifica integritatea şi valabilitatea probelor de urina folosite în controlul doping ceea ce include fără să limiteze cateterizarea, substituirea si/sau falsificarea urinei, inhibiţia excreţiilor renale prin metode precum folosirea de agenţi de mascare după cum s-a descris în Anexa A şi B, îi Metode interzise, sau modificari ale măsurătorilor de testosteron sau epitestosteron prin metode precum administrarea de epitestosteron.

**DC 5 RESPONSABILITATEA PENTRU CONTROLUL DOPING**

DC 5.1. FINA are dreptul să execute control doping în timpul competiţiei şi în afară ei la orice concurent afiliat unei federaţii membre.

DC 5.2. Controlul doping la toate probele FINA va fi respnsabilitatea Comisiei de control doping formată din una sau mai multe persoane numite de Biroul FINA. FINA poate desemna orice agenţie guvernamentala sau orice alta terta parte care este considerată de FINA ca find potrivita pentru a colecta probele în conformitate cu aceste reguli. Respectivul împuternicit va fi denumit în aceste reguli ca “agent sau agenţie de recoltare probe” (SA).

DC 5.3. La J.O., Executivul FINA, la recomandarea DCRB şi în colaborare cu Comisia Medicala IOC şi Comitetul de Organizare va stabili numărul compeţiilor la care se vor face teste în fiecare zi şi pentru fiecare disciplina iar procedurile urmate vor fi cele descrise în Codul anti-doping al mişcarii olimpice atunci în vigoare. O procedură similară se va urma în toate celelalte manifestări neorganizate de FINA cu colaborarea altor comitete medicale şi de organizare, după cum este cazul.

DC 5.4. La toate competiţiile FINA, FINA va fi responsabila de efectuarea controlului doping. Toate încălcarile regulilor DC şi litigiile cu privire la controlul doping la competiţiile FINA vor fi audiate de Comitetul Juriu Doping FINA.

DC 5.5. La fiecare competiţie condusa fie de un organism continental recunoscut de FINA , fie de o organizaţie regionala care consta din federaţii membre FINA, respectivul organism continental sau respectiva organizaţie regionala vor fi responsabile de efectuarea controlului doping, Toate încălcarile regulilor DC şi litigiile cu privire la controlul doping la competiţiile FINA vor fi audiate de Juriul Doping FINA.

DC 5.6. La toate celelalate manifestări sportive (exceptind cazurile unde controlul doping se efectuează în baza regulamentului unui alt organism sportiv) federaţia membră care efectuează controalele sau în al cărei teritoriu se desfăşoară competiţia va fi responsabilă de efectuarea controlului doping. Federaţia membră va aplica regulile şi procedurile FINA similare în mare măsura celor descrise în aceste reguli, întelegându-se ca procedurile aplicate pot fi diferite de procedurile FINA în masura în care diferenta nu afecteaza siguranţa rezultatelor. Biroul FINA poate impune o sancţiune federaţiei membre care nu aplica procedurile în conformitate cu aceasta regula.

DC 5.7. Acolo unde efectuarea controlului doping la o competiţie controlată cf. DC 5.6. are ca rezultat un test pozitiv la un concurent care nu este membru al federaţiei membre care a întreprins controlul doping, federaţia membră care a efectuat control doping va raporta cât mai curind posibil rezultatele acelui test federaţiei membre care exercita în mod normal jurisdicţia asupra acelui concurent, federaţie care va efectua procedurile corespunzătoare de audiere şi va impune sancţiunuile corespunzătoare concurentului în cauza. Federaţia membră care a efectuat controlul doping va trimite o copie a raportului sau cu testul pozitiv la FINA.

**D 6 CONTROLUL DOPING LA COMPETIŢIILE FINA**

DC 6.1. Selecţia concurenţilor care vor fi testaţi la competiţiile FINA va fi decisă de Comisia de Control Doping împreună cu delegatul Biroului la competiţie. Se vor lua în considerare toţi concurenţii participanti. Selecţia se va efectua înaintea startului fiecărei curse sau concurs. La polo pe apă tragerea la sorţi va avea loc imediat după începutul ultimei perioade a jocului.

DC 6.2. Toţi înotătorii care stabilesc sau doboara un record mondial se vor prezenta la controlul doping după cursă. Când o echipa de ştafetă doboară sau stabileşte un record mondial toţi concurenţii care înoată la ştafetă vor fi testaţi. Dacă nu se efectueaza nici un control doping la competiţie, sportivii se vor prezenta la controlul doping nu mai triziu de 24 ore după cursă. Nici un record mondial nu va fi recunoscut fără certificatul testului doping cu rezultat negativ. Va fi responsabilitatea oricărui concurent care anticipeaza un posibil record mondial să se asigure ca există posibilitatea controlului doping.

DC 6.3. Dacă un concurent obţine un record naţional într-o competiţie FINA şi nu este selectat pentru controlul doping, iar regulile federaţiei membre ale concurentului sunt similare cu DC 6.2., federaţia membră poate solicita la FINA să efectueze controlul doping al acelui concurent contra unui onorariu rezonabil stabilit de FINA.

DC 6.4. La selecţia concurentului pentru controlul doping în timpul competiţiei, se vor indeplini urmatoarele formalitati:

DC 6.4.1. Un membru al Comisiei de Control Doping sau delegatul sau (“escorta”) va scrie numele concurentului pe o fişa de notificare şi o va prezenta concurentului cât mai discret posibil imediat după competiţie. Concurentul va semna fişa de confirmare de primire şi va pastra o copie. Ora la care se semneaza fişa este înscrisa în fişa. Concurentul trebuie să fie însoţit de escorta până la raportarea la punctul de control doping.

DC 6.4.2. Dacă un concurent refuza să semneze fişa de notificare, escorta va raporta imediat acest fapt Comisiei de Control Doping care va depune toate eforturile pentru a informa concurentul asupra obligatiei sale de a se supune controlului doping. Dacă concurentul nu semneaza sau refuza să semneze aceasta notă sau nu se prezintă la controlul doping în decurs de o ora de la confirmarea anunţului, se va considera că a refuzat să se prezinte la controlul doping în scopul DC 2.1(d) şi DC 9.2. Chiar dacă concurentul se arată ezitant în a se prezenta la punctul de control doping, escorta îl va însoţi până când nu mai există nici o îndoială că sportivul a refuzat să se supună controlului dopuing.

DC 6.4.3. Concurentul trebuie să se prezinte la punctul de control doping în decurs de 60 de minute după ce a fost anunţat totuşi, dacă concurentul trebuie să participe la o alta probă imediat urmatoare, el poate - la cererea Comisiei numite de Control Doping – să-şi întârzie prezentarea la punctul de control doping încă 60 de minute după terminarea ultimei sale probe din acea sesiune. Dacă un concurent refuză controlul doping, acest fapt se va înregistra şi Executivul FINA va fi anunţat.

DC 6.4.4. Concurentul va avea dreptul să fie însoţit la punctul de control doping de un reprezentant acreditat pentru competiţie de la federaţia sa.

DC 6.4.5. Concurentul trebuie se se identifice la punctul de control doping. Dacă acreditarea a fost ridicată de secretarul bazinului înainte de concurs, aceasta va fi suficientă. Ora de sosire a concurentului la punctul de control doping va fi înscrisă în protocolul doping.

Dc 6.4.6. Dacă un concurent trebuie să plece de la punctul de control doping din orice motiv justificat, el va pleca numai sub supravegherea constantă a unei escorte.

DC 6.4.7. Numai urmatoarele persoane se pot prezenta la punctul de control doping:

a.Comisia de Control Doping

b.Personalul repartizat punctului de control

c.Traducatori autorizati

d.Concurenţii selectaţi pentru controlul doping şi reprezentanţii lor acreditaţi respectivi.

e.Alte persoane numai cu permisiunea Comisiei de control doping

Mediile de stiri nu vor fi admise la punctul de control doping. Usile punctului nu trebuie lasate deschise. Nu se permite fotografierea în punctul de control doping în cursul programului de lucru.

#### DC 7 TESTE NEANUNTATE DE FINA

DC 7.1. Controlul doping neanuntat poate fi efectuat de FINA oricând, inclusiv la ora şi locul oricărei competiţii din fiecare ţară membră. De preferinta, el se va executa fără anuntarea în prealabil a concurentului sau federaţiei sale. Fiecare concurent afiliat la orice federaţie membră FINA este obligat să se supuna controlului doping FINA neanuntat. Când acesta are loc în decursul celor 3 zile ale unei competiţii în care concurentul afectat a concurat sau s-a înscris şi se aşteapta să concureze el se va considera în competiţie şi se va aplica DC 3.2.; toatre celelalte controale doping neanuntate se vor considera ca se afla în afara competiţiei şi se va aplica DC 3.3.

DC 7.2. Fiecare federaţiei membră va include în regulile sale o clauza prin care se obliga ca va permite controlul doping neanuntat al oricărui sportiv al sau conform jurisdicitiei sale. Este de datoria fiecărei federaţie membre să asiste FINA si, dacă este cazul, alte federaţii membre în efectuatea testelor neanunţate. Orice federaţie membră care împiedică, stânjeneşte sau obstrucţionează în alt mod efectuarea testelor de acest gen va fi pasibilă de sancţiuni conform Regulii C 10.

DC 7.3. FINA va ţine un registru al compeţiilor care urmeaza să fie supuse controlului doping neanunţat. Federaţiile membre vor avea obligaţia să prezinte numele, domiciile, adresele, orele de antrenament şi bazinele, numerele de telefon ale înotătorilor solicitate de FINA pentru a permite FINA să efectueaze controlul doping neanuntat.

DC 7.4. Va fi obligaţia fiecărui concurent clasat în primii 50 în fiecare proba, precum şi al federaţiei concurentului să informeze FINA despre locul unde se poate gaşi concurentul oricând pentru testul neanuntat, utilizind formularul de locaţii FINA. Dacă concurentul nu poate fi gasit pentru testul neanuntat datorita unei informari incorecte sau insuficiente furnizate lui FINA, federaţia la care este afiliat concurentul va fi obligata să platească cheltuielile pentru incercarea nereusita de efectuare a testului.

DC 7.5. Dacă FINA incearca să efectueze teste neanuntate dar nu reuseste de două ori la rind să localizeze un concurent la adresa sau locul furnizat la FINA în acest scop, FINA va trimite o nota cu privire la aceasta situaţie atit concurentului cât şi federaţiei sale, solicitind informaţii mai detaliate cu privire la programul concurentului. Dacă concurentul nu poate fi localizat după aceea pentru un test de control doping o perioada de 12 luni de la prima data când nu s-a putut localiza concurentul, se va considera ca acesta nu s-a prezentat la controlul doping conform DC 2.1.

#### DC 8 PROCEDURI

DC 8.1. Recoltarea probelor de urină la

competiţiile FINA

DC 8.1.1. Fiecare concurent căruia i s-a solicitat să furnizeze o proba va oferi şi informaţii pe un formular elaborat de FINA. Numele competiţiei, tara, numărul de cod şi numărul probei vor fi înscrise în formular precum şi orice medicaţie luata de concurent care (a) se afla pe lista substantelor şi metodelor interzise (DC 3.2. sau DC 3.3.), dar care pot fi permise în anumite circumstante mentionate într-o nota de subsol la Anexa A sau Anexa B; sau (b) au fost aprobate pentru scopuri medicale legitime conform DC 3.5. Formularul va furniza numele persoanelor prezente la punctul de control doping implicate în obţinerea probei, inclusiv Comisia de control doping şi şeful punctului. Orice nereguli trebuie înregistrate în formular. Formularul va cuprinde patru copii care vor fi distribuite astfel:

1. o copie va fi pastrată de reprezentantul FINA;
2. o copie va fi dată concurentului;
3. o copie specială va fi trimisă la laboratorul care urmeaza să facă analiza. Copia care se trimite la laborator nu trebuie să cuprind nici o informaţie care ar putea identifica concurentul ce a furnizat proba;
4. o copie în plus, spre a fi distribuita după cum considera FINA corespunzător.

DC 8.1.2. Concurentul va alege un recipient de recoltare dîntr-o serie de astfel de recipiente, va verifica vizual dacă este gol şi curat şi va proceda la furnizarea a minimum 75 ml de urină sub directa supraveghere şi în câmpul vizual al agentului de recoltare (SA) care va fi de acelaşi gen cu concurentul. Pentru a asigura autenticitatea probei, să poate solicita debrfacarea după cum este necesar pentru a confirma ca urina a fost produsă de concurent. în momentul recoltării urinei nimeni altcineva nu va mai fi de faţă în afară de concurent şi SA.

DC 8.1.3. Concurentul va rămâne în punctul de control doping până când şi-a indeplinit obliogaţia de a da o cantitate corespunzătoare de urină. Dacă concurentul nu poate să furnizeze cantitatea necesară, urina care este recoltată va fi închisă etans într-un recipient şi sigiliul va fi rupt când concurentul este gata să furnizeze mai multă urină. Concurentul va pastra recipientul etanşat în timp ce aşteaptă să furnizeze mai multă urină.

DC 8.1.4. Când concurentul a furnizat cel puţin 75 ml urină, el va alege dintr-o serie de kit-uri un kit de control urină, care contine două recipiente pentru probe (A şi B). Concurentul va verifica pentru a fi sigur ca recipientele sunt goale şi curate.

DC 8.1.5. Concurentul sau reprezentantul sau vor turna circa 2/3 urină din recipientul de recoltare în recipientul A şi 1/3 în recipientul B. Citeva picaturi de urină trebuie să ramână în recipientul de recoltare pentru măsurarea aciditaţii şi a greutaţii specifice. Apoi, concurentul va închide ambele recipiente şi va verifica să nu apară scurgeri. Concurentul va verifica de asemenea dacă ambele recipiente au acelaşi cod numeric. Agentul, cu permisiunea concurentului va asista concurentul la procedurile descrise în DC 8.1.5. Procesul de etansare definitiva poate fi realizat fie cu capacul auto-blocant (de ex. kit Berlinger) sau prin fiecare recipient ţnchis într-un container separat etans la socuri (de ex. Verspak/Envopak). Concurentul trebuie să verifice de asemenea în fiecare etapă a procedurii DC dacă recipientele au acelaşi cod.

DC 8.1.6. Colectarea probelor poate avea loc în citeva sesiuni ale competiţiei înainte de a fi trimise la laborator. în acest timp, probele trebuie pastrate în deplina siguranta. înainte de trimiterea la laborator, toate probele trebuie ambalate astfel încât sa se garanteze transportul lor sigur la laborator. Dacă trimiterea la laborator intârzie, poate fi necesar sa se depoziteze probele într-un loc rece şi sigur. Comitetul de organizare al competiţiei va raspunde de transportul sigur al containerelor cât mai curind posibil după controlul doping.

DC 8.1.7. FINA va furniza etichete de identificare, dacă este necesar pentru vamă. Deschiderea containerului de transport nu va invalida în sine controlul doping.

DC 8.2. Recoltarea probelor de urină la

controlul neanunţat

DC 8.2.1. Când un concurent a fost ales pentru control doping neanuntat SA poate să stabilească o întâlnire pentru a-l cunoaşte pe concurent sau poate sosi neanunţat la locul de antrenament, locul de cazare sau orice alt loc unde este posibil să-l gasească pe concurent. În fiecare caz, SA se va legitima şi va furniza o copie a scrisorii de numire a sa de către FINA. SA va solicita de asemenea legitimaţia concurentului. Recoltarea reală a probei se va conforma cât mai mult posibil cu DC 8.1.

DC 8.2.2. Aranjamentele pentru recoltarea probei trebuie să se facă cât mai curând posibil după ce s-a stabilit întâlnirea cu concurentul. Este responsabilitatea concurentului să verifice data, ora şi locul precis al întâlnirii aranjate.

DC 8.2.3. În cazlul că SA soseste neanunţat el trebuie să lase concurentului suficient timp pentru a-şi termina orice activitate rezonabilă în care este angajat sub supravegherea SA dar testele trebuie să înceapă cât mai curând posibil.

DC 8.2.4. Fiecare concurent selectat pentru testele neanuntate va completa un formular similar cu cel descris în DC 8.1.1.

DC 8.2.5. Dacă concurentul refuza sa furnizeze o proba de urina, SA va mentiona aceasta în formularul de control doping, va semna cu numele sau formularul şi va cere sportivului sa semneze formularul. SA va mentiona şi orice alte nereguli în procesul de control doping.

DC 8.2.6. Natura controlului doping neanunţat, în afara competiţiei, face desirabil să nu se atenţioneze concurentul în prealabil. Se vor depune toate eforturile de către SA pentru a recolta proba foarte repede şi eficient cu un minimum de întreruperi ale antrenamentului sau activităţilor sociale sau lucrative ale concurentului. Totuşi, dacă există întreruperi nici un concurent nu va intenta acţiuni pentru a obţine despagubiri pentru orice incoveniente suportate.

DC 8.3. Analiza probelor

DC 8.3.1. Toate probele furnizate de concurenţi în scopul controlului doping devin imediat proprietatea FINA.

DC 8.3.2. Analiza tuturor probelor se va efectua în laboratoare acreditate de IOC. Se presupune ca aceste laboratoare efectueaza teste şi analize ale probelor în conformitate cu standardele sţiintifice cele mai inalte şi rezultatele acestor analize se presupune ca sunt ştiinţific corecte. Se presupune că aceste laboratoare au urmat procedurile de incredintare a probelor în conformitate cu standardele prevalente şi acceptabile de întreţinere; aceste presupuneri pot fi respinse dacă se probează contrariul.

DC 8.3.3. Rezultatele tuturor analizelor trebuie trimise la FINA în forma codificata, într-un raport semnat de un reprezentant autorizat al laboratorului. Toate comunicarile trebuie astfel aranjate încât rezultatele analizelor sa fie confidentiale.

DC 8.3.4. Dacă există un raport negativ asupra probei A care sugereaza prezenta unei substante interzise sau utilizarea unei metode interzise, FINA va anunta concurentul şi federaţia concurentului. Se vor face aranjamente pentru testarea probei B în urmatoarele trei saptamini. Probele B se vor analiza în acelaşi laborator cu personal alternativ sau efectuate în alt laborator acreditat de IOC.

DC 8.3.5. Concurentul în legătura cu care există un raport negativ cu privire la proba A poate fi suspendat temporar de Executivul FINA fără audiere dar după consultarea cu DCRB, până când poate avea loc o audiere în faţa Comisiei de judecată FINA după ce s-a efectuat testul probei B.

DC 8.3.6. Proba B va fi analizată pentru a se stabili dacă acea probă indică prezenta aceleiaşi substante interzise detectate în proba A sau sugerează aceeaşi metoda interzisa, dar concurentul poate accepta rezultatele testului la proba A informând în acest sens FINA în decurs de 14 zile de la primirea notificarii ca proba a indicat prezenta unei substaţe interzise sau utilizarea unei metode interzise. Concurentul care a acceptat rezultatele testului probei A are totuşi dreptul la o audiere în fata Comisiei de judecată doping FINA.

DC 8.3.7. Concurentului si/sau reprezentantului sau i se va permite sa fie prezent la analiza probei B. De asemenea vor avea voie sa fie de fata un reprezentant al federaţiei concurentului şi un reprezentant FINA.

DC 8.3.8. Dacă proba B se dovedeste a fi negativa, tot testul va fi considerat negativ şi concurentul, federaţia sa şi FINA vor fi informaţi în acest sens.

DC 8.3.9. Dacă proba B este pozitiva şi se identifică o substanţă interzisă sau utilizarea unei metode interzise, constatările vor fi raportate concurentului, federaţiei sale şi Comisiei de judecată doping FINA pentru consideraţii suplimentare conform regulii FINA C 19.5. În cazul când controlul doping este efectuat de o federaţie membră, constatările vor fi raportate: (a) în decurs de 14 zile la FINA; şi (b) unui juriu de audiere corespunzător controlat conform legii naţionale şi regulilor federaţiei membre careia îi apartine concurentul. Dacă controlul doping a fost efectuat de o federaţie membră FINA, constatările vor fi raportate unui juriu de audiere corespunzător controlat conform legii naţionale şi regulilor federaţiei membre căreia îi aparţine concurentul.

DC 8.4. Executivul FINA, la recomandarea DCRB poate stabili în orice moment după o constatare negativă la proba A şi înaintea deciziei finale într-un caz de control doping ca nu există o bază faptică sau ştiinţifică pentru a proceda mai departe cu cazul împotriva concurentului implicat.

## **DC 9 SANCTIUNI**

DC 9.1. Sancţiunile pentru abaterile doping care implica substante interzise vor fi:

DC 9.1.1 Pentru abaterile care implica agenţi anabolici, diuretice, agenţi de mascare, hormoni peptidici, mimetice şi analogice şi substante inrudite din punct de vederte chimic sau farmaceutic:

Prima abatere:

* minimum patru ani de suspensare; plus
* o sancţiune retroactivă care implică anularea tuturor rezultatelor realizate în competiţii în cursul perioadei anterioare datei suspendarii care intra în vigoare şi se întinde înapoi timp de 6 luni înainte de recoltarea probei pozitive

A două abatere:

* suspendare pe viaţă; plus
* o sacnţiune retroactiva care implică anularea tuturor rezultatelor realizate în concursuri în timpul carierei concurentului.

DC 9.1.2. Pentru o abatere care implică alte stimulente decât cele descrise în

DC 9.1.4., betablocanti, beta-2 agonistice şi substanţe înrudite;

Prima abatere:

* până la 2 ani de suspendare

A două abatere:

* 2 ani de suspendare până la suspendare pe viaţă

DC 9.1.3.Pentru o abatere care implică narcotice:

Prima abatere:

* până la doi ani suspendare

A două abatere:

* până la suspendarea pe viaţă

DC 9.1.4. Pentru o abatere care implică efedrina, pseudoefedrina, fenilpropanolamina, catină, cafeină, canabinoide şi toate celelalte substanţe interzise nedescrise altfel în DC 9.1.1 – DC 9.1.3:

Prima abatere:

* până la trei luni suspendare

A două abatere:

* suspendare între 3 luni şi 2 ani

A treia abatere:

* suspendare pe doi ani până la suspendare pe viaţă.

DC 9.1.5. O noua abatere doping care implică o altă substanţă interzisă de către un concurent care a fost sancţionat pentru o abatere va fi sancţionată ca şi a două abatere care implică acea substanţă.

DC 9.1.6. Sancţiunea pentru încălcarea regulamentului conform DC 2.1.a) care implică mai mult de o substanţă interzisă va fi impusă conform regulii pentru substanţa cu cea mai mare sancţiune a substanţelor constatate. Nu va urma nici o sancţiune suplimentară pentru alte abateri doping dar prezenţa tuturor substanţelor interzise constată va fi notată în decizie. Un nou raport negativ privitor la acelaşi concurent sugerând prezenţa unei substanţe interzise va fi sancţionată conform DC 9.1.5.

DC 9.1.7. Dreptul la audiere în legătură cu o abatere conform DC 9.1. poate există numai:

a) dacă s-a analizat tesutul sau fluidul corect din corp;

b) dacă tesutul sau fluidul din corp s-a deteriorat sau a fost contaminate;

c) dacă analiza de laborator a fost corect efectuată;

d) dacă s-a depăşit suspendarea minimă pentru o primă abatere;

e) dacă se poate micşora o sancţiune minimă în conformitate cu DC 9.10.

Constatarea în tesutul sau fluidele din corpul unui concurent a unei substanţe interzise va constitui o abatere, indiferent dacă concurentul poate demonstra ca nu a utilizat constient substanţa interzisă.

DC 9.1.8. Dacă rezultatele oricaror două teste de control doping efectuate la mai mult de 10 zile distanţă la acelaşi concurent se dovedesc pozitive petru aceeaşi substanţă, aceasta se va considera că constituie două abateri separate de dopaj, chiar dacă rezultatele primului test nu au fost cunoscute decât după ce s-a efectuat al doilea test, dacă concurentul în chestiune nu poate dovedi cu dovezi evidente şi indiscutabile ca rezultatele celui de-al doilea test se bazeaza pe administrarea unei substanţe identificate în primul test şi că acea substanţă nu a fost ingerată între cele două teste.

DC 9.2. O abatere conform DC 2.1(b) sau DC 2.1(d) va fi considerată ca o abatere conform DC 9.1.1.; în cazul unei sancţiuni bazată pe DC 2.1.(d), perioada relevantă pentru anularea retroactivă a rezultatelor este perioada care se întinde înapoi şase luni înainte de neprezentarea sau refuzul de prezentare la controlul doping.

DC 9.3. Sancţiunea pentru o abatere conform DC 2.1.(e) sau DC 2.1.(f) va fi aceeaşi ca şi pentru a două abatere care implică utilizarea substanţei interzise implicate.

DC 9.4. Sancţiunea pentru o abatere conform DC 2.1.© se va baza pe sub-secţiunea din DC 2.1 sau DC 9.1.1. de care depinde admiterea faptului, autoritatea competenta având capacitatea de a examina circumstanţele cazurilor particulare.

DC 9.5. În cazul în care s-a încălcat orice regulă DC de către un membru al echipei de ştafetă sau un duet sau echipa la înotul sincron, duetul sau echipa vor fi descalificate din competiţie. Când s-a încălcat orice regulă DC de către un membru al echipei de polo pe apă rezultatul meciului în care a participat concurentul în turneu dacă abaterea este în conformitate cu DC 9.1.1, DC 9.1.2 sau DC 9.1.3 va fi anulat şi se pot decide sancţiuni suplimentare de către autoritatea competentă.

DC 9.6. Executivul FINA va avea autoritatea sa suspende provizoriu un concurent fără audiere în asteptarea unei decizii a Comisiei de judecată doping sau a juriului de audiere naţionala conform regulamentului federaţiei membre. Aceasta suspendare temporară poate fi înainte sau după analiza probei B a concurentului. Pentru a stabili dacă să se suspende concurentul provizoriu sau nu, Executivul va examina posibilitatea că s-a constatat că concurentul a încălcat aceste reguli doping şi incorectitudinea de a permite unui concurent care a utilizat ceea ce se pretinde că concurentul în cauza ar fi folosit pentru a concura, în aşteptarea deciziei finale. Orice perioadă de timp în care un concurent nu a putut concura datorita unei suspendări temporare se va scadea din suspendarea stabilită de Comisia de judecată doping sau de alta autoritate competentă, dacă cazul nu se afla sub jurisdicţia FINA.

DC 9.7. În afară de toate celelalte sancţiuni care pot fi impuse conform acestei reguli DC 9, un concurent va fi descalificat de la toate probele executate după testul de control doping care duc la o abatere conform DC 2.1(a) sau 2.1(b) şi înainte de stabilirea suspendarii de către autoritatea competentă.

DC 9.8 Dupa ce a fost sancţioinat conform acestor reguli un concurent se va prezenta la controalele doping decise de FINA ca o condiţie a reintegrării sale.

DC 9.8.1. În cazul când concurentul a fost suspendat pe o perioadă conform DC 9.1.1. şi doreşte să-şi reia activitatea competiţională după ce a trecut acea perioadă de suspendare, concurentul trebuie să anunţe FINA cu cel puţin 9 luni înainte de intenţia sa de revenire în competiţii şi să fie disponibil pentru teste neanunţate în afara competiţiilor oricând în timpul perioadei rămase de suspendare. în cursul acestei perioade rămasă de suspendare, trebuie să se efecuteze un minimum de trei teste de către federaţia membră a concurentului în decurs de cel puţin trei luni înainte de fiecare test. Rezultatele acestor teste vor fi raportate la FINA. în plus, imediat înainte de sfirşitul perioadei de suspendare, un concurent trebuie să se supună testelor efectuate de FINA pentru substanăe interzise şi metode interzise în afara testelor din cadrul competiţiilor (DC 3.3.şi Anexa B).

DC 9.8.2. Dupa ce a trecut perioada de suspendare a unui concurent, şi concurentul a îndeplinit condiţiile de reintegrare în viaţa sportivă, el va deveni automat reeligibl. Nu va fi necesară nici o cerere a concurentului sau a federaţiei sale membre.

DC 9.9. Dacă se comit patru sau mai multe abateri doping de către concurenţii din aceeaşi disciplină afiliaţi la aceeaşi federaţie membră în decurs de 12 luni de la prima abatere sanctionata conform DC 9.1.1., federaţia va fi suspendată la acea disciplină timp de 24 de luni. O abatere care este sub jurisdicţia FINA şi raportata la FINA de o federaţie membră nu va fi inclusă în aceasta regulă.

DC 9.10. Acolo unde regulile impun o suspendare pe termen minim, concurentul poate stabili clar cum a intrat substanţa interzisă în corpul său şi că substanţa interzisă nu a intrat ca rezultat direct sau indirect al neglijentei concurentului. Fiecare concurent are responsabilitatea personala de a asigura ca nici o substanta interzisă nu va intra în corpul său şi că nu se va folosi nici o metodă interzisă şi nici un concurent nu se poate baza pe recomandarea oricărei terţe parţi în aceasta privinţă.

DC 9.11. Aşa cum este folosit în regulile DC, termenul “suspendare” va însemna faptul că individul sancţionat nu va participa la nici o activitate FINA sau la nici una din cele ale federaţiei sale membre la orice disciplină, inclusiv faptul ca nu va acţiona ca şi concurent, delegat, antrenor, căpitan de echipa, medic sau alt reprezentant FINA sau al federaţiei membre. Suspendarea va avea efect de la data menţionată de autoritatea competentă, care în cazurile FINA va fi comisia de judecată doping , sau în cazul unei suspendari temporare conform DC 9.6, Executivul FINA. aşa cum se foloseşte în regulile DC termenul “eliminare” înseamnă suspendare pe viaţă.

## **DC 10 COSTURI**

DC 10.1. Federaţiile membre vor fi obligate să ramburseze FINA toate costurile (inclusiv onorariile de laborator şi cheltuielile de deplasare) legate de abaterea doping comisa de o persoana afiliată la acea federaţie.

DC 10.2. Cu excepţia costurilor şi a onorariilor de avocaţi care pot fi acordate de CAS, FINA şi reprezentanţii sai nu vor raspunde în faţa unui concurent sau a unei federaţii membre pentru nici un fel de costuri, pagube sau alte pierderi care rezulta din acţiunile întreprinse de FINA conform acestor reguli de control doping.

## **DC 11 RETRAGEREA**

DC 1.1.1.Un concurent care se clasează între primii 50 în orice competiţie va continua să se supună acestor reguli DC inclusiv obligaţia de a fi la dispoziţie pentru teste neanuntate (DC 7,.5,) dacă şi până când concurentul nu anunţă FINA că s-a retras din activitatea competiţională.

DC 11.2. Un concurent care a anunţat FINA că se retrage nu poate relua competiţia dacă nu anunţă FINA cu cel puţin 9 luni înainte de data când se aşteaptă să revină în competiţie şi dacă nu este la dispoziţie pentru teste neanunţate, oricând în cursul perioadei înainte de revenirea sa reală în competiţii, pentru substanţe şi metode interzise în afara competiţiei (DC 3.3 şi Anexa B).

DC 11.3. Orice concurent care se constată că a comis o abatere doping în cursul, sau după retragerea sa va fi considerat că a comis o a două abatere, indiferent dacă acel concurent a comis vreodată o primă abatere.

## **DC 12 RAPORTARE ŞI RECUNOAŞTERE**

DC 12.1. Toate federaţiile membre se vor conforma aceste reguli DC. Regulamentele federaţiilor membre vor indica faptul că regulile FINA care includ regulile de control doping vor fi considerat că incluse în acestea şi vor fi direct aplicabile la, şi vor fi urmate de concurenţi, antrenori, medici, capitani de echipa şi reprezentanţi de federaţie sub jurisdicţia federaţiilor membre respective. Aceste reguli vor include şi regulamente cuprinzatoare de doping în scopul ca membrii lor sa fie informaţi cu privire la drepturile lor, procedurile de recoltare a probelor şi procedurile şi sanctiunile disciplinare. Federaţiile membre vor raporta la sfirşitul fiecărui trimestru (31 martie, 30 iunie, 30 septembrie şi 31 decembrie) toate rezultatele controalelor doping în cadrul jurisdictiei la FINA triate per concurent şi identificând fiecare data la care a fost testat concurentul, entitatea care efectueaza testul şi dacă testul s-a efectuat sau nu în cursul competiţiei sau în afara ei. FINA va publica la intervale de 6 luni un raport al tuturor testelor efectuate de FINA şi de federaţiile membre, triate per federaţia membră şi concurent şi care conţin aceleaşi informaţii descrise mai sus.

DC 12.2.Fgiecare federaţie membră va raporta la FINA timpii tuturor performantelor de înot care sunt situate pe lista FINA a primilor 50 clasati. Raportul va fi trimis la FINA în decursul a 60 de zile după obţinerea performantei. Lista primilor 50 clasaţi va fi clasamentul publicat de FINA la 31 mai pentru performantele de înot în curse scurte şi la 31 decembrie pentru performante de înot în curse lungi.

DC 12.3. Fiecare federaţie membră va raporta la FINA protocoalele şi concluziile tuturor audierilor care rezulta din controalele doping efectuate de acea federaţie membră. Aceste chestiuni vor fi examânate în decurs de 30 de zile de la primirea acelui raport de către Executiv, care poate lua nota de respectiva acţiune, o poate prezenta spre examinare suplimentară la audierea de către comisia de judecată FINA. Fiecare federaţie membră va raporta la FINA în decurs de 14 zile de la primirea unei probe B care indica prezenta unei substante interzise sau utiizarea unei metode interzise, numele concurentului şi circumstantele abaterii.

DC12.4. Orice decizie a unei federaţii membre cu privire la o abatere doping va fi recunoscutaăde toate federaţiile membre care iau toate măsurile necesare pentru a face aceste rezultate efective.

DC 12.5. Dacă Executivul FINA crede ca o federaţie membră nu a urmat regulile FINA cu privire la controlul doping în cadrul jurisdicţiei sale, Executivul poate trimite chestiunea în fata comisiei de judecata doping pentru analiza, caz în care acesta din urma va avea deplina putere sa analizeze faptele şi aplicarea regulilor.

DC 12.6. FINA poate recunoaşte rezultatele controlului doping efectuate de o organizaţie sportivă în afară de FINA şi federaţiile sale membre sau de un membru al acelei organizaţii sportive în conformitate cu regulile şi procedurile diferite de cele ale FINA, cât timp testele au fost efectuate corespunzător şi regulile organizatiei care efectueaza aceste teste permit o suficienta protecţie a concurenţilor. La primirea unui raport de la orice sursa cu privire la acest control doping, Executivul va trimite chestiunea în faţa comisiei de judecată doping. Dacă chestiunea este prezentată acesteia din urma, decizia sa va fi obligatorie pentru FINA şi federaţia membră, fiind posibil de a fi apelată la CAS în conformitate cu DC 10.8.3.

**ANEXA A**

**I.SUBSTANTE INTEZISE – IN COMPETIŢIE**

Substanţele prezentate mai jos sunt interzise de FINA în competiţii. Listele nu sunt exclusive sau exhaustive, ci includ “substanţe inrudite” care sunt substanţele inrudite în clasa respectivă prin acţiunea lor farmacologica, structura chimică sau ambele. În plus metabolitii substanţele listate sau inrudite sunt de asemenea interzise.

## **A.STIMULENTE**

Amineptina

Amfepramona

Amifenazol

Amfetamina

Bambuterol

Bromantan

Bupropion

Cafeina\*

Carfedon

Catina\*\*

Cocaina

Cropropamid

Crotetamid

Efedrina\*\*

Etamivan

Atilamfetamina

Etilefrin fencamfamina

Fenetilina

Fendluramin

Formoterol\*\*\*

Heptaminol

Mefenorex

Mefentermina

Mezocarb

Metamfetamina

Metoxifenamina

Metilendioxiamfetamina

Metilefedrina\*\*

Metilfenidat

Nichetamida

Norfenfluoramina

Parahidroxiamfetamina

Pemolin pentetrazol

Fendiometrazin

Fentermina

Fenilefrin

Fenilpropanolamina

Foledrina

Pipradol

Prolintan

Propilhexedrina

Pseudoefedrina

Reproterol

Salbutamol\*\*\*

Salmeterol\*\*\*

Selegilina

Stricnina

Terbutalin\*\*\*

… şi substanţe inrudite

\* pentru cafeina rezultatul pozitiv depinde de concentraţia de cafeina în urina. Concentraţia în urina poate sa nu depasească 12 micrograme per mililitru.

\*\* pentru catina, definiţia unui rezultat pozitiv este o concentraţie în urina mai mare de 5 micrograme per mililitru. Pentru efedrina şi metilefedrina, definiţia unui rezultat pozitiv este o concentraţie în urina mai mare de 10 micrograme per mililitru. Pentru fenilpropanolamina şi pseudoefedrina definiţia unui rezultat pozitiv este o concentraţie în urina mai mare de 25 micrograme per mililitru.

\*\*\* Permise numai prin inhalator pentru a preveni şi trata astmul şi astmul indus de exercitiu fizic. Trebuie sa se declare utilizarea în formular la ora testului şi va fi necesdara verificarea necesitaţii medicale. Este necesară pentru autoritatea medicala relevanta o nota scrisa de medicul de echipa sau medicul specialist în aparatul respirator cu privire la astm si/sau astmul indus de exercitiul fizic.

Nota: Toate preparatele cu imidazol sunt acceptabile pentru uzul topic. Vasoconstricţiilor li se pot administra agenţi anestezici locali. Preparatele topice (de exemplu nazale, oftalmologice, rectale) de adrenalina şi fenilefrina sint permise.

## **B.NARCOTICE**

Substanţele interzise din clasa (B) includ exemplele următoare:

Buprenorfina

Dextromoramid

Diamorfina (heroina)

Hidrocdon metadon

Morfina

Pentazocin

Peptidina

… şi substanţe inrudite

Nota: Sunt permise codeina, dextrometorfan, dextropropoxifen, dihidrocodeina, difenoxilat, etilmorfina, folcodina, propoxifen şi tramadol

#### C.AGENŢI ANABOLICI

1.Steroizi androgenici anabolici

androstenediol

androstenedion

boldenon

clostebol

danazol

dehidroclormetiltestosteron

dehidroepiandrosteron (dhea)

dihidrotestosteron (dht)

drostanolon

fluoximesteron formebolon

gestrinona mesterolon

metandienona

metenolona

metandriol

metiltestosteron

miboleron

nandrolon

19-norandrostenediol

19-norandrostenedion

noretandrolon

oxandrolon

oximetolon

salmeterol

stanozolol

testosteron

trenbolon

… şi substanţe inrudite

[Dovezile obţinute din profilele metabolice şi/sau măsuratori radio izotopice pot fi folosite pentru a trage concluzii definitive cu privire la utilizarea acestor agenti]

* Prezenta unui raport testosteron (T) – epitestosteron (E) mai mare de 6 la 1 în urină unui concurent constituie o abatere dacă nu există dovezi ca acest raport se datorează unei condiţii fiziologice sau patologice, de exemplu, excreţie scazută de epitestosteron, tumoare producatoare de androgen sau deficit de enzime.

În cazul T/E mai mare de 6, este obligatoriu ca autoritatea medicală relevantă să conducă o investigaţie înainte ca o probă să fie declarată pozitivă. Se va scrie un raport complet şi se va include o analiza a testelor anterioare, a testelor ulterioare şi a oricaror investigaţii endocrine. în cazul ca nu sunt disponibile testele anterioare, sportivul trebuie testat neanuntat cel puţin o data pe lună timp de trei luni. Rezultatele acestor investigaţii trebuie să fie incluse în raport. Necooperarea la investigaţii va avea ca urmare declararea probei ca fiind pozitivă.

2.Beta-2 agonistice

bambuterol

clenbuterol

fenoterol

formoterol\* reproterol

salbutamol\*

salmeterol\*

terbutalina\*

… şi substanţele inrudite

* permise numai prin inhalator, pentru a preveni şi trata astmul şi astmul indus de exercitiu fizic. Trebuie să se declare utilizarea în formular la ora testului şi va fi necesară verificarea necesitaţii medicale. Pentru autoritatea medicala relevanta este necesară o nota scrisă despre astm şi/sau astm indus de exercitiu fizic eliberată de un medic de echipă sau un specialist în aparatul respirator.

Pentru salbutamol definiţia unui rezultat pozitiv în categoria agentilor anabolici este o concentraţie în urină mai mare de 1000 nanograme per mililitru

## **D. DIURETICE**

acetazolamida

bendroflumetiazid

bumetanid

canrenona

clortalidon

acid etacrinic

furosemid hidroclorotiazida

indapamid

manitol (prin injecţie intravenoasa)

mersalil

spironolactona

triamteren

… şi substanţe inrudite

## **E.HORMONI PEPTIDICI, MIMETICE ŞI ANALOGE**

Substanţele interzise din clasa (E) includ urmatoarele exemple şi analogele şi mimeticele lor:

Corticotrofine (ACTH, tetracosactida)

Hormon de crestere (hGH)

Factor de crestere de tip insulină (IGF-1)

… şi toţi factorii respectivi de degajare şi analogii lor

Insulina\*

Eritopoietina (EPO)

Inhibitori de aromataza (interzisa numai la bărbaţi)

Gonadotrofina corionica

(hCG – gonadotrofina corionica umana) (interzisa numai la bărbaţi)

gonadotrofine pituitare şi sintetice(LH) (interzise numai la bărbaţi)

clomifen (interzisa numai la bărbaţi)

ciclofenil (interzisa numai la bărbaţi)

tamoxifen(interzisa numai la bărbaţi)

* permise numai pentru a trata sportivii cu diabet insulino-dependent certificat. Trebuie sa se obţina de la un endocrinolog sau medic de echipa certificarea scrisa a diabetului insulino-dependent.

Prezenţa unei concentraţii anormale a unui hormon endogen din clasa (E) sau a trasorilor de diagnostic în urina unui concurent constituie o abatere dacă nu s-a facut dovada că se datorează unei condiţii fiziologice sau patologice.

## **F.CANABINOIDE**

Marihuana\*

Hasis\*

* O concentraţie în urină de 11-nor-delta 9 – tetrahidrocanabinol – 9 – acid carboxilic (carboxi – THC) mai mare de 15 nanograme per mililitru constituie dopaj.

## **G.BETABLOCANTI**

(se aplică numai la sărituri)

acetbutolol

alprenolol

atenolol

betaxolol

bunolol

carteolol

celiprolol

esmolol

labetalol levobunolol

metipranolol

metoprolol

nadolol

oxprenolol

pindolol

propranolol

sotalol

timolol

… şi substanţele inrudite

## **H. GLUCOCORTICOSTEROIZI**

* Se interzice utilizarea sistemica a glucocorticosteroizilor pe cale orala, rectala sau prin injecţii intravenoase sau intramusculare. Utilizarea corticosteroizilor prin inhalare sau utilizarea de spray nazal este permisa. Când este necesar din punct de vedere medical se permit injecţii locale şi intraarticulare de glucocorticosteroizi. Respectiva utilizare trebuie declarata în scris la ora testului şi se poate solicita verificarea necesitaţii medicale.

## **I.ANESTEZICE LOCALE**

Se permit următoarele anestezice locale injectabile:

Bupivacaina\*

Lidocaina\*

Mepivacaina\*

Procaina\*

… şi substanăele inrudite dar nu cocaina\*

* Sunt permise numai când sunt administrate prin injecţii locale sau intra-articulare. Utilizarea (inclusiv diagnosticul, doza şi calea de administrare) trebuie declarate în formular la ora testului şi va fi necesară verificarea necesitaţii medicale. Se pot foloşi agenţi vasoconstrictori împreună cu anestezicele locale.

**REZUMATUL CONCENTRAŢIILOR DE URINA PESTE CARE LABORATOARELE ACREDITATE DE ICO TREBUIE SA RAPORTEZE CONSTATĂRILE LA SUBSTANTE SPECIFICE**

Cafeina >12 micrograme/ml

Carboxi THC >15 nanograme/ml

Catina >5 micrograme/ml

Efedrina >10 micrograme/ml

Epitestosteron >200 nanograme/ml

Metilefedrina >10 micrograme/ml

Morfina > 1 microgram/ml

19-norandrosteron > 2 nanograme/ml la bărbaţi

19-norandrosteron > 5 nanograme/ml la femei

fenilpropanolamina >25 micrograme/ml

pseudoefedrina >25 micrograme/ml Salbutamol

Salbutamol >100 nanograme/ml (numai

în teste în timpul competiţiei)

>1000 nanograme/ml (numai

in teste în afara competiţiei)

Raport T/E >6

## **II. METODE INTERZISE**

Sunt interzise urmatoarele proceduri:

Dopaj sanguin: înseamnă administrarea de sânge, globule roşii şi/sau produse înrudite la un sportiv

Administrarea de purtatori artificiali de oxigen sau dilatatori de plasmă:

Manipularea farmacologica, chimică şi fizică care este utilizarea substanţelor şi/sau metodelor care modifică, încearcă să modifice sau se presupune în mod rezonabil că modifică integritatea şi valabilitatea probelor de urină folosite în controalele doping ceea ce include fără să limiteze cateterizarea, substituirea şi/sau falsificarea urinei, inhibiţia excreţiilor renale porin metode precumn utilizarea de agenţi de mascare \* sau modificări de măsurătorilor de testosteron sau epitestosteron prin metode precum adminstrarea de epitestosteron.

* Agenţii de mascare includ:

Bromantan

Diuretice (vezi mai sus)

Epitestosteron

Probenicid

AVERTISMENT REFERITOR LA SUPLIMENTELE NUTRITIVE

Concurenţii şi antrenorii lor sunt informaţi că suplimentele nutritive, preparatele din plante şi produsele naturale pot conţine substanţe care sunt intezise sau care se pot transforma în corp în substanţe interzise. Utilizarea sau consumul unor astfel de produse poate avea ca rezultat un test pozitiv de control doping. Eficienţa multora din aceste produse este indoielnică şi etichetarea lor poate fi incompletă sau imprecisă. Se reaminteşte concurenţilor că îşi asumă raspunderea pentru consecinţele care pot urmă ingerarii oricărora din aceste tipuri de produse.

###### ANEXA B

**I. SUBSTANTE INTERZISE – IN AFARA COMPETIŢIEI**

## **A.AGENŢI ANABOLICI**

1.Steroizi androgeni anabolici

androstenediol

androstendion

boldenon

clostebol

danazol

dehidroclormetiltestosteron

dehidroepiandrosteron (dhea)

dihidrotestosteron (dht)

drostanolon

fluoximesteron formebolon

gestrinona

mesterolona

metandienona

metenolona

metandriol

metiltestosteron

mibolerona

nandrolon

19-norandrostenediol

19-norandrostenedion

noretandrolon

oxandrolon

oximesteron

oximetolon

salmeterol

stanozolol

testosteron\*

trenbolon

… şi substanţele inrudite

[Dovezile obţinute din profilele metabolice şi/sau măsuratori radio izotopice pot fi folosite pentru a trage concluzii definitive cu privire la utilizarea acestor agenţi]

* Prezenţa unui raport testosteron (T) – epitestosteron (E) mai mare de 6 la 1 în urină unui concurent constituie o abatere dacă nu există dovezi că acest raport se datorează unei condiţii fiziologice sau patologice, de exemplu, excreţie scazută de epitestosteron, tumoare producatoare de androgen sau deficit de enzime.

În cazul T/E mai mare de 6, este obligatoriu ca autoritatea medicală relevantă să conducă o investigaţie înainte ca o probă să fie declarată pozitivă. Se va scrie un raport complet şi se va include o analiza a testelor anterioare, a testelor ulterioare şi a oricaror investigaţii endocrine. în cazul că nu sunt disponibile testele anterioare, sportivul trebuie testat neanunţat cel puţin o dată pe lună timp de trei luni. Rezultatele acestor investigaţii trebuie să fie incluse în raport. Necooperarea la investigaţii va avea ca urmare declararea probei ca fiind pozitivă.

2.Beta-2 agonistice

bambuterol

clenbuterol

fenoterol

formoterol\* reproterol

salbutamol\*

salmeterol\*

terbutalina\*

… şi substanţele inrudite

* permise numai prin inhalator, pentru a preveni şi trata astmul şi astmul indus de exercitiu fizic. Trebuie să se declare utilizarea pe formular la ora testului şi va fi necesară verificarea necesitaţii medicale. Pentru autoritatea medicala relevanta este necesară o nota scrisa despre astm şi/sau astm indus de exercitiu fizic eliberată de un medic de echipă sau un specialist în aparatul respirator.

Pentru salbutamol definiţia unui rezultat pozitiv în categoria agentilor anabolici este o concentraţie în urina mai mare de 1000 nanograme per mililitru.

## **D. DIURETICE**

acetazolamida

bendroflumetiazid

bumetanid

canrenona

clortalidon

acid etacrinic

furosemid hidroclorotiazida

indapamid

manitol (prin injecţie intravenoasa)

mersalil

spironolactona

triamteren

… şi substanţe inrudite

## **C. HORMONI PETIDICI, MIMETICE ŞI ANALOGE**

Substantele interzise din clasa (E) includ urmatoarele exemple şi analogele şi mimeticele lor:

Corticotrofine (ACTH, tetracosactida)

Hormon de crestere (hGH)

Factor de crestere de tip insulina (IGF-1)

… şi toţi factorii respectivi de degajare şi analogii lor

Insulina\*

Eritopoietina (EPO)

Inhibitori de aromataza (interzisă numai la bărbaţi)

#### Gonadotrofina corionica

(hCG – gondotrofina corionica umana) (interzisă numai la bărbaţi)

gonadotrofine pituitare şi sintetice(LH) (interzisă numai la bărbaţi)

clomifen (interzisă numai la bărbaţi)

ciclofenil (interzisă numai la bărbaţi)

tamoxifen (interzisă numai la bărbaţi)

* permise numai pentru a trata sportivii cu diabet insulino-dependent certificat. Trebuie să se obţină de la un endocrinolog sau medic de echipa certificarea scrisa a diabetului insulino-dependent.

Prezenţa unei concentraţii anormale a unui hormon endogen din clasa (E) sau a trasorilor de diagnostic în urina unui concurent constituie o abatere dacă nu s-a facut dovada ca se datoreaza unei condiţii fiziologice sau patologice.

### **II. METODE INTERZISE**

Sunt interzise urmatoarele proceduri:

Dopaj sanguin:înseamnă administrarea de sânge, globule roşii şi/sau produse înrudite la un sportiv

Administrarea de purtatori artificiali de oxigen sau dilatatori de plasma:

Manipularea farmacologică, chimică şi fizică care este utilizarea substanţelor şi/sau metodelor care modifica, încearcă să modifice sau se presupune în mod rezonabil că modifică integritatea şi valabilitatea probelor de urină folosite în controalele doping ceea ce include fără să limiteze cateterizarea, substituirea si/sau falsificarea urinei, inhibiţia excreţiilor renale prin metode precum utilizarea de agenţi de mascare \* sau modificări de măsurătorilor de testosteron sau epitestosteron prin metode precum administrarea de epitestosteron.

* Agenţii de mascare includ:

Bromantan

Diuretice (vezi mai sus)

Epitestosteron

Probenicid

## **AVERTISMENT REFERITOR LA SUPLIMENTELE NUTRITIVE**

Concurenţii şi antrenorii lor sunt informaţi că suplimentele nutritive, preparatele din plante şi produsele naturale pot contine substante care sunt interzise sau care se pot transforma în corp în substante interzise. Utilizarea sau consumul unor astfel de produse poate avea ca rezultat un test pozitiv de control doping. Eficienţa multora din aceste produse este îndoielnică şi etichetarea lor poate fi incompletă sau imprecisă. Se reaminteşte concurenţilor ca îşi asuma raspunderea pentru consecintele care pot urma ingerarii oricarora din aceste tipuri de produse.

ATENTIE: Aceasta nu este o listă exhaustiva a substanţelor interzise. Multe substanţe care nu apar în această listă sunt considerate interzise sub denumirea de “şi substanţele înrudite” Sportivii trebuie să se asigure că orice medicament, supliment, preparat şi orice altă substanţă pe care o folosesc nu conţine vreo substanţă interzisă.

**Abrevieri utilizate în lucrare:**

AMAD – Agenţia Mondială Anti-Doping

CIO – Comitetul Internaţional Olimpic

FI – Federaţie Internaţională

OAD – Organizaţie Anti-doping

ONAD – Organizaţie Naţională Anti-doping

COR – Comitetul Olimpic Român

ANS – Agenţia Naţională pentru Sport

INCS – Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport

FN – Federaţie Naţională

CEUT – Comitetul pentru Excepţii de Uz Terapeutic

EUT – Excepţii de uz terapeutic

# CAPITOLUL XVI

# PROGRAMUL NAŢIONAL ANTIDOPING

**Reglementări Anti-doping**

**2/2004**

STANDARD INTERNAŢIONAL

### LISTA INTERZISǍ PE 2004

STANDARDUL INTERNAŢIONAL PENTRU EXCEPŢII TERAPEUTICE

**AGENŢIA MONDIALĂ ANTI-DOPING**

***STANDARD INTERNAŢIONAL***

***LISTA INTERZIS PE 2004***

**(Publicat la 25 noiembrie 2003)**

**Această listă va intra în vigoare pe 1 ianuarie 2004**

**SUBSTANŢE ŞI METODEINTERZISE ÎN COMPETIŢIE**

#### SUBSTANŢE INTERZISE

##### S1. STIMULENTE

Următoarele stimulente sunt interzise, inclusiv izo­merii lor optici (D- şi L-):

**Adrafinil, amfepramonă, amiphenazol, amfetamină, amfetaminil, benzfetamină, bromantan, carfedon, catină, clobenzorex, cocaină, dimetilamfetamină, efedrină, etilamfetamină, etilefrină, fencamfamină, fenetilină, fenfluramină, fenproporex, furfenorex, mefenorex, mefentermină, mesocarb, metamfetamină, metilamfetamină, metilendioxiamfetamină, metilendioximetamfetamină, metilefedrină, metilfenidat, modafinil, niketamidă, norfenfluramină, parahidroxiamfetamină, pemolină, fendimetrazină, fenmetrazină, fentermină, prolintan, selegilină, stricnină şi alte substanţe cu structuri chimice sau efecte farmacologice similare.**

**Catina** este interzisă când concentraţia acesteia în urină este mai mare de 5μg/mL.

**Efedrina** sau **metilefedrina** sunt interzise atunci când concentraţia în urină este mai mare de 10μg/mL

Substanţele incluse în Programul de Monitorizare 2004 nu sunt considerate substanţe interzise.

##### S2. NARCOTICE

Următoarele narcotice sunt interzise:

**Buprenorfină, dextromoramidă, diamorfină (heroină), hidromorfone, metadonă, morfină, oxicodonă, oximorfonă, pentazocină, petidină.**

##### S3. CANABINOIDE

Canabinoidele (ex. haşiş, marijuana) sunt interzise.

##### S4. AGENŢI ANABOLICI

Agenţii anabolici sunt interzişi.

###### 1. Steroizi anabolici androgeni (SAA)

**a. SAA exogeni\* includ, dar nu se limitează la: androstadienonă, bolasteron, boldenon, boldion, clostebol, danazol, dehyhidrochlorometiltes­tosteron, delta1-androsten-3,17-dionă, drostanolon, drostandiol, fluoximesteron, formebolon, gestrinon, tetrahidrogestrinon, 4-hidroxitestosteron, 4-hidroxi-19-nortestosteron, mestanolon, mesterolon, metandienonă, metenolon, metandriol, metiltestosteron, miboleron, nandrolon, 19-norandrostendiol, 19-norandrostendionă, norboleton, noretandrolon, oxabolon, oxandrolon, oxymesteron, oxymetholon, quinbolon, stanozolol, stenbolon, 1-testosteron (delta1-dihidro-testosteron), trenbolon, şi analogii# acestora.**

b. SAA endogeni\*\* includ, dar nu se limitează la: androstenediol, androstenedionă, dehidroepian­drosteron (DHEA), dihidrotes­tosteron, testosteron şi analogii acestora#.

###### 2. Alţi agenţi anabolici

Clenbuterol, zeranol.

În această secţiune:

* „exogen” se referă la substanţele care nu pot fi produse de organism în mod natural.

\*\* „endogen” se referă la substanţele care pot fi produse de organism în mod natural.

# „analog” este definit ca „o substanţă derivată din modificarea sau alterarea structurii chimice a altei substanţe şi care păstrează un efect farmacologic similar.”

##### S5. HORMONI PEPTIDICI

Sunt interzise următoarele substanţe, inclusiv mimeticii\*, analogii\*\* şi factorii de eliberare ai acestora:

1. Eritropoietina (EPO)
2. Hormonul de creştere (hGH) şi Factorul de creştere insulino-similar (IGF-1)
3. Gonadotropână corionică (hCG) interzisă numai în cazul bărbaţilor;
4. Gonadotropine sintetice şi pituitare (LH) interzise numai în cazul bărbaţilor
5. Insulina
6. Corticotropinele

În această secţiune:

* un „mimetic” este definit ca o substanţă cu efect farmacologic similar altei substanţe, chiar dacă are o structură chimică diferită

\*\* un „analog” este definit ca „o substanţă derivată din modificarea sau alterarea structurii chimice a altei substanţe şi care păstrează un efect farmacologic similar.”

##### S6. BETA-2-AGONIŞTI

Toţi beta-2-agoniştii, inclusiv izomerii lor optici D- şi L-, sunt interzişi cu excepţia formoterolului, salbutamolului, salmeterolului şi terbutalinei, acestea fiind permise, doar prin inhalare, în cazul prevenirii şi/sau tratării astmului şi a bronho-constricţiei/astmului induse de efort. În astfel de situaţii este necesară o notificare medicală în conformitate cu Sec­ţiu­nea 8 din Standardul Internaţional pentru Excepţii Terapeutice (EUT).

Contrar prevederilor Standardul Internaţional pen­tru Excepţii Terapeutice, atunci când laboratorul a identificat o concentraţie de salbutamol (liber plus conjugat ca glucuronid) mai mare de 1000ng/mL, pro­ba va fi considerată pozitivă în cazul în care *sportivul* nu poate dovedi că rezultatul anormal a fost o consecinţă a utilizării terapeutice a salbutamolului inhalat.

S7. AGENŢI CU ACTIVITATE ANTI-ESTROGENICĂ

Inhibitori de aromatază, clomifen, ciclofenil, tamoxifen sunt interzise numai la bărbaţi.

##### S8. AGENŢI MASCATORI

**Diuretice\*, epitestosteron, probenecid, substituenţi de plasma (ex. dextran, hidroxietil-amidon)**

O aprobare medicală în concordanţă cu Secţiunea 7 din Standardul Internaţional pentru Excepţii Terapeutice nu este valabilă dacă proba de urină a *sportivului* conţine un diuretic în asociere cu o *substanţă interzisă* la nivelul pragului de infracţiune sau sub prag.

Diureticele includ:

**Acetazolamid, amilorid, bumetanid, canrenon, chlortalidon, acid etacrinic, furosemid, indapamid, mersalyl, spironolactonă, tiazide (bendroflumetiazid, clorotiazid, hidroclorotiazid) şi triamteren, şi alte substanţe cu structură chimică şi efecte farmacologice similare.**

##### S9. GLUCOCORTICOSTEROIZI

Glucocorticosteroizii sunt interzişi în administrarea pe cale orală, rectală, intravenos sau intramuscular.

Celelalte căi de administrare necesită o notificare medicală în conformitate cu Secţiunea 8 a Standardului Internaţional pentru Excepţii Terapeutice.

#### METODE INTERZISE

**M1. CREŞTEREA CAPACITĂŢII DE TRANSFER DE OXIGEN**

Sunt interzise următoarele:

a Dopingul cu sânge. Acesta constă în utilizarea de sânge autolog, homolog sau heterolog sau de produse hematologice (din celule roşii) de orice origine, altele decât cele necesare unui tratament medical legitim.

b. Utilizarea de produse care măresc absorbţia, transportul sau eliberarea de oxigen (ex. eritropoietinele, înlocuitorii pe bază de hemoglobină modificată inclusiv, dar nu limitat la, substituenţi de sânge pe bază de hemoglobină, produşi de hemoglobină micro-încapsulată, perfluorochimicale şi efaproxiral (RSR13).

**M2. MANIPULAREA FARMACOLOGICĂ, CHIMICĂ ŞI FIZICĂ**

Manipularea farmacologică, chimică şi fizică con­stă în *folosirea* de substanţe şi metode, inclusiv agenţi mascatori, care alterează, încearcă să altereze sau sunt pasibile să altereze integritatea şi validitatea probelor colectate în timpul controlului doping.

Acestea includ, dar nu se limitează la, cateterizare, substituţia urinei şi/sau falsificarea, inhibarea excreţiei renale şi alterări ale concentraţiei testosteronului şi epitestosteronului.

##### **M3. DOPINGUL GENETIC**

Dopingul cu gene sau celule este definit ca utilizarea non-terapeutică de gene, elemente genetice şi/sau celule care au capacitatea de a creşte performanţa sportivă.

**SUBSTANŢE ŞI METODE INTERZISE ŞI ÎN COMPETIŢIE ŞI ÎN AFARA COMPETIŢIEI**

###### SUBSTANŢE INTERZISE

(Toate categoriile listate mai jos se referă la toate substanţele şi metodele prezentate în secţiunea respectivă.)

S4. AGENŢI ANABOLICI

S5. HORMONI PEPTIDICI

S6. β-2 AGONIŞTI\*

**S7. AGENŢI CU ACTIVITATE ANTI-ESTROGENICĂ**

S8. AGENŢI DE MASCARE

* numai clenbuterol, iar salbutamol atunci când concentraţia sa în urină este mai mare de 1000ng/mL

###### METODE INTERZISE

**M1. ÎMBUNĂTĂŢIREA CAPACITĂŢII DE TRANSFER DE OXIGEN**

**M2. MANIPULĂRI FARMACOLOGICE, CHIMICE ŞI FIZICE**

M3. DOPING GENETIC

**SUBSTANŢE INTERZISE ÎN ANUMITE SPORTURI**

##### P1. ALCOOL

Alcoolul (etanolul) este interzis numai în timpul competiţiilor, în sporturile menţionate mai jos. Detectarea se va realiza prin analizarea respiraţiei şi/sau sângelui. Pragul de infracţiune doping este menţionat în paranteză pentru fiecare federaţie. Dacă nu este specificat nici un prag, prezenţa oricărei cantităţi de alcool va constitui o infracţiune doping.

* Aeronautică (FAI) (0,05g/L)
* Tir cu arcul (FITA) (0,10g/L)
* Automobilism (FIA)
* Biliard (WCBS)
* Boules (CMSB) (0,50g/L)
* Fotbal (FIFA)
* Gimnastică (FIG) (0,10g/L)
* Karate (WCF) (0,40g/L)
* Pentatlon modern (UIPM) (0,10g/L)
* Motociclism (FIM)
* Sporturi cu role (FIRS) (0,02g/L)
* Schi (FIS)
* Triatlon (ITU) (0,40g/L)
* Lupte (FILA)

##### P2. BETA-BLOCANTE

Dacă nu este specificat altfel, beta-blocantele sunt interzise doar *în competiţie*, în urmă­toa­rele sporturi:

* Aeronautică (FAI)
* Tir cu arcul (FITA) (şi în afara competiţiei)
* Automobilism (FIA)
* Biliard (WCBS)
* Boules (CMSB)
* Bob (FIBT)
* Bridge (FMB)
* Şah (WCF)
* Curling (WCF)
* Fotbal (FIFA)
* Gimnastică (FIG)
* Motociclism (FIM)
* Pentatlon modern (UIPM)
* Popice (FIQ)
* Navigaţie cu pânze (ISAF) doar cu cârmă
* Tir (ISSF)(interzis şi în afara competiţiei)
* Schi (FIS) în sărituri şi snowboard stil liber
* Înot (FINA) în scufundări şi înot sincron
* Lupte (FILA)

Beta-blocantele includ, dar nu sunt limitate la, următoarele:

**Acebutolol, alprenolol, atenolol, betaxolol, bisoprolol, bunolol, carteolol, carvedilol, celiprolol, esmolol, labetalol, levobunolol, metipranolol, metoprolol, nadolol, oxprenolol, pindolol, propranolol, sotalol, timolol.**

##### P3. DIURETICE

Sunt interzise în şi în afara competiţiei în toate sporturile ca agenţi mascatori. Totuşi, în următoarele sporturi care reclamă categorii de greutate şi în spor­tu­ri­le în care pierderile de greutate pot creşte perfor­manţa, nici o Excepţie Terapeutică nu va fi valabilă pentru utilizarea diureticelor.

* Culturism (IFBB)
* Box (AIBA)
* Judo (IJF)
* Karate (WKF)
* Haltere pentru sportivii cu handicap (IPF)
* Canotaj (categoria uşoară) (FISA)
* Schi (FIS) (numai pentru sărituri)
* Taekwondo (WTF)
* Haltere (IWF)
* Lupte (FILA)
* Wushu (IWF)

#### SUBSTANŢE SPECIALE

Substanţele speciale sunt, conform *Codului Agen­ţiei Mondiale Anti-Doping* (10.3), acele substanţe care pot fi subiectul încălcărilor fără intenţie a reglemen­tărilor anti-doping, deoa­rece sunt utilizate pe scară largă în producerea medicamentelor şi a căror utilizare în scop de dopaj este mai puţin probabilă. Atunci când un sportiv poate stabili că utilizarea unei astfel de sub­stanţe nu a fost menită să mărească performanţa spor­tivă, sancţiunea poate fi redusă.

„Substanţele speciale” sunt listate mai jos:

Stimulente: efedrina, L-metilamfetamina, metilefedrina;

Canabinoidele;

Beta-2 agoniştii inhalaţi (cu excepţia clenbuterolului);

Diureticele (nu se aplică în cazul sporturilor unde sunt interzise (secţiunea P3));

Agenţii Mascatori: probenecid;

Glucocorticosteroizii;

Beta-blocantele;

Alcoolul.

**PARTEA A TREIA: PROGRAMUL DE MONITORIZARE 2004**

*Codul Agenţiei Mondiale Anti-Doping* (4.5) stipu­lează că „*Agenţia Mondială Anti-Doping*“, prin con­sul­tare cu alţi *semnatări* şi guverne, va stabili un pro­gram de monitorizare privind substanţele care nu sunt în *Lista Substanţelor Interzise*, dar pe care *Agenţia Mon­dială Anti-Doping* doreşte să le monitorizeze pen­tru stabilirea unor tipare de utilizare abuziva în sport.

În 2004 pe lista de monitorizare sunt următoarele substanţe:

##### Stimulente:

Numai *în competiţie*: cafeina, fenilefrina, fenilpro­panolamina, pipradrol, pseudoefedrina, sinefrina.

##### Narcotice:

Numai *în competiţie*: raportul morfină/codeină.

**AGENŢIA MONDIALĂ ANTI-DOPING**

**CODUL MONDIAL ANTI-DOPING STANDARDUL INTERNAŢIONAL PENTRU EXCEPŢII TERAPEUTICE**

### **- septembrie 2003 -**

# PREAMBUL

*Standardul Internaţional* pentru excepţii de uz terapeutic (EUT) al Codului Mondial Anti-Do­ping re­prezintă un *Standard internaţional* obligato­riu de ni­vel 2, dez­voltat ca parte a Programului anti-doping mondial.

Baza realizării *Standardului Internaţional* pen­tru EUT a fost o revizuire a diferitelor proce­duri şi pro­tocoale ale Federaţiilor Internaţionale, ale C.I.O., ale Organizaţiilor Naţionale Anti-do­ping şi ale unor secţi­uni relevante din Standardul Internaţional revi­zuit pen­tru controlul doping (SICD). Un grup mare de ex­perţi din AMADa revizuit, discutat şi pregătit acest document.

Versiunea 1.0 din *Standardul Internaţional* pentru EUT a fost distribuită *semnatarilor* şi guverne­lor pen­tru revizuire şi comentarii în noiembrie 2002. Versi­unea 2.0 s-a bazat pe comentariile şi propunerile pri­mite de la *semnatari* şi de la guverne. Versiunea 2.1 s‑a dezvoltat pe baza comentariilor primite referitoare la versiunea 2.0 şi a integrat câteva principii discutate în timpul procesului de dezbatere al Standardului In­ter­na­ţional privind Lista substanţelor interzise pe 2004.

Toţi *semnatarii* şi toate guvernele au fost con­sultate şi au avut prilejul să revadă şi să facă co­men­tarii la versiunea 2.3. Modificările au fost făcute pe baza datelor primite de la *semna­tari* şi guverne. *Standardul Inter­na­ţional* pentru EUT a fost trimis spre aprobare Comitetului Executiv al *AMAD* în sep­tembrie 2003.

*Standardul Internaţional versiunea 3.0* pentru EUT intră în vigoare cu data de 1 ianuarie 2004.

**PARTEA ÎNTI:**

**INTRODUCERE, PREVEDERI ALE CODULUI ŞI DEFINIŢII**

**1.0. Introducere şi Scop**

Principalul scop al *Standardului Internaţional* pentru EUT este să asigure uniformizarea procesului de acordare a excep­ţii­lor pentru utilizări terapeutice în toate sporturile şi ţările.

*Codul* permite sportivilor şi medicilor să aplice EUT, adică permisiunea de utilizare terapeutică a substanţelor sau metodelor din *Listă* a căror folosire este, în mod normal, interzisă.

*Standardul Internaţional* pentru EUT include criterii pentru acordarea unei excepţii terapeutice, confidenţialita­tea informaţiei, formarea Comitetelor pentru excepţii terapeutice şi pro­cesul de aplicare al EUT.

Acest standard se aplică tuturor sportivilor, aşa cum sunt aceşţia definiţi ca subiecţi ai *Codului* şi care se supun acestuia, respectiv sportivi fără handicap şi sportivi cu handicap.

Programul mondial anti-doping cuprinde toate elementele necesare pentru a asigura armonizarea op­ti­mă şi cea mai bu­nă practică în programele naţionale şi internaţionale anti-do­ping. Principalele elemente sunt: *Codul* (nivelul 1), *Standardele In­ter­na­ţionale* (nivelul 2) şi Modelele de bună practică (nivelul 3).

În introducerea *Codului*, scopul şi implemen­ta­rea *Stan­dar­de­lor Internaţionale* sunt prezentate astfel:

“Vor fi dezvoltate *Standardele Internaţionale* pentru diferite domenii tehnice şi operaţiona1e din cadrul pro­gramului anti­-do­ping, cu consultarea *semnatarilor* şi a gu­ver­nelor şi cu apro­ba­rea din partea *AMAD*. Obiectivul *Standardelor Internaţio­nale* este acela de a asigura armoni­zarea între *Organizaţiile Anti­-do­ping* care răspund de părţi­le tehnice şi operaţio­nale specifice din programele anti-do­ping. Aderarea la *Standardele Inter­na­ţio­nale* este obliga­torie în vederea obţinerii conformităţii cu cerinţele *Co­du­lui*. *Standardele Internaţionale* pot fi revizuite pe parcurs de către Co­mi­te­tul Executiv al *AMAD*, după consultarea *sem­na­ta­rilor* şi a guvernelor. Dacă nu se prevede altfel în *Cod*, *Standar­de­le Inter­na­ţionale* şi toate reviziile vor deveni efec­tive la data speci­ficată în Standardul Internaţional sau în revizie.”

Alinierea la *Standardul Internaţional* (spre deose­bire de alinierea la un alt standard, practică sau proce­dură alternativă) va fi su­ficientă pentru a trage conclu­zia că procedurile prevăzute de *Standardul Internaţio­nal* au fost respectate adecvat.

Definiţiile specificate în *Cod* sunt scrise cu carac­tere italice (*cursiv*). Definiţiile specifice suplimentare pentru *Standardul In­ter­naţional* EUT sunt subliniate.

* 1. **Prevederile *Codului***

Următoarele articole din *Cod* se referă în mod di­rect la *Standardele Internaţionale* pentru EUT.

**Articolul 4.4. din *Cod:* Utilizarea în scopuri terapeutice**

„*AMAD* va adopta un *Standard Internaţional* pentru procedura de acordare a excepţiilor terapeutice.

Fiecare Federaţie Internaţională va asigura, pentru sportivii *de nivel internaţional* sau pentru oricare alt sportiv înscris la o Competiţie *Internaţională*, o proce­dură prin care sportivii ce dovedesc cu documente că au probleme medicale şi necesită *utilizarea* unei *substanţe interzise* sau a unei *metode interzise* să poată solicita o excepţie terapeutică. Fiecare *Organizaţie Naţională Anti-doping* va asigura pentru toţi sportivii aflaţi în jurisdicţia sa şi care nu sunt spor­tivi *de nivel internaţional* aplicarea unei proceduri prin care spor­tivii ce dovedesc cu documente că au probleme me­di­cale şi necesită *utilizarea* unei *substanţe interzise* sau a unei *metode interzise*, să poată solicita o excep­tare pri­vind utilizarea terapeutică. Astfel de solicitări vor fi eva­luate în conformitate cu *Standardul Interna­ţio­nal* privind acordarea excepţiilor terapeutice. *Fede­raţiile In­ternaţionale* şi *Organizaţiile Naţio­nale* *Anti-doping* vor raporta imediat la *AMAD* acordarea excep­ţiilor te­ra­peutice oricărui sportiv *de nivel internaţional* sau de nivel naţio­nal care este inclus în *Eşantionul în­registrat de testare al Organizaţiei Naţionale Anti-do­ping*.

Din proprie iniţiativă, *AMAD* poate revizui acor­da­rea unei excepţii în scopuri terapeutice oricărui spor­tiv *de nivel interna­ţional* sau de nivel naţional ca­re este inclus în *Eşantionul înregistrat de testare al Organizaţiei Naţionale Anti-doping*. Mai mult decât atât, la cererea oricărui asemenea sportiv, căruia i s-a refuzat o ex­cepţie terapeutică, *AMAD* poate reconsi­dera un asemenea refuz. Dacă *AMAD* hotărăşte că acordarea sau negarea unei excep­ţii terapeutice nu îndeplineşte *Standardele Internaţionale* pen­tru excep­ţii terapeutice, poate schimba decizia.”

**Articolul 13.3. din *Cod*: Apeluri privind hotărârile de acordare sau de respingere a unei excepţii terapeutice**

„Hotărârile *AMAD* privind respingerea acor­dării sau refuzul unei excepţii terapeutice pot fi atacate la Curtea de Arbitraj pentru Sportivi de la Lausanne (CAS) de către sportivul în cauză sau de *Orga­ni­zaţia Anti-doping* a cărei decizie a fost respinsă. Hotărârile de neacordare a excepţiilor terape­u­tice date de către *Orga­ni­zaţiile Anti-doping*, hotărâri care, iniţial, nu au fost respinse de *AMAD*, pot fi atacate de spor­tivii *de nivel internaţional* la CAS, iar de alţi sportivi la or­ga­nul de revizie de nivel naţional descris la articolul 13.2.2. Dacă organul de apel de nivel naţional schim­bă hotărârea de refuz a exceptării terapeutice, hotă­râ­rea va putea fi ataca­tă de *AMAD* la CAS”.

**Articolul 14.5. din *Cod*: Banca de date Clearing House privind *controlul doping***

*AMAD* va acţiona ca un clearing house central pentru datele şi rezultatele *testărilor doping* în cazul sportivilor *de nivel internaţional* şi sportivilor de nivel naţional care au fost incluşi în *Eşantionul de testare înregistrat al Organizaţiei Naţionale Anti-doping*.

Pentru a uşura coordonarea planificării testelor şi pentru a evita dublările inutile ale *testărilor* din par­tea diferitelor *Organizaţii Anti-doping*, fiecare *Orga­ni­za­ţie Anti-doping* va raporta toate testele efectuate *în competiţie* şi *în afara competiţiei*, pentru aceşţi spor­tivi, la clearinghouse a *AMAD*, cât mai curând posi­bil după realizarea testărilor.

AMAD va face accesibile aceste informaţii pen­tru spor­tiv, pentru Federaţia Naţională a sporti­vu­lui, Comitetul Naţional Olimpic sau Comitetul Na­ţional Paralimpic, Organizaţia Naţională Anti-do­ping, Federaţia Internaţională şi Comitetul Inter­na­ţional Olimpic sau Comitetul Internaţional Para­lim­pic. Informaţiile particulare despre un sportiv vor fi păstrate de AMAD în strictă confiden­ţia­lita­te. AMAD va publica, cel puţin o dată pe an, ra­poarte sta­tis­tice cu asemenea informaţii.

**Articolul 15.4. din *Cod*: Recunoaşterea reciprocă**

„În conformitate cu dreptul la apel prevăzut la articolul 13, *Testarea*, excepţiile terapeutice şi rezulta­tele audierilor sau alte hotărâri finale date oricărui *semnatar*, în concordanţă cu *Codul* şi în cadrul auto­rităţii *semnatarului*, vor fi recunoscute şi respectate de toţi ceilalţi *semnatari*. *Semnatarii* pot recunoaşte acţi­uni asemănătoare ale altor organisme care n-au accep­tat *Codul*, dacă regulamentele acestor organisme sunt în concordanţă cu *Codul*”.

**3.0. Termeni şi definiţii**

**3.1. Termeni definiţi în Cod:**

**„*Organizaţie Anti-doping*”**: Un *semnatar* care este responsabil de adoptarea de reguli pentru iniţi­erea, implementarea sau punerea în aplicare a oricărei părţi a procesului de *control doping*. În această cate­go­rie sunt incluse, de exemplu, Comitetul In­ter­na­ţional Olimpic, Comitetul Internaţional Para­lim­pic, or­ga­nizaţiile care realizează evenimente spor­tive şi care efectuează *testări* în cadrul eveni­mentelor sportive organizate de ele, *AMAD*, Fede­ra­ţiile Inter­naţionale şi *Organizaţiile Naţionale An­ti-doping*.

***„Sportivul”:*** *Pentru scopurile prevăzute de* con­tro­lul doping*, orice persoană care participă la activi­tatea sportivă la un nivel internaţional (definit ca atare de fiecare Federaţie Internaţională) sau la nivel naţional (aşa cum este definit de fiecare* Organizaţie Naţională Anti-doping*) şi orice altă persoană care par­ticipă la activitatea sportivă la un nivel inferior, da­că este desemnată de* Organizaţia Naţională Anti-do­ping *a acelei persoane. Pentru scopuri referitoare la informarea şi educarea în privinţa activităţii anti-doping, orice persoană care participă în activitatea spor­tivă, aflată sub autoritatea unui* semnatar*, guvern sau a altei organizaţii sportive care acceptă preve­derile* Codului*.*

*(Comentarii: Această definiţie stabileşte doar fap­tul că toţi atleţii de calibru internaţional şi naţional sunt supuşi regulilor anti-doping formulate în cuprin­sul acestui Cod, urmând ca definirea precisă a nive­lului sportiv internaţional şi naţional să se realizeze în cadrul reglementărilor anti-doping ale Federaţiilor In­ter­naţionale, respectiv ale Organizaţiei Naţionale Anti-do­ping. La nivel naţional, reglementările anti-doping adoptate în conformitate cu prevederile Codu­lui se vor aplica, în caz minim, tuturor persoanelor din echipele naţionale şi tuturor persoanelor calificate să concureze în orice campionat naţional, la orice disciplină spor­tivă. Această definiţie permite, de ase­me­nea, fiecărei Organizaţii Naţionale Anti-doping, în situaţia în care aceasta consideră ca fiind necesar, să îşi extindă pro­gramul de control doping ţintit asupra sportivilor de calibru naţional şi asupra celorlalţi spor­tivi. Sportivii de la toate nivelurile competiţionale vor trebui să be­ne­ficieze de informaţii şi educaţie anti-doping.)*

**„*Controlul doping*”**: Procesul care cu­prin­de pla­nificarea repartizării testelor, colectarea şi gestionarea *probelor*, analiza de laborator, managementul rezul­ta­telor, audi­erile şi apelurile.

**„*Eveniment sportiv*”**: O serie de competiţii indi­viduale conduse de o singură autoritate (de exemplu, Jocurile Olimpice, Jocurile Pan-Americane sau Cam­pio­natul Mondial FINA).

„***În competiţie***”: Pentru a se putea face deosebirea dintre *testările* din timpul competiţiei şi cele din afara competiţiei, cu excepţia cazului în care se prevede altfel în regu­lamentele unei Federaţii Internaţionale sau ale unei alte *Orga­ni­zaţii Anti-doping* relevante, un test efectuat în cadrul competiţiei este un test în care spor­tivul este selecţionat pentru a fi testat în legătură cu o anumită competiţie.

**,,*Sportivi de nivel in­ter­na­ţional*”**: Sportivii de­sem­naţi de una sau mai multe Federaţii Internaţionale, ca făcând parte din *Eşantionul înregistrat de testare* al unei Federaţii Internaţionale.

**,,*Standard Internaţional*”**: Un standard adoptat de *AMAD*, pe baza *Codului*. Îndeplinirea *Stan­dardului Internaţional* (spre deosebire de îndeplinirea altui stan­dard, prac­tică sau procedură alternativă) va fi suficientă pentru a con­cluziona că procedurile stabilite de *Standardul Internaţional* au fost îndeplinite cores­punzător.

**,,*Organizaţie Na­ţio­nală Anti-doping*”**: Acea entitate (sau acele entităţi) desemnate de fiecare ţară ca fiind posesoare ale autorităţii şi responsabilităţii de prim rang în adoptarea şi implementarea reglemen­tă­rilor anti-doping, conducerea activităţii de prelevare de *probe* biologice, gestionarea rezultatelor la testele efectuate şi conducerea audierilor, toate aceste respon­sabilităţi fiind la nivel naţional. Dacă această desem­nare nu a fost făcută de autoritatea sau autorităţile publice competente, entitatea respectivă va fi Comite­tul Naţional Olimpic al ţării respective sau reprezen­tantul său.

**„*În afara competiţiei*”**: Orice *con­trol doping* care nu este „*În competiţiei*”.

**„*Lista Substanţelor Interzise*”**: Lista ce denu­meş­te *substanţele* şi *metodele interzise*.

**,,*Metoda interzisă*”**: Orice rnetodă calificată ast­fel în cuprinsul *Listei interzise*.

**,,*Substanţa interzisă*”**: Orice sub­stanţă astfel de­scri­să în *Lista interzisă*.

**„*Eşantionul înregistrat pentru testare*”**: Totalita­tea sportivilor de nivel internaţional stabiliţi, separat, de fiecare Federaţie Internaţională, precum şi de fie­care *Organizaţie Naţională Anti-doping* care sunt su­biecţi atât pentru *testările* din afara competiţiei, cât şi pentru testările din cadrul acesteia, ca parte a planului de *testare* al Federaţiilor şi Organizaţiilor Interna­ţio­nale.

**,,*Semnatari*”**: Acele instituţii care au sem­nat *Co­dul* şi sunt de acord să îndeplinească prevederile *Co­du­lui*, inclusiv Comitetul Internaţional Olimpic, Fede­ra­ţiile Inter­naţio­nale, Comitetul Internaţional Paralim­pic, *Comitetele Naţio­na­le Olimpice*, Comitetele Naţio­na­le Paralimpice, organizatorii de mari competiţii, *Or­ga­nizaţiile Naţionale* *Anti-doping* şi *AMAD*.

**,,*Testarea*”**: Parte a procesului de *control do­ping* ce implică planificarea distribuirii testelor, recoltarea de *pro­be* biologice, manipularea *probelor* şi transpor­tul de *probe* biologice la laborator.

**,,*AMAD*”**: Agenţia Mon­dială Anti-doping .

**3.2. Termeni definiţi în Standardul Internaţional pentru “EUT”**

**Terapeutic**: Se referă la tratamentul unei condiţii medicale cu agenţi sau metode curative; a oferi sau ajuta o vindecare.

**EUT**: Excepţii pentru Utilizări Terapeutice

**CEUT**: Comitetul pentru Excepţii Terapeutice este or­ga­nul desemnat de *Organizaţia Naţională Anti-doping*.

**CEUT al *AMAD***: Comitetul pentru Excepţii Te­ra­peutice al *AMAD* es­te organismul desemnat de *AMAD*.

**PARTEA A DOUA:**

**STANDARD PENTRU ACORDAREA EXCEPŢIILOR TERAPEUTICE**

**4.0. Criterii pentru acordarea unor Excepţii de Uz Terapeutic**

O excepţie terapeutică (EUT) poate fi acordată unui spor­tiv pentru a-i permite utilizarea unei *sub­stanţe interzise* sau a unei *metode interzise* prevăzute în *Lista interzisă*. O cerere pri­vind o asemenea ex­cepţie EUT implică o revizuire profundă şi sistematică din partea Comitetului pentru Excepţii Terapeu­ti­ce (CEUT) constituit corespunzător. Comitetul CEUT va fidesemnat de o *Organizaţie Naţională Anti-doping*. O excepţie va fi acordată numai cu stricta respectare a tuturor criteriilor de mai jos:

*(Comentariu: Acest standard se aplică tuturor spor­ti*­*vilor definiţi şi supuşi Codului, respectiv sportivii fără handi*­*cap şi sportivii cu handicap. Acest Standard va fi aplicat în funcţie de cir­cum­stanţele în care se află sportivul. De exemplu, o ex*­*cep*­*ţie po­trivită pentru un sportiv cu un handicap poate fi nepotrivită pen­tru alţi sportivi.)*

* 1. Sportivul trebuie să facă o cerere pentru acor­darea EUT cu cel puţin 21 de zile înainte de participarea la o competiţie.
  2. Dacă starea de sănătate a sportivului s-ar înrău­tăţi semnificativ, în condiţia în care *substanţa* sau *metoda interzisă* ar fi retrasă din tratament.
  3. Utilizarea excepţiilor terapeutice nu va creşte performanţa mai mult decât revenirea la starea de sănătate anterioară tratamentului. Utilizarea unor *substanţe interzise* sau *metode interzise* pen­tru creşterea nivelului scăzut (în mod nor­mal) al unui hormon endogen nu constituie un argu­ment în favoarea acordării excepţiilor tera­peutice.
  4. Nu există nici o altă alternativă terapeutică rezo­na­bilă la utilizarea de *substanţe* sau *metode interzise*.
  5. Nu se acordă excepţii terapeutice pentru utiliza­rea *substanţelor* şi *metodelor interzise* în scopul tratării efectelor provocate de adminstrarea ante­rioară a unor substanţe din *Lista interzisă*.

**4.6.** Orice EUT acordată de o *Organizaţie Anti-do­ping* va fi anulată dacă sportivul:

1. Nu se conformează cu promptitudine la orice cerinţe sau condiţii impuse de *Orga­ni­zaţia Anti-doping* care acordă excepta­rea.
2. Termenul pentru care a fost acordată EUT a expirat.
3. Sportivul a fost anunţat că EUT a fost retrasă de *Organizaţia Naţională Anti-doping*.

*(Comentariu: fiecare excepţie EUT va avea o du­rată stabilită, conform hotărârii Comitetului de acor­dare a excepţiei terapeutice (CEUT). Pot fi cazuri în care o EUT a expirat sau a fost retrasă, iar substanţa interzisă care a făcut subiectul exceptării să fie încă pre­zentă în corpul sportivului. În astfel de cazuri, Organizaţia Anti-doping care gestionează rezultatul iniţial pozitiv va lua în considerare dacă rezultatul este sau nu consecinţa expirării sau retragerii EUT.)*

* **4.7.**  O cerere de excepţie EUT nu va fi luată în con­siderare pentru o aprobare retroactivă, în afara cazurilor în care:

1. A fost necesar un tratament de urgenţă sau tratarea unei probleme medicale acute sau

**b)** Datorită unor circumstanţe excepţionale, nu a fost timp suficient pentru solicitant să prezinte, sau pentru comitetul CEUT să examineze, o cerere înainte de *contro­lul doping*.

*(Comentariu: Nu este permis ca situaţiile în care o urgenţă medicală sau o problemă medicală acută necesitând administrarea unei substanţe sau metode interzise înainte de a putea solicita o excepţie* EUT*, să devină devină o practică obişnuită. De asemenea, nu este permis ca situaţiile care necesită o examinare de urgenţă a unei cereri pentru acordarea* EUT*, ca ur­ma­re a unei competiţii iminente, să devină o practică obişnuită. Cu toate acestea, Organizaţiile Anti-doping care acordă excepţii* EUT *trebuie să aibă proceduri interne care să permită rezolvarea unor asemenea situaţii.)*

* 1. **Confidenţialitatea informaţiilor**
  2. Solicitantul trebuie să pună la dispoziţie un con­sim­ţământ scris pentru transmiterea tuturor in­forma­ţiilor legate de cere­rea sa tuturor mem­brilor comite­tului CEUT şi, dacă este cazul, altor experţi medicali sau ştiinţifici independenţi sau întregului personal ne­ce­sar încadrat în ma­na­gementul, revizuirea sau ape­larea excepţiilor EUT.

Dacă este necesară asistenţa unor experţi externi independenţi, toate detaliile din cerere vor fi trans­mise, fără a se divulga numele sportivului sau me­dicu­lui implicat în îngrijirea sportivului. În final, solicitan­tul trebuie, de ase­me­nea, să-şi dea con­simţământul scris pentru ca deciziile comite­tului CEUT să fie trans­mise şi altor *Orga­nizaţii Anti-doping* relevante, conform prevederilor *Codului*.

* 1. Membrii comitetelor CEUT şi administraţia *Organi­zaţiei Anti-doping* implicate îşi vor desfă­şura întreaga lor activitate în strictă conformitate cu princi­pi­ile con­fi­denţialităţii. Toţi membri unui comitet CEUT vor semna acorduri de confidenţia­litate. În spe­ţă, ei vor păstra confidenţialitatea ur­mă­toarelor infor­maţii:

1. Orice informaţii şi date medicale furnizate de sportiv şi de medicul (medicii) implicaţi în îngri­jirea sportivului.
2. Orice amănunt din cerere inclusiv numele me­di­cului (medicilor) implicaţi în cazul respec­tiv.

Dacă sportivul doreşte să revoce dreptul CEUT sau Comitetului CEUT al *AMAD* pentru a obţine vreo informaţie medicală în numele său, acesta trebuie să-şi înştiinţeze în scris medicul personal asupra acestui fapt. Drept consecinţă a unei astfel de decizii, sporti­vul nu va primi aprobare pentru o EUT sau o reîn­noire a unei excepţii EUT existente.

**6.0. Comitetele pentru excepţii terapeutice (CEUT)**

Aceste comitete CEUT vor fi constituite în con­for­mi­tate cu următoarele directive:

**6.1.** Comitetele CEUT vor fi alcătuite din cel puţin trei me­dici cu experienţă în îngrijirea şi tratamentul sportivilor având cunoştinţe temeinice în medicina clinică şi sportivă. **Pentru a asigura un nivel de independenţă a deciziilor, o majoritate a membrilor CEUT nu trebuie să aibă nici o responsabilitate oficială în *Organizaţia Anti-doping*.** Toţi membrii unui CEUT vor semna un acord de conflict de interese. În cazurile privind sportivii cu handicap, cel pu­ţin unul din membrii acestui comitet trebuie să aibă ex­perienţa specifică în îngrijirea şi tratamentul spor­ti­vi­lor cu handicap.

**6.2.** Comitetele CEUT pot include orice expert medi­cal sau expertiză ştiinţifică necesară pentru exami­na­rea cir­cum­stanţelor oricărei cereri adresate unui comitet EUT.

**6.3.** Comitetul CEUT al *AMAD* va fi compus conform criteriilor stabilite la articolul 6.1. Comitetul CEUT al *AMAD* este stabilit pentru a revizui la propria sa iniţiativă deciziile CEUT acordate de Organizaţiile Anti-doping. După cum s-a speci­ficat în articolul 4.4 al Codului, CEUT al *AMAD*, la cererea sportivilor cărora li s-au respins EUT de către o *Organizaţie Anti-doping*, va revizui aseme­nea decizii având competenţa de a le respinge.

**7.0. Examinarea solicitărilor pentru excepţii terapeutice**

**7.1** O excepţie în scop terapeutic va fi examânată numai după primirea unui formular complet de cerere, care trebuie să includă toate documentele re­le­vante descrise mai jos (vezi anexa 1 – formularul EUT). Examinarea cere­rii se va face în strictă concordanţă cu principiile strictei confi­denţia­li­tăţi medicale.

**7.2** Formularul/ formularele EUT, după cum este stabilit în anexa 1, poate fi modificat de către *Or­ga­nizaţiile Anti-doping* pentru a include cereri suplimentare de informaţii, dar nu trebuie exluse nici o secţiune sau nici o parte din model.

**7.3** Formularul/formularele EUT poate fi tradus în alte limbi de către *Organizaţiile Anti-doping*, dar tra­du­cerea documentului respectiv în engleză sau fran­ceză va fi, în mod obligatoriu, pre­zentă.

**7.4** Sportivul nu trebuie să facă cererea de solicitare a unei EUT la mai mult de o *Organizaţie Anti-doping*. Cererea trebuie să identifice ramura spor­tivă a acestuia şi, unde este cazul, disciplina şi poziţia sau rolul specific în echipă.

**7.5** Aplicaţia trebuie să menţioneze orice cerere ante­rioară pentru permisiunea de a foloşi o *substanţa* sau *metodă interzisă*, numele organismului la care s-a trimis cererea şi hotărârea acelui organism.

**7.6** Cererea trebuie să cuprindă fişa medicală detaliată, precum şi rezultatele de la toate ex­mină­rile spe­ci­ale, investigaţiile de laborator şi studiile com­plexe relevante pentru această cerere.

**7.7** Orice investigaţie, examinare sau studiu complex relevant solicitat de CEUT al *Organizaţiei Anti-do­ping* va fi rea­lizat pe cheltuiala solicitantului sau a organului sportiv competent la nivel naţional.

**7.8** Cererea trebuie să includă o declaraţie a unui medic cu o calificare corespunzătoare prin care se atestă necesitatea utilizării unei *substanţe* sau *me­tode interzise* în tratamentul spor­tivului şi să descrie de ce un tratament alternativ permis nu poate, sau nu ar putea fi folosit pentru tratarea problemei medicale în cauză.

**7.9** Va trebui specificată doza, frecvenţa, calea şi du­rata admi­nistrării *substanţei* sau *metodei interzise*.

**7.10** Hotărârile CEUT vor fi trimise în scris sporti­vului de către *Organizaţia Anti-doping* relevantă. În cazul în care excepţia EUT a fost acordată unui sportiv înregistrat în *Eşantionul de testare al Organizaţiei Anti-doping*, atât sportivul, cât şi *AMAD*, vor primi în cel mai scurt timp o copie a aprobării, care va incude informaţii ce arată durata exceptării şi orice condiţii asociate EUT.

**7.11 a.** În urma cererii primite de la un sportiv, Comitetul *AMAD* pentru excepţii terape­u­tice (CEUT al *AMAD*) va putea, aşa cum se specifică în articolul 4.4 din *Cod*, să anuleze o hotărâre privind o excepţie EUT luată de o *Organizaţie Naţională Anti-doping*. Sporti­vul va furniza CEUT al *AMAD* toate infor­maţiile pentru o EUT, în forma în care au fost trimise iniţial *Oraganizaţiei Anti-do­ping*, însoţite de o taxă de solicitare. Până la finalizarea procesului de revizie, rămâne în vigoare decizia iniţială. Procesul nu trebuie să dureze mai mult de 30 de zile de la pri­mirea informaţiei de către *AMAD*.

**b.** *AMAD* se poate implica în revizia acordării unei EUT în orice moment din proprie ini­ţia­tivă. CEUT al *AMAD* va finaliza revizia sa în decurs de 30 de zile.

**7.12** Dacă hotărârea privind acordarea unei EUT este anulată în urma revizuirii, anularea nu se aplică retroactiv şi nu va descalifica rezultatele sportivului în timpul perioadei în care EUT fusese acordată şi îşi va exercita efectele în termen de 14 zile de la data în care sportivul a luat cunoştinţă de decizia CEUT al *AMAD*.

**8.0 Examinarea solicitărilor unei EUT în procedură restrânsă**

**8.1** Este recunoscut faptul că unele *substanţe* incluse pe *Lista substanţelor interzise* sunt utilizate pentru a trata condiţii medicale frecvent întâlnite la spor­tivi. În astfel de cazuri, o solicitare completă, după cum este prezentată detaliat în secţiunea 4 şi sec­ţiunea 7, nu este necesară. Prin urmare, se va sta­bi­li o examinare restrânsă a EUT.

**8.2** *Substanţele* sau *metodele interzise* care pot fi permise prin această examinare restrânsă sunt limitate strict la următoarele:

Beta-2 agoniştii (formoterol, salbutamol, salmete­rol şi terbutalină) prin inhalare şi glucocorticoste­roizii prin căi nesistemice.

**8.3** Pentru a utiliza una din substanţele de mai sus, sportivul va furniza *Organizaţiei Anti-doping* o înştiinţare medicală justificând necesitatea terapeutică. O astfel de înştiinţare medicală, după cum este prezentată în Anexa 2, va descrie numele substanţei, doza, modul de administrare şi durata tratamentului.

Diagnosticul şi posibilitatea de a fi aplicate orice teste pentru a stabili acest diagnostic trebuie incluse (fără rezultate sau detalii).

**8.4** Examinarea restrânsă include:

1. Aprobarea pentru utilizarea *substanţei interzi­se* ce constituie subiectul examinării restrânse intră în vigoare la primirea unei cereri com­ple­te de către *Organizaţia Anti-doping*. Cererile in­complete trebuie să fie returnate solicitan­tului.
2. *Organizaţia Anti-doping* a federaţiei va rapor­ta cu promptitudine FI, FN şi ONAD ale spor­tivului (după cum este cazul), precum şi *AMAD* la primirea cererii din partea sportivu­lui.
3. O cerere în vederea unei EUT nu va fi luată în considerare pentru aprobare retroactivă, cu excepţia cazurilor:

– în care a fost necesar un tratament de urgenţă sau dacă a fost necesar tratamen­tul unei probleme medicale acute, sau

– în care, datorită unor circumstanţe excep­ţionale, nu a fost destul timp sau nu a exis­tat ocazia ca solicitantul să transmi­tă, sau ca CEUT să primească cererea înainte de *Controlul Doping*.

**8.5 a.** O revizie de către CEUT sau CEUT al *AMAD* poate fi iniţiată în orice moment în timpul duratei EUT.

**b.** Dacă un sportiv cere o revizie a unei decizii de neacordare a EUT, CEUT al *AMAD* va avea competenţa de a preţinde de la sportiv informaţii medicale suplimentare, după cum se consideră necesar, iar cheltuielile aferente furnizării lor vor fi suportate de către sportiv.

**8.6** O EUT poate fi anulată de către CEUT sau CEUT al *AMAD* oricând. sportivul, Federaţiile Interna­ţionale de care aparţine şi toate *Organizaţiile Anti-doping* relevante vor fi înştiinţate imediat.

**8.7** Anularea va avea efect imediat după înştiinţarea sportivului privind această decizie. Oricum, sportivul va avea posibilitatea de a solicita o EUT, sub incidenţa secţiunii 7 (în procedură normală).

**9.0 Clearinghouse**

**9.1** *Organizaţiilor Anti-doping* li se cere să furnizeze către *AMAD* toate EUT, precum şi tot suportul de documente prezentat în secţiunea 7.

**9.2** În ceea ce priveşte EUT acordate în procedură restrânsă, *Organizaţiile Anti-doping* vor furniza către *AMAD* cererile trimise de sportivi comple­ta­te sub incidenţa secţiunii 8.

**9.3** **Clearinghouse** va garanta confidenţialitatea stric­tă a tuturor informaţiilor medicale.

**CAPITOLUL XVII**

**REGULAMENTUL DE TRANSFERARE AL SPORTIVILOR ŞI DUBLA LEGITIMARE**

**REGULAMENTUL PRIVIND TRANSFERAREA SPORTIVILOR LA ÎNOT, SĂRITURI ÎN APĂ ŞI PENTATLON MODERN, DE LA O UNITATE LA ALTA**

Transferarea sportivilor de la o unitate sportivă la alta se face în baza “Regulamentului de Transferări” care vizează:

* asigurarea unei mari stabilităţi şi continuităţi în activitatea sportivilor la secţiile de înot, sărituri în apă şi pentatlon modern la care sunt legitimaţi, în vederea consolidării şi dezvoltării acestora;
* stimularea interesului tuturor factorilor interesaţi în acest domeniu în asigurarea celor mai bune condiţii de pregătire a sportivilor;
* instaurarea unor raporturi echitabile între unităţile sportive, între acestea şi sportivi.

**ART. 1**

Transferarea sportivilor de la un club sportiv la altul se poate efectua numai în perioada de transferări stabilită de Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern în perioada 03 ianuarie – 15 februarie şi 15 septembrie – 15 octombrie.

**ART. 2**

Competenţa în aprobarea şi efectuarea transferărilor revine Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern, prin Biroul federal.

**ART. 3**

Sportivul are dreptul de a depune o singură cerere de transfer într-un an competiţional.

**ART. 4**

Pentru aprobarea unui transfer de la o unitate sportivă la alta vor fi depuse la Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern, următoarele documente:

1. legitimaţia sportivă - carnetul de legitimare al sportivului;
2. acordul (dezlegarea) clubului de unde pleacă;
3. cerere tip transfer, completată şi semnată de sportivul respectiv, cu avizul scris al unităţii la care doreşte să activeze;
4. dovada achitării taxei de transfer.

**ART. 5**

Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern poate aproba transferarea sportivilor, fără acordul scris (dezlegarea) al clubului, în următoarele situaţii:

1. sportivii care intră în anul I în învăţământul superior curs de zi sau IDD şi solicită trecerea la un club universitar din localitatea respectivă.

În cazul în care localitatea unde a reuşit la examen, nu există o unitate sportivă universitară, sportivii pot fi transferaţi la alt club (la cerere) din localitatea respectivă;

1. sportivii absolvenţi ai învăţământului superior;
2. sportivii care sunt încorporaţi pentru satisfacerea stagiului militar.

Sportivii încorporaţi în alte localităţi decât cea în care domiciliază şi în care nu funcţionează cluburi militare, pot fi transferaţi la altă unitate sportivă pe perioada satisfacerii stagiului militar (din oraşul respectiv);

1. sportivii care au satisfăcut stagiul militar, revin obligatoriu, după lăsarea la vatră, la unitatea sportivă la care au fost legitimaţi înainte de încorporare;
2. sportivii care nu au participat timp de un an la nici un fel de competiţii oficiale (stagiul militar nu se consideră carantină
3. sportivii care au făcut parte din secţii care s-au desfiinţat cu aprobarea Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern, pot opta imediat pentru alt club;
4. sportivii care au avut dezlegare pe termen de 1 – 2 ani, la expirarea acestui termen trec automat la clubul care a eliberat dezlegarea pe termen;
5. în cazuri cu totul deosebite, în situaţia schimbării domiciliului şi a locului de muncă cu acte legale, pentru juniori schimbarea domiciliului părinţilor şi a şcolii, dovedită de asemenea prin acte legale.

ART. 6

Transferările sportivilor care au reuşit la examenul de intrare în facultăţi sau au fost încorporaţi, pot fi efectuate în termen de 30 de zile de la data confirmării examenului sau încorporării, prezentând acte doveditoare.

**ART. 7**

Pentru sportivii care doresc să se transfere în urma intrării la facultate sau a încorporării este necesar să se prezinte o adeverinţă de la organele în drept.

**ART. 8**

Transferările aprobate se vor ridica în urma prezentării unei chitanţe, achitată de clubul unde se transferă, ca taxă de transfer.

**ART. 9**

Sportivii români se pot transfera la un club din altă ţară doar cu dezlegarea clubului unde a activat şi aprobarea federaţiei.

**ART. 10**

La terminarea contractului cu un club din străinătate sportivul se întoarce automat la clubul de unde a plecat.

**DUBLA LEGITIMARE**

**ART. 11**

Pentru a sprijini în mod organizat activitatea de pregătire a unor sportivi cu reale perspective pentru activitatea de performanţă se admite dubla legitimare a acestora în următoarele condiţii:

1. Sportivii juniori pot avea dublă legitimare, pentru clubul de care aparţin şi pentru un club de seniori. Nu se poate face dublă legitimare între cluburi de juniori sau de seniori.
2. Nu se admite dubla legitimare la copii şi seniori.
3. Dubla legitimare se poate face indiferent de localitate sau judeţul în care funcţionează cluburile respective.
4. Durata dublei legitimări este cea convenită de ambele părţi şi prevăzută în convenţia de dublă legitimare.
5. Documentele necesare dublei legitimări sunt:

a. cererea tip de dublă legitimare, completată şi semnată de sportiv, vizată şi parafată de ambele cluburi;

b. acordul scris al părţilor, pentru sportivii care nu au împlinit vârsta de 18 ani;

c. convenţia de dublă legitimare încheiată între cele două unităţi sportive, avizată şi parafată de factorii de drept (D.S.J şi Inspectoratul Şcolar Judeţean) în original sau în copie legalizată de notariat şi care va cuprinde în mod obligatoriu:

- durata;

- obligaţiile fiecărei părţi faţă de sportivi, secţie, antrenorii acestora, detaliat;

- regimul sportivilor la expirarea convenţiei;

- condiţiile de reziliere a convenţiei;

- regimul sportivilor la rezilierea convenţiei înainte de terminarea acesteia.

**ART. 12**

Pe timpul cât sunt dublu legitimaţi sportivii vor puncta în mod egal pentru ambele cluburi.

**ART. 13**

Tabelul cu nominalizarea sportivilor pentru care se face dubla legitimare se va înainta FRNPM în perioada 3 ian – 15 feb. şi 15 sept. – 15 octombrie împreună cu copia contractului încheiat între cele două secţii.

**ART. 14**

Juniorul I care trece la categoria seniori **dar este încă elev** are dubla legitimare şi abia când termina liceul devine senior care punctează 100% pentru secţia de seniori;

**ART. 15**

În cazul dublei legitimări punctele obţinute de sportivi se înregistrează în proporţie de 50% la fiecare din secţii, iar la ştafete câte 25% pentru fiecare component al ştafetei;

**ART. 16**

Contractele de dubla legitimare se vor încheia în fiecare an, deoarece listele de sportivi suferă modificări prin trecerea lor de la categoria juniori la seniori şi de la categoria copii la cea de juniori;

**ART. 17**

Taxa de dublă legitimare se achită de secţia de seniori.

**CAPITOLUL XVIII**

**NORME DE CLASIFICARE SPORTIVĂ**

**ÎNOT**

**Art.1** - Se stabilesc şi se acordă pe viaţă, de către Departamentul Sport al Ministerului Tineretului şi Sportului, la propunerea Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern următoarele titluri:

**1.1 - MAESTRU EMERIT AL SPORTULUI** – se acordă sportivilor care îndeplinesc una din următoarele condiţii:

1.1.1 – Clasarea pe locurile I-III la Jocurile Olimpice sau Campionatele Mondiale în bazin de 50m sau 25m.

1.1.2 – Obţinerea medaliei de aur la Campionatele Europene de seniori, care a fost omologat de forul internaţional respectiv.

1.1.3 – Obţinerea unui record olimpic, mondial sau european de seniori, care a fost omologat de forul internaţional respectiv

**1.2. - MAESTRU AL SPORTULUI** – se acordă sportivilor care îndeplinesc una din cerinţele următoare sau îndeplinesc cerinţele din tabelele anexate (în bazin de 50m şi în bazin de 25m).

1.2.1 – Clasarea pe locurile IV-VI la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale sau Europene de seniori.

1.2.2 – Clasarea pe locurile I-III la Campionatele Europene de Juniori 2m consecutiv.

1.2.3 – Pentru acordarea titlului de “Maestru al Sportului” performanţele trebuiesc obţinute în competiţiile cu caracter naţional în bazin de 50m şi respectiv 25m, cronometraj electronic.

**Art.2**  - **Categoriile de clasificare sportivă sunt următoarele:**

-Categoria I-a

-Categoria a-II-a

-Categoria a-III-a

**2.1.** Categoriile de clasificare se acordă sportivilor în următoarele condiţii:

2.1.1. - Categoria I-a şi a-II-a de clasificare pot fi obţinute de toate categoriile de sportivi indiferent de vârstă, cu obligaţia obţinerii performanţelor din tabelele anexate.

2.1.2 -În acordarea categoriilor de clasificare se vor avea în vedere următoarele:

2.1.3- Baremurile de timp pentru categoriile “Maestru al Sportului” sau categoriile I-II-III trebuiesc obţinute de 2 (două) ori în timpul unui an competiţional, într-un bazin de 50m sau de 2 (două) ori în timpul unui an competiţional în bazin de 25m. Anul competiţional se defineşte ca anul calendaristic 01 ianuarie – 31 decembrie.

2.1.4 - Categoriile de clasificare I-II-III sunt valabile 2 ani de la data obţinerii.

2.1.5 - Categoriile de clasificare sunt unice şi deschise tuturor categoriilor de sportivi (seniori, juniori, copii), în afara categoriei a-III-a deschisă numai juniorilor îi şi copiilor.

2.1.6.- Acordarea categoriilor de clasificare şi evidenţa lor se realizează de către Federaţia Română de Nataţie şi Pentatlon Modern.

#### 

#### SĂRITURI ÎN APĂ

**Art.1 - MAESTRU EMERIT AL SPORTULUI** – se acordă sportivilor care îndeplinesc una din condiţiile următoare:

1. 1.1. Să ocupe locul I-III la Jocurile Olimpice sau Campionate Mondiale de Seniori.
2. 1.2. Să obţină medalie de aur la Campionatele Europene de Seniori.

**Art.2- MAESTRU AL SPORTULUI** – se acordă sportivilor care îndeplinesc următoarele condiţii:

* 1. Să se claseze în finală la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale de Seniori, Jocurile Mondiale Universitare, Campionatele Europene de Seniori.
  2. Să se claseze pe locurile I-III la Campionatele Mondiale de Juniori sau Campionatele Europene de Juniori.
  3. Să realizeze într-un concurs internaţional, de trei ori punctajul din tabelul anexat, într-o probă cu concurenţi din cel puţin 5 ţări.
  4. Să se califice în Finala Cupei Mondiale sau Cupei Europene în probele olimpice.

##### CATEGORIA I

1. Să se claseze pe locul I-III la Jocurile Balcanice şi la Campionatele Naţionale de Seniori.
2. Clasarea pe locul I la Campionatele Naţionale de Juniori.
3. Să realizeze într-un concurs de nivel naţional punctajul prevăzut în tabelul anexat.

##### CATEGORIA a-II-a şi CATEGORIA a-III-a

1. Să realizeze într-un concurs de nivel naţional sau local, punctajul prevăzut în tabelul anexat.

# Tabel cu punctajele necesare obţinerii categoriilor de clasificare

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Proba | M.S. | | Cat. I | | Cat. a II-a | | Cat. a III-a | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| Tr. 1m | 42 | 40 | 40 | 38 | 35 | 35 | 30 | 30 |
| Tr. 3m | 44 | 42 | 42 | 40 | 37 | 37 | 32 | 32 |
| Platf. | 48 | 44 | 45 | 42 | 38 | 38 | 34 | 34 |
| Sincr. 3m | 58 | 49 | 52 | 44 | 46 | 39 | 38 | 36 |
| Sincr. Platf. | 58 | 49 | 52 | 44 | 46 | 39 | 38 | 36 |

Punctajele realizate reprezintă media pe săritură şi se stabilesc prin împărţirea punctajului final la numărul de sărituri prevăzut, conform fiecărui concurs, probă şi sex în parte.

#### PENTATLON MODERN

*M.S.* – Realizarea a 5100 pct. în concursuri internaţionale

Câştigarea Campionatului de Seniori Individual de 2 ori cu un punctaj de peste 5100 pct

*CAT I-a* – Realizarea a 5000 pct. în concursurile interne sau peste 4800 puncte în concursurile internaţionale

*CAT. a II-a* – Realizarea a 4700 pct. în concursurile interne sau peste 4500 puncte în concursurile internaţionale

*CAT. a III-a* – Realizarea a 4400 pct. în concursurile interne sau peste 4200 puncte în concursurile internaţionale

### ACORDAREA TITLULUI DE **“ANTRENOR EMERIT”**

Art.1 Titlul de “Antrenor Emerit” se acordă de Ministerul Tineretului şi Sportului, antrenorilor care au selecţionat, pregătit şi promovat în loturile reprezentative, sau au pregătit direct în cadrul acestor loturi, sportivi care au obţinut următoarele rezultate:

* Medalie la Jocurile Olimpice sau Campionatele Mondiale de seniori;
* Medalie de aur la Campionatele Europene de seniori;
* 2 sau mai multe medalii la Campionatele Mondiale sau Europene de seniori sau juniori;
* Record olimpic, mondial sau european de seniori, omologat de forul internaţional respectiv.

Art.2 Prin excepţie, titlul de “Antrenor Emerit”, poate fi acordat după pensionare, antrenorilor care au desfăşurat o îndelungată activitate practică şi teoretico-metodică sau ştiinţifică, având o contribuţie importantă la promovarea pe plan naţional a ramurii de sport în care sunt specializaţi.

Art.3 În toate cazurile, titlurile de “Maestru Emerit al Sportului” “Antrenor Emerit”, se acordă prin ordin al Ministrului Tineretului şi Sportului, cu avizul Secretarului de Stat, Şef al Departamentului Sport.

Art.4 Titlurile de “Maestru Emerit al Sportului” sau “Antrenor Emerit”, se pot retrage prin ordin al Ministrului Tineretului şi Sportului, din oficiu sau la propunerea argumentată a federaţiilor de specialitate, în cazul în care persoanele care le deţin se află într-una din următoarele situaţii:

* au fost sancţionaţi cu excludere din viaţa sportivă;
* au săvârşit, cu vinovăţie dovedită, abateri grave de la normele de etică sportivă sau fapte antisociale.

**NORME DE CLASIFICARE – ÎNOT**

##### **Bazin 50 m**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Categoria **Proba** | Masculin | | | |  | Feminin | | | |
| **M.S.** | **CAT. I** | **CAT. II** | CAT. III | **M.S.** | **CAT. I** | **CAT. II** | **CAT. III** |
| 50 L | 23.85 | 26.11 | 28.48 | 31.12 | 26.91 | 29.45 | 32.13 | 35.11 |
| 100 L | 52.16 | 57.10 | 1.02.28 | 1.08.07 | 58.96 | 1.04.53 | 1.10.39 | 1.16.94 |
| 200 L | 1.55.53 | 2.06.46 | 2.17.94 | 2.30.76 | 2.06.63 | 2.18.61 | 2.31.19 | 2.45.24 |
| 400 L | 4.04.47 | 4.27.60 | 4.51.90 | 5.19.03 | 4.22.68 | 4.47.53 | 5.13.63 | 5.42.79 |
| 1500 / 800 L | 16.03.85 | 17.35.03 | 19.10.82 | 11.01.59  20.57.78 | 8.55.51 | 9.46.16 | 10.39.38 | 11.38.81 |
| 50 B | 30.91 | 33.91 | 36.72 | 39.61 | 34.90 | 38.46 | 41.65 | 44.92 |
| 100 B | 1.06.41 | 1.12.69 | 1.19.29 | 1.26.66 | 1.13.15 | 1.20.07 | 1.27.34 | 1.35.46 |
| 200 B | 2.23.64 | 2.37.22 | 2.51.50 | 3.07.44 | 2.38.04 | 2.52.99 | 3.08.69 | 3.26.23 |
| 50 S | 28.36 | 31.10 | 33.68 | 36.33 | 31.95 | 35.21 | 38.13 | 41.13 |
| 100 S | 58.72 | 1.04.27 | 1.10.11 | 1.16.63 | 1.05.27 | 1.11.44 | 1.17.93 | 1.25.17 |
| 200 S | 2.07.26 | 2.19.30 | 2.31.95 | 2.46.07 | 2.18.53 | 2.31.63 | 2.45.40 | 3.00.78 |
| 50 F | 26.49 | 29.05 | 31.46 | 33.94 | 29.79 | 32.83 | 35.55 | 38.35 |
| 100 F | 56.92 | 1.02.30 | 1.07.96 | 1.14.28 | 1.02.40 | 1.08.31 | 1.14.51 | 1.21.43 |
| 200 F | 2.05.22 | 2.17.06 | 2.29.51 | 2.43.40 | 2.15.69 | 2.28.52 | 2.42.01 | 2.57.06 |
| 200 M | 2.09.45 | 2.21.69 | 2.34.56 | 2.48.93 | 2.21.90 | 2.35.33 | 2.49.43 | 3.05.18 |
| 400 M | 4.34.42 | 5.00.38 | 5.27.65 | 5.58.11 | 4.57.42 | 5.25.55 | 5.55.11 | 6.28.12 |
|  | **800 p** | **610 p** | **470 p** | **360 p** | **800 p** | **610 p** | **470 p** | **360 p** |

**NORME DE CLASIFICARE – ÎNOT**

##### **Bazin 25 m**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Categoria **Proba** | Masculin | | | |  | Feminin | | | |
| **M.S.** | **CAT. I** | **CAT. II** | CAT. III | **M.S.** | **CAT. I** | **CAT. II** | **CAT. III** |
| 50 L | 23.17 | 25.35 | 27.68 | 30.23 | 26.17 | 28.63 | 31.25 | 34.16 |
| 100 L | 51.32 | 56.14 | 1.01.19 | 1.06.95 | 57.18 | 1.02.55 | 1.08.29 | 1.14.64 |
| 200 L | 1.52.50 | 2.03.06 | 2.14.37 | 2.26.77 | 2.03.24 | 2.14.84 | 2.27.20 | 2.40.90 |
| 400 L | 3.57.54 | 4.19.89 | 4.43.71 | 5.09.19 | 4.18.27 | 4.42.56 | 5.08.47 | 5.37.18 |
| 1500 / 800 L | 15.38.91 | 17.07.21 | 18.41.40 | 20.24.91 | 8.47.52 | 9.37.13 | 10.30.05 | 11.28.69 |
| 50 B | 29.49 | 32.26 | 35.22 | 38.47 | 33.44 | 36.59 | 39.94 | 43.63 |
| 100 B | 1.04.16 | 1.10.19 | 1.16.63 | 1.23.70 | 1.11.25 | 1.17.95 | 1.25.09 | 1.33.01 |
| 200 B | 2.18.32 | 2.31.33 | 2.45.21 | 3.00.16 | 2.32.77 | 2.47.14 | 3.02.47 | 3.19.45 |
| 50 S | 27.05 | 29.59 | 32.31 | 35.29 | 30.62 | 33.50 | 36.57 | 39.95 |
| 100 S | 57.21 | 1.02.59 | 1.08.33 | 1.14.63 | 1.03.60 | 1.09.58 | 1.15.96 | 1.23.03 |
| 200 S | 2.03.76 | 2.15.40 | 2.27.81 | 2.41.46 | 2.15.16 | 2.27.88 | 2.41.43 | 2.56.46 |
| 50 F | 25.26 | 27.64 | 30.17 | 32.96 | 28.55 | 31.24 | 34.10 | 37.22 |
| 100 F | 55.30 | 1.00.50 | 1.06.04 | 1.12.14 | 1.01.51 | 1.07.30 | 1.13.47 | 1.20.31 |
| 200 F | 2.02.45 | 2.13.96 | 2.26.25 | 2.39.75 | 2.13.91 | 2.26.51 | 2.39.94 | 2.54.83 |
| 200 M | 2.06.04 | 2.17.89 | 2.30.54 | 2.44.43 | 2.18.20 | 2.31.20 | 2.45.06 | 3.00.55 |
| 400 M | 4.27.12 | 4.52.25 | 5.19.04 | 5.48.49 | 4.50.47 | 5.17.79 | 5.46.92 | 6.19.48 |

**CAPITOLUL XIX**

**INSTRUCŢIUNI**

**CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA ACTIVITĂŢILOR DE FORMARE ŞI PERFECŢIONARE A ANTRENORILOR**

INSTRUCŢIUNI CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA EXAMENULUI DE ADMITERE LA ŞCOALA NAŢIONALĂ DE ANTRENORI SEPTEMBRIE 2005

**Înscrierile şi depunerea dosarelor: de 01 august - 20 septembrie**

***Loc de desfăşurare*: -** sediul CNFPA, Bdul Basarabiei, nr.37-39, sector 2,

Bucureşti.

**Condiţii de înscriere :**

* vârsta minimă 18 ani;
* absolvent de liceu cu diploma de bacalaureat;
* categoria I-a de clasificare sportivă la sporturile individuale şi categoria a II-a la jocuri sportive.
* instructori sportivi în situaţia in care candidatul nu posedă categoria de clasificare sportiva menţionata;
* candidaţii care au obtinut locurile 1-6 la Jocurile Olimpice si locurile 1-3 la Campionatele Europene si Mondiale de seniori, tineret, juniori, cadeţi si maeştrii sportivi nu susţin examen de admitere.

Pentru înscriere, candidatul va depune la secretariatul Centrului Naţional de Formare şi Perfecţionare a Antrenorilor din B-dul Basarabia 37-39, sector 2 Bucureşti, un dosar care va cuprinde următoarele acte:

* cerere de înscriere avizată de D.S.J. (D.S.M.- Bucureşti) şi federaţia sportivă de specialitate ;
* confirmare scrisă a categoriei de clasificare sportivă data de catre federaţia sportivă de specialitate ;
* carnet de instructor sportiv cu viza anuală la zi şi copie xerox a acesteia (pentru candidaţii care nu au categorie de clasificare sportivă) ;
* copie xerox şi original  după certificatul de naştere;
* copie xerox şi original după diploma de bacalaureat ;
* dovadă medicală care atestă că este apt pentru efort fizic, eliberată de o policlinică competentă;
* 4 fotografii tip buletin (3/4) ;
* dosar plic ;

Admiterea la Şcoala Naţională de Antrenori se face prin concurs, în limita locurilor stabilite pentru fiecare disciplină sportivă.

Locurile pentru fiecare disciplină sportivă pentru care se susţine examenul de admitere vor fi afişate la sediul C.N.F.P.A. înaintea datelor de începere a înscrierilor.

Locurile rămase neocupate prin concurs pe fiecare disciplină sportivă vor fi repartizate celorlalte specializări în ordinea mediilor obţinute de candidaţi la admitere.

Concursul de admitere consta in sustinerea urmatoarelor probe :

* proba de aptitudini –test de evaluare a capacitatii de comunicare in cadrul ramurii de sport in care se va specializa nota de promovare fiind 7 ;
* examen de biologie (test grila), nota de promovare fiind 5 ;

Evaluarea cunoştinţelor candidaţilor se va face cu note de la 1 la 10. Nota finala rezulta din media aritmetica a notelor obtinute la cele doua probe.

Media generală de promovare este de minim 6.

Candidaţii care obţin medii generale egale cu cea a ultimului admis, vor fi declaraţi admişi.

Contestaţiile cu privire la acordarea notelor, se depun la secretariatul Centrului Naţional de Formare şi Perfecţionare a Antrenorilor în termen de 48 de ore de la afişarea rezultatelor şi se rezolvă pe parcursul următoarei zile de la data depunerii de către comisia de contestaţii.

Organizarea concursului de admitere este asigurată de către Comisia de examen aprobată de C.N.F.P.Aîn componenţa căreia va fi un preşedinte, secretar şi membrii, având următoarele atribuţii:

* elaborează graficul de organizare a examenului şi controlează modul de desfăşurare a acestuia;
* instruieşte membrii examinatori;
* elaborează formularele tip pentru centralizarea rezultatelor examenului;
* concepe subiectele pentru proba scrisă la biologie;
* predă pentru arhivare, toate documentele examenului de admitere.

**Depunerea dosarelor de inscriere 1 august – 20 septembrie**

**Concursul de admitere se desfasoară astfel :**

**Proba de aptitudini în luna septembrie**

Cuprinde probe practice (teste specifice) şi baremurile de apreciere elaborate de către federaţiile de specialitate şi avizate de Comisia de organizare a examenului.

Aceste probe vor fi diferenţiate în funcţie de vârsta candidatului şi de nivelul măiestriei sportive al acestuia la ramura de sport unde are clasificarea sportivă.

Tematica probelor de concurs, probele de aptitudini aduse la cunoştinţa candidaţilor cu cel puţin 6 luni înainte de concurs.

La ramurile de sport unde se vor aplica mai multe teste în cadrul examenului, nota finală se calculează prin media aritmetică a notelor obţinute de candidat.

**Biologie – Lucrare scrisă în data de 28.09.2005**

**Bibliografie** : - manualul de Biologie pentru clasa a XI-a.

**Tematică Biologie**:

1. Sistemul nervos

* Emisferele cerebrale

1. Analizatori

* Analizatorul vizual
* Analizatorul vestibular
* Analizatorul motor

1. Sistemul osos
2. Sistemul muscular

* Principalele grupe de muschi somatici
* Musculatura striata
* Musculatura neteda

1. Respiratie

* Structura aparatului respirator

1. Sangele

* Plasma sangvina
* Elementele fugurate ale sangelui
* Hemostaza si coagularea sangelui
* Grupele sangvine

1. Sistemul circulator

* Inima
* Sistemul vascular
* Reglarea activitatii cardiovasculare
* Circulatia limgfatica

1. Metabilosmul

* Metabolismul intermediar protidic
* Metabolismul intermediar glucidic
* Metabolismul intermediar al lipidelor
* Metabolismul energetic
* Termoreglarea

**PROGRAMUL DE ACTIVITATI AL**

**ŞCOLII NATIONALE DE ANTRENORI**

### ANUL II Semestrul I – fotbal

24 IANUARIE – 08 FEBRUARIE – CURSURI INTENSIVE

09 FEBRUARIE – 19 IUNIE - PRACTICA IN UNITATI SPORTIVE

### ANUL II Semestrul II

31 IANUARIE – 16 FEBRUARIE – CURSURI INTENSIVE

17 FEBRUARIE – 19 FEBRUARIE – SUSTINEREA EXAMENULUI DE ABSOLVIRE

### ANUL I Semestrul II

28 FEBRUARIE – 20 MARTIE – CURSURI INTENSIVE

21 MARTIE – 02 SEPTEMBRIE - PRACTICA IN UNITATI SPORTIVE

### ANUL I Semestrul II – fotbal

13 IUNIE – 26 IUNIE – CURSURI INTENSIVE

27 IUNIE – 03 DECEMBRIE – PRACTICA IN UNITATI SPORTIVE

### ANUL II Semestrul II - fotbal

20 IUNIE - 30 IUNIE – CURSURI INTENSIVE

30 IUNIE - 03 IULIE – SUSTINEREA EXAMENULUI DE ABSOLVIRE

### ANUL II Semestrul I

05 SEPTEMBRIE -24 SEPTEMBRIE – CURSURI INTENSIVE

25 SEPTEMBRIE – 28 IANUARIE 2006 – PRACTICA IN UNITATI SPORTIVE

#### ADMITERE S.N.A.

**Depunerea dosarelor:**

1 august - 20 septembrie

**Examen de admitere:**

* 27 septembrie – ***proba de aptitudini;***
* 28 septembrie - ***test grila la biologie***

### ANUL I Semestrul I

03 OCTOMBRIE - 23 OCTOMBRIE – CURSURI INTENSIVE

## 24 OCTOMBRIE – 24 FEBRUARIE 2006 – PRACTICA IN UNITATI SPORTIVE

**INSTRUCŢIUNI**

**CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA EXAMENULUI PENTRU OBŢINEREACELEI DE -A II A- SPECIALIZARI**

În conformitate cu prevederile Statutului Antrenorilor, la examenele pentru obţinerea celei de a doua specializări se pot înscrie absolvenţii ANEFS şi FEFS cu examen de licenţă, şi se vor organiza astfel :

## Înscrierile şi depunerea dosarelor: octombrie - noiembrie

Locul de desfăşurare – sediul CNFPA, B-dul Basarabiei nr.37-39, sector 2, Bucureşti

Taxa de înscriere la examen (la depunerea dosarului) este de 1.000.000 lei.

GRUPA I

Baschet, Handbal, Volei, Hochei pe gheaţă, Hochei pe iarbă, Polo, Rugby, Fotbal, Fotbal tenis, Gimnastică artistică, Gimnastică ritmică, Atletism, Nataţie, Tenis de câmp, Tenis de masă, Tir, Tir cu arcul, Canotaj, Kaiac-canoe, Alpinism şi escaladă, Aeronautică, Patinaj, Scrimă, Popice, Ciclism, Oină, Schi, Bob-sanie, Badminton**.**

GRUPA a II a –

Taekwondo WTF, Taekwondo ITF,Arte marţiale, Arte marţiale de contact, Karate modern, Karate tradiţional, Ju-Jitsu, Aikido, Judo, Culturism, Haltere, Lupte, Box, Dans sportiv, Baseball şi Softball, Orientare, Ecvestră, Automobilism, Şah, Modelism, Yachting, Radioamatorism, Biliard, Bridge, Go, Scrable, Karate IKO2, Karate WKC**.**

**Probe de examen:**

1. Testul de aptitudini la ramura de sport în care se solicită a II a specializare.

2. Proba scrisă la teoria şi metodica antrenamentului în ramura de sport.

Nota minimă de promovare a unei probe este **6**, iar media generală este **7.**

Candidaţii trebuie să depună la secretariatul Centrului Naţional de Formare şi Perfecţionare a Antrenorilor din B-dul Basarabia 37-39, sector 2 Bucureşti,un dosar, care va cuprinde:

* Cerere tip avizată de federaţia de specialitate **(cererea tip se ridicã de la sediul C.N.F.P.A. sau poate fi solicitatã prin fax)**
* copie de pe diploma de licenţă sau diploma de absolvire.
* copie după foaia matricolă
* dosar plic
* dovadă medicală (adeverinţă) care atestă că este apt pentru efort fizic
* confirmare scrisă a categoriei I de clasificare sportivă pentru sporturile individuale şi a categoriei a II a de clasificare sportivă pentru jocurile sportive, acordată de federaţia sportivă naţională, pentru candidaţii care deţin această categorie de clasificare sportivă.

**Transportul, cazarea şi masa sunt suportate de candidaţi.**

Candidatul care:

* are categoria I de clasificare sportivă pentru sporturile individuale şi categoria a II a de clasificare sportivă pentru jocurile sportive, în specializarea pentru care susţine examen,

sau

* în timpul studiilor universitare a obţinut minimum nota 7 (şapte) la disciplina respectivă, va obţine categoria a IV a de clasificare ca antrenor, în situaţia în care promovează examenul.

Candidatul care:

* nu are categoria I de clasificare sportivă pentru sporturile individuale şi categoria a II a de clasificare sportivă pentru jocurile sportive în specializarea pentru care susţine examen,

sau

* în timpul studiilor universitare nu a studiat disciplina respectivă, va obţine categoria a V a de clasificare ca antrenor, în situaţia în care promovează examenul.

Notă: Eventualele completări ale cerinţelor referitoare la conţinutul dosarului de înscriere vor fi afişate la sediulC.N.F.P.A. până la data începerii perioadei de înscriere**.**

TEMATICA

PENTRU EXAMENUL SCRIS LA TEORIA ŞI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1. Rolul stabilirii raportului optim dintre volum, intensitate şi complexitate în programul de pregătire anuală (dinamică).
2. Obiectivele, structura şi durata perioadei pregătitoare. Dinamica efortului şi mijloacele folosite.
3. Obiectivele, conţinutul şi durata perioadelelor competiţională şi de tranziţie.
4. Calendarul competiţional în cadrul planului anual de pregătire .

Metodologia întocmirii calendarului de către antrenor.

1. Mijloacele şi metode (tehnici) de pregătire a sportivului pentru concurs (5-6 zile înaintea competiţiei).
2. Elemente utilizate în analiza activităţii randamentului sportivilor în concurs (analiza concursului).
3. Structura microciclurilor de antrenament în funcţie de obiectivele mezociclurilor.
4. Principiile şi cerinţele antrenamentului sportiv.
5. Metodologia stabilirii obiectivelor de instruire şi de performanţă în cadrul planului de pregătire pe an competiţional.
6. Metodologia dezvoltării combinaţiei rezistenţă-forţă.
7. Metodologia dezvoltării combinaţiei forţă-viteză
8. Metodologia dezvoltării combinaţiei rezistenţă-viteză
9. Modelul de pregătire pe 4 ani. Structura şi metodologia elaborării.
10. Raportul dintre solicitare şi refacere în cazul participării sportivilor la competiţii, sistem turneu sau serii de concursuri la interval de 3-6 zile.
11. Dinamica volumului şi intensităţii efortului în perioadele pregătitoare şi competiţionale.
12. Reguli şi tehnici de raţionalizare şi standardizare a mijloacelor de pregătire.
13. Structuri de exerciţii sau sisteme de acţionare pentru dezvoltarea calităţilor motrice combinate în ramura de sport preferată.
14. Factorii favorizanţi ai formei sportive şi metodologia utilizării acestora.
15. Forma sportivă şi caracterul ciclic al antrenamentului.
16. Metodologia alcătuirii microciclurilor în condiţiile programării mai multor lecţii de antrenament pe zi.
17. Elaborarea planului tactic şi aplicarea în competiţie.
18. Dinamica formei sportive în cazul participării la mai multe concursuri importante într-un macrociclu.
19. Tendinţe, manifeste pe plan mondial privind antrenamentul şi participarea în competiţii a sportivilor (ramura de sport preferată).

24.Condiţii infrastructurale ale sportului de înaltă performanţă cu impact asupra asistenţei psihologice.

**BIBLIOGRAFIE:**

1. ACHIM, ŞTEFAN, Planificarea în pregătirea sportivă, Editura EX PONTO, Constanţa 2002.
2. BOMPA, TUDOR, Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura EX PONTO, Constanţa 2001.
3. BOMPA, TUDOR, Dezvoltarea calităţilor biomotrice, Editura EX PONTO, Constanţa 2001.
4. BOMPA, TUDOR, Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura EX PONTO, Constanţa 2002.
5. C.C.P.S, Antrenoriat şi Competiţie, Editura C.C.P.S, Bucureşti.
6. DRAGNEA, ADRIAN, Teoria antrenamentului sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti 1996.
7. DRAGNEA, ADRIAN, TEODORESCU, SILVIA, Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti 2002.
8. NICU, ALEXE, Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Fundaţiei România de mâine, Bucureşti 1999.

# CAPITOLUL XX

**REGULAMENTUL DE ORGANIZARE ŞI FUNCŢIONARE A CENTRELOR NAŢIONALE OLIMPICE PENTRU PREGĂTIREA JUNIORILOR ŞI ACORDĂRII BURSELOR OLIMPICE**

**CAPITOLUL I – DISPOZIŢII GENERALE.**

Art.1. Prezentul regulament s-a elaborat în conformitate cu prevederile Legii 69 / 2000, privind educaţia fizică şi sportul şi Hotarârii Guvernulul României nr.124 / 1991, cu modificările îi completările ulterioare, privind organizarea îi funcţionarea Comitetului Olimpic Român.

Art.2. Centrele naţionale olimpice pentru pregătirea juniorilor (denumite în continuare CNOPJ) sunt loturi sportive organizate la ramurile de sport olimpice de către Comitetul Olimpic Român (COR), împreună cu Federaţiile Sportive Naţionale (FSN), Ministerul Tineretului îi Sportului (MTS) îi Ministerul Educaţiei îi Cercetării (MEC).

La organizarea îi desfăşurarea eficientă a activităţii CNOPJ o contribuţie directă o au Direcţiile pentru Tineret îi Sport Judeţene (DTSJ), Inspectoratele şcolare Judeţene, Administraţia publică locală.

Art.3. Bursele olimpice sunt un sistem de sprijinire a unor sportivi cu calităţi deosebite, care abordează probe înscrise în programul Jocurilor Olimpice îi care nu se încadrează în activitatea unui CNOPJ. Ele se pot folosi numai pentru asigurarea unei alimentaţii concordante cu cerinţele efortului depus.

Art.4. Scopul CNOPJ îi al burselor olimpice este asigurarea pregţtirii tinerilor sportivi cu calităţi deosebite pentru sportul de performanţă, în vederea promovării lor în loturile naţionale îi olimpice. În paralel, se urmăreşte pregătirea lor şcolară îi asigurarea unui climat educativ corespunzător.

Art.5. CNOPJ, îşi desfăşoară activitatea pe lângă structuri sportive cu personalitate juridică; bursele olimpice se acordă de COR prin federaţiile sportive

Art.6. Pentru coordonarea activităţii olimpice de pregătire a juniorilor s-a constituit în baza aprobţrii Comitetului Executiv al COR din 15 august 2001, Comisia tehnică olimpică pentru juniori, organism consultativ de specialitate al COR.

**CAPITOLUL II - ÎNFIINŢAREA ŞI ÎNCETAREA ACTIVITĂŢII CNOPJ; ACORDAREA BURSELOR OLIMPICE**

Art.7. **A.** Pentru înfiinţarea unui CNOPJ este necesară existenţa următoarelor condiţii:

a) un număr corespunzător de sportivi care să îndeplinească criteriile prevăzute la capitolul III al prezentului Regulament.

b) profesori sau antrenori cu calificare superioară îi experienţă în pregătirea sportivă şi educativă a juniorilor.

c) cadru medical care sţ asigure asistenşa pe durata procesului de pregţtire;

d) baze sportive care să permită desfăşurarea a 4-5 ore de antrenament pe zi;

e) spaţii necesare refacerii după efort îi cabinet medical;

f) cazarea sportivilor în cămine şcolare sau studenţeşti cu dotări îmbunătăţite sau în complexe sportive;

g) alimentaţia sportivilor în regim de cantină;

h) şcolarizarea elevilor în baza unui program care să permită şi îndeplinirea planurilor de pregătire sportivă (4-5 ore de antrenament pe zi).

**B.** Pentru acordarea burselor olimpice este necesară îndeplinirea condiţiilor prevăzute în anexa ce face parte din prezentul Regulament.

Art.8. Propunerea pentru înfiinţarea unui CNOPJ şi pentru acordarea burselor olimpice este de competenţa federaţiilor sportive naţionale olimpice. Acestea vor înainta în scris COR propunerea în care vor trebui să evidenţieze existenţa condiţiilor prevăzute la articolul 7 (A şi B). Documentaţia va trebui să fie însoţită de avizele DTSJ, a Inspectoratului şcolar, Consiliului local ţi a unităţii sportive pe lângă care urmează a se organiza centrul respectiv.

Aprobarea înfiinţării unui CNOPJ este de competenţa Comitetului Executiv al COR. Preşedintele COR emite ordinul de înfiinţare în care se nominalizează colectivul tehnic şi condiţiile de şcolarizare, pregătire sportivă, cazare şi masă.

Art.9. Încetarea activităţii unui CNOPJ sau a acordării burselor olimpice poate surveni ca urmare a:

a) lipsei sportivilor care să îndeplinească criteriile prevăzute la articolul 7 al prezentului Regulament;

b) deteriorţrii condiţiilor prevăzute la articolul 7 al prezentului Regulament;

c) ineficienţei procesului de instruire şi educaţie;

d) gestionării necorespunzătoare sau frauduloase a mijloacelor materiale sau băneşti alocate.

9.1. Propunerea privind încetarea activităţii unui CNOPJ sau a acordării burselor olimpice se poate face în scris de către:

a) Comisia tehnică olimpică pentru juniori;

b) Federaţia sportivă naţională;

c) Direcţia pentru Tineret şi Sport Judeţeană sau structura sportivă pe lângă care se funcţioneaza CNOPJ;

d) Inspectoratul şcolar judeţean.

9.2. Încetarea activităţii se face la propunerea Comisiei tehnice olimpice pentru juniori, în baza aprobării Comitetului Executiv al Comitetulul Olimpic Român, prin ordin al preşedintelui Comitetului Olimpic Român.

9.3. Comitetul Executiv al Comitetului Olimpic Român poate decide amânarea încetării activităţii, acordând un termen de 60 zile pentru normalizarea situaţiei şi lichidarea neajunsurilor constatate. La încheierea acestui termen, Comitetul Executiv al Comitetului Olimpic Român decide fie continuarea activităţii, fie încetarea acesteia, în baza raportului de constatare prezentat de comisia de specialitate a Comitetulul Olimpic Român.

**CAPITOLUL III - DESPRE SPORTIVI.**

Art.10. În CNOPJ sau în sistemul acordării burselor olimpice pot fi încadraţi numai sportivi anvasaţi, nominalizaţi de federaţiile de specialitate, după testarea medico-sportivă şi motrică efectuate la Institutul Naţional de Medicină Sportivă şi la Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport.

Art.11. Efectivele de sportivi, grupele de varstă, nivelul de valoare performanţială şi durata menţinerii acestora în cadrul CNOPJ sau în sistemul burselor olimpice se stabilesc, pe ramuri de sport, de către Comisia tehnică olimpică pentru juniori, împreună cu FSN.

Art.12. COR, colectivele tehnice şi FSN evaluează periodic activitatea de pregătire sportivă, procedându-se, cu acordul Comisiei tehnice olimpice pentru juniori, la înlocuirea celor care nu întrunesc criteriile prevăzute de prezentul regulament.

12.1. Neândeplinirea cerinţelor pregătirii şcolare sau manifestarea unor grave deficienţe de ordin educativ-comportamental sunt, de asemenea, motive de îndepartare a unor sportivi din cadrul CNOPJ sau din sistemul acordării burselor olimpice.

Art.13. Sportivii care se pregătesc în CNOPJ şi sportivii bursieri rămân legitimaţi la unităţile de la care provin şi concureazţ în competiţii numai în numele acestora.

**CAPITOLUL IV - DESPRE TEHNICIENI.**

Art.14. Pregătirea sportivilor selecţionaţi în CNOPJ şi în sistemul burselor olimpice este asigurată de specialişti cu experienţă şi o bună pregătire profesională, la propunerea federaţiior sportive, cu avizul Comisiei tehnice olimpice pentru juniori.

Art.15. Colectivul tehnic al fiecărui CNOPJ este condus de antrenorul principal, care coordonează activitatea tuturor membrilor acestuia şi conduce nemijlocit procesul de instruire sportivă, activitatea organizatorică şi educativă.

Art.16. Acoperirea necesarului cu cadre tehnice se poate face şi prin scoatere din producţie de la unităţi sportive sau de învăţământ în conformitate cu prevederile actelor normative în vigoare.

Art.17. Specialiştii care pregătesc sportivii încadraţi în CNOPJ beneficiază de aceleaşi drepturi ca şi sportivii, în condiţiile în care COR nu stabileşte alte condiţii.

Aceştia pot beneficia de o indemnizaţie lunară, în conformitate cu prevederile actelor normative în vigoare.

Art.18. Membrii colectivelor tehnice din cadrul CNOPJ au obligaţia să asigure, permanent, supravegherea sportivilor, timp de 24 de ore.

Art.19. Colectivele tehnice promovează permanent măsurile de prevenire, control şi combatere a practicilor nesportive, dopingului şi violenţei.

Art.20. Specialiştii care pregătesc sportivii încadraţi în CNOPJ sau în sistemul burselor olimpice sunt obligaţi să ia parte la acţiunile de perfecţionare profesională organizate de Comitetul Olimpic Român şi federaţiile de specialitate.

Art.21. Antrenorul principal, cu consultarea membrilor colectivului tehnic şi cu avizul federaţiei respective, elaborează planul de pregătire şi îl prezintă spre aprobare Comisiei tehnice olimpice pentru juniori.

**CAPITOLUL V - PROCESUL DE INSTRUIRE SPORTIVĂ ŞI EDUCAŢIE.**

Art.22. Procesul de instruire sportivă trebuie să se desfăşoare la nivelul cerinţelor internaţionale actuale pentru grupa de varstă cţreia i se adresează. El trebuie conceput în aşa fel încât elementele valoroase rezultate din acest proces să se afle la nivelul de exigenţă care să permită promovarea lor succesivă în loturile de tineret şi olimpice cu potenţial real de a obţine medalii la Campionatele Europene, Mondiale şi Jocurile Olimpice.

Art.23. În paralel cu procesul de instruire sportivă, responsabilitatea specialiştilor care pregătesc sportivii încadraţi în CNOPJ sau în sistemul burselor olimpice se extinde în mod obligatoriu şi asupra procesulul educativ, atât în ceea ce priveşte obligaţiunile şcolare cât şi civic-comportamentale.

**CAPITOLUL VI - ATRIBUŢII.**

Art.24. COR are următoarele atribuţii:

24.1. Elaborează şi revizuieşte periodic Regulamentul de organizare şi funcţionare a CNOPJ şi acordării burselor olimpice.

24.2. Aprobă înfiinţarea şi încetarea activităţii în CNOPJ şi încadrarea în sistemul burselor olimpice; avizează modificările intervenite în componenţa centrelor, sportivi şi tehnicieni.

24.3. Îndrumă şi controlează activitatea celor cuprinşi în activitatea CNOPJ şi în sistemul burselor olimpice, prin membrii Comisiei tehnice olimpice pentru juniori;

24.4. Finanţează, conform Normelor financiare proprii activităţii sportive, pe baza convenţiei lunare întocmită de federaţie şi aprobată de COR.

24.5. În limita fondurilor extrabugetare disponibile, poate finanţa, de la caz la caz, unele dotări cu materiale sportive şi echipament şi chiar unele amenajări ale bazelor de pregătire şi cazare.

Art.25. MTS are următoarele atribuţii:

25.1. Elaborează şi revizuieşte periodic Regulamentul de organizare şi funcţionare a CNOPJ şi acordării burselor olimpice

25.2. Avizează înfiinţarea CNOPJ, în concordanţă cu strategia Ministerului Tineretului şi Sportului, şi propunerile de încetare a activităţii acestora;

25.3. Sprijină desfăşurarea în cele mai bune condiţ ii a activităţii, prin specialiştii din aparatul său central şi prin structurile sale în teritoriu;

25.4. Exercită atribuţiile de îndrumare şi control.

Art.26. MEC, prin inspectoratele şcolare şi conducerile unităţilor de învăţământ, în baza ordinulul nr. 11650 din 30 decembrie 1991, are următoarele atribuţii:

26.1. Elaborează şi revizuieşte periodic Regulamentul de organizare şi funcţionare a CNOPJ şi acordării burselor olimpice pentru sportivii cuprinşi în sistemul de învăţământ preuniversitar.

26.2. Asigură şcolarizarea şi transferul elevilor, trimestrial sau anual, la unităţi de învţăţământ din localitatea respectivă, în acelaşi profil sau unul apropiat;

26.3. Asigură stabilirea unui orar şcolar şi acordă facilităţi care să permită realizarea unui volum de pregătire sportivă de 4-5 ore zilnic şi participarea la competiţii;

26.4. Controleazţ, îndrumă şi sprijină activitatea şcolară a sportivilor, iar prin inspectorii de specialitate şi a modului de desfăşurare a pregătirii sportive;

26.5. Pune la dispoziţie spaşii de cazare în cămine şcolare sau studenţeşti;

26.6. Asigură servirea mesei în cantinele şcolare contra cost, punând la dispoziţie meniuri îmbunătăţite calitativ, specifice activităţii sportive de performanţă, în limita baremurilor aprobate şi acordate de COR.

26.7. Asigură participarea sportivilor din CNOPJ la competiţiile sportive organizate de acest Minister

Art.27. Ministerul Administraţiei Publice Locale are următoarele atribuţii:

27.1. Elaborează şi revizuieşte periodic Regulamentul de organizare şi funcţionare a CNOPJ şi acordării burselor olimpice.

27.2. Asigură acces gratuit pe bazele sportive proprii (4-5 ore pe zi);

27.3. Sprijină unităţile pe lângă care funcşionează CNOPJ pentru dotarea şi modernizarea bazelor sportive, a spaţiilor de cazare şi de servire a mesei;

Art.28. Federaţiile sportive naţionale olimpice vor asigura:

28.1. Selecţia sportivilor care îndeplinesc condiţiile de încadrare în CNOPJ şi sistemul burselor olimpice, durata menţinerii acestora în unitate şi modalităţile de înlocuire a celor care nu corespund nivelului de cerinţe stabilite; susţinerea financiară a acţiunilor de selecţie, de trimitere a sportivilor selectionaţi la CNOPJ şi la revenirea lor la unitatea de unde provin, după încetarea activităţii în centrul respectiv;

28.2. Periodic, testarea medico-sportivă la Institutul Naţional de Medicină sportivă, respectiv, Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport.

28.3. Selecţionarea şi numirea membrilor colectivelor tehnice, nominalizarea antrenorulul principal.

28.4. Elaborarea obiectivelor generale, a orientării metodice şi a conţinutului procesului de instruire, cu menţionarea principalilor indicatori operaţionali cantitativi şi calitativi stabiliţi pe ani de pregătire;

28.5. Aprobarea planurilor de pregătire şi prezentarea lor Comisiei tehnice olimpice pentru juniori;

28.6. Planificarea periodică a analizei activităţii şi adoptarea măsurilor ce se impun pentru activitatea ulterioară.

28.7. Aprobarea şi susţinerea financiară a eventualelor cantonamente şi a participării la competiţii internaţionale şi la competiţii interne republicane, superior celor rezervate juniorilor;

28.8. Premierea sportivilor şi tehnicienilor pentru rezultate realizate în competiţiile internaţionale, conform normelor în vigoare;

28.9. Dotarea cu echipament, inventar şi aparatură specifică de antrenament; dotarea cu echipament de concurs pentru participarea la competiţii internaţionale, iar în cazul jocurilor sportive şi pentru participarea în competiţia internă;

28.10. Propunerea cuantumului indemnizaţiilor de lot lunare ale tehnicienilor; scoaterea din producţie a membrilor colectivelor tehnice şi suportarea costurilor acestora;

28.11. Acoperirea cheltuielilor ocazionate de prezenţa tehnicienilor la acţiunile de perfecţionare profesională iniţiate de federaţia respectivă;

28.12. Legătura permanentă cu unitatea de la care provin sportivii.

28.13. Nominalizarea persoanei care asigură îndrumarea şi controlul activităţii şi ţine legătura cu Comisia tehnică olimpică pentru juniori;

28.14. Informează, în scris, COR despre toate cazurile de folosire a substanţelor interzise şi al metodelor neregulamentare destinate să mărească capacitatea fizică a sportivului sau să modifice rezultatele sportive.

Art.29. DTSJ asigură:

29.1. Acces gratuit, cu prioritate, pe bazele sportive proprii sau aflate în subordine (4-5 ore pe zi);

29.2. Sprijinirea unităţilor pe lângă care funcţionează CNOPJ pentru dotarea şi modernizarea bazelor sportive, a spaţiilor de cazare şi de servire a mesei;

29.3. Controlul de specialitate privind modul de gestiune a bazei materiale şi a fondurilor alocate de COR şi federaţiile sportive;

29.4. Controlul şi îndrumarea activităţilor specialiştilor şi a sportivilor şi informarea operativă, în scris, a COR şi a federaţiei respective, despre constatările privind încalcarea prevederilor prezentului regulament;

29.5. Operaţiunile financiar-contabile pentru fondurile provenite de la COR şi federaţie.

Art.30. Unităţile pe lângă care funcţionează CNOPJ asigură:

30.1. Acces gratuit, cu prioritate, la bazele sportive proprii, care să permită desfăşurarea unui volum de antrenament de 4-5 ore zilnic;

30.2. Acces la spaţiile de refacere şi cabinet medical;

30.3. Cazarea sportivilor în cămine, în spaţii cu dotări îmbunătăţite, contra cost, la nivelul aprobat de COR.

30.4. Servirea mesei în cantine, asigurându-se meniuri îmbunătăţite, la nivelul baremurilor alocate de COR.

30.5. Efectuarea operaţiunilor financiar-contabile a fondurilor şi bunurilor primite de la COR şi federaţia respectivă.

30.6. Conducătorul unităţii pe lângă care funcşionează CNOPJ urmareşte modul de asigurare a condiţiilor menţionate mai sus, modul în care se respectă prevederile planurilor de pregătire şi ţine o legătură permanentă cu federaţia şi COR.

**CAPITOLUL VII - GESTIUNEA BUNURILOR ŞI FONDURILOR.**

Art.31. Gestiunea bunurilor şi fondurilor CNOPJ se face de către unitatea administrativă nominalizată cu această atribuţie.

Art.32. Bunurile primite în natură sau cele procurate din fondurile cu această destinaţie au următorul regim:

a) Bunurile destinate îmbunătăţirii condiţiilor din cămine şi cantine se dotează şi intră în inventarul unităţilor respective;

b) Bunurile destinate procesului de pregătire se află în regim de custodie către unitatea administrativă de care depinde locul unde se desfăşoară antrenamentele şi rămân în inventarul organizaţiei care le-a finanţat atât timp cât acestea nu hotărăsc altfel;

c) Bunurile consumabile urmează regimul normal de decontare, potrivit normelor ăn vigoare.

Art.33. Decontarea cheltuielilor efectuate de CNOPJ şi de sportivii încadraţi în sistemul burselor olimpice se face în termen de 15 zile de la încheierea lunii calendaristice, separat către organizaţiile care le-au finanţat. (nerespectarea acestui termen blochează finanţarea ulterioară).

**CAPITOLUL VIII - DISPOZIŢII FINALE**

Art.34. Comisia tehnică olimpică pentru juniori are competenţa ca, la propunerea federaţiilor sportive naţionale, să analizeze şi să rezolve unele cazuri de excepţie care apar pe parcursul activităţii şi nu sunt prevăzute în prezentul regulament sau în criteriile alăturate.

Art.35. Prezentul Regulament a fost aprobat de Comitetul Executiv al Comitetului Olimpic Român în îedinţa din 2002 şi intră în vigoare începând cu data 2002. Cu aceeaşi dată, regulamentul aprobat în septembrie 1997 se abrogă.

AVIZAT DE MINISTERUL TINERETULUI ŞI SPORTULUI CU NR.

AVIZAT DE MINISTERUL ADMINISTRAŢIEI PUBLICE LOCALE CU NR.

AVIZAT DE MINISTERUL EDUCATIEI ŞI CERCETĂRII CU NR.

AVIZAT DE COMITETUL OLIMPIC ROMÂN CU NR. ANEXĂ

**BURSA OLIMPIC|**

**- CRITERII DE ACORDARE, MENŢINERE ŞI RETRAGERE -**

Bursa olimpică reprezintă una din formele prin care COR stimulează şi sprijină, într-un sistem organizat, pregătirea unor tineri cu calităţi deosebite pentru sportul de performanţă, în vederea promovării lor în loturile olimpice.

1. Bursa olimpică se acordă în mod individual şi numai acelor sportivi care abordează probe înscrise în programul Jocurilor Olimpice.

2. Bursa olimpică se poate acorda atât juniorilor încadraţi între 17 şi 18 ani (excepţie gimnastica fete şi nataţia unde această limitî poate fi coborâtă) precum şi unor tineri până la 22 ani, în funcţie de ramura de sport.

3. Pentru candidaţii la bursa olimpică, propuşi de federaţiile naţionale olimpice şi acceptaţi de Comisia tehnică olimpică pentru juniori, se va elabora şi prezenta un plan de pregătire elaborat de specialişti, care va conţine obiectivul anual, obiectivele intermediare, precum şi sistemul de mijloace folosit pentru pregătire. Planul de pregătire se prezintă, cu avizul federaţiei naţionale olimpice, Comisiei Tehnice Olimpice pentru Juniori.

4. Bursa olimpică se poate folosi numai pentru asigurarea unei alimentaţii, concordantă cu cerinţele efortului depus.

5. Termenul pentru care se acordă bursa olimpică este de minimum un an de zile, timp limită necesar pentru a putea realiza şi evidenţia progresele planificate. Orice modificare înainte de expirarea acestui termen şi neîndeplinirea obiectivelor de performanţă propuse în planul de pregătire aprobat de Comisia tehnică olimpică pentru juniori conduc la pierderea dreptului de a se mai acorda titularului bursa respectivă.

6. Numărul de burse se stabileşte în funcţie de valoarea sportivilor propuşi de federaţiile naţionale olimpice de către Comisia tehnică olimpică pentru juniori şi supus aprobării Comitetului Executiv al COR.

7. Acordarea bursei olimpice se face cu respectarea următoarelor criterii:

a) Valoarea performanţelor realizate de sportiv în plan naţional şi internaţional, raportate la vârsta acestuia şi la volumul şi calitatea activităţii de instruire parcursă.

b) Perspectivele de progres apreciate prin determinarea valorii calităţilor motrice specifice, a capacităţii de efort, a gradului de tehnicitate, raportate la cerinşţle vârstei senioratului.

c) Experienţ şi capacitatea profesională a specialiştilor care se ocupă de pregătirea bursierului.

d) Condiţiile în care se desfăşoară procesul de instruire (sală, teren, dotare cu aparatură pentru modernizarea antrenamentului, mijloace de refacere, etc.).

e) Posibilitatea de îmbinare reală a procesului de pregătire sportivă cu cerinţele programului şcolar sau profesional.

8. Finanţarea burselor olimpice se asigură de COR şi se realizează prin federaţia sportivă de specialitate. Aceasta se va derula numai după prezentarea în scris de către federaţia de specialitate, până în data de 25 a lunii curente, a comunicării privind programul de pregătire pentru luna următoare. Decontul (documentele justificative) se va înainta direcţiei de specialitate din cadrul COR până în data de 10 ale lunii următoare.

9. Valoarea bursei olimpice este echivalentă cu baremul de masă stabilit de Comitetul Executiv al COR pentru CNOPJ.

10. Analiza şi controlul modului în care se îndeplinesc prevederile planurilor de pregătire revin federaţiilor naţionale olimpice, Comisiei Tehnice Olimpice pentru Juniori, precum şi Direcşiilor pentru Tineret şi Sport Judeţene.

11. Schimbările de persoane, precum şi modificările în care planurile de pregătire se pot efectua numai la propunerea federaţiilor naţionale olimpice şi cu aprobarea Comisiei tehnice olimpice pentru Juniori.

12. În cazul nerespectării criteriilor de acordare a burselor olimpice, acestea vor fi retrase de către Comisia Tehnică Olimpică pentru Juniori. **CAPITOLUL XXI**

**LINIA METODICĂ A FEDERAŢIEI ROMÂNE DE NATAŢIE**

**1. INFORMAŢII SINTETICE, FIZIOLOGICE ŞI BIOCHIMICE, ABSOLUT**

**NECESARE A FI CUNOSCUTE SAU REMEMORATE DE CĂTRE ANTRENORI**

* 1. *SURSELE DE ENERGIE ALE CONTRACŢIEI MUSCULARE*

Toate mişcările fizice, deci şi cele ale înotătorului sunt rezultatul contracţiilor musculare. Deci, fibra musculară este elementul motor.

Acest ultim termen duce la o comparaţie între fibra musculară şi un motor. Zicem fibră musculară dar înţelegem un ansamblu de fibre care compun un anumit muşchi din corpul omenesc, iar într-o mişcare complexă, cum o presupune tehnica procedeelor de înot, un ansamblu de muşchi.

Plecând de la această comparaţie, un motor pentru a porni are nevoie de un stimul: “contactil” cum i se spune în termen curent, care constă în introducerea cheii de contact şi răsucirea ei. Corespondentul uman al acestui moment este semnalul de la scoarţa cerebrală, transmis fibrei musculare, că ea trebuie să se contracte.

Aparent este un proces simplu, dar aşa cum la contactul motorului se întâmplă multe necazuri şi în corpul uman acest proces presupune o funcţionare perfectă, mai mult, o antrenare în timp a lui.

Ne referim aici la momentul startului, unde această fază este deosebit de importantă, valoarea ei diminuându-se însă în ciclurile de mişcări de braţe şi picioare pentru a înota.

Studii efectuate cu câţiva ani în urmă când prin Tamara Costache şi Livia Copariu am avut performanţe de valoare mondială au scos în evidenţă importanţa momentelor de recepţie a semnalului de start, transmisie a comenzii nervoase şi contracţia musculară.

Centrul de Cercetări a construit o platformă de start care măsura cu precizie diferenţa de timp dintre semnalul de plecare şi momentul primei reacţii musculare a înotătorului. Concluzia: între sportivii testaţi au fost până la 1,6 – 2,0 zecimi de secundă. Diferenţe mai puţin importante pentru distanţe de 800 – 1500 m, importante pentru 400 m şi am putea spune adeseori capitale pentru 50 – 100 – 200 m hotărând numai ocuparea primelor 3 locuri şi a cel puţin primelor 10 – 12 locuri.

A două concluzie: procesul de aprindere a motorului respectiv de receptare a semnalului de start, de transmitere şi de recepţionare în fibra musculară trebuie antrenat fiindcă este perfectibil. Principiul fiziologic al “bătătoririi căilor de acces”, are o vechime apreciabilă şi încă n-a fost contestat de nimeni.

Antrenăm un muşchi ani de zile ca el să corespundă performanţei; dar cât timp alocăm antrenării influxului nervos? Ceva, foarte puţin în etapa precompetiţională; şi totuşi diferenţele de mai sus constatate de studiul Centrului de cercetări demonstrează că se pot câştiga în probele scurte şi eventual medii, zecimi de secundă preţioase, cu simplul efort al exersării startului.

Revenim la comparaţia motorul. După contact acesta ca să pornească are nevoie de combustibil, pe care arzându-l îl transformă în energie de mişcare. La fel şi fibra musculară are nevoie de combustibil.

Acesta este adenozintrifosfatul (ATP)! La comanda nervoasă, o legătură de fosfat din cele trei ale ATP se desface din combinaţie. Din acest proces rezultă energia necesară celulei musculare pentru a se contracta. Acest ATP există în muşchi, ele este benzina motorului. Numai că este foarte puţin, ajunge la 1-2 contracţii şi cu asta nu faci nimic!

Din acest moment comparaţia cu motorul nu-şi mai are loc. Organismul omenesc, fibra musculară are nevoie de alte substanţe biochimice pentru a reface ATP-ul; fiindcă acesta pierzând o legătură de fosfat, a devenit ADP (adenozindifosfat, care e o combinaţie stabilă ce nu mai poate pierde un fosfat pentru a produce energie).

Deci, trebuie apelat la nişte resurse aflate în muşchi, în sânge sau în organism pentru a reface ATP-ul.

Natura, acest fantastic şi inegalabil – până acum – cercetător ştiinţific şi inginer biologic a creat această posibilitate. Refacerea se face prin aportul altor compuşi biochimici. Cei mai simpli, aflaţi chiar în muşchi, vor reacţiona rapid dar va avea o durată scurtă până la epuizare: este vorba de creatinfosfatul (CP). Celelalte rezerve, mai complexe, glicogenul, lipidele şi proteinele vor avea nevoie de un proces mai îndelungat.

Să începem cu creatinfosfatul (CP) aflat la îndemână în fibra musculară. În momentul în care după 1-2 contracţii ATP dând energie a ajuns ADP, acesta se combină cu CP, care îi cedează o moleculă de fosfat şi revine ca ATP, deci capabil de noi contracţii musculare.

Fibra musculară nu este un rezervor de benzină în care să bagi zeci de litri aflând că se scumpeşte. Capacitatea şi deci rezerva sa naturală de CP este de asemenea limitată. Ajunge pentru un efort de maximum 5-10-15 secunde, în funcţie de intensitatea contracţiei. Din bibliografie se pare că în înot, 15 secunde înseamnă distanţă de importanţă capitală pentru probele de 50m, foarte importantă pentru 100 m şi importantă pentru 200m.

Se poate prelungi sau antrena acest proces de refacere al ADP prin CP în ATP? Un argument pledează că da! Este vorba de aşa-zisa “activitate de tură” a unităţilor musculare, care nici aceasta – deşi foarte veche – n-a fost contrazisă; un muşchi care într-o anumită mişcare se contractă, nu apelează la toate fibrele sale; unele rămân inerte; în momentul în care în cele active s-a epuizat ATP, cele pasive devin active permiţând celor epuizate să-şi refacă combusţia din CP sau alţi compuşi biochimici; rezultă de aici relativitatea timpului posibil de contracţie: ATP-CP de 5-10-15 secunde, stabilit în condiţii de laborator. Efortul muscular poate presupune aproape distanţa de 50 m pentru sportivi de excepţie.

Un alt argument este dotaţia genetică (după unii autori, perfectibilă) a muşchilor cu fibre albe sau roşii. Primele (de fapt au o culoare roz pal), au o contracţie rapidă şi sunt caracteristice şi necesare vitezei. Cele roşii au o contracţie mai lentă şi sunt destinate efortului de rezistenţă. Menţionăm că un înotător la care predomină fibrele cu contracţie rapidă va avea posibilitatea să dezvolte o viteză mai mare şi pe o durată mai îndelungată decât sportivul dotat în principal cu fibre musculare roşii.

Deci, am ajuns la momentul în care CP-ul din muşchi este şi el epuizat. Această fază de efort este definită ca fiind anaerobă alactacidă. Anaerobă fiindcă atât descompunerea ATP şi recompunerea prin CP se fac fără a fi nevoie ca oxigenul să intervină în reacţie. Alactată, întrucât din aceste procese nu rezultă acid lactic.

Faza următoare – anaerob lactacid – presupune intervenţia glicogenului şi anume descompunerea lui prin aşa numita glicoliză. Anaerob înseamnă că oxigenul intervine pentru a oxida. Este o reacţie foarte rapidă însemnând numai 11 reacţii biochimice care se petrec în protoplasma celulei musculare.

Să reţinem: dîntr-o moleculă de glucoză (produs obţinut prin glicoliză), se obţin doar 2 molecule de ATP.

Mai mult din această combinaţie rezultă şi acidul lactic, care acumulându-se în muşchi îşi exteriorizează prezenţa prin senzaţia de DURERE MUSCULARĂ, cu care fiecare dintre noi ne-am întâlnit. Să reţinem cauza acestei senzaţii, spre deosebire de cea de GREUTATE MUSCULARĂ, care apare atunci când glicogenul aflat în muşchi se epuizează în procesul lui de alimentare a ADP-ului. Acest fenomen se întâmplă mai rar la antrenamente unde alternarea intensităţii efortului permite refacerea glicogenului muscular. Poate apărea însă la exerciţiile cu ritm de cursă şi în timpul probelor din competiţii. Este destul de cunoscută sintagma sportivilor “m-au lăsat picioarele; nu le-am mai simţit!”. Concluzia metodică pe care trebuie să şi-o spună antrenorul în cauză: picioarele au fost insuficient pregătite prin exerciţii tipice fazei anaerobe lactate!

Cele două senzaţii de mai sus combinate cu efecte asupra scoarţei cerebrale înseamnă OBOSEALĂ, care se manifestă divers, dar destul de concret: intensitate de execuţie sub cea cerută, scăderea interesului pentru lecţie, sau mai rău, pentru concurs, certuri şi nervozităţi între sportivi, proteste faţă de antrenori.

Ce soluţie metodică trebuie să adopte antrenorul la apariţia unuia dintre aceste semnale? A continua să-şi impună autoritar exerciţiile din lecţie este o greşeală cu represiuni şi a două zi poate şi mai mult. Deci recomandăm ca să fie dat de o parte caietul de antrenament şi să se apeleze la înot uşor, de relaxare, compensator cum ne-am obişnuit să-i spunem, în cantitate de minimum 800m în sus. Este cea mai la îndemână metodă care favorizează degradarea acidului lactic şi refacerea glicogenului muscular. Dacă este posibil se recurge la masaj relaxator, duşuri fierbinţi şi sucuri bogate în hidrocarbonaţi (adică îndulcite).

Cât poate să dureze acest proces de refacere? De la minute până la zile. E greu de aproximat. Dacă nu avem posibilităţi de testare biochimică, trebuie să ne bazăm pe sinceritatea sportivului, durerea, greutatea şi chiar oboseala fiind senzaţii destul de concrete.

Esenţialul ce trebuie neapărat reţinut este că această fază de efort anaerob lactat trebuie antrenată cu exerciţii specifice care metodic sunt denumite ritm de cursă şi toleranţa la lactat. Aceasta înseamnă că la sfârşitul execuţiei lactatul sanguin trebuie să aibă peste 12 Mml. Ori din câteva mii de testări efectuate de laboratorul de biochimie al Centrului de cercetări numai câteva zeci au indicat această valoare, cele mai multe fiind la fosta grupă de sprinteuri a antrenorului Mihail Gothe. În schimb, aproape toate testările efectuate după probele de concurs, au dat cifre de 12-14-16-18 Mml pe distanţe de 100-200-400 m liber şi mixt şi uneori şi la probele de 800-1500 m, din cauza sprintului final.

Concluzia: dacă în timpul probei de concurs organismul sportivului trece prin asemenea reacţii, acestea trebuie să fie antrenate în lecţii, fiindcă astfel se obţine:

* o întârziere a concentraţiei de acid lactic;
* un randament mai mare cu un consum mai mic de glicogen;
* o adaptare la prezenţa acidului lactic în muşchi.

Semnalăm două situaţii posibil să se întâmple în activitatea antrenorilor. Sportivii parcurg etapa de bază a pregătirii, cu rezultate de antrenament foarte bune şi apoi în mod neaşteptat în mod neaşteptat intervine o cădere, cu o durată variabilă a timpilor cronometraţi în exerciţii. O a două posibilitate este ca după un întreg ciclu de pregătire, cu o evoluţie ascendentă a cronometrelor la concurs, sau cu câtva timp înainte, să apară o cădere şi rezultatele din competiţii să fie în totală contradicţie cu pregătirea bună efectuată.

Explicaţia fiziologică a acestor neferice situaţii, este o scădere cronică a glicogenului muscular (E.W. Maglischo), “Să înotăm mai repede”, vol.II, p.21, ed.1992).  
 Soluţia pentru a nu se ajunge la aşa ceva constă în distribuirea raţional-metodică a exerciţiilor în funcţie de zonele de efort propuse în cadrul lecţiilor, zilelor, săptămânilor, etc. De asemenea, trebuie chestionată, studiată şi cunoscută permanent starea fizică şi psihică a fiecărui sportiv, întrucât la aceeaşi pregătire reactivitatea este total individuală. În sfârşit, se recomandă un regim bogat în dulciuri, în timpul antrenamentelor grele ajungând până la 45-55 % peste media regimului obişnuit.

Un motor care merge cu o turaţie mai lentă dar un timp mai îndelungat şi un randament foarte bun, poate fi comparaţia pentru următoarea fază de producere a energiei pentru contracţia musculară: glicoliza aerobă. Deci, se apelează tot la glicogen pentru refacerea ATP-ului dar în prezenţa oxigenului.

Fibrele musculare conţin atâta glicogen necesar unui efort care durează cca. 1 oră, cu variaţii în funcţie de intensitate. Există însă şi o rezervă importantă de glicogen în ficat, care intervine când efortul este mai lung: prîntr-un proces mult mai complicat decât cele 11 trepte ale anaerobiozei, el se transformă în glucoză şi prin intermediul sângelui este transportat în muşchi.

Înţelegem deci că este vorba de o fază mai lentă de producere a energiei dar cu un randament deosebit fiindcă acum se sintetizează 36 de molecule de ATP spre deosebire de cele numai 2 în cazul anaerobului.

La pagina 20 a lucrării lui E.W.Maglischo, apărută în 1993 “Swimming Even Faster” este prezentat un tabel în care sunt estimate în procente contribuţiile reacţiilor biochimice. Tabelul este tot ce poate fi mai valoros în momentul de faţă şi îl prezentăm integral.

##### CONTRIBUŢIA RELATIVĂ A FIECĂREI FAZE METABOLICE DE ENERGIE ÎN FUNCŢIE DE TIMPUL EFORTULUI, DISTANŢE ŞI SETURI DE REPETĂRI.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Timpul de  competiţie | Distanţa  aprox.  Coresp.  Timpului | Anaerob  alactat | Anaerob  Lactat | Aerob,  metabol.  glucozei | Aerob,  metabol.  grăsimi |
| 10 – 15 sec. | 25 m | 80 | 20 | Nesemnif. | N |
| 19 – 30 sec. | 50 m | 50 | 48 | 2 | N |
| 40 – 60 sec. | 100 m | 25 | 65 | 10 | N |
| 1,30 – 2,00 | 200 m | 10 | 60 | 25 | N |
| 2 – 3 min. | 200 m | 10 | 50 | 40 | N |
| 4 – 6 min. | 400 m | 5 | 45 | 50 | N |
| 7 – 10 min. | 800 m | 5 | 30 | 60 | 5 |
| 10 – 12 min. | 1000 m | 4 | 25 | 65 | 6 |
| 14 – 22 min. | 1500 m | 2 | 20 | 70 | 8 |
| ÎN SERII DE REPETĂRI  Timp şi cu plecare  Distanţă la: | | | | | |
| SPRINT  10 – 15 m  25 m | 1 – 2 min.  1 – 2 min. | 90  75 | 10  20 | N  5 | N  N |
| ANAEROB  50 m  100 m  200 m | 3 – 5 min.  5 – 10 min.  8 – 12 min. | 30  20  12 | 60  60  45 | 9  18  40 | 1  2  4 |
| AEROB | Timpul  De înot  Continuu  15 – 20’  30 – 40’  50 – 60’  90 – 100’ | 10  N  N  N | 20  5  2  1 | 65  75  70  30 | 5  20  28  70 |

Câteva comentarii:

* se consideră că timpii corespund unui efort făcut cu intensitate maximă posibilă în funcţie de durată şi corespunzând distanţei;
* normal, factorul timp este mai important decât distanţa: un înotător începător, sau prost pregătit care parcurge 200 yarzi în 3’ 40” va primi aproximativ aceeaşi contribuţie din cele trei procente fiziologice ca un performer care în acelaşi timp parcurge 400 yarzi;
* după cum se vede nu există un anume timp sau distanţă în care efortul să provină dîntr-o singură reacţie; chiar şi în cazul vitezei prin excelenţă –10-15 sec. sau 25-50 m, anaerobul e prezent cu cca.20% şi chiar aerobul cu 2%; la fel şi pentru distanţa de 1500m;
* de aici rezultă diversitatea tipurilor de zonare a efortului, aparţinând fiziologilor sau cercetătorilor;
* dar tot de aici rezultă că nu există o distanţă şi mai ales un exerciţiu care să apeleze la o singură reacţie energogenetică; de aceea nu vom spune niciodată că spre exemplu 2-4x100m, executaţi cu intensitate maximă şi cu pauze foarte mari, până la revenire, este prin excelenţă în zona anaerobului lactat; el este preponderent anaerob lactat chiar dacă testarea biochimică indică valori peste 12 Mml;
* autorul atrage atenţia – şi trebuie reţinut – că înotătorii care posedă o tehnică bună, vor parcurge distanţele cu mai puţine mişcări şi cu un efort mai redus pentru fiecare mişcare economisind astfel resursele de energie şi întârziind concentraţia de acid lactic; în sfârşit, un înotător bine pregătit este capabil să consume mai mult oxigen (în lecţie sau concurs) şi astfel organismul său va oxida mai mult piruvat şi NADH, compuşii biochimici care în absenţa oxigenului duc la formarea de acid lactic.

Rezultă de aici un principiu şi ne exprimăm mirarea că până acum n-a fost enunţat ca un principiu de bază: întreaga pregătire a înotătorilor, în special a celor competiţivi pe distanţele de 50-400 m, trebuie să vizeze îndepărtarea acelui moment în care apare acidoza lactică şi diminuarea rezervelor de glicogen muscular.

În ceea ce priveşte necesarul de oxigen pentru gloicoliza aerobă, informaţii recente relevă că el este absorbit în cantitate suficientă la nivelul alveolelor pulmonare. Problema principală se pune la nivelul celulei musculare, unde oxigenul, transportat de sânge trebuie să aibă o asemenea presiune şi să fie în aşa cantitate încât să străbată rapid şi abundent membrăna celulei musculare.

Aceste două fenomene fiziologice, absorbţia oxigenului la nivelul pulmonar şi la nivelul celulei musculare, conduc la o serie de concluzii metodice deosebit de importante;

* la vârstele mici sunt necesare eforturi cu intensitate moderată, exerciţii de distanţe lungi cu metoda antrenamentului continuu şi alternativ; prin acestea se asigură o amplă ventilaţie pulmonară, care înseamnă deschiderea şi intrarea în funcţiune şi a acelor alveole care în mod normal nu activează; antrenarea lor duce la permanentizarea funcţiunii;
* la vârstele mai mari, teoretic după începutul pubertăţii, efortul trebuie să crească în intensitate, distanţele repetate să fie mai scurte, pentru a realiza o creştere a cantităţii de hemoglobină (principalul transportor al oxigenului în sânge) şi o mai bună permeabilizare a membrănei celulei musculare în procesul de absorbţie a oxigenului.

În acest minim de cunoştinţe pe care este necesar să le dobândim sau să le rememorăm trebuie să includem şi funcţia aparatului circulator în aerobioză, mult mai importantă decât cea a aparatului respirator.

Divergenţe între specialişţi există în multe domenii; dar toţi sunt de acord că sportivului, înotătorului, îi este strict necesar un cord (inimă) care are o capacitate mare, în special cea stângă, astfel ca el să fie capabil ca la fiecare sistolă să împingă prin artere un debit mare de sânge ca transportor al oxigenului la muşchi. Aceasta însă nu e suficient. Sângele trebuie pompat din inimă cu o presiune atât de mare încât să se realizeze trei funcţii:

* golirea cât mai completă a cavităţii auriculare din care pleacă sângele, deci contribuţia la un debit sanguin mare;
* sângele să ajungă la nivelul fibrelor musculare implicate în mişcare; aceasta înseamnă că el trebuie să aibă o asemenea presiune încât să deschidă acele capilare care în repaus sunt inactive;
* pomparea trebuie să aibă o presiune atât de mare încât să favorizeze penetraţia oxigenului prin membrăna celulară musculară şi în vidul creat să absoarbă substanţele de uzură, în special acidul lactic format în muşchi şi să-l difuzeze spre alte organe inactive în mişcările de înot (alţi muşchi, ficat, etc).

Constatările specialiştilor în metodică, legat de cele expuse mai sus sunt următoarele:

* pregătirea înotătorului de performanţă este un proces îndelungat fiindcă presupune modificări morfologice care se desfăşoară lent, dar odată realizate sunt stabile; creşterea volumului cavităţilor cordului mărirea tonusului muşchiului cardiac (ceea ce duce la creşterea presiunii sanguine), elasticitatea vaselor sanguine, funcţionalitatea capilarelor, etc.
* pregătirea trebuie să poarte la început amprenta organicului adică să se adreseze sistemului circulator, respirator, endocrin şi nervos şi abia la pubertate şi în special după aceea, obiectivul se deplasează spre sistemul muscular.

Sintetic, o eşalonare metodică a pregătirii care ţine cont de criteriile fiziologice, ar fi următoarea:

* vârste mici: perfecţionare tehnică, exerciţii pe distanţe medii şi lungi adecvate, efectuate ci intensitate medie (aerob), dar şi sprinturi scurte (15-25 m) cu scop de corectare a tehnicii în condiţii de efort susţinut, jocuri în apă şi chiar alte sporturi care reclamă rezistenţă fiindcă această calitate de bază a înotătorului, oricum o dobândim, e transferabilă în înot;
* vârste medii: toate cele de mai sus, în plus se introduc exerciţii la prag anaerob (dominant cantitativ), dar şi exerciţii cu VO2 max. şi mai puţin, exerciţii cu toleranţă la lactat şi ritm de cursă, cu distanţe şi cantităţi adecvate;
* vârsta începerii performanţei, care corespunde la cca. 1-2 ani înaintea Campionatelor Europene de juniori; creşterea cantităţii anuale de înot până la 75% din ceea ce se poate programa ca maximum, continuarea eforturilor aerobe ca bază a întregii pregătiri, creşterea numărului exerciţiilor ce reclamă consum maxim de oxigen şi toleranţă la lactat, introducerea în pregătirea fizică la aparate a exerciţiilor cu intensitate foarte mare;
* vârsta performanţei: mutarea strategiei de acţiune de la organic (respiraţie, circulaţie) la muscular, în apă şi pe uscat, aceasta însemnând solicitarea organismului cu eforturi de mare intensitate, dar menţionând ceea ce s-a câştigat atât de greu, adaptarea organică, cu alte cuvinte fără a diminua periculos cantităţile de înot parcurse în regim de efort aerob.

Oxidarea lipidelor (grăsimilor) este al treilea proces biochimic ce contribuie la energia musculară. Din termenul de oxidare înţelegem că este un proces aerob. În timpul efortului din concurs aşa cum s-a văzut din tabelul anterior, rolul metabolismului lipidelor este destul de redus: 8% pentru 1500 m. În schimb, contribuţia lor creşte în timpul antrenamentelor care durează 2-3 ore şi trebuie să reţinem acest lucru ca foarte important întrucât se realizează o economie în consumul de glicogen muscular. Studiile efectuate au demonstrat că sportivii bine pregătiţi ard mai multă grăsime şi mai puţin glicogen decât cei neantrenaţi. Aceasta poate fi şi una din cauzele pentru care epuizarea completă a glicogenului muscular în antrenament este o situaţie rar întâlnită; de asemenea, este o explicaţie pentru posibilitatea de a efectua mai multe lecţii într-o zi.

Ultima sursă de energie, foarte recent pusă în valoare, o constituie descompunerea proteinelor. În limbajul nostru proteinele sunt sinonime cu forţa, fiindcă sunt în structura muşchiului. Studii de actualitate relevă că ele pot contribui cu o cantitate mică în refacerea ATP-ului, deci la anergia musculară. Procesul este anaerob, lent, poate cel mai lent, deci rolul principal apare în antrenamente.

* 1. *SISTEMATIZAREA EFORTULUI PE ZONE (SAU TREPTE)*

Aşa cum s-a spus în capitolul anterior, la un efort contribuie întotdeauna mai multe surse de alimentare. Din acest motiv există şi numeroase sisteme de zonare. Dar deosebirile dintre ele constă mai mult în terminologia adaptată şi mai puţin în fond. Mai mult aceiaşi autori revin asupra termenilor utilizaţi după trecerea a câţiva ani. Este şi cazul binecunoscutului nouă E.W. Maglischo, care în noul manual apărut în 1993, “Swimming Even Faster” (“Să înotăm şi mai repede”), ed. Mafield Publishing Company 1993 – revine atât asupra denumirii zonelor cât şi în structura lor.

V-o prezentăm în premieră pe ţară:

* Rezistenţa 1 (R1) exerciţii aerobe cu intensitate redusă, pentru dezvoltarea rezistenţei de bază;
* Rezistenţa 2 (R2) exerciţii aerobe la pragul rezistenţei (în manualul din 1982: pragul anaerob!);
* Rezistenţa 3 (R3) exerciţii prepoderent aerobe de supraîncărcare a rezistenţei – (fostul VO2 max.!);
* Sprint 1 (Spr.1) exerciţii pentru toleranţă la lactat, deci pentru a creşte capacitatea de tamponare a acidului lactic şi de rezistenţă la durerea musculară provocată de acidoză;
* Sprint 2 (Spr.2) exerciţii pentru producere de lactat, deci pentru creşterea vitezei metabolice anaerobe;
* Sprint 3 (Spr.3) exerciţii pentru creşterea forţei musculare şi aici autorul, în cuprinsul lucrării, înţelege nu numai sprinturi (15-20m) ci şi exerciţii de înot cu îngreuieri, legat de un elastic sau trăgând un cablu care ridică o greutate etc.

Interesant că autorul acordă acestor exerciţii un spaţiu destul de mare în lucrarea sa. Pentru noi nu este nimic nou; antrenorul M. Gothe le făcea cu mulţi ani în urmă cu Tamara Costache şi Livia Copariu şi apoi s-au utilizat şi la Suceava şi în alte localităţi.

Important este că din păcate nu şi-au găsit locul cuvenit în toate planurile de pregătire şi aceasta din cauza obiectivului numărul unu: volumul de înot!!.

Zonarea prezentată mai sus trebuie reţinută întrucât la partea metodică vă vom oferi modalităţile de construire a exerciţiilor pentru fiecare zonă.

Faptul că Maglischo reface ceea ce a scris în 1982, faptul că alţi autori folosesc alte denumiri şi chiar altă structurare demonstrează că problema rămâne încă în actualitate.

Centrul nostru de cercetări a elaborat încă din anii ’70 o raţionalizare pe zone a efortului şi considerăm că denumirile au fost inspirate iar schema în sine nu contravine esenţial celei de mai sus a altora. Întrucât a fost prezentată pe larg în diverse lucrări inclusiv în “Linia metodică” anterioară, facem numai o scurtă rememorare cu reactualizări de termeni şi completări:

* aerob inferior sau efort compensator, relaxare: cuprinde exerciţiile folosite la încălzire, la corectarea tehnicii, la relaxare; este o zonă ce se adresează cu predilecţie copiilor; frecvenţă cardiacă până la 120 bătăi / minut, iar lactatul sanguin până la 2 Mml; se consideră că nu are efecte în dezvoltarea rezistenţei: exerciţiile făcute la încheierea lecţiei (400 – 800 m) favorizează neutilizarea acidului lactic acumulat în muşchi;
* aerob mediu: corespunde lui R2 din schema Maglischo; frecvenţa cardiacă până la 140-150 bătăi / minut, iar lactatul până la 4 Mml; intensitatea execuţiei este medie, până la 75%, 85% pentru distanţele de 200-400 m; o mare parte din cantitatea totală de înot (cca.30-45 %) este efectuată în această zonă, mai mult la vârstele mici, mai puţin la performanţă, având efecte de natură organică (circulaţie, respiraţie);
* predominant aerob superior: corespunde lui R3 din schema Maglischo; frecvenţa cardiacă: 160-170 bătăi / minut, lactat: 6,5-8 Mml; are efecte organice dar şi musculare (alimentarea cu oxigen a celulei, etc.); intensitatea este crescută, până la 80-90 %;
* zona de efort mixt: înseamnă exerciţii executate în regim aerob superior şi anaerob, în proporţii variabile; reclamă un consum mare de energie prin momentele de anaerobioză, dar poate avea o durată apreciabilă prin cele de aerobioză frecvenţă cardiacă: 170-180 bătăi / minut, lactat: 8-10 Mml; intensitatea efortului 90-95 %;
* zona de efort predominant anaerob lactat: corespunde lui Spr.1 şi 2 din schema Maglischo fiindcă exerciţiile din această zonă înseamnă şi ritm de cursă şi toleranţă la lactat şi producere de lactat, vizând antrenarea vitezei metabolismului anaerob; frecvenţa cardiacă peste 180 bătăi / minut, iar lactatul de la 10 – 12 Mml în sus;
* zona de efort predominant anaerob lactat: s-a vorbit despre ea în capitolul anterior la reacţia ATP – CP; deci, sprinturi scurte (15-20-25 m); efortul nu este alimentat de oxigen, iar durata lui scurtă nu duce la glicoliza anaerobă, deci la producerea de acid lactic; considerăm denumirea aceasta preluată din fiziologia noastră sportivă mult mai adecvată decât termenul de “nonanaerob” folosit de Maglischo (care ar însemna că nefiind anaerob, este aerob, ceea ce nu corespunde realităţii!).

Opinia Centrului de cercetări este că exerciţiile de forţă, din punct de vedere fiziologic şi biochimic, nu constituie o zonă de efort diferită de schemele de mai sus. Aceste exerciţii, oricum ar fi făcute (sprinturi, cu îngreuieri, cu coadă elastică, la simulator sau la alte aparate pe uscat), prin durata, încărcătura şi intensitatea lor se pot încadra în anaerob alactat, lactat sau aerob superior. Exerciţiile de forţă vizează creşterea masei musculare capabile să facă eforturi şi a vitezei de contracţie.

În încheierea acestui capitol vă prezentăm şi o zonare elaborată de Centrul de cercetări, laboratorul de biochimie (Dorel Tocitu). Schema respectivă a fost pusă la punct începând cu anul 1982 şi este rezultatul testărilor efectuate la înot, dar şi la schi şi atletism fond, deci tot sporturi de rezistenţă. Având în vedere că la acestea distanţele sunt mult mai mari ca la înot, zonele aerobe şi mixte au mai multe trepte:

* zona O2: ritm scăzut, înot lent, durata fără importanţă, intensitatea 50%, frecvenţa cardiacă 140 bătăi / minut, lactat 0-2 Mml;
* zona O2 stabil: ritm mult mai mic decât cel de cursă, durată 45-120 min., intensitate 55-65 %; efect de îmbunătăţire a metabolismului aerob şi compensator; lactat 2-3,5 Mml;
* zona O2 relativ: ritm mai mic decât cel de cursă, durata 30-90 min., efecte în menţinerea şi dezvoltarea capacităţii aerobe; intensitatea 70-80 %, frecvenţa cardiacă 160 bătăi / minut, iar lactat 3,5-5,5 Mml;
* zona O2 LA 2, adică mai mult aerob şi mai puţin anaerob; ritm puţin mai mic decât cel de cursă, durata maximum 10-15 min., intensitate 85-95 %, frecvenţa cardiacă 170 bătăi / minut, lactat 5,5-12 Mml;
* zona O2 LA 1, aceeaşi ca mai sus dar cu o pondere mult mai mare de anaerobioză; ritm egal cu cel de cursă, durată de la 1-4,30 min., intensitatea 100 %; frecvenţa cardiacă 180 bătăi / minut, lactat 12-18 Mml;
* zona LA O2, pondere anaerobă, ritm puţin mai mare ca cel de cursă, durata maximă 1,30-2,30 min., cu intensitate de 100-105 %; frecvenţa cardiacă 190 bătăi / minut peste 180Mml;
* zona lactat anaerob: ritm mai mare decât cel de cursă, durata 30-45 sec., intensitatea 100-110 %; lactat 12-18 Mml care spre deosebire de zona O2 LA 1 se obţine în timp mult mai scurt;
* zona anaerob alactacid: ritm mai mare ca cel de cursă, durata 15 sec., intensitatea 100-110 %, frecvenţa cardiacă şi lactatul nu sunt semnificative.

La acest capitol cu cunoştinţe esenţiale pentru noi să specificăm concluzii sintetice, care vor face şi puntea de legătură spre capitolul următor:

* sursa de energie a contracţiei musculare este descompunerea ATP-ului;
* refacerea lui pentru a asigura durata mişcărilor este posibilă prin patru rezerve de combustibil: CP, glicogenul (cu glicoliză anaerobă şi aerobă), grăsimile şi proteinele;
* apelul organismului la una sau alta , sau concomitent la mai multe rezerve depinde de timpul de execuţie al mişcării şi de intensitatea efortului;
* necesitatea de a se cunoaşte sistematic acest ansamblu de funcţiuni – din care noi am prezentat minimul necesar – adus la raţionalizarea efortului pe zone sau trepte;
* în fiecare zonă este preponderentă o anume rezervă energogenetică;
* fiecărei zone îi sunt caracteristice anume exerciţii, în funcţie de durată, intensitate, număr de repetări şi pauze în cazul lecţiilor de antrenament.

1. **ORIENTĂRI PENTRU ALCĂTUIREA EXERCIŢIILOR DE ANTRENAMENT, ÎN FUNCŢIE DE ZONELE DE EFORT**

Considerăm că cea mai competentă şi actuală sursă pentru informare, este manualul citat anterior “Swimming Even Faster”, Ernest W.Maglischo , Mazfield Publishing Compani, 1993.

Deci, vom prezenta traducerea textelor şi unde va fi cazul vom interveni cu explicaţii sau completări.

Dar mai înainte, într-o prezentare simplistă, autorul defineşte cele două categorii importante de exerciţii:

* exerciţii de rezistenţă pentru îmbunătăţirea metabolismului aerob (R);
* exerciţii de sprint pentru îmbunătăţirea metabolismului anaerob şi a forţei (Spr.).

Într-o probă de concurs aceste două forme s-ar adresa următoarelor bucăţi:

200m: 50 100 50m

sprint rezistenţă sprint

400m: 50 300 50m

Înţelegem că într-o probă de concurs care depăşeşte 25m, organismul apelează la mai multe surse energogenetice. Deci, înotătorul, indiferent că e specializat pe sprint sau pe fond, va trebui să se pregătească în toate zonele, bineînţeles cu ponderi diferite.

* 1. *Ghid pentru construirea de rezistenţă de bază (R1)*

Distanţa totală a exerciţiilor: 2.000 – 10.000 m

Repetări: volumele de mai sus se pot fragmenta în orice fel de distanţă dorită de la 50m la 1.000 – 1.500 m; prin numărul de repetări totalizăm minimum de mai sus.

Pauza între repetări: 5 – 30 sec. în funcţie de distanţa repetată: 5 secunde pentru 50 – 100 m, 20 – 30 secunde pentru 1.000 – 1.500 m.

Viteza (intensitatea): cu 2 – 4 secunde mai încet pentru fiecare 100 m parcurşi, decât viteza folosită în repetările din zona următoare (R2).

* 1. *Ghid pentru construirea exerciţiilor cu efort la pragul rezistenţei (R2).*

Distanţa: 2.000 – 4.000 m.

Repetări: orice distanţă între 25 – 40 m cu număr corespunzător de repetări.

Pauza: 10 – 30 secunde.

Viteza: o viteză individuală de prag anaerob; sau mai bine explicat: se ia în calcul timpul cel mai bun ce poate fi realizat de sportiv pe distanţa globală fixată (2.000 – 3.000 – 4.000 m) şi se împarte la numărul de repetări cu care alcătuim exerciţiul.

Volumul total săptămânal: 12.000 – 16.000 m.

Explicaţia dată la “viteză”, deşi a fost tradusă într-un limbaj pe cât posibil de clar, este greu să ducă la aproximarea intensităţii. Recomandarea noastră: respectaţi indicaţiile de la capitolul 1.2., aerob mediu.

* 1. *Ghid pentru construirea seturilor de supraîncărcare a rezistenţei (R3).*

Distanţă: 1.500 – 2.000 m.

Repetări: bucăţi de la 25m la 200m.

Pauză: 30 secunde – 2 minute, în funcţie de distanţa repetată: mai puţin pentru distanţe scurte, mai mult pentru cele lungi.

Viteza: cu 1 – 2 secunde mai repede pentru fiecare 100m, decât viteza din zona anterioară (R2).

Volumul săptămânal: 4.000 – 6.000 m.

Constatăm că la aceste trei prime forme de construcţie a exerciţiilor se pot foloşi mai multe metode de antrenament:

* continuu sau uniform: parcurgând întreaga distanţă propusă;
* alternativ: în loc de pauze se intercalează bucăţi înaintate încet;
* antrenament pe intervale (reamintim: pauze scurte cu revenire incompletă, intensitate în funcţie de zona în care se lucrează).

*2.4. Ghid pentru construcţia de exerciţii de toleranţă la lactat (Spr.1).*

Indicaţiile anterioare au vizat nişte exerciţii uşor de construit, pe care le practică şi le ştiu toţi antrenorii. În cele ce urmează lucrurile se complică şi reclamă maximă atenţie, cu atât mai mult cu cât foarte puţini antrenori apelează la astfel de exerciţii.

Distanţă: 300 – 1.000 m (distanţa totală a exerciţiului).

Repetări: bucăţi de 75 – 200 m maxim. Dar se pot foloşi şi distanţe de 25 – 50 m în seturi de 2 – 12 x 25 sau 50 m; număr optim: 3 – 6 secunde.

Pauze: 5 – 30 secunde pentru distanţele de 25 – 75 m, făcute aşa cum s-a spus mai sus în seturi de 2 –12 x. Pentru distanţele mai lungi, pauzele sunt de 5 –15 minute.

Viteza: foarte mare.

Volum săptămânal: 2.000 –3.000 m.

Din aceste indicaţii înţelegem că există două modalităţi de construcţie a exerciţiilor, care de fapt sunt cu ritm de cursă, proba de concurs fiind fragmentată.

Prima: cu bucăţi de 25 – 50 – 75 m. Exemple: 4x25, sau 2x50 sau 2x75 m cu pauză de 5 – 15 secunde. Urmează o pauză de minimum 5 minute, după care setul se reia. Se repetă astfel până la acoperirea distanţei globale propuse (300 – 1.000) în funcţie de etapa de pregătire (mai mult la începutul ciclului; mai puţin spre competiţională) şi de gradul de antrenament al sportivilor.

A două modalitate: repetări de 100 – 150 –200 m în număr mic (4x100 sau 2x200) cu pauze de 30 secunde, sau mai puţin. La fel ca mai sus, seturile se repetă după un interval de pauză de 10 – 15 minute, până la acoperirea distanţei globale planificată.

Stabilirea acestei pauze de minute în seturi, este problema cea mai dificilă. Dacă e prea scurtă riscăm să ajungem la epuizarea glicogenului muscular şi apar durerile; dacă e prea lungă acidul lactic nu reuşeşte să ajungă la proporţia necesară pentru a se realiza scopul exerciţiului: toleranţa la lactat.

Din observaţiile făcute la lecţii am constatat că antrenorii sunt atenţi la cronometru dar în special la comportamentul înotătorilor. Momentul în care discuţiile şi glumele se fac auzite în apă poate semnifica întreruperea pazei. Un alt reper obiectiv, poate fi o frecvenţă cardiacă sub 90 bat./min. O altă situaţie, mai rară: sportivul cere el plecarea într-un nou set de repetări.

Semnalăm un procedeu greşit. În apropierea competiţiei, antrenorii măresc pauza dintre repetări sau seturi de repetări. Aceasta din dorinţa firească de a avea şi un efect mobilizator, timpul total al repetărilor putând fi superior performanţei din competiţie a sportivilor. Sub aspect psihologic e corect, dar metodic este greşit fiindcă prin mărirea pauzelor se înşeală şi sportivul şi antrenorul. Va avea câştig de cauză acela care spre competiţională va reduce pauza, apropiind exerciţiul cu ritm de cursă de modelul probei de concurs.

* 1. *Ghid pentru construcţia de exerciţii de producţie la lactat (R3).*

Distanţa: 200 – 600 m pentru un set de repetări. Într-o lecţie, dacă scopul principal este efortul în această zonă, se pot face maximum 1 – 3 seturi, înţelegând că mai mult va fi cu cât am avansat în perioada pregătitoare şi mai puţin la începutul şi în apropierea competiţionalei.

Repetări: distanţe de 25 – 50 – 75 m.

Pauză: 1 – 3 minute.

Viteza: foarte mare, cel puţin 5 secunde peste viteza pragului anaerob (R2).

Volum săptămânal: 2.000 – 3.000 m.

Indicaţiile colegului nostru din SUA sunt confuze. Să încercăm să ne descurcăm.

E.W.Maglischo recomandă aceste exerciţii care prin efectuarea lor pot să antreneze viteza metabolismului anaerobic lactat.

Pentru aceasta trebuie să realizeze o distanţă globală fragmentată în repetări şi cu pauze care să permită parcurgerea distanţei totale cu o intensitate foarte mare, astfel încât efortul să fie în zona glicolizei anaerobe.

Şi acum să ne străduim să prezentăm opinia noastră în legătură cu aceste ultime două zone (2.4 şi 2.5) şi cu modul de alcătuire a exerciţiilor.

După părerea noastră, din punctul de vedere fiziologic, aceste două zone sunt una singură. Nu poţi să faci exerciţii de toleranţă la lactat fără să ai şi producţie de lactat. De asemenea, nu poţi să produci lactat fără să fie şi toleranţă la lactat.

Deosebiri există în modul de construcţie a exerciţiilor, în etapizarea lor, în încărcătura săptămânală şi în scopul metodic urmărit.

S-o luăm invers, cu R3 (pct.2.5.). Exerciţiile de producţie de lactat, dar care includ şi toleranţa la lactat, se introduc în plan după 2 – 4 săptămâni de la începutul fiecărui ciclu şi se merge cu ele până în etapa precompetiţională când se reduc la 2x şi apoi 1x pe săptămână.

Construcţia lor se poate face cu distanţe scurte şi medii (preferabil însă 100 şi 200 m din cauza duratei mari a pauzelor), cu un număr redus de repetări şi cu o pauză de revenire aproape completă.

Spre exemplu acel 8 –10 x 100 m cu plecare la 2’30” în cazul procedeului craul, care este intens folosit, produce lactat. Testările biochimice au indicat valori de peste 8 Mml. La fel şi 4 – 6 x 200 m. Dacă vrem mai mult lactat şi deci şi o toleranţă mai dificil de suportat avem două direcţii de acţiune:

* mărim pauza de plecare;
* reducem numărul repetărilor (4 – 6x100 sau 8x50 m).

În ambele soluţii înotătorul trebuie să răspundă pozitiv, depunând o intensitate mai mare.

Reducerea numărului repetărilor este indicat a se face după ce am trecut de mijlocul perioadei pregătitoare de bază.

Nu optăm pentru mărirea pauzei ci din contră pentru reducerea ei pe măsură ce creşte gradul de pregătire a sportivilor.

Unii antrenori, din dorinţa de a obţine o intensitate cât mai mare, sparg exerciţiul în două reprize, intercalând la mijloc o distanţă apreciabilă (800 – 1200 m), parcursă cu intensitate medie, deci în regim aerob, în procedeu complimentar sau braţe şi picioare. Din cele constatate de noi nu este o idee fericită. Înotătorii, dacă cunosc conspectul, se vor menaja în prima repriză; dacă nu-l cunosc, vor da totul în prima repriză şi se vor menaja la a doua, ba chiar pot protesta.

Cealaltă zonă denumită de E.W. Maglischo toleranţă la lactat (R2), include în principal exerciţii cu ritm de cursă.

Dacă cele de mai sus vizau în exclusivitate pregătirea fizică, acesta din urmă are două scopuri:

* fiziologic: creşterea vitezei metabolismului anaerob şi toleranţă la lactat;
* metodic: pregătirea specifică pentru probă.

Se înţelege că ele se introduc în planul unui ciclu după a 4 – 5 săptămână şi ne ducem cu ele până în apropierea competiţiei.

Construcţia lor este foarte simplă: proba de concurs a sportivului se fragmentează în bucăţi:

* 50 m: în 2x25 m;
* 100 m: în 2x50 m sau 4x25 m;
* 200 m: în 2x100 m sau 4x50 m sau 8x25 m, s.a.m.d.

Viteza este maximă.

Pauza între bucăţi trebuie să fie atât de mare încât să-i permită înotătorului să depună viteza maximă.

Considerăm că cea mai bună strategie metodică de urmat este următoarea:

* la început, dacă nu aveţi nici un reper anterior, faceţi 2 – 3 încercări pe parcursul a 2 – 3 săptămâni, cu pauze diferite până când o găsiţi pe cea care-i permite sportivului să obţină pe fiecare distanţă timpul intermediar din cea mai bună performanţă anterioară;
* timpii intermediari diferă în funcţie de start şi întoarceri; de aceea aveţi două posibilităţi:
* calculaţi media timpilor intermediari;
* luaţi drept timp de pornire timpul realizat de sportiv pe ultima distanţă din proba de concurs; vă recomandăm această ultimă metodă în cazul în care valoarea acestui timp e superioară celorlalte intermediare, excluzând prima distanţă, cea cu start.
* se înţelege clar că fiecare sportiv va avea graficul lui de cursă;
* este necesar să notaţi totul în caiet;
* în momentul în care după două exerciţii consecutive timpii din exerciţii devin mai buni decât timpul pe care l-am fixat la început, reduceţi pauza;
* nu modificaţi această pauză dacă rezultatele primelor execuţii vor fi mai slabe; e firesc;
* la o nouă creştere a performanţei reduceţi din nou pauza şi continuaţi aşa până în precompetiţională;
* părerea noastră este că, cu o săptămână înainte de cea a concursului mai puteţi face un singur exerciţiu cu ritm de cursă pentru probele de 50 – 100 m (minimum 9 – 11 zile înainte de primul start oficial); pentru celelalte distanţe vă opriţi la 18 – 21 de zile şi chiar mai mult în cazul probelor de 800 m şi 1.500 m.

Mulţi dintre noi, inclusiv cercetarea, am considerat ani de zile că 6 – 8 – 10x100 m cu plecare la 2’30” – 3’00” este cea mai bună probă de control. Greşit: este bună, dar nu cea mai bună.

Exerciţiul cu ritm de cursă efectuat după indicaţiile de mai sus este cea mai perfectă probă de control în toate etapele.

Următoarele situaţii sunt posibile şi trebuie astfel concluzionate metodic:

* timpii intermediari stagnează alarmant sau chiar regresează: întreaga pregătire este deficitară, fie din cauza sportivului (intensitate sub posibilităţi în antrenamente), fie din cauza planului de pregătire; în această posibilitate evaluaţi ce aţi făcut şi mai mult ca sigur veţi constata că volumul efectuat cu intensitate a fost mult prea mic;
* sportivul progresează pe primele repetări, dar nu reuşeşte în ultimele 1 – 2 repetări: partea aerobă a pregătirii a fost bine dirijată, în schimb există deficienţe în zona anaerobului; această situaţie este des întâlnită în primele 6 săptămâni ale ciclului, recomandarea noastră este ca şi în acest caz să treceţi la reducerea pauzei;
* sportivul realizează timpi slabi în primele repetări şi foarte buni în ultima: imposibil de interpretat altfel decât că “a tras chiulul” în primele bucăţi;
* sportivul realizează progrese pe toate distanţele: aşa să ajute Dumnezeu!

Un antrenor care are pretenţia să lucreze la performanţă trebuie să dea exerciţiilor cu ritm de cursă adevăratul lor rol de pregătire şi control.

Pentru aceasta va lua în calcul şi va urmări evoluţia numărului de cicluri de mişcări de braţe pe fiecare distanţă repetată.

Punctul de plecare şi termenul permanent de referinţă este ritmul de mişcări din proba de concurs pentru fiecare sportiv, bineînţeles pe intermediare. Aceasta pentru că pe prima şi ultima distanţă el este de regulă mai mare decât pe celelalte.

Deci la o competiţie antrenorul de performanţă va trebui obligatoriu să aibă în mână şi un cronometru de frecvenţă.

Dacă n-are posibilităţi să-l procure îi sugerăm să citească în cartea lui Mircea Olaru cum se poate foloşi cronometrul cu arc şi ac arătător pentru a determina frecvenţa.

Recomandăm următoarele indicaţii:

* după fiecare repetare în lecţii a distanţei i se comunică sportivului timpul şi frecvenţa de mişcări realizate; în această asociaţie, după mai multe repetări, înotătorul devine conştient de relaţia dintre frecvenţă şi timp chir în momentul efortului, ceea ce este de importanţă maximă; idealul ar fi ca sportivul să-şi numere singur ciclurile de mişcări, dar asta este destul de pretenţios;
* trebuie înfrânată tendinţa sportivilor de a face mai multe mişcări, fără ca timpul să devină mai bun: înseamnă că pe undeva, pe traseul mişcării braţelor, el a scurtat traiectoria sau a tăiat apa;
* antrenamentele grele strică tehnica şi de aceea frecvenţa în exerciţiile cu ritm de cursă sunt un semnal de alarmă obiectiv;
* în general trebuie să obţinem încă din lecţii o frecvenţă optimă pentru proba de concurs;
* o creştere a frecvenţei este justificată şi trebuie acceptată numai dacă este însoţită şi de creşterea performanţei intermediare.

Credem că este bine să se folosească simultan două feluri de exerciţii cu ritm de cursă:

* pentru proba de 100 m: 4x25 m şi 2x50 m;
* pentru proba 200 m 4x50 m ţi 2x100 m;
* pentru proba de 400 m 8x50 m şi 4x100 m;
* pentru proba de 800 m 8x100 m şi 2x400 m.

Se înţelege că la primele pauzele vor fi mai mici. Această metodă ne poate oferi o concluzie obiectivă asupra gradului de pregătire obţinut de sportivi.

Amândouă aceste genuri de execuţii trebuie introduse în fiecare săptămână la un interval de minimum 3 zile.

Insistăm în mod special asupra exerciţiilor cu ritm de cursă, întrucât nu se fac decât cu totul izolat în centrele noastre de nataţie. Antrenorii trebuie să se convingă de utilitatea lor.

De aceea, în rândurile următoare redăm din manualul din 1993 a lui E.W. Maglischo (traducere).

Antrenamentul cu ritm de cursă este valoros pentru mai multe motive.

1. Poate îmbunătăţi interacţiunea între procesele metabolice: anaerob alactat, anaerob lactat şi aerob.
2. Asigură o înaltă motivaţie pentru că înotătorii încearcă să egaleze sau să depăşească viteza din probe.
3. Sportivii vor încerca să înoate cu cea mai bună combinaţie între lungimea tracţiunii şi frecvenţă, în condiţii apropiate de concurs.
4. Este o excelentă metodă de antrenament de viteză.

În exerciţiile cu ritm de cursă, cel mai important lucru este viteza cu care se parcurge fiecare repetare. Pentru acest motiv fiecare distanţă repetată ar trebui să reprezinte ¼ până la ½ din proba de concurs, astfel încât înotătorii să dezvolte o viteză care corespunde distanţei finale a probei.

Timpul de plecare (cu plecare la …) trebuie să fie atât de mare încât înotătorul să poată realiza viteza din proba de concurs.

O metodă excelentă de progres este reducerea timpului de plecare (pauzei).

Distanţa ideală a unui exerciţiu este între 800 – 1.200 m. Este o metodă solicitantă şi probabil n-ar trebui să fie făcută decât de 1 – 2 ori / săptămână. Înotătorii se satură repede de ea şi-şi pierd motivaţia.

*2.6. Ghid de construire a exerciţiilor cu ritm de cursă.*

Antrenament cu intervale variabile

Distanţa totală 800 – 1.200 m

Distanţa de repetat Orice distanţă care vor face pe sportiv să înoate cu

viteza de cursă. De obicei ¼ - ½ din probă, cu

excepţia cazului probei de 1.500 m, unde repetările

vor fi de 200 m sau mai puţin.

Pauză Timpul cel mai scurt care permite înotătorului să-şi

Menţină viteza de cursă

Exemple de exerciţii cu ritm de cursă.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Distanţa repetată* | *Nr. de repetări* | *Pauză* |
| Pentru proba de 50m  15 secunde  25 secunde | 1 – 3 seturi cu 6 – 8 repet.în fiecare set  1 – 3 set.cu 4 – 8 rep. | 20 – 30sec.între repet.  2 – 3 min.între set. |
| Pentru 100 m  25 secunde  50 secunde | 1 – 4 seturi cu 6 – 12 repet.  6 – 16 repet. | 15 – 30 sec.între repet.  3 – 5 min.între set.  30 – 45 sec. |
| Pentru 200 m  25 secunde  50 secunde  100 secunde | 3 – 5 set.cu 12 – 20 repet.  2 – 4 set.cu 8 – 10 repet.  8 – 12 repet. | 5 – 10 sec.între repet.  3 – min.între set.  20 – 30 sec.între repet.  3 – 5 min.între set.  45 – 90 sec. |
| Pentru 400 m  50 secunde  100 secunde  200 secunde | 20 – 40 repet.  10 – 15 repet.  4 – 8 repet. | 10 – 20 sec.  30 – 45 sec.  1 – 3 min. |
| Pentru 1.500 m  50 secunde  100 secunde  200 secunde  400 secunde | 30 – 60 repet.  15 – 30 repet.  10 – 15 repet.  2 – 3 repet. | 10 sec.  10 – 20 sec.  30 – 60 sec.  2 – 5 repet. |

Încheiem traducerea şi facem câteva precizări.

După cum vedem E.W. Maglischo se fereşte să indice distanţa. În loc de acestea el dă timpi în secunde. Motivul pare a fi că în acelaşi timp, doi înotători parcurg distanţe diferite. Să nu ne complicăm. Vă recomandăm ca în loc de secunde să folosiţi distanţele corespunzătoare: 15 secunde = 15 m, 25 secunde = 25 m, 50 secunde = 50 m, ş.a.m.d.

Între opinia noastră privitor la aceste exerciţii – prezentăm mai sus – şi cea a lui E.W. Maglischo există o diferenţă esenţială. Noi am susţinut că scopul exerciţiilor cu ritm de cursă este de a face cea mai specifică pregătire pentru probă şi în acelaşi timp a avea cel mai bun test de control al gradului de antrenament.

E.W. Maglischo susţine prin aceste exerciţii numai latura pregătirii în zona anaerobului lactat, la un nivel foarte ridicat. După un exerciţiu care are un volum total de 800 m (minimum!), parcurs cu viteza ultimului 50 m din proba de 200 m a unui sportiv oarecare, chiar cu pauzele de rigoare, noi nu putem şţi cum va arăta acel înotător. Aşa ceva, colectivul de cercetare n-a văzut în centrele noastre de nataţie! Cu viteze mai mici da; dar asta nu mai e ritm de cursă! S-ar putea să ne înşelăm, dacă n-am văzut!?

Esenţialul este că E.W. Maglischo un cercetător de talie mondială, nu poate susţine ceva ce n-a fost verificat prin experimente. Deci americanii fac astfel de exerciţii şi încă de 1 – 2 ori pe săptămână.

Considerăm că trebuie încercat, chiar dacă mănâncă enorm de mult timp din lecţia de antrenament; dar nu strică să mai scăpăm niţel de obsesia volumului de înot!

E.W. Maglischo distinge însă şi exerciţii cu ritm de cursă care au drept scop ceea ce noi am susţinut mai sus: probă de control, dar şi pregătire specifică.

El foloseşte pentru acestea termenul de “antrenament fracţionat”, bine cunoscut nouă de foarte mulţi ani, paternitatea revenindu-i Dr. J.E. Counsilman.

Iată schema lui E.W. Maglischo, mai completă ca a noastră, anterioară:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Distanţa  de cursă | Bucăţi de : | Pauză în secunde |
| 50 m  100 m | 2 x 25 m  4 x 25 m  25 – 50 – 25 m  2 x 50 m | 5 – 10  5 – 10  5 – 10  10 – 20 |
| 200 m | 4 x 50 m  50 – 100 – 50 m  8 x 25 m  50 – 100 – 25 – 25 m  100 – 50 – 50 m  2 x 100 m | 5 – 10  5 – 10  5  5 – 10  5 – 10  10 – 30 |
| 400 m | 4 x 100 m  8 x 50 m  200 – 100 – 100 m  200 – 50 – 50 – 50 – 50 m  100 – 200 – 100 m  100 – 200 – 50 – 50 m  200 – 100 – 100 m  200 – 100 – 50 – 50 | 10 – 20  5 – 10  20 – 30  10 – 20  20 – 30  10 – 20  20 – 30  20 – 30 |
| 1.500 m | 15 x 100 m  30 x 50 m | 10 – 20  5 – 10 |

Se spune că prea multe variabile mai rău încurcă, dar studiate cu atenţie au o logică întrucât cu ele se poate respecta principiul metodic de la uşor la greu.

Spre exemplu pentru proba de 200 m, la începutul ciclului facem 8x25, apoi 4x50, după mijlocul perioadei pregătitoare recurgem la distanţele combinate şi spre competiţională apelăm la 2x100 m.

În exemplele date de noi ne-am ferit să dăm pauze (E.W. Maglischo e mai curajos). Am spus că acestea trebuie căutate în funcţie de capacităţile fiecărui sportiv, fiindcă esenţialul este respectarea vitezei din proba de concurs.

Aveţi libertatea de a alege, dar credem că dreptatea e de partea noastră.

În sfârşit o ultimă recomandare: în cadrul lecţiei exerciţiul ca ritm de cursă se face după partea de încălzire.

*2.7. Ghid pentru construcţia exerciţiilor de forţă (viteză).*

Distanţa totală: 200 – 300 m în 1 – 2 exerciţii pe lecţie.

Distanţa repetată: 10 – 50 m.

Pauza între repetări: 30s sec. – 5 minute pentru 50 m.

Viteza: maximă sau aproape.

Maximum pe săptămână: 1.500 – 2.000 m.

Într-un capitol anterior s-a arătat că E.W.M. acordă un spaţiu larg pentru exerciţii cu îngreuieri, susţinând că şi acestea, la fel ca şi cele făcute în sală, la aparate, contribuie la dezvoltarea forţei şi deci implicit a vitezei.

1. **PLANIFICAREA ŞI ANALIZA**

Zeci de ani trăiţi sub imperiul planificării centralizate au creat un fel de alergie la acest termen! Total greşit. În toată lumea şi în toate domeniile se fac planuri, inclusiv în înot.

Probabil că vor apărea reacţii: dar de ce şi analize?

Fiindcă analizele sunt chiar mai importante decât planurile, acestea din urmă fiind supuse neprevăzutului: dacă se închide bazinul se dă totul peste cap!

Analiza în schimb este tot timpul obiectivă; îţi arată ce ai de făcut tu şi sportivii tăi!

Poţi să ai un plan foarte bun şi înotătorii să-l respecte întocmi în privinţa punctualităţii, disciplinei şi volumului la înot. La sfârşitul anului poţi vedea că s-a înotăt 3.000 km dar rezultatele n-au progresat; şi nu vei şţi ce s-a întâmplat. Analizele intermediare, de preferinţă săptămânale sunt singurele care-ţi puteau sesiza în timp util că intensitatea depusă de înotători n-a fost cea corespunzătoare.

***3.1. Planificarea***

3.1.1. Trebuie să fim adepţii principiului atacării simultane, dar în ponderi diferite a tuturor zonelor de efort, în fiecare din cele trei cicluri anuale.

Ponderile diferă atât între cicluri cât şi în etapele fiecărui ciclu. Nu suntem în măsură să dăm valori model şi de altfel toţi specialiştii s-au ferit de aşa ceva, fiindcă un studiu în această temă ar fi însemnat testarea lactatului după un număr imens de exerciţii şi asta la mai mulţi sportivi, din grupe diferite şi pe parcursul a mai multor ani!

Vom foloşi termeni aproximativi.

3.1.1.1. Ponderi ale zonelor de efort în cele 3 cicluri anuale.

Ceea ce face la noi, se face şi în alte numeroase ţări.

Ciclul I, de toamnă – iarnă înseamnă:

* foarte mult înot aerob cu intensitate medie (la pragul aerob sau R1 şi R2 după ultima variantă Maglischo);
* mult înot aerob superior (sau VO2 max. sau R3);
* mai puţin înot în regim anaerob lactat;
* exerciţii de viteză.

Ciclul II, de iarnă – primăvară:

* cantitate încă mare de înot în zona aerobului mediu;
* mai mult aerob superior decât în ciclul trecut;
* mai mult anaerob lactat decât în ciclul trecut;
* mai multe exerciţii de viteză decât anterior.

Ciclul III, de vară:

* cantitate redusă de înot în zona aerobului mediu;
* o cantitate aproape egală sau ceva mai mare decât cea a aerobului mediu, pentru zona aerobului superior;
* o pondere crescută pentru zona anaerobului lactat, posibil, cu ceva mai mult decât ½ din cantitatea de înot din zona aerobului superior;
* exerciţii cu ritm de cursă, două în fiecare săptămână şi acesta după a 8 – 10 zi de la începutul ciclului;
* multe exerciţii de viteză mai exact cam în fiecare lecţie de după amiază şi uneori şi dimineaţa; aici Centrul de cercetări are o valoare verificată: 1,9 – 2,3% din volumul ciclului sau al săptămânii.

3.1.1.2. Ponderi ale zonelor de efort în etapele unui ciclu anual

Etapa introductivă:

* aproape în totalitate aerob mediu (R1 şi R2): dacă adaptarea se face mai rapid se introduc şi exerciţii în zona aerobului superior (R3).

Etapa pregătitoare de bază, înseamnă cantităţile aproximative prezentate pe cicluri.

Etapa precompetiţională: fiziologia spune foarte clar: ceea ce oboseşte este cantitatea de înot cu intensitate, deci cea care consumă glicogen muscular. În consecinţă se reduc apreciabil exerciţiile din zona anaerobului, dar şi din aerobul superior (VO2 max.). Se poate păstra volumul în aerobul mediu, iar exerciţiile de viteză sunt în creştere.

Este posibil ca în timpul scurt pe care l-am avut la dispoziţie pentru a face parţial traduceri din lucrarea lui E.W.M. din 1993, să ne fi scăpat informaţii referitoare la tema de mai sus.

Legat de conţinutul acestui capitol la pag.118 el oferă următoarele “sugestii pentru cantităţi minime de înot pe săptămână”.

**Pentru înotătorii de sprint:**

|  |  |
| --- | --- |
| Forma (zona de antrenament) | Distanţa / săptămână |
| Rezistenţa de bază (R1) m | 15.000 – 20.000 |
| Rezistenţă la pragul aerob (R2) | 3.000 – 6.000 |
| Rezistenţă cu supraîncărcare (R3) | 3.000 – 6.000 |
| Toleranţă la lactat (Spr.1) | 3.000 – 4.000 |
| Producere de lactat (Spr.2) | 3.000 – 4.000 |
| Viteză / forţă (Spr.3) | 3.000 – 4.000 |
| Încălzire şi relaxare | 10.000 – 15.000 |
| Total pe săptămână | 40.000 – 55.000 m |

###### Pentru înotători de distanţe medii şi lungi

|  |  |
| --- | --- |
| R1 | 30.000 – 50.000 |
| R2 | 8.000 – 12.000 |
| R3 | 4.000 – 8.000 |
| Spr.1 | 3.000 – 4.000 |
| Spr.2 | 3.000 – 4.000 |
| Spr.3 | 1.000 – 2.000 |
| Încălzire şi relaxare | 10.000 – 15.000 |
| Total pe săptămână | 59.000 – 95.000 m |

Aceste “sugestii” ne oferă câteva comentarii:

În primul rând colegii noştri care au adoptat rapid moda pregătirii cu volume reduse de înot, trebuie să recunoască că acest specialist renumit, care este E.W. Maglischo, recomandă 60.000 – 95.000 m / săptămână şi doar sprint: 40.000 – 55.000 m.

Diferenţa dintre minim şi maxim rezultă logic din diferenţa de vârste sau din faptul că înotătorii americani, cu obligaţii severe de şcoală, n-au posibilitatea ca tot timpul anului să facă maximum de volum. De altfel şi înotătorii români care se află în SUA (Noemi Lung), au declarat că în vacanţe şi în stagiile de pregătire comună (cantonamente) cantităţile săptămânale înseamnă 90 – 100 Km.

Cele mai utile constatări se pot obţine din procentele cifrelor din cele două tabele. Considerând totalurile 100 %, cifra fiecărei zone şi la minimum şi la maximum reprezintă următoarele procente:

###### Pentru înotătorii de sprint

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Totaluri | | |
| R1  R2  R3 | 50,8 %  13,6 %  6,8 % | 64,4 %  71,2 % |
| Spr.1  Spr.2  Spr.3 | 5,1 %  5,1 %  1,7 % | 10,2 %  11,9 % |
| Relaxare | 17,0 % |  |

###### Pentru ceilalţi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Totaluri | | |
| R1  R2  R3 | 37,5 %  7,5 %  7,5 % | 45 %  52 % |
| Spr.1  Spr.2  Spr.3 | 7,5 %  7,5 %  7,5 % | 15 %  22,5 % |
| Relaxare | 25,0 % |  |

Este evident că zona aerobului (R1, 2 şi 3) domină atât la sprint cât şi la ceilalţi. Procentele anaerobului (Spr.1 şi 2) par destul de reduse, dar atragem atenţia că asta înseamnă efort cu lactat de la 8 – 10 Mml în sus.

În manualul apărut în 1982, E.W. Maglischo se declara adversar total al înotului uşor, de relaxare. Iată că în 1993 revine şi include aceste cantităţi în plan şi încă cu un procent foarte mare (25,0 % şi 17,0 %); şi cercetarea autohtonă a avut aceeaşi poziţie pe care acum şi-o reconsideră, obligată nu de E.W.M. (!), ci de două argumente:

* introducerea în lecţii a exerciţiilor cu intensitate foarte mare şi maximă, obligă ca ele să fie urmate, uneori şi precedate, de distanţe parcurse uşor;
* în finalul lecţiei, parcurgerea a minimum 400 m în ritm lent, favorizează eliminarea acidului lactic din muşchi.

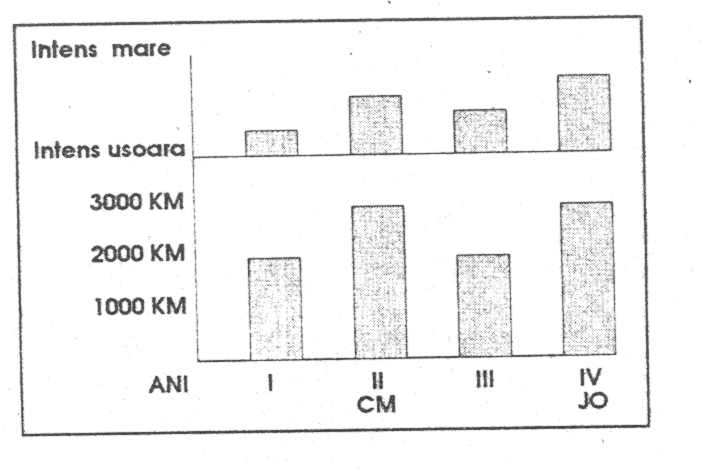
Sumarea acestor cantităţi de înot uşor la volumul total anual, este o problemă care însă rămâne în discuţie!

Recomandăm orientarea după aceste procente pentru antrenorii care pregătesc sportivi, de la 12 ani fetele şi 13 ani băieţii, în sus, cu adaptările de rigoare la fiecare ciclu.

*3.1.2. Planurile pe un ciclu olimpic.*

Aceste planuri vizează 4 ani de pregătire pentru înotătorii de performanţă, dar ele pot fi folosite drept model şi pentru juniori.

În lucrarea lui E.W.M. din 1993, din care ne-am străduit să traducem câteva secvenţe (până la traducerea în totalitate vor trece sigur câţiva ani!), autorul prezintă trei situaţii:

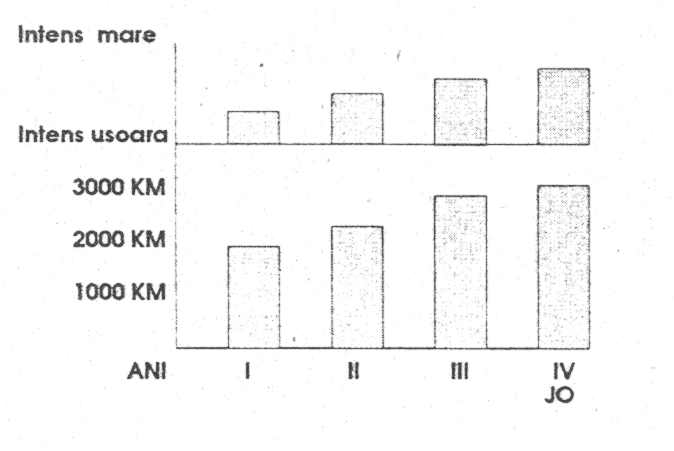
1. Când pregătirea sportivilor se face având două obiective: Campionatele mondiale şi Jocurile Olimpice.

Atragem atenţia că al treilea an, are o cantitate egală de înot cu primul, volumul înotului cu intensitate (şi intensitatea propriu-zisă) este mai mare. Maximum la ambii parametri se atinge în anul olimpic.

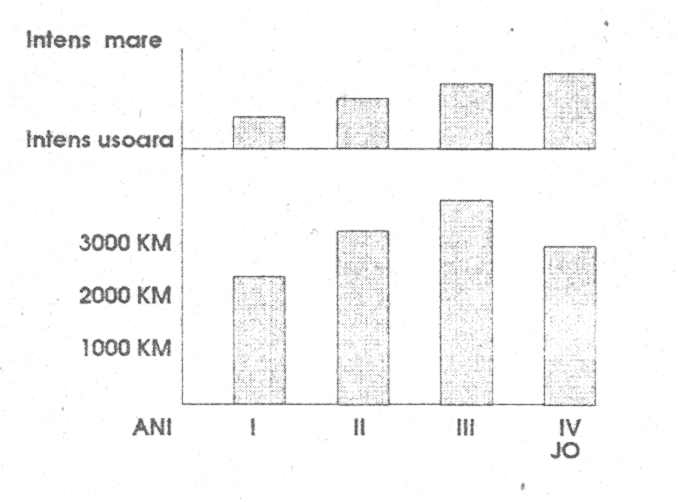
Graficul de mai sus corespunde teoriei supracompensării, pe care de altfel, E.W.M. o şi prezintă la pag.186 ca fiind a lui Yakovlev (prin anii ’60 se şţia că aparţine lui Folbort, nume care în nici un caz nu e rusesc?!).

În cadrul schemei lui E.W.M. aceasta trebuie înţeleasă în sensul că după un an de mare încărcătură ca volum şi intensitate – cazul anul doi, cu C.M., în următorul se recurge la o uşurare de ansamblu a efortului, ca să favorizeze supracompensarea din ultimul an.

Adoptând acest principiu, îl putem aplica de câte ori avem concursuri de obiectiv situate la doi ani distanţă.

B) Când se vizează numai Jocurile Olimpice, cu creştere în trepte.

C) Când se vizează numai J.O. crescând în special în intensitate.



La B nu avem comentariu, lucrurile sunt clare.

La C atrage atenţia ca această variantă, cantitatea de înot atinge valoarea “critică” de 3.000 km încă din al doilea an, iar în următorul chiar o depăşeşte ajungând la 3.500 km! În ultimul an volumul se reduce pentru a favoriza creşterea intensităţii, lucru binecunoscut de toţi antrenorii.

Ceea ce frapează este că în toate cele 3 variante, volumul anual tinde spre 3.000 km! Ori, noi ştim că în SUA şi în alte ţări europene, s-a pornit o adevărată campanie contra marilor cantităţi de înot, atragem atenţia însă că ceea ce pentru noi este o noutate, adeseori aceasta s-a întâmplat acolo cu ani în urmă! Despre teoria reducerii volumului noi am luat cunoştinţă în urmă cu cca. 2 ani. Oare între timp lucrurile nu s-au schimbat şi volumul a fost reconsiderat ca valoare de bază a pregătirii?

Iată nişte noi ocazii ca antrenorii noştri să se mai gândească înainte de a recurge la volume mici; mai ales cei care lucrează cu juniorii.

Dacă facem numai 2.000 km anual aceasta înseamnă mai puţine antrenamente şi ore de efort, deci mai mult timp liber pentru sportivi, dar … şi pentru antrenori.

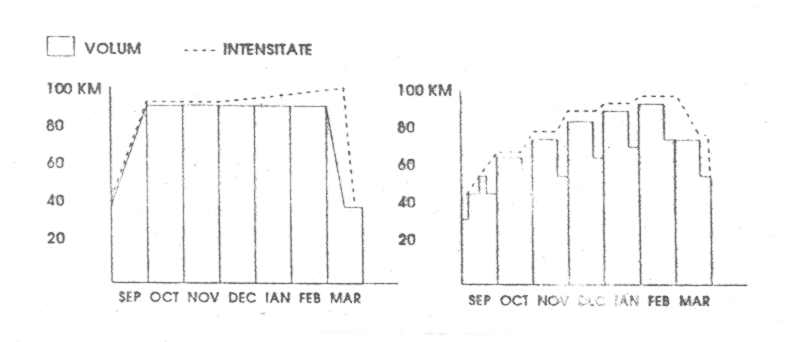
*3.1.3. Planificarea pe unul din cele 3 cicluri ale anului*

La acest capitol, E.W.M. recurge la două modalităţi de planificare, alegând ca exemplu ciclul de toamnă – iarnă – primăvară, întrucât în SUA sunt numai două cicluri: acesta şi cel de vară.

De această dată E.W.M. este precis. În urma studiilor făcute în cazul sportivilor la care s-a aplicat prima schemă, capacitatea fizică în luna marţie a fost cu 1% mai mare decât în septembrie. La cea de a două schemă, cea în trepte, creşterea a fost de 2% !

Deci s-o analizăm pe aceasta, ultima.

În primul rând volumele. Doar luna septembrie cunoaşte o creştere în trepte de la o săptămână la alta; în celelalte valoarea de la începutul lunii se menţine timp de 3 săptămâni. Ultima săptămână din fiecare lună înseamnă o reducere apreciabilă.



Curba intensităţii este determinată de acest joc al volumelor. Cu excepţia lunii septembrie (interval de adaptare treptată după vacanţa postcompetiţională), în toate celelalte, intensitatea creşte în săptămâna în care se reduce volumul. În celelalte ea este relativ stabilă.

Este din nou o aplicare a principiului supracompensării şi faţă de aceste referiri la el, vi-l vom prezenta la sfârşitul acestui capitol.

Referitor la cele 3 cicluri anuale care alcătuiesc modelul nostru de planificare vă propunem câteva idei spre meditaţie. Sunt cca. 30 de ani de când noi am adoptat această planificare. Aşa cum am arătat mai sus diferenţele dintre ele constau în procentele diferite ale zonelor de efort, utilizarea lor fiind simultană. În teorie, performanţele pe care le obţin înotătorii în decembrie, ar trebui să fie cel puţin apropiate de cele anterioare, cele din primăvară să fie mai bune şi cele din vară mult mai bune.

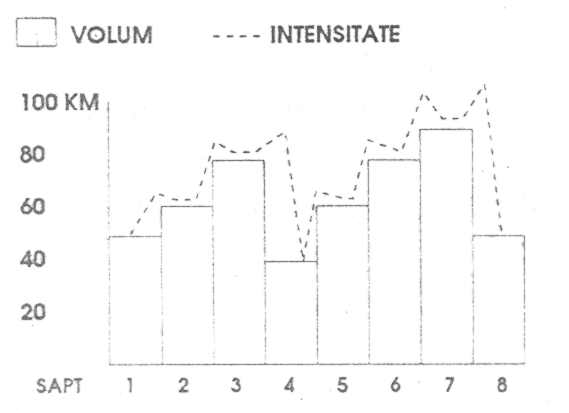
În câte cazuri s-a întâmplat aşa ceva, justificând o împărţire a anului în 3 cicluri? Atât de puţine încât pot fi socotite excepţii şi totuşi pentru concursurile din decembrie, forma sportivă este urmărită cu reducerile masive de pregătire, urmează apoi o vacanţă, astfel că în ianuarie sportivii au un grad de pregătire redus, foarte aproape de cel din septembrie!

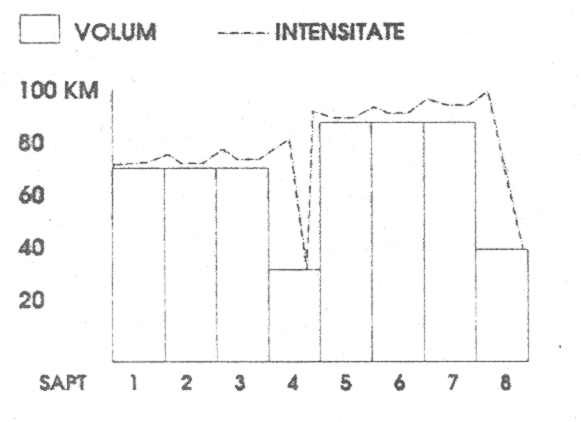
Asta înseamnă că, după 3 – 4 luni de antrenamente o luăm de la capăt!

Nu suntem pentru scoaterea din calendar a competiţiilor din luna decembrie. Un interval de 7 luni fără nici un concurs (obiectiv) ar fi fatal pregătirii. Lipsa de motivaţie şi plictiseala şi-ar spune cuvântul. De altfel şi în SUA sunt concursuri oficiale în decembrie – ianuarie.

Ideea este ca să nu facem din aceste competiţii şi din vacanţă un obiectiv şi un interval atât de mare încât să scădem gradul de antrenament al sportivului la nivelul pe care-l avea la începutul lui septembrie.

În continuare să vedem cum poate fi construit un ciclu de 8 săptămâni, aceasta fiind o durată aproximativ obişnuită.

1. Cu încărcătură constantă şi o reducere la mijloc.



1. Cu încărcare în trepte şi o reducere la mijloc.

În ambele situaţii găsim câte două etape de 3 + 1 săptămâni, ceea ce corespunde schemei de ciclu cu mai multe luni care dă o creştere de 2 % a capacităţilor fizice.

Remarcăm că în amândouă modalităţile, curba intensităţii creşte spre sfârşitul fiecărei săptămâni şi începutul următoarei şi coboară uşor, probabil spre zilele de miercuri şi joi. Din acest punct de vedere varianta B pare a fi mai favorabilă, fiind mai apropiată de principiul fiziologic al adaptării treptate la efort.

Important este acest 3 + 1 care nu se prea utilizează la noi şi care aşa cum am spus mai sus corespunde supracompensării. Este evident o etapă distinctă şi din înşiruirea acestora, respectând o creştere progresivă a volumului şi intensităţii, se construieşte un ciclu de 8 – 12 săptămâni.

Din păcate noi nu umblăm cu etape ci doar cu cicluri anuale şi cu cele săptămânale.

Dîntr-un schimb de experienţă făcut în februarie 1994 am primit informaţii că antrenorii ruşi mai utilizează aceste etape cu cei mai buni înotători ai lor; cum s-a mai întâmplat pe parcursul a zeci de ani, ni s-a prezentat această metodă ca fiind a lor, proprie; spre sfârşitul discuţiei au recunoscut că noul manual al lui E.W.M. este binecunoscut lor încă din anul trecut!

Dacă place în Vest şi în Est, trebuie să ne placă şi nouă fiindcă suntem la mijloc.

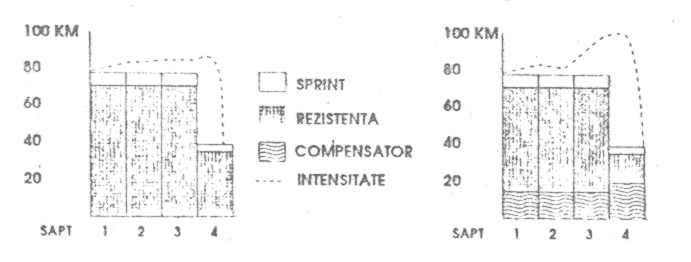
Deci să aprofundăm acest sistem de construcţie a etapelor de câte 4 săptămâni.

*3.1.4. Planificarea pe etape.*

A ne place fiindcă place şi altora a fost o glumă. Noi recomandăm insistent aplicarea sistemului, întrucât aşa cum am văzut, este mult mai eficient decât cel folosit în momentul de faţă de antrenorii români: 2 % faţă de 1 % creştere a capacităţii fizice, adică a rezultatului de concurs.

Sistemul se adresează juniorilor şi seniorilor, dar poate fi folosit şi la vârste mai mici. Aplicarea lui se face după etapa introductivă fiecărui ciclu şi se merge cu el până în preajma competiţiei.

Sunt două modalităţi de construcţie a etapelor de către 4 săptămâni.



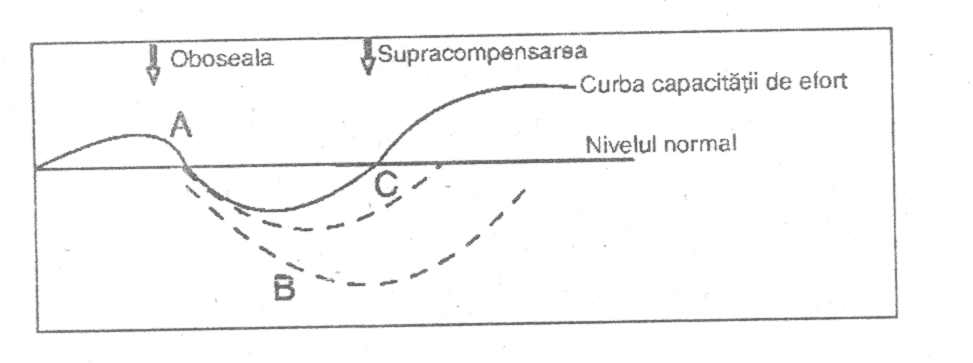
Sistemul A poate fi prioritar în prima parte a perioadei de pregătire. Cu cât ne apropiem de competiţie cu atât introducem sistemul B care favorizează intensitatea. Sistemul B se adresează în principal înotătorilor de 100 – 200 m.

Cantităţile de sprint, înţelegând prin aceasta zonele de efort anaerob lactat şi viteză, rezistenţă (aerobul) şi compensator nu sunt date în grafic ca model: ele sunt orientative. Deci, în B, faţă de A, mai mult efort în zona anaerobului (Spr.1, 2 şi 3) şi a compensatorului şi mai puţin în zona rezistenţei aerobe (R.1, 2 şi 3).

Curba intensităţii, înţelegând prin aceasta rezultatele cronometrate ale exerciţiilor este mult mai ascendentă în sistemul B, favorizată de volume mai mici şi de reducerea din săptămâna a-3-a şi a-4-a.

Din săptămâna a-5-a o luăm de la capăt cu una din cele două variante.

Aşa cum s-a promis, la sfârşitul acestui capitol vom dezvolta teoria supracompensării a lui Iacovlev (sau Folbort).



După cum se vede în figura de mai jos, plecând de la un nivel normal, capacitatea de efort creşte până la un moment în care apar fenomenele de care am vorbit într-un capitol anterior (reducerea rezervelor de glicogen, oboseala). De aici încolo se constată o stagnare şi apoi o reducere bruscă a capacităţii de efort, marcată prin punctul A.

Acest fenomen poate fi sesizat de antrenor prin cronometrul pe care-l are în mână şi înseamnă timpi de execuţie egali sau mai slabi decât cei anteriori. Specialiştii cu experienţă şi care-şi cunosc sportivii îl pot simţi şi fără ajutorul cronometrării.

Dacă se continuă efortul degradarea capacităţii fizice va fi mai adâncă şi mai lungă, aşa cum indică curba punctată care pleacă din A, sub nivelul normal.

Dacă intervalul de uşurare şi de refacere este prea scurt şi spre exemplu, efortul este reluat în punctul B – efectul negativ va fi şi mai amplu; a se vedea curba punctată care pleacă din punctul B.

În punctul C, organismul refăcut este capabil să efectueze un efort superior celui anterior. Aceasta este supracompensarea. Din repetări ale acestui fenomen ajungem la podiumul de premiere!

Nimeni (deocamdată) nu poate spune cu precizie când apare supracompensarea şi putem interveni cu noul efort ; dar, la fel ca mai înainte, antrenorii îl pot intui.

Momentul C este important şi pentru că dacă nu se intervine cu efortul la timp şi intervalul de refacere se prelungeşte inutil, efectul de supracompensare se va anihila şi curba capacităţii fizice va pleca de la nivelul normal.

Când îşi poate spune cuvântul supracompensarea ?

În tot timpul pregătirii, inclusiv la concurs.

Am vorbit despre valabilitatea lui între cicluri şi între etape.

Precompetiţională, cu reducerea efortului nu este decât intervalul dintre punctele A şi C care favorizează supracompensarea din timpul concursului (dac-o nimerim!).

O sâmbătă şi duminică mai uşoară înseamnă o supracompensare pentru ziua de luni; la fel şi în cazul după-amiezelor libere.

În sfârşit, fenomenul este valabil şi în lecţie prin alternarea efortului în zone de efort grele sau uşoare.

Înţelegem deci că dacă un antrenor este maestru în a jongla cu efortul, el trebuie să fie un maestru şi în a jongla cu refacerea.

*3.1.5.Planificarea în lecţii*

La acest capitol trebuie să facem cea mai radicală schimbare de concepţie şi de mod de construcţie.

Un conţinut metodic gândit cu exerciţii adecvate etapei poate asigura succesul.

Pentru aceasta, primul pas este să scăpăm de obsesia volumului de înot.

În majoritatea centrelor de înot din ţară, alcătuirea conspectului de lecţie se făcea şi se face astfel: din planul anual se extrage volumul de înot al săptămânii; acesta se distribuie la numărul de lecţii posibile, cu variaţii în funcţie de numărul de ore de antrenament; de aici încolo cei mai preocupaţi de metodică, fixau pentru fiecare lecţie exerciţiul de bază din partea fundamentală a lecţiei; apoi începea umplerea celorlalte părţi ale lecţiei cu exerciţii, esenţialul fiind să rezulte volumul de înot fixat iniţial.

Concepţia nouă vă propune ca în primul rând să asiguraţi volumul exerciţiilor din fiecare zonă de efort, astfel încât totalul să corespundă procentului fixat pentru etapa în care lucraţi.

Un model va fi prezentat la capitolul

3.1.1.2, cu cifre şi procente săptămânale. Încercaţi să plecaţi de la el cu adaptări în sus sau în jos, în funcţie de nivelul la care lucraţi şi de condiţiile pe care le aveţi ca să realizaţi volumul de înot săptămânal.

După aceea exerciţiile respective se distribuie pe zile şi pe lecţii.

În funcţie de zona de efort de care aparţin se introduc exerciţiile secundare, din alte zone mai uşoare. Abia acum se face totalul volumului pe lecţii şi pe săptămână.

Rezultă de aici nişte reguli esenţiale:

* dacă într-o lecţie se introduc exerciţii din zona anaerobului lactat, volumul acelei lecţii va fi redus, iar celelalte exerciţii vor fi din zona aerobului mediu (R.1 şi R2);
* această cerinţă are însă şi excepţii; în aceste lecţii se pot introduce şi exerciţii de viteză, pe distanţe foarte scurte şi în cantitate mică; dacă dimineaţa, sau în ziua anterioară antrenamentul a fost mai uşor (aerob mediu – R1 şi R2), sau dacă urmează o după-amiază liberă, exerciţiul anaerob poate fi precedat de un exerciţiu din zona aerob superior (R3), bineînţeles cu intercalarea unei distanţe înotăte uşor.

În lecţiile în care exerciţiile sunt exclusiv din zona aerobului mediu (R1 şi R2),volumul poate fi mărit satisfăcând astfel şi cerinţa cantitativă. Aceasta fiindcă am recomandat “să scăpăm de obsesia volumului”, de contabilizarea lui, nu să renunţăm la volume foarte mari.

În continuare vă prezentăm în traducere directă, două modalităţi de aşezare a exerciţiilor într-o săptămână (E.W.Maglischo – 1993).

1. Exemple de aşezare a sarcinilor metodice (exerciţiilor pe zone), într-un ciclu săptămânal, după metoda alternativă (pag.202).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sâmbătă |
| Dimineaţa | Forţă /  Viteză  R1 | R1 | R2  R1 | R1 | R1 | R3  Toleranţă  la lactat  R1 |
| După  amiaza | R3  Toleranţă  la lactat  R1 | F / V  R1 | F / V  R1 | R2  Toleranţă  la lactat  R1 | F / V  R1 | Liber |

Exerciţiile de R.2 şi R.3 sunt luni p.m., miercuri a.m., joi p.m. şi sâmbătă a.m. Aceasta permite 32 ore de refacere. Toleranţa la lactat, exerciţiile de sprint şi de forţă (înot cu îngreuieri, coardă elastică, etc.), se plasează ulterior. Toleranţa la lactat este luni p.m. şi joi p.m., ambele urmând exerciţiilor de rezistenţă. Un set de toleranţă la lactat este sâmbătă dimineaţă, după cel de rezistenţă. Aceasta permite un interval de refacere mai complet în zilele de marţi, miercuri p.m. şi vineri.

Exerciţiile de forţă ar trebui plasate în momente în care glicogenul muscular este cel puţin parţial refăcut. În exemplul de mai sus, 4 încărcături sunt programate luni a.m., marţi şi vineri p.m. Ar putea fi plasate şi în alte lecţii fiindcă nu sunt solicitante şi nu folosesc mult glicogen. Am ales acest program fiindcă înotătorii vor fi încurajaţi să înoate mai repede atunci când nu fac alte exerciţii intense în aceste lecţii.

Întrerupem traducerea şi facem următoarele precizări:

* schema de mai sus este pentru juniori şi seniori;
* E.W.M., de această dată, utilizează un singur termen: toleranţa la lactat, lăsând libertatea antrenorilor să-şi aleagă variantele (toleranţă sau producere de lactat, cu sau fără ritm de cursă);
* Prin “forţă” el înţelege atât exerciţii propriu-zise pentru forţă (îngreuieri) cât şi cele de viteză; de aceea în schemă noi am introdus sintagma forţă/viteză (F/V).

1. Exemplul de aşezare a sarcinilor metodice (exerciţiilor pe zone), într-un ciclu săptămânal, după metoda combinată.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sâmbătă |
| Dimineaţa | R2  R1 | R1 | R1 | R2  R1 | R1 | R3  Toleranţă  la lactat  R1 |
| După  Amiaza | R3 | Toleranţă  la lactat  F / V  R1 | R2  F / V  R1 | Toleranţă  la lactat  R1 | F / V  R1 | Liber |

Plasarea celor 6 zone pe săptămână însemnând 3 seturi (exerciţii) majore de R.2 şi două seturi majore de R.3. Sunt poziţionate în grupuri de câte două, astfel că înotătorii au la dispoziţie 32 – 48 ore de refacere, timp necesar pentru ca glicogenul, care ar trebui să fie complet epuizat după 5.000 – 8.000 m de efort, la sau pe nivelul de R.2 să revină la normal.

Exerciţiile de R.2 sunt plasate în lecţiile de dimineaţă, luni şi joi şi miercuri p.m. Exerciţiile de R.3 sunt plasate luni p.m. şi sâmbătă a.m. Prima perioadă de refacere (după acest gen de efort – nota noastră) se întinde între marţi a.m. şi miercuri p.m., iar a două între joi p.m. şi sâmbătă a.m.

Două seturi (exerciţii) majore de toleranţă la lactat sunt plasate miercuri şi joi p.m. şi sâmbătă a.m. Acest aranjament asigură înotătorilor cel puţin 24 de ore de refacere după seturi consecutive de rezistenţă.

Seturile de forţă (F / V) sunt marţi, miercuri şi vineri p.m. astfel ca sportivii să aibă timp pentru o oarecare refacere după exerciţiile de rezistenţă.

Aceste seturi (exerciţii) ar putea fi plasate şi luni şi miercuri p.m., precedând pe cele de rezistenţă, pentru că ar trebui ca muşchii să aibă suficient hidrogen.

Ziua de sâmbătă n-ar trebui să fie o problemă (din cauza încărcăturii R.3 şi lactat – n.n.) fiindcă seturile de R.3 şi toleranţă la lactat sunt mai scurte decât altele (R.3, ex.) şi apoi urmează o zi şi jumătate pentru refacere completă.

Am terminat traducerea. Precizări:

* exerciţii de R.2, prin care E.W.M. defineşte antrenamentul la prag anaerob şi de R.3 (VO2 max.) presupun o intensitate sporită, în nici un caz 400 m picioare cu scândura, stând de vorbă!;
* aceste exerciţii, ca să-şi ajungă scopul se fac cu o cantitate mare, E.W.M. indicând aici 5.000 – 8.000;

în ambele exemple A şi B, 8 din cele 11 lecţii ale săptămânii au mai multe sarcini majore.

Această ultimă constatare susţine modelul elaborat în lucrarea Centrului de cercetări din 1990, privind structura lecţiei. S-a explicat atunci că împărţirea lecţiei pe părţi însemnând încălzire, fundamentală, braţe şi picioare şi eventual încheiere, este inadecvată întrucât există o singură încărcătură în fundamentală.

Modelul prezentat însemna o structură pe patru părţi; fiecare având o încărcătură de intensitate. Îl reactualizăm pe baza unor noi studii şi cunoştinţe bibliografice.

Partea I a lecţiei, însemnând aşa-zisa încălzire, corectare de tehnică etc., reprezintă 21 – 23 % din volumul total al lecţiei. Dacă anterior s-a făcut pregătire de forţă la aparate, ea poate fi mai scurtă, în schimb intensitatea de înot va fi foarte mică (R.1, compensator). Aceasta cu scopul de refacere a glicogenului muscular epuizat în exerciţiile la aparate.

Spre finalul acestei părţi se introduc exerciţii de sprint (15 – 25 – 50 m). Cantitatea acestora va fi de maximum 1/3 din volumul de înot al părţii I-a.

Partea a –II–a reprezintă 25 – 26 % din volumul lecţiei. Aici se introduc exerciţiile grele de toleranţă la lactat, ritm de cursă (Spr.1 şi 2) şi cele de consum maxim de oxigen (R.3 sau aerob superior). Celelalte zone n-au ce căuta aici. Distanţele de înot de relaxare sunt justificate numai în situaţia în care sunt cerute de efortul anaerob lactat.

Partea a –III- a, considerată de regulă secundară, nu este câtuşi de puţin aşa, chiar dacă se fac exerciţii de braţe, picioare sau în procedeul îi şi III. Ca volum ea reprezintă cam un sfert din lecţie şi trebuie să se lucreze într-o altă zonă de efort decât cea din partea a-II-a.

Recomandăm insistent în special exerciţii de picioare fiindcă în partea I acestea au fost mai puţin solicitate (cu excepţia brasiştilor).

Partea a-IV-a din cele constatate înseamnă un randament deosebit al sportivilor, motivat de ideea de final al lecţiei. Aceasta trebuie speculată! De aceea aici se poate introduce a două încărcătură majoră a lecţiei de care vorbeşte şi E.W.M. Ca volum poate să însemne 27 % din totalul lecţiei.

Totul se încheie cu minimum 400 m de înot uşor.

***3.2. Analiza***

S-a spus că este o acţiune de maximă importanţă pentru munca antrenorilor.

Analizele sunt: pe lecţii, săptămânale, pe etape, pe cicluri şi pe an.

Analiza după fiecare lecţie înseamnă:

* calcularea mediei timpilor cronometraţi, din repetările exerciţiilor principale;
* calcularea volumului real înotăt în fiecare zonă de efort;
* calcularea volumului total;
* densitatea de înot pe oră;
* prezenţă şi eventuale observaţii.

Între ce ne-am planificat pentru lecţie şi ce a ieşit, pot exista mari diferenţe.

Timpul mediu de execuţie al fiecărui exerciţiu ne arată dacă sportivul (fiecare) s-a încadrat în zona de efort planificată. Cu aceste date calculăm volumul pe zone, individual – dacă avem sportivi de mare performanţă - , majoritari, pe grupă în celelalte cazuri.

Analiza săptămânală înseamnă sumarea datelor privind volumele pe zonă şi total.

Mai adăugăm aici numărul de lecţii în apă şi pe uscat, numărul de ore (e plicticos dar veţi vedea că atunci când treceţi la comparaţii vă oferă informaţii preţioase).

Deşi implică procurarea unui calculator de buzunar insistăm să calculaţi densitatea medie de înot pe apă. Este unul din cei mai preţioşi indicatori care reflectă intensitatea depusă în ansamblul ei.

Pentru aceasta însă trebuie s-o aveţi pe cea calculată la fiecare lecţie.

Procedeul este simplu şi-l vom prezenta prîntr-un exemplu:

Într-o lecţie de 90 minute s-au parcurs 6.000 m. Apelăm la regula de 3 simple:

90 minute …………………… 6.000 m

60 minute …………………… X m

De unde: 60 minute x 6.000 m = 360.000

360.000 : 90 minute = 4.000 m / oră

Contabilizarea valorilor acestor parametri pe etape, cicluri şi ani este o simplă treabă de migală justificată însă, fiindcă numai aşa veţi şţi ce aţi făcut şi deci ce aveţi de făcut în viitor.

Cantităţile pot să şi înşele în analiză. Spre exemplu un total anual de 3.000 km poate fi făcut în 50 de săptămâni sau în 46 de săptămâni şi aceasta înseamnă o diferenţă foarte mare în favoarea celui de al doilea caz!

Dacă vrem obiectivitate trebuie să recurgem la medii săptămânale. Cantităţile totale ale unui ciclu sau an (fiindcă în aceste cazuri intervin diferenţele mari de timp), se împart la numărul de săptămâni de activitate.

O metodă suplimentară care va ajuta să faceţi o retrospectivă şi mai analitică este să calculaţi în procente faţă de volumul total al săptămânii, etapei, ciclului şi anului, cât s-a lucrat în fiecare zonă de efort.

**4. PROBLEME DE TEHNICĂ**

Va fi un capitol scurt întrucât nu au intervenit modificări deosebite în ultimii ani.

Primul volum de tehnica înotului a lui E.W.Maglischo, apărut în 1982 şi difuzat la noi în 1992, a fost cam “necomestibil” mai ales în prima parte de biomecanică. Există însă acolo ceva esenţial care trebuie înţeles.

Cu toţii ne-am obişnuit şi înainte şi după Counsillman să vorbim despre drumul dînainte spre înapoi al braţelor prin apă, care duce la propulsia corpului înainte. Termeni de tracţiune şi împingere au fost folosiţi curent. Nu este vina noastră că am ştiut aşa! Toţi specialiştii din nataţia mondială au ştiut la fel şi aceasta pentru că mijloacele de cercetare erau insuficiente.

Dar acum fiindcă se şţie adevărul nu mai avem voie să greşim şi pentru cei care n-au înţeles din cartea lui E.W.M. ne vom strădui să explicăm cât mai clar.

Noutatea e simplă: la toate procedeele, braţele nu parcurg un drum dinspre înainte spre înapoi pe lângă corp. Puteţi să vă convingeţi singuri. Fixaţi pe marginea bazinului un reper în dreptul căruia palma înotătorului a luat contact cu apa. Veţi vedea că palma va fi scoasă din apă tot în dreptul acelui reper sau la o distanţă nesemnificativă.

Deci braţul nu s-a deplasat pe lângă corp ci el a rămas în acelaşi loc, iar corpul s-a deplasat pe lângă braţ.

Aceasta înseamnă că de la începutul mişcării, palma şi apoi braţul apasă pe apă, pe aceeaşi apă în cazul greşelilor de tehnică, ca să propulseze corpul înainte.

Apa nu este un element stabil şi dacă este apăsată de braţ ea se va mişca spre înapoi. Deci rezistenţa ei, care reprezintă punctul de sprijin al braţului, va fi din ce în ce mai mică. Aceasta înseamnă că şi viteza de înaintare a corpului va fi mai mică. Dacă nu suntem crezuţi încercaţi să treceţi cu mâna prin apa dîntr-o cadă de baie. La prima mişcare veţi simţi rezistenţa apei, apoi veţi realiza cum aceasta scade.

Înotătorii, fiindcă ei au făcut tehnica, au intuit acest lucru înaintea antrenorilor şi a cercetătorilor.

Şi au înţeles că trebuie tot timpul să apese pe o apă care stă. Aceasta trebuie căutată. Şi astfel s-a ajuns la mişcările spre în afară, spre înăuntru, spre înapoi şi spre în afară care sunt caracteristice craului, spatelui şi procedeului fluture, la bras deosebind mişcarea spre în afară, înăuntru şi înainte.

Poziţia cea mai favorabilă pentru a observa tehnica este în picioare, pe blocstart, privind la înotătorul care vine spre peretele bazinului. Veţi avea surpriza (neplăcută) să constataţi că sportivii dvs. după ce au introdus palma în apă continuă mişcarea pe o direcţie aproape dreaptă în jos şi spre înapoi. Greşit. Corect este spre în afară şi spre înapoi. Mişcarea spre linia mediană a corpului este făcută de cei mai mulţi înotători. Dar, dacă apare oboseala, aici este locul unde se taie apa, fiindcă mişcarea este foarte grea. Dar şi cea mai propulsivă.

Ca să vedeţi finalul mişcării staţi pe latura bazinului. Trebuie să fiţi atenţi ca poziţia palmei să se schimbe în momentul în care ea a ajuns lângă coapsă. Corect este ca ea să se răsucească astfel încât degetul mic să fie orientat spre suprafaţa apei. Aceasta fiindcă apăsarea apei trebuie să înceteze în acel moment. Dacă palma continuă să apese apa în drumul ei spre în sus, pe lângă coapsă, rezultatul nu va fi propulsia corpului înainte, ci scufundarea capului şi umerilor, deci valuri, rezistenţă suplimentară, etc.

Credem că am fost înţeleşi şi sperăm că nu vom mai vedea antrenori în tribune, în timpul concursului, arătându-le sportivilor să împingă palmele pe lângă coapse!

Cele de mai sus au fost valabile pentru craul şi fluture.

La spate din aceeaşi poziţie, urmăriţi dacă înotătorul intră cu degetul mic în apă şi apoi dacă răsuceşte palma astfel ca să facă mişcarea spre în jos, în afară şi bineînţeles înapoi.

Un sportiv care pleoscăie palmele pe apă, de maniera că aud şi surzii, este o proastă reclamă pentru antrenori.

La bras se face mare caz în străinătate, în SUA în mod special, cu scurtarea mişcării de braţe. Aceasta înseamnă că deschiderea braţelor este mai mică, iar strângerea coatelor se face când palmele sunt înaintea liniei umerilor.

Este evident că această noutate este în favoarea unei frecvenţe crescute a mişcărilor, cerând o mai mare rapiditate la picioare. Practic, acţiunea acestora înseamnă doi timpi: strângerea şi împingerea.

Strângerea se face prin simpla “cădere” a genunchilor în jos, cu o uşoară coborâre a şoldului determinată de ridicarea umerilor. Insistăm: strângerea se face cu genunchii apropiaţi, pe acelaşi traseu, tocmai pentru a pune aceeaşi apă în mişcare şi a întâmpână astfel o rezistenţă cât mai mică. La împingere este exact invers, trebuie căutată apă care stă şi de aceea picioarele se duc spre în afară şi înăuntru. Urmărind cu ajutorul imaginilor video, un ochi experimentat vede o mişcare în sus şi în jos a bazinului, ca la fluture. Dar fiţi liniştiţi: arbitrii nu pot s- observe. Nu suntem în posesia unor informaţii ca să putem spune dacă ducerea braţelor înainte prin suprafaţa apei este mai bună decât cea prin apă.

Încheiem acest capitol cu observaţii privind tehnica startului.

Prima este că n-au survenit modificări. Acelaşi grab pentru probele individuale şi startul fără apucare, cu ratarea braţelor pentru ştafetă.

Aşezarea cu un picior înainte şi unul înapoi este o “modă” care n-are fundamentare biomecanică. Şi un copil îşi dă seama că forţa de împingere cu două picioare este mai mare decât cu un singur picior. Cei care au luat startul astfel la ultimele J.O. au fost nişte excepţii.

Tot o “modă” a fost şi îndoirea genunchilor în timpul zborului. Cei care susţineau că prin aceasta se lungeşte zborul prin aer şi-au dat seama că greşesc, citind (probabil) manualul de Fizică de clasa a-V-a.

Îndoirea genunchilor mută centrul de greutate al corpului mai spre cap şi astfel unghiul de intrare în apă va fi mai deschis, favorabil doar brasiştilor.

O flexie, mai mare sau mai mică, din şold şi coborârea capului sunt suficiente pentru a determina mărimea unghiului de intrare în apă.

La J.O. de la Barcelona au fost numai câţiva înotători care au mai îndoit picioarele. Printre ei şi o reprezentantă a noastră.

**5. INDICATORI AI PREGĂTIRII PE GRUPE DE VÂRSTĂ**

Conţinutul acestui capitol are o veritabilă istorie. S-a alcătuit un chestionar care a fost difuzat la toate centrele de înot din ţară, făcându-se apel la toţi antrenorii.

Au înţeles să sprijine această importantă acţiune, făcând propuneri preţioase, muncite, familia Mitrofan, Marian Slavic, familia Deac, Attila Petelei, Lucian Teodoru, CSS Viitorul Piteşti, CSS Timişoara şi Ghe. Marinescu lector universitar ANEF.

Aceste propuneri au fost centralizate şi au fost supuse discuţiei Colegiului Central al Antrenorilor.

În final, acest for a stabilit valorile indicatorilor, pregătirii, pe grupe de vârstă, aşa cum le prezentăm în tabelele cu care încheiem acest îndrumar metodic.

Tabelul nr.1

###### NIVELUL I

**GRUPA A – băieţi şi fete (6 – 10 ani)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Indicatori | 6 ani | 7 ani | 8 ani | 9 ani | 10 ani |
| 1. | Nr. săpt. de activitate | 30 | 30 | 36 | 36 | 38 – 40 |
| 2. | Nr. săpt. odihnă / an | 22 | 22 | 16 | 16 | 14 – 12 |
| 3. | Nr. săpt. odihnă în vară | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 |
| 4. | Nr. mediu de lecţii în apă / săpt. | 3 | 3 | 3 – 4 | 4 – 6 | 4 – 6 |
| 5. | Nr. mediu de lecţii pe uscat / săpt. | Câte 15 – 30 min. înainte de în apă | | | | |
| 6. | Nr. de concursuri pe an | Cât mai multe | | | 3 – 4 | 3 – 4 |
| 7. | Durata medie a lecţiei în apă | 45’ | 45’ | 60’ | 90’ | 90 – 120’ |
| 8. | Volum mediu de înot pe lecţie | - | - | 0.6 - 1 | 1 – 1.5 | 2 – 2.5 |

Tabelul nr.2

###### NIVELUL I

**GRUPA B – fete 11 ani, băieţi 11 – 12 ani**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Indicatori | Fete 11 ani | Băieţi 11 ani | 12 ani |
| 1. | Nr. săpt. preg. şi concurs / an | 40 | 40 | 40 |
| 2. | Nr. săpt. odihnă / an | 12 | 12 | 12 |
| 3. | Nr. săpt. odihnă în vară | 8 | 8 | 8 |
| 4. | Nr. mediu de lecţii în apă / săpt. | 6 – 8 | 6 – 8 | 6 – 8 |
| 5. | Nr. mediu de lecţii pe uscat / săpt. | 6 | 6 | 6 |
| 6. | Nr. de concursuri pe an | 6 – 8 | 6 – 8 | 6 – 8 |
| 7. | Durata medie a lecţiei în apă | 90 – 120’ | 90 – 120’ | 90 – 120’ |
| 8. | Durata medie a lecţiei pe uscat | 30’ | 30’ | 30’ |
| 9. | Volumul mediu de înot pe lecţie (km) | 3 – 3.5 | 3 – 3.5 | 3 – 3.5 |

Tabelul nr.3

###### NIVELUL II

###### Fete 12 – 13 ani , Băieţi 13 – 15 ani

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Indicatori | Fete | Băieţi |
| 1. | Nr. săpt. preg. concurs / an | 44 | 44 |
| 2. | Nr. săpt. refacere între ciclul I – II | 2 | 2 |
| 3. | Nr. săpt. refacere între îi – III | 1 | 1 |
| 4. | Nr. săpt. odihnă în vară | 5 | 5 |
| 5. | Nr. mediu de lecţii în apă / săpt. | 8 | 8 |
| 6. | Nr. mediu de lecţii pe uscat / săpt. | 3 – 6 | 3 – 6 |
| 7. | Nr. de concursuri pe an | 8 – 10 | 8 – 10 |
| 8. | Durata medie a lecţiei în apă | 2.30 ore | 2.30 ore |
| 9. | Durata medie a lecţiei pe uscat | 45’ | 45’ |
| 10. | Volumul mediu de înot pe lecţie (km) | 5 - 6 | 5 – 6 |

Tabelul nr.4

# NIVELUL III

**Fete 14 – 15 ani, băieţi 16 – 17 ani, Seniori**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Indicatori | Juniori | Junioare | Seniori |
| 1. | Nr. săpt. preg. concurs / an | 46 | 46 | 46 |
| 2. | Nr. săpt. refacere între ciclul I – II | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Nr. săpt. refacere între îi – III | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Nr. minim de lecţii în apă / săpt. | 8 | 8 | 8 |
| 5. | Nr. minim de lecţii pe uscat / săpt. | 4 – 6 | 4 – 6 | 4 – 6 |
| 6. | Nr. de concursuri pe an | 8 – 10 | 8 – 10 | 8 – 10 |
| 7. | Durata medie a lecţiei în apă | 2 - 3 | 2 - 3 | 2 – 3 |
| 8. | Durata medie a lecţiei pe uscat | 60’ | 60’ | 60’ |
| 9. | Volumul mediu de înot pe lecţie (km) | 2 – 2.8 | 2 – 2.8 | 2 – 2.8 |

**CAPITOLUL XXII**

**CURS METODIC DE ÎNOT**

**SELECŢIE, ÎNVĂŢARE, PERFECŢIONARE**

* 1. BAZELE TEORETICE ALE SELECŢIEI
     1. CRITERII, APRECIERI

1. ***Antropometrice:***

* Dezvoltarea fizică; nivelul de dezvoltare fizică generală în funcţie de sex, grupă de vârstă;

- Examenul antropometric va cuprinde următoarele măsurători:

- Statura (înălţimea)

- Greutatea

- Înălţimea bustului – se măsoară din şezând

- Lungimea membrelor inferioare

- Anvergura

* În selecţia iniţială principalele cerinţe se referă la o serie de date simple ca înălţimea, greutatea, anvergura şi bineînţeles starea de sănătate generală.
* Se cunoaşte din literatură şi sondajele efectuate de Ministerul Sănătăţii, că procentajul privind creşterea în relaţie cu vârsta şi sexul este următorul:

- la băieţi 10 ani înălţimea este 78,2% la fete 84,3%

- la băieţi 11 ani -“- 80,9% la fete 87,75%

- la băieţi 12 ani -“- 84,8% la fete 91,8%

- la băieţi 13 ani -“- 87,1% la fete 95,3%

- la băieţi 14 ani -“- 91,2% la fete 97,6%

- la băieţi 15 ani -“- 95,2% la fete 99,05%

- la băieţi 16 ani -“- 98,1% la fete 99,56%

- la băieţi 17 ani -“- 99,5% la fete 99,87%

În general, din observaţiile noastre reiese că majoritatea sportivilor se încadrează în aceste procente. Această relaţie între vârstă şi procentul de creştere nu este valabilă la copii sub 10 ani.

* Anvergura va reprezenta în general 106% din înălţime, lungimea membrelor superioare şi inferioare, reprezintă un indiciu important în selecţia sportivilor pentru performanţă.
* În cadrul selecţiei primare, criteriile antropometrice ocupă un loc important, în general copiii care sunt longilini, cu greutate medie, cu labele picioarelor şi mâinile mari, vor fi în mod sigur apţi pentru performanţă.
* În perioada 8, 13, 14 ani, antrenorii trebuie să urmărească cu mare atenţie dinamica dezvoltării fizice generale şi în funcţie de antecedentele familiei să modeleze pregătirea în vederea favorizării organismului în această perioadă de creştere foarte importantă.
* În general se recomandă ca la nivelul copiilor între 8 şi 12 ani şi juniorilor mici între 13-15 ani, planificarea pregătirii anuale să prevadă cel puţin câte 10 zile de odihnă în decembrie, aprilie şi cel puţin 40 de zile în august-septembrie.
* Din observaţiile noastre, reiese că majoritatea copiilor câştigă câţiva centimetri în înălţime în perioada de vacanţă (august-septembrie), când se recomandă să nu se efectueze nici un fel de antrenamente.

1. ***Motricitatea***

Se recomandă ca vârsta selecţiei pentru înotul de performanţă să fie în jurul vârstei de 7-8 ani. Considerăm o pierdere de timp şi energie inutilă înaintea acestei vârste. Desigur copii pot fi iniţiaţi în înot de la vârsta de 4-5 ani, dar aceasta trebuie să privească numai acomodarea cu apa, învăţarea unor exerciţii şi cât mai multor jocuri care să dezvolte orientarea, echilibrul în apă.

Având în vedere experienţa acumulată în ultimii 40-50 de ani şi urmărind literatura de specialitate, în proporţie de 90%, copii care au început foarte devreme activitatea sportivă (antrenamentul), la vârste mici 5-6 ani, au abandonat sportul de performanţă la vârsta de 14-15 ani.

O serie de calităţi motrice, ca de exemplu viteza, sunt puţin perfectibile. Această calitate nativă poate fi influenţată destul de puţin şi în general pe baza perfecţionării tehnicii, a creşterii forţei şi rezistenţei. În general în jurul vârstei de 14 ani ajung la 90% din capacitatea de viteză maximă băieţi, iar fetele la circa 98%, în jurul acestei vârste se poate stabili cu mare precizie natura probelor în care sportivii vor da randamentul maxim.

- *Îndemânarea,* atât generală cât şi cea specifică, este o calitate motrică complexă, simţul echilibrului, orientării în spaţiu, coordonarea mişcărilor membrelor şi multe alte componente de bază a motricităţii se dezvoltă foarte devreme, în jurul vârstei de 12 ani. Structura ariei motrice are acelaşi aspect ca la adulţi, iar analizatorul chinestezic la 14 ani este asemănător cu cel al maturilor. - *Forţa* – Această calitate are ca substrat morfo-funcţional sistemul neuromuscular la general, atât fetele cât şi băieţii nu pot face faţă satisfăcător cerinţelor de forţă mai înainte de 16 ani fete, 88 % din forţa la maturitate, băieţi la vârsta de 18 ani, 85-90%. Totuşi fetele la 14 ani şi băieţii la 16 ani dezvoltă 4/5 din forţa pe care o vor avea la maturitate, acest nivel fiind suficient de ridicat pentru a îngădui începerea antrenamentelor specializate de la aceste vârste.

- *Rezistenţa* organică generală, este condiţionată de starea de sănătate şi de stadiul de dezvoltare a aparatului cardio-vascular şi apreciată din punct de vedere biologic de consumul maxim de oxigen pe minut. Inima, principalul organ al aparatului cardio-vascular, atinge volumul ei maxim de dezvoltare şi nivelul cel mai înalt al consumului maxim de oxigen după 19 ani, vârstă la care substratul morfofuncţional al rezistenţei organice generale, poate fi considerat maturizat şi capabil volumului inimii copiilor şi adolescenţilor se poate face cu mult înainte de această vârstă dar nu mai jos de 14 ani la fete şi 16 ani la băieţi, când, atât volumul inimii cât şi consumul maxim de oxigen ajunge la cca.80% din valorile pe care le vor avea la vârsta adultă.

- *Detenta,* o calitate combinată, la care iau parte viteza şi forţa, fiind expresia puterii musculare maxime, dezvoltată în minimum de timp. Ca şi rezistenţa, viteza, forţa şi această calitate atinge un nivel corespunzător la vârsta de 14 ani fetele şi 16 ani băieţii.

- *Mobilitatea articulară*, are ca substrat morfo-funcţional sistemul osteo-articular şi musculo-ligamentar. Ea reprezintă capacitatea de a efectua mişcări cu amplitudine mare, gradul ei de dezvoltare făcând posibilă valorificarea celorlalte calităţi şi deprinderi necesare. Mobilitatea atrage valori maxime la vârsta de 15-16 an, dar poate fi obţinută mult mai uşor în copilărie.

1. ***Calităţi psihice***

Nu se poate vorbi de efort fizic, fără a aminţi de capacitatea psihomotrică a individului.

Capacitatea de performanţă-efort este determinată de 4 factori globali sintetici (după M.Epuran):

1. Aptitudini sportive, care sunt exprimate prin:

- inteligenţă motrică, înţelegerea sarcinilor, uşurinţa însuşirii sarcinilor, imunitatea la factori stresanţi;

- capacitatea mobilizării energiei;

- capacitatea de refacere.

- Aptitudinile afective, dau echilibru afectiv, refacerea după eşec, succes, rezistenţă la stres.

- Aptitudinile cognitive, care influenţează capacitatea de performanţă şi prin extensie capacitatea de efort, sunt atenţia (orientarea ei, stabilitate, volum, etc.), percepţiile, memoria. Deosebit de importante pentru capacitatea de efort sunt aptitudinile volitive ca : energia, dârzenia, perseverenţa, combativitatea, rezistenţa la durere. Voinţa reprezintă factorul regulator, conştient de dirijarea acţiunilor pentru atingerea unui scop.

- Aptitudinile temperamentale, sunt în strânsă legătură cu motivaţia, cu interesele, răspunderea şi elanul energetic, echilibru, mobilitate şi stabilitate în conduita în şi pentru efort.

1. Ambianţa, poate influenţa capacitatea de efort prin condiţiile materiale şi sociale în care se desfăşoară activitatea de pregătire a sportivilor (echipament, baze sportive, cazare, etc.), securitatea şcolară şi profesională, relaţiile social afective ale sportului în grup sau relaţiile cu şi din familie.
2. Antrenamentul, ca proces pedagogic, deliberat conceput, desfăşurat sistematic, în cadru organizat, respectând principiile de bază ca specificitatea, progresivitatea şi supraîncărcarea şi care are ca scop dirijarea şi organizarea efortului sportivilor pentru realizarea performanţelor.
3. Atitudinile, dau ca orientare spre scop, concepţie şi filozofia de viaţă a persoanei, iar trebuinţele, interesele, tendinţele reprezintă infrastructura personalităţii. Atitudinile sunt formate din interese, motive, aspiraţii, sentimente moral sociale. Atitudinea asigură cunoaşterea temei corporale, coordonarea generală şi segmentară, echilibru dinamic şi static, orientarea spaţio-temporală, capacitatea de mobilizare voluntară, perseverenţa, toate deosebit de importante pentru pregătire, deci pentru creşterea capacităţii de efort şi a capacităţii de pregătire.
   1. **ETAPELE ACTIVITĂŢII DE SELECTARE, PREGĂTIRE**

**ÎN ÎNOTUL DE PERFORMANŢĂ**

* + 1. INIŢIEREA, ÎNVĂŢAREA ÎNOTULUI
       1. VÂRSTA OPTIMĂ

Aşa cum am arătat în capitolul anterior din punct de vedere a capacităţii organismului de a începe activitatea organizat, se pot desprinde următoarele concluzii:

* *Iniţierea* în înot poate începe la vârste mici 4 – 6 ani cu condiţia ca obiectivul principal să fie acomodarea cu mediu, învăţarea echilibrului, orientării în apă, coordonarea mişcărilor simple şi învăţarea unor exerciţii din tehnica procedeelor.
* *Invăţarea Înotului* este obligatoriu să înceapă după vârsta de 7 ani, vârsta şcolarizării, atunci când copilul capătă noţiuni de disciplină, se cultivă atenţia, se măreşte bagajul de cunoştinţe teoretice şi practic. De fapt aici se petrece prima parte a selecţiei “SELECŢIA PRIMARĂ” copiii sunt aleşi pe baza criteriilor morfofuncţionale şi psihice.

În această fază se detaşează următoarele criterii de selecţie:

* măsurători antropometrice simple (înălţime, greutate, anvergură);
* se stabilesc relaţiile cu familia;
* se fac teste simple în mediu acvatic (plutire, coordonare);
* se testează calităţi psihice (curaj, perseverenţă, atenţie).

Cuantificarea acestor criterii rămâne la aprecierea coordonatorului fiecărui centru, având la bază experienţa acumulată şi observaţiile privind media de înălţime, gradul de implicare în efortul de performanţă, dorinţa de afirmare, interesele părinţilor, etc.

1.2.1.2. METODICA INIŢIERII ÎN ÎNOT

* Iniţierea se efectuează, în funcţie de vârstă pe unul sau mai multe cicluri de lecţii;
* Un ciclu de lecţii are o durată de două săptămâni cu 12 lecţii a câte 80’ – 120’

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **SARCINA LECŢIEI** | **SCOPUL** | **DOZARE**  **Pe uscat În apă** | |
| 1. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii de front şi ordine   Exerciţii de acomodare cu apa   * scufundări * învăţarea respiraţiei în apă * noţiuni de plută simplă pe piept cu sprijin | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare simplă.  Acomodarea cu apa, învăţarea unor poziţii şi mişcări simple în apă. Învăţarea respiraţiei (inspiraţie – expiraţie în apă). | 20’ | 2x15’  pauză 5’ pe uscat |
| 2. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii de coordonare * exerciţii mobilizate (simple) * învăţarea poziţiei de plută simplă pe piept   Exerciţii de acomodare cu apa   * scufundări * învăţarea respiraţiei * pluta pe piept cu sprijin   Joacă în apă cu colacul | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea unor poziţii în apă.  Acomodarea cu apa, învăţarea unor poziţii şi mişcări simple în apă: respiraţia, pluta pe piept, mişcare liberă în apă. | 20’ | 2x20’  cu 5’ pauză  15’ |
| 3. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii mobilizate * învăţarea unor poziţii (pluta pe piept, pluta pe spate)   Exerciţii de acomodare cu apa   * scufundări * învăţarea respiraţiei * pluta pe piept cu sprijin la perete sau instructor * pluta pe spate cu sprijinul instructorului   Joacă în apă cu colacul | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea unor poziţii de bază în înot.  Acomodarea cu apa, învăţarea unor poziţii şi mişcări simple în apă.  Mişcare liberă în apă. | 20’ | 3x15’ cu 5’ pauză  20’ |
| 4. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii mobilitate * învăţarea respiraţiei * învăţarea plutei pe piept * învăţarea plutei pe spate   Exerciţii de acomodare cu apa   * respiraţia * pluta pe piept şi spate cu sprijin * învăţarea plutei pe piept cu împingere de la perete * cu sprijinul instructorului   Joacă în apă cu colacul. | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea unor poziţii de bază pe uscat.  Acomodarea cu apa, învăţarea unor poziţii şi mişcări simple.  Învăţarea plutei pe piept.  Acomodare cu apa. | 20’ | 3x15’ cu 5’ pauză  3x15’ cu 5’pauză  20’ |
| 5. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii mobilizate * învăţare pe uscat a mişcării picioarelor craul * învăţarea pe uscat a mişcării picioarelor spate   Exerciţii acomodare cu apa   * respiraţie la perete * scufundări cu respiraţie * pluta pe piept şi pe spate cu sprijin la perete * învăţarea mişcării picioarelor craul cu sprijin la perete   Joacă în apă cu colacul | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea unor poziţii de bază pe uscat.  Acomodarea cu apa, învăţarea unor poziţii şi mişcări simple.  Acomodare cu apa. | 20’ | 3x20’ cu 5’ pauză  20’ |
| 6. | Pregătirea fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii mobilitate * exersare pe uscat a poziţiei de plută pe piept şi pe spate * exersarea mişcării picioarelor pe uscat craul   Exerciţii de acomodare cu apa   * scufundări cu respiraţie * picioare craul cu sprijin picioare * picioare craul la perete * picioare craul cu scădere cu asistenţă (eventual colac umflat pe jumătate) * sărituri de pe marginea bazinului (gradual)   Joacă în apă cu colac | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea şi exersarea unor mişcări de bază din tehnica înotului craul şi spate.  Acomodarea cu apa.  Învăţarea şi aprofundarea mişcării picioarelor craul.  Metodica învăţării săriturii   * din şezând * din genunchi * din picioare   Acomodare cu apa. | 20’ | 3x20’ cu 5’ pauză  15’  10’ |
| 7. | Pregătire fizică pe uscat   * exerciţii coordonare * exerciţii mobilitate * exersarea poziţiilor de bază * învăţarea mişcării braţelor craul   Exerciţii de acomodare cu pa   * scufundări cu respiraţie * mişcarea picioarelor craul la perete * mişcarea picioarelor craul cu scândura (cu colac) * exersarea plutei cu craul de la perete cu asistenţă * învăţarea mişcării braţelor craul din plută cu picioare craul cu asistenţă * sărituri în apă de pe marginea bazinului în picioare şi pe piept   Joacă în apă cu colacul. | Dezvoltarea fizică generală.  Noţiuni de coordonare.  Învăţarea şi exersarea unor mişcări de bază din tehnica înotului craul şi spate.  Acomodarea cu apa.  Învăţarea şi aprofundarea mişcării picioarelor craul.  Metodica învăţării săriturii   * din şezând * din genunchi * din picioare   Acomodare, orientare în apă. | 20’ | 3x20’ cu 5’ pauză  15’  10’ |
| 8.  9.  10.  11. | SE REPETĂ LECŢIA NR. 7 |  |  |  |
| 12. | Pregătirea fizică generală.   * perfecţionarea înotului craul fără respiraţie cu asistenţă * exersarea mişcării picioarelor craul cu scândura fără colac cu asistenţă * exersarea săriturii în apă pe piept cu 10-15m înot fără respiraţie cu asistenţă   Joacă în apă cu colacul jumătate umflat sau fără. |  | 20’ | 3x20’ cu 5’ pauză  10’  10’ |

**CONDIŢII DE BAZĂ ÎN PROCESUL INIŢIERII ŞI ÎNVĂŢĂRII ÎNOTULUI**

1. În funcţie de vârsta copiilor se vor alege execuţiile şi de asemenea metodica învăţării. Ciclul de lecţii prezentat este adecvat copiilor de vârsta 6-8 ani. Cu cât vârsta este mai mare (7, 8, 9 ani) cu atât procesul de învăţare este mai rapid şi eficient. Nivelul de cunoştinţe şi bagajul de motricitate creşte foarte mult între 6 şi 8 ani şi mai ales odată cu începerea şcolii.
2. În permanenţă trebuie avute în vedere principiile pedagogice universal valabile ale învăţării, DE LA UŞOR LA GREU, DE LA SIMPLU LA COMPLEX şi DE LA CUNOSCUT LA NECUNOSCUT, instructorii şi antrenorii trebuie să testeze în permanenţă nivelul de cunoştinţe şi modul de recepţionare a noţiunilor de către elevi.
3. Poziţia şi participarea activă a instructorului este primordială şi determină succesul activităţii.
4. Este absolut recomandat ca instructorul să între în apă cu copiii, să demonstreze exerciţiile şi să-i asiste în permanenţă. În situaţia unor bazine cu apă adâncă unde instructorul nu are posibilitatea de a sta cu picioarele pe fundul bazinului, se pot întrebuinţa doi colaci mici umflaţi în funcţie de greutatea instructorului, în care se introduc picioarele, astfel efortul de a sta la suprafaţă se reduce doar la menţinerea echilibrului. În procesul învăţării atât pe uscat cât şi în apă, instructorul trebuie să aşeze corpul sau segmentele corpului în poziţie corectă.
5. Întrebuinţarea materialelor ajutătoare (colac, mânecuţe, veste, etc.) este bine să nu fie folosite atunci când se învaţă mişcările procedeelor. Orice schimbare a poziţiei în apă va determina mai târziu greşeli în tehnica mişcărilor procedeului. Recomandăm întrebuinţarea colacului numai în activităţi libere (joacă, sărituri, etc.) sau atunci când se fac exerciţii mai lungi de - m (de exemplu picioare craul cu scândura de antrenament) şi atunci trebuie să fie umflat în aşa fel încât să nu influenţeze poziţia corpului pe apă. De reţinut ca dimensiunile colacului să fie adecvate gabaritului copiilor pentru a nu exista pericolul ieşirii din colac.
6. Este cu desăvârşire interzisă, bruscarea, forţarea copiilor care au teamă de apă. Orice manevră brutală poate influenţa pe termen lung atitudinea copilului faţă de apă şi activitatea de înot. Este recomandat ca aceşţi copii să fie treptat introduşi în mijlocul colectivului în concordanţă cu progresele pe care aceşţia le fac.
7. Limbajul folosit trebuie să fie adecvat şi cunoştinţelor copiilor şi este necesar a se foloşi exemple uşor de înţeles la îndemâna lor ca de exemplu: pentru îndoirea braţului la înotul craul se foloseşte cu succes “ridică cotul în sus ca atunci când scoţi mâna din buzunar, mâna nu poate fi scoasă prin lateral”, sau pentru înaintarea mişcării picioarelor la procedeul spate; din picioare pe uscat “mişcă piciorul cu laba piciorului moale ca să arunci papucul din picior fără să îndoi exagerat genunchiul”.
8. În general, trebuie gradat metodic procesul de învăţare, întâi se învaţă scufundarea, se învaţă inspiraţia şi expiraţia în apă (ochii deschişi) şi apoi se trece la exerciţii mai complicate. Exerciţiile de respiraţie (cu scufundare în special) trebuie exersate îndelung la fiecare lecţie la învăţarea înotului, după aceea acest exerciţiu devenind unul dintre majorele exerciţii de relaxare şi refacere imediată în timpul antrenamentului.

**1.2.3 METODICA ÎNVĂŢĂRII ŞI PERFECŢIONĂRII CELOR PATRU PROCEDEE**

Vom trece în revistă metodica învăţării şi perfecţionării fiecărui procedeu în parte, de asemenea, vom insista pe greşelile de tehnică cele mai frecvente şi vom încerca descrierea unor exerciţii care să ajute la îndepărtarea acestor greşeli.

*1.2.3.1. CRAUL (LIBER)*

Metodica învăţării, descrierea tehnicii:

1. Învăţarea poziţiei corpului

* în general trebuie ales aliniamentul orizontal, în care se întâmpină cea mai puţină rezistenţă la înaintare;
* lipsa de flotabilitate influenţează categoric poziţia corpului, plutirea şi viteza de înaintare;
* adâncimea mişcării picioarelor poate influenţa poziţia corpului;
* aliniamentul lateral, adică, menţinerea şoldurilor şi a picioarelor în interiorul lăţimii corpului (şerpuirea);
* este foarte important ca la învăţarea înotului, pluta pe piept şi poziţia capului să fie învăţată fără ajutor (colac sau altele);
* poziţia capului şi momentul inspiraţiei este de asemenea, determinat pentru o poziţie a corpului adecvată;
* rotirea corpului în jurul axei longitudinale, înotătorul petrece mai mult timp în poziţiile laterale decât cea pe piept. Rotirea este indispensabilă pentru menţinerea aliniamentului şi reducerea rezistenţei. În această fază se produc cele mai multe greşeli, rotirea insuficientă face ca umerii să nu iasă suficient din apă pentru a executa revenirea braţelor în mod corect şi de asemenea în momentul atacului braţului.

1. Mişcarea picioarelor

* în general este recomandată bătaia picioarelor uniformă care uşurează ritmul de 6 bătăi de picioare la un ciclu de braţe;
* la învăţare se insistă pe poziţia picioarelor în timpul mişcării şi în special a labei piciorului (uşor spre înăuntru), mişcare eficientă din şold cu articulaţia genunchiului relaxată;
* greşelile frecvente sunt calificate în special pe 3 direcţii;
* rigiditate prea mare a articulaţiei genunchiului;
* poziţia labei piciorului (contraspiţ);
* amplitudinea mişcării.

1. Mişcarea braţelor

* după Maglischo, în mişcarea braţelor există 4 timpi distincţi, intrarea în apă, apucarea, întinderea şi revenirea;
* întrarea în apă a braţelor trebuie făcută în faţa capului, între mijlocul capului şi extremitatea umărului, aceasta fiind determinată de rotirea corpului şi de mobilitatea articulaţiei umărului. Locul de intrare trebuie să fie cu cca.4-8 cm sub lungimea totală a braţului pe deasupra apei. Este important ca începând de la învăţare şi în mod special la perfecţionarea procedeului, înotătorul să se străduiască să introducă pe rând, articulaţia mâinilor, a coatelor şi umerilor prin aceeaşi “gaură” simbolică făcută de degetele lor la intrarea în apă.

Greşeli frecvente în această fază:

* introducerea mâinilor într-o poziţie piezişă;
* introducerea mâinilor în cruciş (prea departe de linia mediană);
* introducerea braţului prea aproape de cap;
* izbirea apei cu mâna.
* Întinderea mâinii (vâslitul); braţul introdus în apă va fi întins (aşa zisa alunecare) şi această fază durează până ce celălalt braţ şi-a încheiat vâslirea. Urmează apucarea cu palma orientată în jos şi spre afară. Mâna trebuie să se mişte în jos şi spre afară pe o traiectorie curbilinie. Când mâna se apropie de punctul cel mai adânc, mişcarea în jos este rotunjită trecând în mişcare spre înăuntru. Când mâna se apropie de coapsă, se întrerupe presiunea asupra apei, se răsuceşte palma spre înăuntru şi scoate în sus cu degetul mic înainte.
* Revenirea, scopul acesteia este de a plasa braţul într-o nouă vâslire. Cel mai indicat este ca revenirea să se facă cu cotul ridicat, poziţie ce asigură un moment de relaxare şi ajută prin rotirea corpului scoaterea umărului din apă.

Greşeli frecvente în vâslirea braţului:

* răsucirea palmei spre înăuntru imediat după intrarea în apă;
* cotul coborât, acesta coboară sub mână în timpul mişcării în jos;
* înclinarea mâinii spre înăuntru înainte ca aceasta să fi trecut în interiorul liniei umerilor;
* împingerea cu mâna a apei în sus la sfârşitul vâslirii, această mişcare va face să coboare şoldurile şi astfel să se iasă din linia de înaintare normală;
* la revenirea braţului se pot face greşeli ca: repezirea braţului pe deasupra apei, revenirea joasă şi laterală nemenţinerea cotului ridicat.

Coordonarea braţelor cu picioarele

* în general se recomandă menţinerea unui ciclu de 6 bătăi de picioare la unul din braţe şi este recomandată la învăţarea şi perfecţionarea procedeului. Acest ciclu de mişcări este foarte important pentru înotătorii de viteză şi semifond. Pentru fondişţi se întrebuinţează şi ciclu de 2 sau 4 bătăi pe picioare la unul din braţe.

1. Respiraţia

Actul de întoarcere a capului pentru respiraţie trebuie coordonat cu rotirea capului. În general se recomandă respiraţia la 2 braţe normală pentru înotătorii de viteză şi semifond şi la 3 braţe pentru fondişti.

Coordonarea între întoarcerea capului pentru inspiraţie cu momentul rotirii corpului în plan longitudinal este foarte importantă, orice mişcare executată cu capul înaintea momentului propice, va duce la dezechilibrarea înotătorului şi la modificarea poziţiei pe apă.

Greşeli frecvente:

* întoarcerea capului prea devreme;
* tragerea capului spre înapoi;
* ridicarea feţei din apă.

1. Exerciţii ajutătoare, pentru perfecţionarea tehnicii

* *pentru poziţia corpului, mişcarea picioarelor:*
* pluta simplă pe piept în apnee,
* pluta simplă pe piept cu împingere din peretele bazinului în apnee,
* plută pe piept cu picioare craul în apnee,
* plută pe piept cu picioare craul cu respiraţie.
* *pentru mişcarea braţelor:*
* alunecare craul cu un singur braţ,
* alunecare craul alternativ cu respiraţie pe ambele părţi,
* alunecare craul alternativ, de două ori vâslire cu un braţ de două ori cu celălalt (variante),
* alunecare craul cu atingerea axilei cu mâna (ridicarea cotului),
* alunecare craul cu pumnul strâns (simţul apei).
* *pentru coordonare – respiraţie:*
* înot în apnee craul,
* înot craul cu respiraţie la 2, 3, 5, 7 braţe.

1. Perfecţionarea săriturii de Start la craul

În tehnica modernă a startului se folosesc cu precădere două tipuri de start:

1. cu săritură înaltă, poziţia braţelor pe bloc start (GRAB START) în traducere startul smuls sau apucat în funcţie de elementul care se ia în consideraţie, mişcarea braţelor care se smulg de pe bloc start sau sistemul de intrare în poziţie, apucarea platformei bloc startului. Caracteristică pentru acest start este intrarea în apă, în care se caută ca tot corpul şi segmentele acestuia să între în apă prin aceeaşi “gaură” formată de intrarea mâinilor;
2. startul cu plonjarea orizontală, în care sportivul execută săritura pe “piept” în care zborul prin aer este mai scurt şi are un avantaj prin posibilitatea începerii mai devreme a mişcărilor de înot. Acest tip de start este folosit în principal de înotătorii de viteză 50m şi chiar 100m.

În ultima perioadă de timp s-a întrebuinţat în general grab startul pentru toate procedeele de start de sus, mai ales că acesta dacă este bine executat dă o viteză crescută în momentul începerii mişcărilor de înot.

Având în vedere modificările aduse regulamentului competiţional şi prin introducerea sistemului “cu un singur start”, recomandăm învăţarea grab startului care dă posibilitatea sportivului de a avea un control mai mare privind începerea săriturii prin apucarea platformei bloc startului.

Greşelile frecvente la acest tip de start sunt:

* atingerea suprafeţei apei în poziţie orizontală, unde mai multe părţi ale corpului ating simultan apa,
* intrarea în apă în poziţie frântă din mijloc (echer), în ambele cazuri suferă cel mai mult viteza care este redusă de o suprafaţă mare de contact cu apa,
* altă problemă este adâncimea la care se efectuează săritura, iar mişcarea braţelor sub apă va influenţa hotărâtor atât adâncimea săriturii dacă este făcută prea târziu, cât şi intrarea picioarelor în apă dacă este făcută prea devreme.

Odată cu intrarea în vigoare a regulii celor 15 m de la start de înot sub apă şi pentru craul, startul grab trebuie folosit în special pentru viteza superioară pe care o dă la începerea mişcărilor de înot.

1. Întoarcerile în procedeul craul

Se întrebuinţează curent două tipuri de întoarceri, simple şi răsturnate (rostogolite).

* Întoarcerea simplă, se face prin apropierea în poziţia pe piept de marginea bazinului, ultimul braţ se întinde, se aşează pe perete, urmează o ghemuire a corpului şi prin rotaţie orizontală se execută întoarcere pe direcţia de mers cu picioarele pe peretele bazinului, ultima fază este scufundarea cu capul între braţe şi împingerea puternică a picioarelor din peretele bazinului.

Acest tip de întoarceri se folosesc în antrenamente şi este pregătitor pentru întoarcerile în procedeul fluture şi bras.

* Întoarcerea răsturnată sau “flip” în traducere “plesnitură” sau “a pocni” este cea mai utilizată în competiţiile de liber (craul) este rapidă şi prin faptul că nu trebuie să se aşeze mâna pe perete, este în favoarea câştigului de timp.

Descrierea simplistă a întoarcerii este următoarea, cu circa 1m – 1,5m de peretele bazinului, după ultima vâslire o mână rămâne la şold şi cealaltă care se află în faţă execută o mişcare în jos spre înăuntru şi în sus apoi până când şoldurile trec pe deasupra acestei mâini, se coboară capul şi se începe răsturnarea.

Când picioarele trec pe deasupra apei, acestea trebuie să fie îndoite. Recomandăm poziţia grupat (ghemuit) ca la rostogolirea pe sol şi nu în echer (frânt de la mijloc).

Poziţia capului trebuie să ajungă între braţe în momentul când labele picioarelor ajung pe perete, în aşa fel încât să fie tot corpul pregătit pentru împingere. Este recomandabil ca în această poziţie tot corpul să fie aliniat (capul şi picioarele să se afle la acelaşi nivel). Labele picioarelor trebuie să fie la 6-8 cm adâncime, în poziţie ghemuit sa va proceda la împingere în poziţia pe spate. Înotătorul va începe rotirea pe o parte în timpul întinderii picioarelor, iar în final va ajunge în poziţie orizontală pe piept.

Propulsarea aceasta trebuie să fie făcută simultan, întinderea braţelor cu întinderea picioarelor cu capul între braţe, privirea în jos şi mâinile una peste alta. Trebuie căutată cea mai hidrodinamică poziţie, labele picioarelor întinse (spiţ). Când viteza de alunecare se apropie de cea a cursei, încep mişcările de picioare (unii înotători execută câteva mişcări de picioare delfin) se va începe prima vâslire care trebuie efectuată cu braţul de dedesubt şi nu cu cel de deasupra, aceasta va ajuta la terminarea rotirii corpului şi va da o stabilitate mai mare prin braţul rămas întins în apă cu palma în jos.

Greşeli frecvente:

* de reţinut că nu viteza mişcării picioarelor dă viteza întoarcerii ci cea a mişcării capului. Poziţia capului reglează toată întoarcerea şi determină viteza de execuţie (din gimnastică, nu se poate efectua o rostogolire la sol fără a se schimba poziţia capului),
* repezirea picioarelor pe perete, va aduce în poziţie de împingere înainte ca restul corpului să se afle în poziţie corectă,
* alunecarea înaintea întoarcerii este o altă greşeală, nu trebuie efectuată întoarcerea mult prea departe de perete, fiecare înotător dirijat de antrenor trebuie să-şi găsească distanţa propice de efectuare a întoarcerii, în funcţie de viteza de rostogolire, forţa în picioare, viteza de a ajunge în poziţie corectă, etc.,
* propulsarea de la perete în poziţie care nu este hidrodinamică atunci abdomenul este lăsat în jos, mâinile sunt îndepărtate una de cealaltă,
* poziţia capului, prea ridicată, frecvent întâlnită la înotătorii începători face ca o parte din propulsie să fie pierdută prin rezistenţa de înaintare pe care o opune capul cu fruntea sus,
* începerea mişcării picioarelor sau a braţelor, înainte de a se “strânge” viteza căpătată prin propulsie, în care mişcările sunt făcute în gol (plastic vorbind “de patinează roţile”), de asemenea începerea mişcărilor prea târzie ce duce la pierderea vitezei normale a cursei.

Exerciţii de învăţare şi perfecţionare a întoarcerilor

Pe uscat:

* sărituri pe ambele picioare pentru mărirea detentei
* rostogoliri pe saltea

În apă:

* împingeri de la marginea bazinului
* împingeri cu reluarea mişcărilor
* rostogoliri în apă din poziţia de plută cu picioare
* rostogoliri la perete de pe loc
* rostogoliri la perete din înot.

*1.2.3.2. PROCEDEUL SPATE*

Descrierea tehnicii, metodica învăţării şi perfecţionării, inventarul de exerciţii de tehnică, startul şi întoarcerile.

1. Poziţia corpului

În procedeul Spate principala problemă este poziţia corpului, aliniamentul orizontal şi lateral determină calitatea tehnicii înotătorului şi determină calitatea tehnicii înotătorului şi determină hotărâtor viteza de deplasare.

Faţă de celelalte procedee poziţia pe spate a corpului determină calitatea tuturor mişcărilor efectuate.

Poziţia capului trebuie să fie normală nici pe spate şi nici cu bărbia în piept, capul determinând gradul de orizontabilitate şi poziţia întregului corp. Partea din spate a capului trebuie să fie în apă, pieptul puţin deasupra apei, şoldurile imediat sub suprafaţa apei, picioarele sub apă, iar bătaia de picioare nu trebuie să fie mai adâncă de 15-20 cm.

În ceea ce priveşte aliniamentul orizontal, şoldurile şi picioarele în timpul mişcărilor trebuie să rămână, înăuntru lăţimii umerilor. Rotirea corpului esenţială şi la spate determină execuţia tehnică a mişcării braţelor favorizând scoaterea umărului din apă a braţului care execută revenirea, de asemenea, mişcările picioarelor sunt orientate pe diagonală astfel evitându-se ieşirea din axul umerilor.

Greşeli obişnuite în poziţia corpului:

* poziţia capului care determină ridicarea şoldurilor,
* întinderea excesivă a braţelor la intrare care provoacă şerpuirea prin apă prin contrabalans.

1. Mişcarea picioarelor

Mişcarea se face în sus şi în jos la fel ca la craul cu deosebirea poziţiei în care se face. În general, mişcarea începe în dreptul şoldului, se continuă cu tot piciorul, genunchiul relaxat, laba piciorului întinsă (spiţ). Vârful degetelor piciorului trebuie să fie aproape de suprafaţa apei. Cea mai bună poziţie a labei piciorului o dă însăşi apa dacă mişcarea este corectă din şolduri şi laba piciorului relaxată din gleznă. Mişcarea picioarelor va fi alternativă, când un picior se află la punctul cel mai înalt, celălalt va fi în poziţia cea mai adâncă.

Greşeli frecvente în mişcarea picioarelor:

* folosirea mişcării ca la bicicletă, materializată prin ieşirea din apă a coapselor şi genunchilor. De remarcat sfatul dat la învăţare (scoaterea papucului din picior),
* mişcarea picioarelor prea adâncă, faţă de mişcarea corectă între 15-20 cm de la suprafaţa apei

Coordonarea dintre braţe şi picioare şi rolul picioarelor în înaintare

În general se recomandă înotul spate cu 6 bătăi de picioare la un ciclu de braţe şi este similară cu cea a înotului craul, în plus această coordonare în timp între braţe şi picioare favorizează o poziţie uniformă în apă.

Mişcarea picioarelor are un rol în special de susţinere a poziţiei corpului, susţinerea şoldurilor în poziţie optimă, dar în acelaşi timp are şi o valoare ridicată în ceea ce priveşte propulsia. Majoritatea înotătorilor buni de spate întrebuinţează foarte mult picioarele. Întrebarea rămâne la consumul mare de energie, având în vedere masa mare musculară, dar prin antrenament această problemă se rezolvă în mare măsură.

În orice caz, mişcarea picioarelor este hotărâtoare în probele de 50-100 m şi foarte importantă pentru partea a două a probei de 200 m, când gradul de oboseală a acestora determină schimbarea poziţiei corpului pe apă şi pierderea poziţiei hidrodinamice.

1. Mişcarea braţelor în procedeul spate

Mişcarea braţelor la spate este foarte apropiată cu cea a mişcării braţelor la craul, mai ales prin aplicarea teoriei portanţei pentru explicarea mecanismului înaintării prin apă.

Se deosebesc două faze distinctive, vâslitul propriu-zis şi revenirea braţului prin aer.

Vâslitul prin apă se compune din mai multe segmente: intrarea în apă, apucarea apei şi mişcarea de propulsie.

* intrarea în apă, trebuie făcută înaintea capului în continuarea umerilor, conform cadranului unui ceas în care capul este la ora 12 şi picioarele la ora 6, braţele trebuie să între în apă la ora 11 şi 1;
* apucarea se va materializa după intrarea braţului în apă, mâna se va deplasa înainte în jos şi în afară cu palma rotită spre în jos;
* mişcarea propulsivă se compune din trei mişcări, prima în jos, a două în sus şi ultima din nou în jos.

Mişcarea iniţială în jos se va face pe o traiectorie circulară până când ajunge la circa 15-20 cm, adâncime, umerii şi şoldurile trebuie să fie rotate spre braţul care se mişcă în jos. Palma trebuie să fie orientată în jos, în afară spre înapoi. Tranziţia mişcării spre în sus apare când mâna se află aproape de capătul mişcării spre în jos, mâna se mişcă în sus, spre înapoi şi spre suprafaţa apei când este la aproximativ 3-4 cm sub oglinda apei cu cotul flexat la 90°.

Când această fază se încheie vârfurile degetelor trebuie să fie întinse în sus şi spre în afară spre suprafaţă.

Mişcarea finală spre în jos începe când se termină mişcarea spre în sus şi se face prin împingerea apei spre înapoi cu palma când aceasta trece prin punctul cel mai înalt al traiectoriei în formă de S a vâslitului. Mâna se va mişca în jos şi spre înăuntru până când braţul este extins complet sub coapsă. Revenirea se face în mod corect prin ridicarea mâinii care a terminat mişcarea de vâslire, prin rularea în sus a umărului. Este important ca mâna după terminarea vâslirii să se întoarcă cu palma orientată spre coapsă şi să iasă afară cu degetul mare în sus. Palma va fi rotită spre în afară în timpul trecerii prin dreptul capului în aşa fel încât să între cu degetul mic întâi. Drumul aerian trebuie să fie cât mai relaxat, mişcarea dirijată de umăr care trebuie degajat din apă, micşorând astfel rezistenţa la înaintare.

Greşeli frecvente în mişcarea braţelor:

* întinderea excesivă a braţului, izbirea mâinii pe apă şi întinderea prea puţin a braţului. Toate acestea reduc viteza de înaintare fie prin pierderea aliniamentului lateral, sau prin mărirea rezistenţei valului în cazul izbirii;
* coborârea coatelor la oprire este o greşeală frecventă, astfel pierzându-se esenţa tracţiunii în S şi pierzându-se viteza;
* împingerea apei înapoi la mişcarea iniţială în jos, este o greşeală în care propulsia este determinată de rezistenţa şi nu de portanţă, astfel o oarecare viteză de înaintare pierzându-se;
* revenirea braţelor jos şi lateral pe deasupra apei, riscul este de a se scoate şoldurile şi picioarele din aliniament prin compensaţia mişcării;
* la începutul revenirii ridicarea mâinii înaintea scoaterii umărului din apă, în acest fel ridicându-se substanţial rezistenţa la înaintare.

1. Respiraţia

Se recomandă efectuarea inspiraţiei pe un braţ şi expiraţia pe celălalt, aceasta în timpul revenirii braţelor. Pentru spate, având în vedere poziţia corpului şi a capului, probleme deosebite se pun doar pe stabilirea unui ritm acceptabil pentru respiraţie.

1. Exerciţii ajutătoare pentru învăţarea şi perfecţionarea tehnicii procedeului spate .
2. Pentru poziţia corpului

* pluta simplă pe spate;
* pluta simplă pe spate cu împingere de la perete;
* plută pe spate cu picioare, braţele pe lângă corp;
* plută pe spate cu picioare, cu braţele întinse deasupra capului.

1. Pentru mişcarea braţelor

* plută pe spate cu picioare cu un braţ întins;
* alunecare spate cu vâslire cu un singur braţ;
* alunecare spate alternativ pauză între braţe 6 bătăi de picioare;
* alunecare spate două vâsliri cu un braţ două cu celălalt;
* alunecare spate cu un braţ întins şi unul pe lângă corp, schimbarea la fiecare 6 bătăi de picioare.

1. Perfecţionarea startului la spate

Poziţia de pregătire presupune ca sportivul să se afle în apă cu mâinile ţinându-se de barele speciale, labele picioarelor trebuie să fie în contact cu peretele. La comanda “luaţi locurile” se trece într-o poziţie ghemuită cu coatele îndoite la 90°, şoldurile în afara apei, capul cu bărbia în piept, genunchii strânşi la piept.

La semnalul de start, tot corpul se destinde, începând cu capul care se aruncă în sus şi pe spate, braţele se întind şi se duc prin aer înaintea capului, iar prin întinderea picioarelor, corpul se arcuieşte în aer, vârful degetelor picioarelor întinse. Intrarea în apă trebuie să fie într-o poziţie hidrodinamică cu braţele întinse şi apropiate cu capul între braţe, picioarele întinse şi apropiate cu vârfurile degetelor întinse (spiţ). Startul ideal ar fi ca şi “grabul la craul”, ca tot corpul şi picioarele să între în apă prin “gaură” făcută de mâini. După intrarea în apă urmează o perioadă de alunecare, se recomandă ca braţele să fie cu mâinile una peste alta, ca în poziţia de picioare spate, corpul bine întins fără a se face vreun unghi din mijloc sau picioare, cu capul între braţe.

Odată cu pierderea din viteză se începe mişcarea de picioare, în ultimul timp se fac mişcări delfin cu mare viteză apoi după circa 12m începe ieşirea la suprafaţă şi prima vâslire cu braţele. Capul înotătorului trebuie să fie la suprafaţa apei înainte de linia de 15 m.

Greşeli frecvente de executarea startului:

* târârea picioarelor prin apă în timpul săriturii;
* atingerea apei în poziţie orizontală;
* aruncarea insuficient de repede a capului înapoi;
* readucerea braţelor în apă destul de repede;
* nearcuirea corpului în aer;
* nepropulsarea corpului în sus (împingerea insuficientă).

Exerciţii de învăţare şi perfecţionare a startului la spate.

* Pe uscat
* sărituri cu ambele picioare de pe loc (detentă)
* sărituri de pe loc cu arcuirea braţelor şi corpului.
* În apă
* sărituri de la bloc start sau marginea bazinului prevăzut cu sparge val, cu picioarele sprijinite de sparge val pentru uşurinţa săriturii
* sărituri de la bloc start cu exagerarea arcuirii corpului în aer
* sărituri de la bloc start cu exersarea mişcării de picioare delfin (mişcare mică cu frecvenţă foarte mare).

1. Perfecţionarea întoarcerilor la spate

În ultimul timp se folosesc mai multe stiluri de întoarceri. Acestea sunt utilizate de înotători în special în funcţie de talia acestora şi bineînţeles de îndemânarea şi capacitatea de coordonare. Odată cu permisiunea regulamentară de a se putea pluţi pe piept înainte de întoarcere şi de a avea dreptul să se facă o rostogolire fără să atingă peretele mai întâi cu mâna, aspectul întoarcerilor sau uniformizat şi numai în competiţiile de începători se mai execută astfel de întoarceri.

Întreaga întoarcere de spate este actualmente similară cu cea de rostogolire la craul, cu deosebirea că după ultima vâslire executată cu un braţ înotătorul se întoarce pe piept fără să mai efectueze vreo mişcare de braţe sau picioare în această poziţie în afara mişcărilor normale în continuarea înotului, urmează rostogolirea şi împingerea din perete în poziţia pe spate cu braţele întinse, capul între braţe, palmele suprapuse, labele picioarelor întinse (spiţ). Odată cu stingerea vitezei obţinute prin împingerea în perete urmează o suită de mişcări de picioare (delfin) sau spate până la limita de 15 m unde capul trebuie să se afle la suprafaţă şi vâslirea cu braţele începută.

*1.2.3.3. PROCEDEUL FLUTURE*

Descrierea tehnicii, metodica învăţării şi perfecţionării, inventarul exerciţiilor de tehnică, startul şi întoarcerile.

Intrarea în apă trebuie să se facă în linia sau uşor în afara liniei umerilor. Palmele sunt orientate spre afară la aproximativ 45° faţă de suprafaţa apei, coatele sunt flexate, odată cu extinderea braţelor mâinile se deplasează spre în afară iar braţele spre înăuntru. Această mişcare curbilinie se face până se depăşeşte lăţimea umerilor unde urmează faza de apucare.

Apucarea apei are loc când mâinile trec de lăţimea umerilor şi coincide cu terminarea în jos a primei bătăi de picioare. Orientarea mâinilor se schimbă dinspre în afară şi înapoi înspre în afară în jos şi înapoi. Această mişcare favorizează flexia coatelor.

Mişcarea în jos este manifestată prîntr-o traiectorie circulară în care apa este împinsă în sus şi înspre înăuntru apoi este deviată spre înapoi când trece pe sub palmă. Mişcarea în jos determină atunci când mâinile se apropie de cel mai adânc punct al mişcării.

În acest moment se trece la mişcarea spre înăuntru în care mâinile se deplasează spre înăuntru, în sus şi înapoi pe o traiectorie circulară până ajung sub linia capului lângă linia mediană a corpului. În timpul acestor mişcări spre în jos şi spre înăuntru coatele acţionează ca nişte axe în jurul cărora mâinile se rotesc ca elicele.

În faza în care mâinile au ajuns în apropierea liniei mediane a corpului, mişcare se schimbă treptat dinspre înăuntru, în sus şi înapoi, înspre înapoi spre în afară şi în sus. Când mâinile trec de şolduri, mişcarea este executată în sus până se termină. Viteza mâinilor trebuie să fie accelerată când se mişcă spre în afară şi în sus, de la începutul şi până la sfârşitul mişcării.

Revenirea se face din momentul în care coatele vor ieşi din apă, mâinile îşi continuă mişcarea în sus şi apoi prin lateral până depăşesc umerii când mişcarea se schimbă spre înăuntru şi înainte până când are loc intrarea în apă. La acest procedeu readucerea (revenirea) braţelor se poate face peste apă la un nivel coborât şi lateral fără să deranjeze aliniamentul lateral. Mişcarea simultană a braţelor contracarează forţa laterală a fiecăruia aşa că nu se produce nici o mişcare laterală.

Braţele trebuie să fie relaxate în timpul revenirii iar poziţia capului determină relaxarea umerilor şi a musculaturii scapulo-umerale şi a spatelui. Ducerea braţelor înainte peste apă.

1. Poziţia corpului

Poziţia corpului este asemănătoare cu cea din craul şi bras, trebuie să fie o poziţie cât se poate de hidrodinamică, şoldurile trebuie să se găsească aproape de suprafaţa apei, picioarele la nivelul corpului apropiate cu labele picioarelor întinse, în total înclinarea de la cap la picioare trebuie să fie minimă. Faţa şi trunchiul trebuie să fie în apă şi perfect orizontal.

1. Mişcarea picioarelor

Mişcarea de picioare fluture sau delfin constă într-o mişcare de picioare în sus şi în jos apropiate cu labele picioarelor întinse.

Mişcarea picioarelor trebuie iniţiată de sub axilă cu mijlocul relaxat cu coapsele apropiate prin îndoirea genunchilor corpul se arcuieşte de la mijloc în jos apoi mişcarea se transmite picioarelor care cu toată partea plantară apasă apa în jos. Urmează mişcarea de redresare în care unduirea corpului se propagă în sens invers picioarele se întind iar tălpile împing apa în sus. Mişcarea picioarelor este dependentă de buna flexibilitate a gleznelor şi a labelor picioarelor şi bineînţeles a părţii lombare şi abdominale.

Mişcarea picioarelor are un rol deosebit în menţinerea poziţiei hidrodinamică a corpului şi se transformă într-un sprijin eficace în mişcarea braţelor. În general trebuie să se evite mişcarea exagerată a şoldurilor, unduirea trebuie obţinută prin flexibilitatea mijlocului şi mai ales prin mişcarea picioarelor în sus şi în jos.

În general mişcarea picioarelor nu este uniformă, ea se compune din câte două mişcări cu durată diferită, la bunii înotători aceasta se observă foarte uşor şi chiar se aude, o bătaie puternică urmată de una mai puţin amplă. În coordonarea mişcărilor de picioare şi braţe există explicaţie pentru acest lucru, odată cu prima mişcare de picioare cea care pare mai puternică se face odată cu intrarea în apă a braţelor şi a mişcării de vâslire, cea de a două se face odată cu mişcarea în sus a braţelor şi revenirea lor pe deasupra apei.

1. Mişcarea braţelor

Mişcarea braţelor se compune din mai multe faze, intrarea braţelor în apă, apucarea apei, mişcarea în jos, spre înăuntru şi în sus (vâslind) şi revenirea pe deasupra apei este uşurată în momentul în care capul se află în apă cu faţa în jos şi toată musculatura spatelui este relaxată.

1. Respiraţia

Faţa trebuie să iasă din apă la terminarea mişcării braţelor spre înainte şi se execută inspiraţie în tot timpul mişcării braţelor în sus şi a primei jumătăţi a revenirii acestora. Capul intră în apă când se execută întinderea înainte pentru intrarea braţelor în apă şi se execută expiraţia. Unii înotători de fluture respiră lateral, în ideea de a câştiga mai multă eficienţă ca la procedeul craul, în realitate mecanica mişcării întregului procedeu arată că de fapt acelaşi lucru ca aceia care efectuează respiraţia înainte.

Greşeli frecvente la procedeul fluture:

* la intrarea în apă se împinge cu dosul mâinii spre înăuntru şi înainte;
* răsucirea palmelor spre înăuntru şi începerea tragerii pe sub corp imediat după intrarea în apă, neefectuându-se deplasarea spre afară a mâinilor pentru a fi plasate într-o poziţie bună;
* orientarea palmelor complet în jos în loc de a fi orientate în afară şi în jos, urmată de împingerea direct în jos;
* împingerea apei direct în sus în faza de mişcare în sus astfel se împing în jos şoldurile, în special pentru acei înotători care nu scot palmele din apă pe muchie;
* la revenirea peste apă greşelile frecvente se referă la înălţimea la care se duc braţele înainte, prea sus, sau hârşâite pe apă;
* la picioare greşeala frecventă este determinată în mod special de gradul de flexibilitate (mobilitate) a articulaţiei gleznei;
* îndoirea excesivă a genunchilor care determină şi o rigiditate exagerată a mijlocului;
* ondulare exagerată executată strict din mijloc ceea ce face ca extremităţile corpului să între prea adânc sub apă (capul sau picioarele).

e) Exerciţii ajutătoare pentru învăţarea şi perfecţionarea tehnică a procedeului fluture.

* pluta pe piept cu ondulări;
* pluta pe piept cu bătăi de picioare fluture;
* picioare fluture cu scândura de antrenament;
* picioare fluture cu braţe bras;
* picioare fluture cu braţe craul;
* braţe fluture cu picioare craul;
* înot fluture cu respiraţie.

NOTĂ – Este recomandabil ca de la bun început copiii să înveţe să înoate fluture cu respiraţie la două braţe echer dacă acestea se vor produce pe distanţe mici la început.

f) Startul la fluture

La acest procedeu se foloseşte sistemul de start ca la craul şi “grab startul” este indicat pentru toate probele. Regula de înot pe sub apă pe distanţa de 15 m după start şi întoarceri canalizează eforturile înotătorilor de a executa un start care favorizează intrarea sub apă, urmată de mişcarea de picioare fluture pe o distanţă de circa 12-13 m, urmând ca ieşirea capului din apă şi executarea primei mişcări de braţe să se facă înainte de linia de 15 m.

g) Întoarcerea la fluture

Conform prevederilor regulamentare, întoarcerea la fluture trebuie să se facă prin atingerea simultană a peretelui cu ambele braţe.

După această atingere a peretelui se execută o răsucire rapidă cu spatele şi simultan cu scufundare care să aducă corpul ghemuit cu picioarele cu tălpile pe perete, braţele întinse şi capul între braţe. Urmează o împingere puternică şi la atingerea vitezei câştigate prin împingere se trece la efectuarea mişcărilor de picioare sub apă cu braţele întinse în faţă capul între braţe cu privirea în jos.

* + - 1. *PROCEDEUL BRAS*

Descrierea tehnică, metodica învăţării şi perfecţionării, exerciţii de tehnică, startul şi întoarcerea.

1. Poziţia corpului

Stilul tradiţional de înot bras este caracterizat de o poziţie orizontală a corpului în care umerii se află în apă în timpul vâslirii iar şoldurile se află foarte aproape de suprafaţă. În brasul modern momentul inspiraţiei este coordonat cu ducerea umerilor înainte afară din apă iar şoldurile coboară şi întreaga mişcare a corpului aduce aminte de stilul fluture (delfin).

Motivele pentru care s-a trecut la acest stil este în principal creşterea forţei de propulsare şi reducerea rezistenţei la înaintare.

În orice caz corpul trebuie să aibă o formă hidrodinamică în faza de propulsare a mişcării braţelor, şoldurile trebuie să se găsească aproape de suprafaţa apei, picioarele la nivelul corpului întinse şi apropiate cu vârful degetelor întinse, înclinarea totală a corpului de la cap la picioare trebuie să fie minimă.

În faza a două faţa şi trunchiul trebuie să fie în apă şi perfect orizontale în timpul propulsiei picioarelor cât mai mult timp posibil, braţele trebuie să fie aproape întinse când începe bătaia picioarelor şi complet întinse când acesta este aproape de terminare.

1. Mişcarea picioarelor

Înotătorii de bras îşi folosesc labele picioarelor ca pe nişte elice (Maglischo), rotindu-le spre înapoi, în jos şi înăuntru pe o traiectorie circulară.

Mişcarea spre în afară începe când picioarele se apropie de sfârşitul mişcării de revenire, şoldurile şi genunchii sunt fixaţi iar călcâiele trebuie să se afle deasupra feselor. Labele picioarelor se găsesc înăuntru lăţimii umerilor, iar genunchii sunt cu puţin în afară. Nu există tranziţie între sfârşitul revenirii şi începutul mişcării spre înafară. Când labele se apropie de fese, sunt mişcate circular spre înafară şi înapoi când are loc apucarea. Mişcarea se termină când picioarele sunt aproape întinse. Tălpile labelor trebuie să se afle orientate spre înapoi, în sus şi în afară în tot timpul mişcării spre înafară.

Mişcarea în jos. Când picioarele se apropie de extensie ele încep să se deplaseze în jos şi totodată spre în afară şi înapoi, labele trebuie să fie orientate spre în afară şi în jos, până când picioarele sunt extinse complet. Mişcarea în jos a picioarelor va face ca şoldurile să fie ridicate uşor într-o acţiune asemănătoare cu mişcarea delfinului.

Mişcarea spre înăuntru se produce atunci când picioarele sunt aproape întinse, labele picioarelor îşi modifică treptat direcţia dinspre în jos spre înăuntru. Mişcarea spre înăuntru este terminată când labele sunt apropiate. Atunci se întrerupe presiunea asupra apei iar labele picioarelor continuă să se mişte spre înăuntru şi în sus până când ajung la acelaşi nivel cu şoldurile. Acesta aduce picioarele în prelungirea trunchiului aşa că rezistenţa formei de înaintare va fi minimă în timpul vâslitului următor cu braţele.

Alunecarea picioarelor. În timpul înotului impresia generală este că mişcarea membrelor este continuă, dar totuşi există un moment de alunecare a picioarelor după ce s-a terminat mişcarea spre înăuntru. Aceasta apare când picioarele se vor găşi în aliniamentul orizontal cu trunchiul în timpul vâslirii cu braţele.

Revenirea picioarelor începe când braţele termină mişcarea spre înăuntru. Forţa braţelor orientată în sus face ca şoldurile să fie coborâte. Picioarele sunt atunci relaxate atât la şolduri cât şi la genunchi, aceşţia coborând spre fundul bazinului. Odată ce mişcarea braţelor spre înăuntru este terminată, călcâiele sunt aduse repede, dar moderat în sus şi înainte spre fese prin îndoirea genunchilor şi prin uşoară flexie şi rotire spre în afară a articulaţiilor coxofemurale.

1. Mişcarea braţelor

Aceasta se compune din 5 faze, o mişcare spre în afară, apucarea, mişcarea în jos, spre înăuntru şi revenirea.

Mişcarea spre înafară are ca scop principal de a duce braţele într-o poziţie favorabilă pentru execuţia vâslirii.

Mâinile încep să se mişte spre înafară până când depăşesc lăţimea umerilor unde se face apucarea. Braţele trebuie să rămână întinse în tot timpul mişcării spre înafară. Flexia coatelor începe la apucare. Mâinile trebuie orientate spre înafară şi spre înapoi în formă de cupă pentru a avea un profil aerodinamic cât mai bun.

Apucarea are loc când mâinile se deplasează înafara lăţimii umerilor, orientarea lor se schimbă dinspre în afară şi înapoi, spre înafară, în jos şi spre înapoi. Forţa de portanţă produsă de această orientare face ca, umerii şi capul să se ridice înainte deasupra braţelor.

Mişcarea spre în jos. După efectuarea apucării, mâinile se mişcă în jos şi spre în afară pe o traiectorie circulară, până se apropie de punctul cel mai adânc. Coatele continuă să se flexeze acţionând ca un ax în jurul căruia se rotesc mâinile. Acestea trebuie să rămână orientate spre în afară şi în jos în tot timpul mişcării.

Mişcarea spre înăuntru, începe când mâinile se apropie de punctul cel mai adânc al mişcării spre în jos. Trecerea de la aceasta la cea spre înăuntru se face tot pe o traiectorie circulară cu mâinile mişcându-se întâi spre în jos şi înăuntru şi apoi spre înăuntru, în sus şi înapoi.

Mişcarea spre înăuntru se termină când mâinile se apropie de nivelul coatelor în mişcarea lor în sus. Schimbarea direcţiei spre înăuntru nu trebuie să aibă loc până când mâinile n-au trecut pe sub coate.

Revenirea începe când palmele sunt aproape împreunate sub bărbie. Mâinile interpun presiune asupra apei, iar mişcarea coatelor spre înăuntru şi înainte face ca mâinile să pornească dinspre în sus înspre în jos când mâinile se mişcă înainte.

1. Coordonarea mişcărilor braţelor şi picioarelor

Cea mai eficace şi întrebuinţată este coordonarea suprapusă, în sensul că nu există nici o pauză între mişcări în care mişcarea spre înafară a braţelor începe înainte ca să se fi terminat mişcarea spre înăuntru a picioarelor. Când se foloseşte coordonarea suprapusă, braţele trebuie să înceapă să se mişte spre înafară când picioarele se mişcă spre înăuntru. Dacă apucarea cu braţele este efectuată simultan cu terminarea fazei propulsive a mişcării picioarelor, va avea loc o folosire continuă a forţei propulsive.

Pentru începători se recomandă ritmul:

* braţe picioare, în sensul vâslirii cu braţele, aducerea picioarelor în poziţii de vâslire, întinderea braţelor şi apoi vâslirea cu picioarele la timp sportivii vor suprapune sfârşitul unor timpi în beneficiul continuităţii mişcării.

1. Respiraţia

Prin regulament brasiştii trebuie să respire la fiecare ciclu de vâslire, iar corpul trebuie să spargă suprafaţa apei la fiecare ciclu complet de mişcare de braţe şi picioare.

Respiraţia este o parte integrală a coordonării vâslirii şi ajută propulsia. În tehnica mişcării braţelor ridicarea capului pentru inspiraţie va ajuta mişcarea de braţe în jos şi va facilita prin coborârea şoldurilor revenirea picioarelor pentru următoarea mişcare de propulsie. În tehnica modernă poziţia capului şi mişcarea de respiraţie are o influenţă foarte mare în cursivitatea mişcărilor. Ducerea capului înainte sub sau la suprafaţa apei înainte odată cu întinderea (revenirea) braţelor favorizează mişcarea propulsivă a picioarelor.

La respiraţie capul trebuie dus în sus şi înainte, în afara apei în timpul mişcării în jos a braţelor, ceea ce permite folosirea forţei spre în jos pentru ridicarea capului. În timpul mişcării spre înăuntru a braţelor se inspiră, după care faţa intră în apă înainte de a începe bătaia picioarelor.

Greşeli frecvente în tehnica brasului.

În poziţia corpului şi a respiraţiei:

* Tragerea capului şi umerilor spre înapoi în timpul respiraţiei;
* Poziţia corpului prea scufundată în regiunea şoldurilor, mişcările picioarelor făcându-se spre în jos.

În mişcarea braţelor:

* Folosirea unei vâsliri înguste, cu mâinile îndreptate spre înapoi şi în jos şi se sare peste faza de mişcare a braţelor spre înafară;
* Mişcarea braţelor spre înăuntru şi nu spre în jos în faza mişcării spre în jos, astfel ridicându-se lungimea fazei propulsive;
* Ducerea braţelor înainte cu prea multă forţă în timpul revenirii, aceasta producând o contra forţă care reduce viteza şi strică forma hidrodinamică a înotătorului.

În mişcarea picioarelor:

* Orientarea incorectă a labelor picioarelor, neîntoarcerea acestora în sus şi spre în afară;
* Orientarea şi direcţia greşită prin împingerea direct înapoi a picioarelor;
* Revenirea picioarelor prin deplasarea coapselor în jos şi înainte şi nu tragerea deasupra feselor;
* Revenirea picioarelor în timpul fazei de propulsie a vâslitului cu braţele, picioarele în acest caz acţionează ca o frână;
* Revenirea picioarelor având genunchii prea îndepărtaţi, lucru care măreşte rezistenţa la înaintare.

1. Exerciţii ajutătoare pentru învăţarea şi perfecţionarea tehnicii procedeului bras

* învăţarea mişcării braţelor şi picioarelor pe uscat din culcat;
* învăţarea mişcării picioarelor bras la perete;
* picioare bras cu scândura de antrenament;
* picioare bras cu braţele înainte fără respiraţie;
* braţe bras cu picioare craul;
* înot bras în coordonare cu respiraţia;
* picioare bras cu mâinile înapoi pe lângă şolduri cu tendinţa de a atinge călcâiele cu mâinile (exerciţiu pentru învăţarea coborârii şoldurilor şi grupării picioarelor deasupra feselor).

1. Startul la bras

Pentru poziţia de start şi săritura propriu-zisă se poate adopta “grab startul” cu diferenţa de desfăşurare a fazei petrecută sub apă. După executarea săriturii corpul va menţine o poziţie hidrodinamică, braţele întinse apropiate, palmele unele peste altele cu capul între braţe, picioarele bine întinse cu laba piciorului întinsă (spiţ). Când se pierde din viteza câştigată din săritură, înotătorul execută o mişcare lungă de braţe în care se respectă fazele obişnuite ale tracţiunilor braţelor până la faza mişcării spre înăuntru după care palmele sunt rotate treptat la o orientare spre în afară. Mâinile trebuie să fie întinse pe lângă coapse.

Întrucât vâslitul cu braţele accelerează viteza de deplasare a corpului peste cea atinsă la suprafaţa apei, există o fază de alunecare până când se pierde din viteza câştigată.

Apoi braţele se mişcă înainte prin flexia coatelor până depăşesc faţa, apoi se întind în sus spre suprafaţă prin întinderea coatelor.

Picioarele trebuie aduse în poziţia de propulsie atunci când braţele se întind înainte. Mişcarea spre înafară a picioarelor este coordonată cu întinderea finală a braţelor, iar capul iese din apă când braţele se apropie de întinderea completă şi astfel se poate relua primul vâslit la suprafaţa apei.

1. Întoarcerea la bras

Întoarcerea la bras este similară cu cea de fluture în prima fază de apropiere şi de executarea răsucirii, apoi urmează împingerea şi executarea unei tracţiuni, lungă la fel ca cea executată la start cu braţele, mişcarea de picioare şi ieşirea la suprafaţă.

Trebuie remarcat faptul că în general evoluţia tehnică mai ales în ultimii ani a făcut posibilă creşterea vitezei de înaintare, iar metodele moderne de antrenament au facilitat posibilitatea câştigării forţei, rezistenţei şi flexibilităţii articulare.

Înotul este un sport în care tehnica procedeelor a urmat legile fireşţi naturale, legile hidrodinamicii.

**ANTRENAMENTUL SPORTIV**

***2.1 NOŢIUNEA DE EFORT ÎN ÎNOT***

Deoarece la acest subiect nu există noutăţi deosebite şi de-a lungul timpului au fost dezbătute şi formulate teorii bine documentate, în subcapitolul de faţă vom face doar o scurtă trecere în revistă a noţiunii de efort în înot.

Din punct de vedere fiziologic efortul la înot este caracterizat ca un efort predominant aerob, exceptând probele de 50m şi 100m unde apare dominanta energogenă anaerobă.

În general toţi specialiştii sunt de acord că efortul depus de înotători în antrenamente şi competiţii este un efort de rezistenţă în regim de forţă. Ponderea acestor calităţi diferă în funcţie de exerciţiile efectuate în antrenamente sau de distanţele înotăte în competiţie, dar procentul cel mai mare revine permanent rezistenţei.

Rezistenţa aerobică organică este rezultatul hipertrofiei cordului care permite un volum sistolic mai mare, a creşterii tonusului cardiac, a creşterii numărului de alveole care absorb O2 a îmbunătăţirii schimburilor gazoase la nivelul alveolelor şi a modificărilor sanguine ce permit un transport mai abundent de O2 spre ţesuturi, iar rezistenţa anaerobă fiind capacitatea organismului de a prelua produşi de uzură, de a lucra în condiţii toxice în datorie de oxigen.

***2.2 TIPURILE DE EFORT***

După Maglischo 1993, zonele de efort şi structura lor este următoarea:

* Rezistenţa 1 (R1) exerciţii aerobe cu intensitate redusă, necesară pentru dezvoltarea rezistenţei de bază;
* Rezistenţa 2 (R2) exerciţii aerobe la pragul rezistenţei în terminologia mai veche – pragul anaerob;
* Rezistenţa 3 (R3) exerciţii prepoderent aerobe de supraîncărcare a rezistenţei – VO2 maxim;
* Sprint 1 (Spr.1) exerciţii pentru toleranţă la lactat, deci pentru a creşte capacitatea de tamponare a acidului lactic şi de rezistenţă la durerea musculară cauzată de acidoză;
* Sprint 2 (Spr.2) exerciţii pentru producere de lactat, deci pentru creşterea vitezei metabolice anaerobe;
* Sprint 3 (Spr.3) exerciţii pentru creşterea forţei musculare sprinturi de 15-20m, înot cu îngreuieri (elastic sau cablu care ridică o greutate) etc..

De foarte mult timp literatura de specialitate s-a ocupat de această problemă, în ideea de a păstra în memorie unele raţionalizări a efortului pe zone, reamintim şi de această dată zonarea efectuată de Centrul de Cercetări, dl. Aurel Urmuzescu şi colectivul, zonare care va contravine ultimelor noutăţi în materie.

* Aerob inferior sau de efort compensator, relaxare, cuprinde exerciţiile folosite la încălzire, la corectarea tehnicii, este o zonă care se adresează cu predilecţie copiilor, frecvenţa cardiacă până la 120 pe minut, iar lactatul sanguin la Mml. Aceasta se consideră că nu are efecte în dezvoltarea rezistenţei. Exerciţiile de încheiere de 400-800m favorizează neutralizarea acidului lactic acumulat în muşchi.
* Aerob mediu, corespunde lui R2 din schema Maglischo frecvenţa cardiacă până la 140-150/ minut, iar lactatul până la 4 Mml, intensitatea execuţiei este medie, până la 75-85 % pentru distanţele de 200-400 m, o mare parte din cantitatea totală de înot (cca 35-45 %) este efectuată în această zonă în special la vârstele mici, mai puţin la performanţă, având efecte de natură organică (circulaţie, respiraţie).

Predominant aerob superior, corespunde lui R3 (Maglischo) în care frecvenţa cardiacă 160-170 / minut, lactat 6,5-8 Milimoli, are efect organic dar şi musculare (alimentarea cu oxigen a celulei, etc.) intensitatea este crescută până la 80-90 % (Zona VO2 maxim).

* Zona de efort mixt – exerciţii executate în aerob superior şi anaerob, în proporţii variabile, reclamă un consum mare de energie prin momentele de anaerobioză, dar poate avea o durată apreciabilă prin cele de aerobioză, frecvenţă cardiacă 170-180 / minut, lactat 8-10 Mml, intensitatea efortului 90-95 %.
* Zona de efort predominant anaerob lactat; corespunde lui Sprint 1 şi 2 din schema lui Maglischo, fiindcă exerciţiile din această zonă înseamnă şi ritm de cursă şi toleranţă la lactat şi producerea de lactat. Vizând antrenarea vitezei metabolismului anaerob; frecvenţa cardiacă peste 180 / minut iar lactatul de la 10-12 Mml, în sus.
* Zona de efort predominant anaerob lactat; sprinturi scurte 15-20-25 m, în care efortul nu este alimentat de O2 iar durata lui scurtă nu duce la glicoliza anaerobă, deci la producerea de acid lactic.
* Zona de efort predominant anaerob lactat, sprinturi scurte 15-20-25 m, în care efortul nu este alimentat de O2 iar durata lui scurtă nu duce la glicoliza anaerobă, deci la producerea de acid lactic.

În încheierea acestui capitol vom prezenta şi zonarea elaborată de laboratorul de biochimie a CCPS respectiv de dl. Dorel Tocitu, schemă pusă la punct ca urmare a testărilor efectuate începând din anul 1982 la înot, schi fond şi atletism fond. Având în vedere distanţele mai mari din schi şi atletism zonele aerobe şi mixte au mai multe trepte.

* Zona O2; ritm scăzut, înot lent, durata fără importanţă, intensitate 50 %, frecvenţa cardiacă 140 /minut, lactatul 0-2 Mml;
* Zona O2 stabil ritm mai mic decât cel din cursă, durata 45-20 minute, intensitate 55-65 %, efect de îmbunătăţire a metabolismului aerob şi compensator, lactat 2-3,5 Mml;
* Zona O2 relativ; ritm mai mic decât cel din cursă, durata 30-90 minute, efecte în menţinerea şi dezvoltarea capacităţii aerobe, intensitatea 70-80 %, frecvenţa cardiacă 160 / minut, iar lactatul 3,5 – 5,5 Mml;
* Zona O2 LA 2; adică mai mult aerob şi mai puţin anaerob, ritm puţin mai mic decât cel din cursă, durata maximă 10-15 minute, intensitate 85-95 %, frecvenţă cardiacă 170 / minut, lactat 5,5-12 Mml;
* Zona O2 LA 1; acelaşi ca mai sus dar cu o pondere mai mare pe anaerobioză, ritm egal cu cel din cursă, durata de la 1-4,30 minute, intensitate 100 %, frecvenţă cardiacă 180 / minut, lactat 12-18 Mml;
* Zona LA O2, pondere anaerobă, puţin mai mare ca cel din cursă, durata maximă 1,30-2,30 minute, cu intensitate de 100-1050%, frecvenţă cardiacă 190 / minut, lactat pentru 18 Mml;
* Zona lactat anaerob, ritm mai mare decât cel din cursă durata 30-45 secunde, intensitatea 100-110 %, lactat 12-18 Mml;
* Zona anaerobă alactacidă, ritm mai mare ca cel de cursă durata 15 secunde, intensitatea 100-110 % frecvenţa cardiacă şi lactatul nu sunt semnificative.

***2.3. CALITĂŢILE MOTRICE ŞI PSIHICE***

Calităţile motrice de bază: viteză, rezistenţă, forţa şi îndemânarea la care se adaugă obligatoriu pentru înot mobilitatea articulară şi musculară şi capacitatea de coordonare sunt calităţi care stau la baza antrenamentului sportiv şi determină în mod hotărâtor capacitatea de performanţă. Aceste calităţi motrice categorisite statistic în funcţie de reacţia sau angrenarea biochimică-energetică a organismului uman, nu se manifestă niciodată sau în foarte puţine cazuri singulare. Întotdeauna viteza va fi însoţită de componenta forţă şi determinată în sportul nostru de capacitatea de coordonare a mişcărilor.

Fără o tehnică de înot bună, nu există viteză, iar viteza la înot fără o rezistenţă necesară va duce la performanţe deosebite în probe de 15-25 m şi va scădea proporţional în proba de 50m şi 100m.

Din această cauză în ultimii ani în teoria antrenamentului sportiv se vorbeşte mai rar despre calităţile motrice de bază şi s-a transferat interesul spre capacitatea organică de a suporta un tip de efort sau altul în cadrul căruia organismul să-şi creeze nişte capacităţi de a rezista un timp mai lung sau mai scurt de efort fără a ajunge în condiţii de blocare biochimică a proceselor de dezvoltare a energiei musculare.

Relaţia dintre efort, odihnă şi motivaţie a devenit principala ţintă a căutărilor atât din punct de vedere biochimic cât şi psihic în obţinerea rezultatelor sportive.

Din punct de vedere fiziologic proprietăţile fibrelor musculare de a efectua o contracţie, clasificate în mare ca fibre cu contracţie rapidă (30-50 contracţii pe secundă) şi cele cu contracţie lentă (10-15 contracţii pe secundă) determină capacitatea de lucru atât anduranţa cât şi puterea. Fibrele cu construcţie lentă au o rezistenţă mai mare datorită capacităţii mai mari de metabolism aerob, însă nu au o capacitate mare de metabolism anaerob. Fibrele musculare cu contracţie rapidă au o capacitate mai mare de a metaboliza energia anaerobă, dar obosesc mai repede din cauza capacităţii lor limitate de metabolism aerob.

Desigur că această capacitate pentru sprint sau fond a înotătorilor este cauzată în principal de caracteristicile fibrelor musculare cu contracţie rapidă sau lentă, dar acest fapt este destul de greu de stabilit, chiar şi biopsia musculară va determina destul de neconcludent, având în vedere durata efortului la înot.

Dr. Miron Georgescu a atras atenţia de foarte mult timp că schimbarea procentajului de fibre musculare a unui sportiv este foarte greu de făcut sau nu se poate niciodată. În general în funcţie de constituţia fizică, sportivii cu musculatură globuloasă au o forţă – viteză iniţială mult mai mare decât cei longilini cu musculatură lungă şi nereliefată. Ar fi o greşeală să determini un înotător gen Zeno Opriţescu să se pregătească pentru probe de 400-1500 m. În general viteza înnăscută a unor sportivi este o calitate foarte puţin perfectibilă, numai o tehnică bună o poate îmbunătăţi.

În ideea gradării efortului, a posibilităţilor de acumulare şi progresului în activitatea sportivă trebuie de ţinut seama de fazele de dezvoltare a copiilor când se pot accentua capacităţile de coordonare, capacităţile fizice şi psihice.

Vârsta propice pentru dezvoltarea capacităţii de învăţare motrică este în general între 10 şi 12 ani, ea are o linie ascendentă începând cu vârsta de 7 ani şi mai are un moment propice în jurul vârstei de 14-15 ani. Acesta este şi unul din motivele recomandării începerii învăţării şi perfecţionării procedeelor de înot după vârsta de 7 ani.

Capacitatea de orientare în spaţiu îşi începe dezvoltarea după vârsta de 6 ani, dar perioada de sedimentare este după vârsta de 12 ani.

Capacitatea de a păstra ritmul se dezvoltă după vârsta de 6 ani dar între 9-11 ani ea va fi hotărâtoare pentru activitatea ulterioară.

Capacitatea de echilibru se dezvoltă cel mai bine în perioada 9-13 ani cu accent pe vârsta de 10-12 ani.

Capacitatea de rezistenţă începe de la aproximativ 6 ani dar dezvoltarea acesteia este maximă între 10 şi 16 ani, forţa începe la 8 ani şi are capacitatea maximă la copii între 12 şi 16 ani, iar viteza se manifestă de la 6 ani şi are o curbă maximă între 7 şi 12 ani.

Capacităţile cognitive afective îşi încep dezvoltarea între vârstele de 7 ani şi 16 ani cu un moment maxim între 7 şi 13 ani cu o perioadă deosebit de bună între 8 şi 11 ani jumătate.

În acest context procesul de învăţare-perfecţionare şi antrenament trebuie să ţină seama de posibilităţile vârstelor şi să se pună accent pe anumite faze ale acestui complex proces în concordanţă cu disponibilităţile organismului copiilor.

GROSER în anul 1981 în urma cercetărilor efectuate în concordanţă cu posibilităţile organismului scoate în evidenţă faptul că antrenamentul trebuie să cuprindă cu prudenţă între vârstele de 8-10 ani rezistenţa aerobă, viteză de reacţie între 10-12 ani forţă / viteză, rezistenţa aerobă, iar exerciţiile cu forţă maximă, rezistenţă / forţă, prudent la 12-14 ani şi abia după 14-16 ani se poate aborda un sistem de antrenament cu atenţia îndreptată pentru favorizarea creşterii, iar după 16 ani se poate aborda antrenamentul pentru performanţă.

Considerăm că cele expuse mai sus dau o explicaţie logică a masivei pierderi de înotători la vârstele mici 14-15 ani, care în majoritatea cazurilor au efectuat exerciţii şi eforturi neadecvate vârstei lor.

***2.4 METODELE ŞI MIJLOACELE DE ANTRENAMENT***

În acest subcapitol vom încerca reîmprospătarea şi sistematizarea cunoştinţelor de teorie a metodicii pregătirii.

În privinţa definirii metodelor de antrenament nu se poate trece peste natura (componentele) unui exerciţiu care introdus în lecţia de antrenament devin mijloc de antrenament şi determină caracterul metodei de antrenament.

Componentele unui exerciţiu sunt următoarele:

* D = distanţa în metri de parcurs sau durata în timp;
* I = intervalul de odihnă, sau pauza între repetări şi sărituri de repetări;
* R = numărul de repetări al aceluiaşi exerciţiu;
* T = intensitatea efortului obiectivizată prin timpul de execuţie;
* A = natura mişcării, felul cum se execută acţiunea (înot cu palmare, numai cu braţele, fără respiraţie, în procedeul II, alte posibilităţi).

2.4.1.METODA DE ANTRENAMENT CONTINUU (SUPRADISTANŢA)

## Caracteristici

* ritm de parcurgere uniform;
* intensitate medie sau uşor mărită;
* regim de lucru în zona de efort aerob mediu şi superior;
* se creează starea de echilibru aerob (Steandy – state);
* se folosesc distanţe lungi (800-1500-2000-3000 m) sau înot uniform în unitate de timp (15’-30”-60’).

## Efectele acestei metode

* cordul lucrează cu o frecvenţă optimă care permite golirea şi umplerea ventricolului stâng în special şi duce la hipertrofia cordului, condiţie de bază a efortului la înot;
* se transportă o cantitate mare de sânge, fapt posibil prin antrenarea producerii de hemoglobină;
* creşte numărul de alveole pulmonare angrenate în actul respirator.

2.4.2. METODA DE ANTRENAMENT VARIABIL (ALTERNATIV)

1. Alternativ propriu-zis în care într-o distanţă dată se fixează anumite părţi care se înoată uşor alternativ cu alte părţi egale care se înoată cu intensitate.
2. Progresiv – cu subvariante:

* în creştere uniformă (ex.50m tare, 50 m uşor, 100m tare, 100m uşor, etc.);
* în creştere neuniformă (ex.50m tare, 100m uşor, 100m tare, 100m uşor, 200m tare, 100m uşor);
* în creştere şi descreştere, uniformă sau neuniformă.

1. Fartlek – în care alternarea distanţelor şi intensităţilor se lasă la latitudinea sportivului. Metoda este eficientă întrucât se realizează un volum mare de înot pe unitate de timp, iar neîntreruperea efortului permite depunerea unor intensităţi foarte mari.

Caracteristici:

* alternarea ritmului;
* alternarea intensităţii;
* variaţia frecvenţei cardiace între 140-180 pe minut;
* trecerea alternativă, mai uşoară, din efortul aerob în anaerob şi invers.

Efecte:

* dezvoltarea rezistenţei aerobe organice şi musculare;
* dezvoltarea rezistenţei anaerobe cu un stres mai diminuat decât în antrenamentul cu intervale;
* creşterea tonusului cardiac datorită faptului că efortul intens venele capilare şi închid din cauza contracţiei musculare şi astfel cerinţa de oxigen obligă cordul

- să pompeze cu presiune pentru a le deschide.

În sprijinul întrebuinţării metodelor de antrenament care produc modificări privind numărul de alveole pulmonare cu acţiune şi mărirea volumului cardiac regretatul dr. Syögy prin metode radiologice a măsurat volumul cardiac la sporturile de rezistenţă şi a ajuns la concluzia că cifra optimă a volumului cardiac la femei este considerat între 750-760 ml, iar la bărbaţi 950 ml. Autorul consideră ca peste 950 ml, nu mai există paralelism între volumul cardiac şi VO2 maxim.

După studiile efectuate de dr. Syögy la înotătoarele cu valoare medie a constatat un volum cardiac de 661 faţă de 802 ml la altele fondiste şi 755 ml la canotoare. La înotătoarele campioane din ţara noastră constatăm cifre crescute faţă de cele menţionate mai sus ca valori medii.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *NUMELE* | *ANUL* | | | |
| 1978 | 1979 | 1980 | 1981 |
| Pănulescu Irinel | 939 | 871 | 913 | - |
| Paraschiv Mariana | - | 741 | 891 | - |
| Prass Brigitte | - | - | 886 | - |
| Schuster Adina | - | - | 697 | - |
| Bunaciu Carmen | - | 846 | 1117 | 1018 |

Din datele de mai sus pe lângă cifrele relativ mari sau chiar foarte mari ale volumului cardiac (1117) se poate remarca şi revenirea dimensiunilor cordului. Astfel la Bunaciu la care reiese o creştere foarte mare a dimensiunilor cordului (271 ml) în perioada anilor 1979-1980, cu o capacitate de efort staţionară sau nesemnificativ modificată, perioadă ce coincide cu o stare biologică nesatisfăcătoare şi volum de lucru ridicat. Prin schimbarea metodicii de pregătire (reducerea volumului) şi aducând corective stării de sănătate, se constată o revenire de 99 ml a volumului cardiac.

O valoare deosebită medico-biologică şi pedagogică are aprecierea perspectivelor cardio-vasculare prin analiza factorului dimensional al cordului (volum cardiac, concentraţia hemoglobinei, etc.) cu capacitatea sa funcţională (oxigen, puls maxim. EVC- echivalentul volum cardiac). Prin interpretarea acestor date vom putea da indicaţii medico-sportive deosebit de preţioase antrenorului privind existenţa sau absenţa premiselor biologice pentru un sport de rezistenţă cum este înotul, dacă subiectul şi-a atins limitele maxime ale rezervelor cardiace de efort, mai are rezerve, sau dacă a depăşit limitele considerate optime.

Antrenarea sistemului cardio-vascular se realizează cu eforturi submaximale şi maximale, cele de intensitate redusă neavând o influenţă deosebită (compensator).

Depăşirea posibilităţilor individuale prin supunerea sportivului la eforturi “supraliminare” poate produce dereglări metabolice, funcţionale sau chiar anatomice (depăşirea volumului cardiac optim) care dacă au durată prea mare pot duce la apariţia fenomenelor patologice.

Am introdus aceste date în acest subcapitol în care ne referim la metodele şi mijloacele de antrenament, în ideea de atrage atenţia antrenorilor şi în special a celor care se ocupă de pregătirea juniorilor mici, la necesitatea de a alege metodele de antrenament şi mai ales mijloacele adecvate dezvoltării biologice a sportivilor în funcţie de vechimea lor în antrenamentul de performanţă şi de obiectivele finale ale fiecărui sportiv.

2.4.3. METODA DE ANTRENAMENT CU INTERVALE

Este o metodă cu ponderea cea mai mare în antrenamentul înotătorilor de performanţă. Aceasta datorită în primul rând influenţei majore care o are asupra organismului iar în al doilea rând prin faptul că permite efectuarea unui volum mare de înot, cu intensitate mare, într-o unitate de timp mult redusă faţă de celelalte metode.

Caracteristici:

* repetarea unei distanţe, de un anumit număr de ori, menţinând o intensitate mare;
* intervalul de timp pentru odihnă este scurt astfel încât revenirea organismului să nu fie completă, frecvenţa cardiacă ajungând numai până la 120-130 /minut, moment în care începe o nouă repetare;
* factori de progres îi reprezintă creşterea intensităţii şi reducerea intervalelor pe măsură ce organismul se adaptează la efort;
* datorită intervalelor de odihnă, rezervele de ATP şi CP se refac parţial, iar acumularea de acid lactic nu ajunge să fie factor limitativ, efortul putând dura un timp apreciabil, cu intensitate mare.

Efecte:

* în primul rând asupra cordului, atât ca hipertrofie, cât şi ca creştere a tonusului;
* dacă se folosesc distanţe de 400-800 m, efortul este preponderent aerob, la limita superioară calitativă deci atât organic cât şi muscular;
* dacă se folosesc distanţe de 50-200 m efortul este preponderent anaerob, organic în cazul băieţilor de 100-200 m şi muscular pentru 50-100 m, bineînţeles în funcţie de intensitatea cu care se înoată.

În esenţă trebuie reţinut că antrenamentul cu intervale însumează toate efectele asupra organismului. În funcţie de distanţele folosite, ponderea efectelor poate fi organică sau musculară, aerobă sau anaerobă.

De exemplu în exerciţiul 30x50 m, cu pauză foarte scurtă efectele au aproape aceeaşi adresă ca în 150 m (antrenament continuu), însă la un nivel superior calitativ şi cu o pondere mai mare în aerobioza musculară şi cu un procent sporit de anaerobioză organică.

Indicaţii:

* efortul este perfect suportat de către copii întrucât ei dezvoltă o intensitate în raport cu capacitatea pe care o au, deci se poate foloşi la toate nivelele, din momentul în care s-a depăşit perioada de instruire tehnică;
* la vârste mici să se ţină cont de dozarea numărului de repetări şi să se insiste mai puţin asupra intensităţii întrucât sarcina majoră în această etapă este dezvoltarea rezistenţei aerobe organice;
* cu variaţii în funcţie de lungimea distanţei respective, a numărului de exerciţii, metoda se foloseşte în tot timpul anului;
* este practic posibil ca fiecare înotător să-şi dozeze intervalul de odihnă în funcţie de frecvenţa cardiacă. Antrenorul este obligat să fie în stare să stabilească un timp de odihnă cât mai aproape de adevăr, ceea ce implică alcătuirea de subgrupe “plecări” diferite (băieţi – fete, antrenaţi, mai puţin antrenaţi, pe procedee, etc.). La un nivel foarte mare este indicat ca sportivul să-şi controleze frecvenţa cardiacă în stabilirea intervalului optim de odihnă;
* trebuie subliniat faptul că această metodă, poate să strice tehnica, dacă antrenorul nu intervine. Sportivul obsedat de necesitatea încadrării în intensitatea cerută şi de numărul mare de repetări, este înclinat să execute mişcările într-un mod în care aparent i se pare puţin obositor (scurtarea tracţiunii prin apă şi a drumului aerian, evitarea bătăilor de picioare, întoarceri incorecte şi în special fără împingere puternică de la perete, tragere de culoar înainte de întoarcere sau după, etc.)

Mijloace:

Varianta de exerciţii este inepuizabilă, dar ele trebuie să corespundă unei anumite sarcini şi dăm în continuare o schemă orientativă:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Distanţă | Nr. de repetări | Efecte |
| 25 m | 4 – 8  16 – 32 | Anaerob muscular  Anaerob organic şi aerob muscular |
| 50 m | 2 – 4  8  16 şi mai mult | Anaerob muscular  Anaerob organic şi muscular  Mixt şi aerob superior |
| 100 m | 2 – 4  4 – 8  8 şi mai mult | Anaerob organic şi muscular  Anaerob şi mixt  Mixt şi aerob superior |
| 200 m | 2 – 3  4 – 6  6 şi mai mult | Anaerob organic şi muscular  Anaerob mixt şi aerob superior  Mixt şi aerob superior |
| 400 m | 2 – 3  4 şi mai mult | Mixt anaerob şi aerob superior  Aerob superior şi mediu |
| 800 m | 2  3 şi mai mult | Aerob superior şi mixt  Aerob superior şi mediu |

2.4.4. METODA ANTRENAMENTULUI CU REPETĂRI

* constă în împărţirea unei distanţe globale în mai multe bucăţi egale, care se parcurg cu intensitate maximă.

Caracteristici:

* număr mic de repetări; totalul de regulă corespunde unei distanţe de concurs (100 m, 200 m, cel mult 400 m);
* pauza dintre exerciţii este mare, până când pulsul ajunge aproape de normal;
* intensitatea maximă.

Efecte – în funcţie de distanţa folosită:

* respectiv de 4 – 6x25 m dezvoltă forţa şi deci viteza cu efect anaerob alactat;
* mai multe repetări de 25 m epuizează rezervele de ATP şi apare acidul lactic, deci anaerob lactat;
* 2 - 4 repetări pe 50 m, înseamnă efect anaerob lactat, cu mai multe repetări se ajunge în zona efortului mixt;
* 2x100 m predominant anaerob lactat, mai multe mixt;
* 2x200 m predominant anaerob lactat şi mixt, mai multe aerob superior.

Indicaţii:

Fiind o metodă cu intensitate foarte mare, efort maxim, nu este recomandabilă la vârstele mici.

În planul de antrenament îşi găseşte o pondere în partea a două a etapei de pregătire de bază, deci după acumulările de volum.

2.4.5. METODA ANTRENAMENTULUI PRIN CONCURS

Are mai multe forme:

1. antrenamentul cu eforturi apropiate de proba de concurs;
2. efectuarea unor verificări sau participări la competiţii de verificare.
3. Prima formă are drept scop pregătirea graficului de cursă şi există mai multe variante:

* fracţionarea distanţei de concurs în 2 sau mai multe bucăţi, intercalate cu pauze foarte scurte, parcurse cu intensitate foarte mare, maximă în apropierea competiţiei.

Această metodă este de fapt o mixtură între metoda intervalelor şi cea a repetărilor (pauza de la intervale şi intensitate de la repetări).

* fracţionarea distanţei de cursă în bucăţi intercalate cu pauze foarte mari (intensitatea maximă) cu exactitatea unor sarcini:
* îndeplinirea pe fiecare bucată a graficului de probă;
* prima parte conform graficului, a două mai tare;
* prima parte mai tare decât graficul, a două egală graficului.

În situaţiile în care se cere pe o porţiune un timp egal cu cel din cursă, atunci este necesară determinarea frecvenţei ciclurilor de mişcări. În antrenamentul modern un antrenor trebuie să cunoască ritmul optim de concurs. Metodele pentru a cunoaşte ritmul optim sau în termeni de specialitate “frecvenţa de înot” sunt următoarele:

* prima posibilitate şi cea mai obiectivă este ca să înregistrăm frecvenţa într-un concurs, în care sportivul şi-a realizat record personal; numărătoarea se face după circa 150-20 m după start şi întoarcere; modelul ne reprezintă acea parte a cursei înotătă cu timpul intermediar cel mai bun şi cu cea mai mică frecvenţă de mişcări; în funcţie de aceasta se fixează obiectivele pentru viitoarea competiţie oficială;
* tot în concurs trebuie înregistrată frecvenţa şi timpul făcută. Obţinerea unui intermediar foarte bun cu o frecvenţă uşor mărită (1-2 braţe), demonstrează o pregătire bine dirijată şi în special o bună adaptare la efortul anaerob.

Obţinerea unui intermediar bun dar cu creştere semnificativă a frecvenţei, demonstrează că înotătorul n-a fost pregătit să se autocontroleze, n-a făcut pregătire de sprint, tehnica mişcărilor e defectuoasă, se scurtează tracţiunea sau palma “taie” apa în poziţie oblică. În sfârşit, un timp nesatisfăcător pe ultima parte, înseamnă insuficientă pregătire anaerobă şi de regulă găsim şi o frecvenţă crescută.

* o altă posibilitate este atunci când folosim metoda graficului de cursă (de regulă la sfârşitul etapei de bază şi în etapa precompetiţională), să înregistrăm de fiecare dată timpul şi frecvenţa pe fiecare bucată. În final se face un tabel cu toate datele şi se selecţionează bucăţile corespunzătoare părţii din cursă cu cel mai bun timp intermediar şi cea mai mică frecvenţă, pe baza lor se stabileşte graficul.

Antrenamentul în tempoul de concurs simulează condiţiile de întrecere, putând astfel să încurajeze unele forme de integrare a adaptărilor metabolice care nu sunt produse de alte metode de antrenament.

Acest fel de antrenament îmbunătăţeşte interacţiunea diferitelor procese metabolice, aşa că energia este furnizată în modul cel mai economic posibil pentru fiecare distanţă de concurs. Alte îmbunătăţiri care trebuie să rezulte din această formă de antrenament, sunt o ameliorare în capacitatea de menţinere a tempoului şi a eficienţei vâslitului, la viteza de concurs.

A înota în tempoul de concurs sau aproape de acesta este aspectul cel mai important al acestui tip de antrenament, cu condiţia să nu fie folosit prea des, pentru că este foarte stresant atât fiziologic cât şi psihologic. Se recomandă folosirea acestuia în mod judicios în tot timpul anului, dar nu mai mult de 2-4 ori pe săptămână.

Ernest Maglischo, recomandă ca antrenamente în tempoul de concurs pentru diferite categorii de probe, următoarele serii de antrenament:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Distanţa*** | ***Nr. optim de repetări*** | ***Interval de odihnă*** | ***Viteză*** |
| *Pentru înotători de 50m* | | | |
| 25m | 10-20 în serii de 4 | 5-10” între repetări  2-3’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută pentru 50m |
| 50m | 4-10 | 2-3’ între repetări | 90-95 % din viteza de concurs |
| 50m fracţ.2 x25 m | 4-10 | 10” după 25 m  2-3’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută pentru concurs |
| *Pentru înotători de 100m* | | | |
| 25m | 15-40 în serii de 8-12 | 10-15” între repetări  2-3’ între serii | Tempoul actual sau cel prevăzut |
| 50m | 20-30 în serii de 4-6 | 15-30” între repetări  3-5’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 75m | 10-20 în serii de 3-5 | 30”-1’ între repetări  3-5’ între serii | 85-90 % din viteza actuală sau prevăzută |
| 100m | 4-6 | 4-5’ între repetări | 90-95 % din viteza de concurs |
| 100m fracţ.4x25m | 4-10 | 5” după 25m  2-3’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 100m fracţ.2x50m | 3-5 | 10-20” după 50m  3-4’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| ***Distanţa*** | ***Nr. optim de repetări*** | ***Interval de odihnă*** | ***Viteză*** |
| Pentru înotători de 200m | | | |
| 25m | 30-60 în serii de 8-16 | 5-10” între repetări  2-3’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 50m | 20-40 în serii de 6-8 | 10-15” între repetări  2-7’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 75m | 12-20 în serii de 4-8 | 20-30” între repetări  2-4’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 100m | 10-15 în serii de 3-4 | 1’ între repetări  3-5’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 150-200 m | 3-5 | 5-6’ între repetări  2-4’ după distanţă | 90-95 % din tempoul pe 200 m |
| 200m fracţ.4x50 m | 4-8 | 10’ după 50m  2-4’ după serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 200m fracţ.2x100m  sau (2x75m)+1x50m) | 3-5 | 20-30” între fracţiuni  3-5’ după 200m | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| *Pentru înotători de 400 m liber şi mixt* | | | |
| 50m | 30-60 în serii de 10-15 | 10-15” între repetări  2-4’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 75m | 15-30 în serii de 8-12 | 20-30” între repetări  3-5’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 150-200 m | 5-10 | 2-3’ între repetări | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 300-400 m | 3-4 | 3-5’ între repetări | 90-95 % din tempoul cursei de 400m |
| 400m fracţionat | 3-5 | 10” după 50m sau 100m  3-5’ după serie | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| Pentru înotători de 1500m | | | |
| 50m | 60-80 în serii de 30-40 | 5-10” între repetări  3-5’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 100m | 30-50 în serii de 15-16 | 10-20” între repetări  3-5’ între serii | Viteza actuală sau cea prevăzută |
| 150-200-300 m | 10-20 în serii de 8-10 | 30-60” între repetări  3-5’ între serii | 95 % din tempoul pe 1500m |
| 400-500-600 m | 6-12 în serii de 3-4 | 1-3’ între repetări  4-8’ între serii | 90 % din tempoul pe 1500m |
| 700-800 m | 3-4 | 3-5’ între repetări | 90 % din tempou |
| 1000-1500 m | 2-3 | 5-10’ între repetări | 90-95 % din viteză |
| 1500m fracţionat | 2-3 | 10’ după 50m sau 100m  4-8’ după 1500m | Viteza actuală sau cea prevăzută |

2.4.5.1. FOLOSIREA CRONOMETRULUI DE FRECVENŢĂ

Aşa cum am afirmat în subcapitolul precedent, graficul de cursă a fiecărui sportiv este calea principală pentru obţinerea unor performanţe constante, previzibile şi deci mai uşor de înţeles şi planificat.

Folosirea cronometrului de frecvenţă este o practică obişnuită la ora actuală, cronometrele moderne sunt prevăzute şi cu scală pentru măsurarea frecvenţei.

Din bibliografia existentă am extras câteva reguli şi sistemul de lucru cu cronometru de frecvenţă şi atunci când acesta nu există.

Trebuie confecţionat un tabel în care timpii obţinuţi pe cronometru clasic pot fi transformaţi în cifre care indică tempoul pe minut.

În tehnica calculării tempoului sunt folosite mai multe sisteme:

* măsurarea timpului de execuţie a 3 cicluri complete folosit de ruşi;
* măsurarea timpului de execuţie a 4 cicluri complete folosit de germani (RDG) şi foarte uzitat în Europa;
* măsurarea timpului de execuţie a 5 cicluri complete folosit de americani;

Considerăm cel mai bun sistem acela în baza 4 care există încorporat şi în unele cronometre care au şi sistemul de cronometrare a frecvenţei.

Indiferent de sistemul adoptat, principalul lucru este, păstrarea aceluiaşi sistem un timp îndelungat, pentru a avea în permanenţă aceleaşi repere.

În metodica modernă de antrenament, frecvenţa, timpul de răspuns al sportivului la start, lungimea întoarcerii, timpul scurs pentru fiecare întoarcere, reprezintă repere importante, care ajută la formarea graficului de cursă, la definitivarea tacticii adoptate de fiecare sportiv în competiţie.

#### TABEL FRECVENŢĂ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *SISTEMUL CU 3 CICLURI* | | *SISTEMUL CU 4 CICLURI* | | *SISTEMUL CU 5 CICLURI* | |
| *Secunde* | *Frecvenţă* | *Secunde* | *Frecvenţă* | *Secunde* | *Frecvenţă* |
| 2.0-90 | 4.1-44 | 3.5-69 | 5.6-42 | 4.0-75 | 6.1-49 |
| 1-86 | 2-43 | 6-67 | 7-42 | 1-73 | 2-48 |
| 2-82 | 3-42 | 7-65 | 8-41 | 2-72 | 3-47 |
| 3-78 | 4-41 | 8-63 | 9-40 | 3-70 | 4-46 |
| 4-75 | 4.5-40 | 9-62 | 6.0-40 | 4-68 | 6.5-46 |
| 2.5-72 | 6-39 | 4.0-60 | 1-39 | 4.5-67 | 6-45 |
| 6-69 | 7-38 | 1-59 | 2-38 | 6-65 | 7-44 |
| 7-67 | 8-37 | 2-57 | 3-38 | 7-64 | 8-44 |
| 8-64 | 9-36 | 3-56 | 4-37 | 8-62 | 9-43 |
| 9-62 | 5.0-36 | 4-55 | 6.5-37 | 9-61 | 7.0-43 |
| 3.0-60 | 1-35 | 4.5-53 | 6-36 | 5.0-60 | 1-42 |
| 1-58 | 2-34 | 6-52 | 7-36 | 1-59 | 2-41 |
| 2-56 | 3-34 | 7-51 | 8-35 | 2-58 | 3-41 |
| 3-54 | 4-33 | 8-50 | 9-35 | 3-57 | 4-40 |
| 4-52 | 5.5-32 | 9-49 | 7.0-34 | 4-56 | 7.5-39 |
| 3.5-51 | 6-32 | 5.0-48 | 1-34 | 5.5-55 | 6-39 |
| 6-50 | 7-31 | 1-47 | 2-33 | 6-54 | 7-39 |
| 7-49 | 8-31 | 2-46 | 3-33 | 7-53 | 8-38 |
| 8-47 | 9-30 | 3-45 | 4-32 | 8-52 | 9-38 |
| 9-46 | 6.0-30 | 4-44 | 7.5-32 | 9-51 | 9-38 |
| 4.0-45 |  | 5.5-43 |  | 6.0-50 | 8.0-37 |

2.4.6. METODA DE ANTRENAMENT CU SPRINTURI

Această metodă constă în parcurgerea unor distanţe scurte 10-15-25 m, cu intensitate maximă şi cu pauze mari până la revenire. Practic avem de a face cu metoda antrenamentului cu repetări şi cu efort anaerob alactat.

Scopul acestei metode este de a mări nivelul de ATP-CP din muşchi, de a antrena activitatea de tură a unităţilor musculare şi în final de a prelungi acea primă parte a cursei în care randamentul se obţine pe baza elementelor energizante din rezervorul muscular ATP şi CP.

Ca indicaţii de utilizare, la începutul lecţiei, după încălzire, sau la sfârşitul unui antrenament cu pondere aerobă.

Se recomandă ca efectuarea sprinturilor să se facă cu plecarea după bloc start cu comenzi de concurs.

Timpul de reacţie şi viteza de execuţie sunt perfectibile şi trebuie antrenaţi cu aceeaşi importanţă care se acordă restului cursei. Pentru perfecţionarea acestora, este indicat să se lucreze şi pe uscat, pentru dezvoltarea forţei de împingere (detenta) şi de asemenea pentru îmbunătăţirea reacţiei la comenzi.

2.4.7. METODA DE ANTRENAMENT HIPOXIC

Constă în utilizarea unui volum de aer mai redus, prin efectuarea unor inspiraţii mai rare. În acest mod se ajunge la furnizarea unei cantităţi mai reduse de oxigen la nivelul celular.

Raţiunea antrenamentului hipoxic a fost dedusă din cercetări efectuate la altitudine şi la simulări de altitudine, unde au fost consemnate îmbunătăţiri ale capacităţii aerobe care au fost superioare creşterilor rezultate din antrenamentul la nivelul mării. Adaptările majore care se crede că rezultă din antrenamentul la altitudini mari sunt o mărire a capacităţii de difuzare pulmonară şi o mărire a extracţiei de oxigen de către muşchii care lucrează. S-a considerat de asemenea, că are loc o îmbunătăţire a toleranţei la lactat pentru că producţia de lactat este mărită când aprovizionarea cu oxigen este restrânsă.

Cu toate că aceste date par să sprijine practicarea antrenamentului hipoxic, trebuie recunoscut că antrenamentul care implică respiraţia redusă la nivelul mării (antrenamentul hipoxic) şi antrenamentul la altitudine care presupune respiraţia aerului fără restricţii având o concentrare de oxigen mai redusă decât normală (antrenamentul în hipoxic) pot să nu producă aceleaşi efecte fiziologice în corpul unui sportiv. După Maglischo, cercetările efectuate de Craig (1978) şi Diker (1980) arată că antrenamentul hipoxic şi antrenamentul în hipoxic nu produc acelaşi efect.

Marea reacţie a antrenamentului hipoxic este probabil îmbunătăţirea capacităţii de a înota cu mai puţine respiraţii. De aceea sprinteurii de 50m doresc să facă antrenamente hipoxice. Înotătorii din alte probe s-ar supune unui disconfort inutil şi este recomandabil să folosească sistemul de respiraţie pe care îl practică în concurs.

Nu recomandăm a se face antrenament hipoxic cu copii şi în general cu tineri, mai ales exerciţii care se desfăşoară sub apă. Există un pericol iminent de a se produce un accident.

În general această metodă poate fi redusă la exerciţii de înot (în special craul şi fluture) cu respiraţie la 3-5-7 braţe maximum pe distanţe nu mai mari de 50m, sau combinaţii 100m în care 50m se înoată la 3 braţe şi cel dea al doilea la 5 sau 7 braţe.

În încheierea acestui subcapitol, trebuie trasă următoarea concluzie de o importanţă capitală privind antrenamentul sportiv la înot:

*FIECARE ANTRENOR TREBUIE SĂ CUNOASCĂ METODELE DE ANTRENAMENT, MIJLOACELE ŞI STRICTA APLICARE ÎN FUNCŢIE DE POSIBILITĂŢILE BIOLOGICE ALE COLECTIVULUI DE SPORTIVI.*

Principiile pedagogice de bază “de la cunoscut la necunoscut, de la uşor la greu şi de la simplu la complex”, trebuie să călăuzească concepţia antrenorilor despre pregătire, a copiilor, juniorilor şi chiar seniorilor.

PREGĂTIREA ÎNOTĂTORILOR ÎN

FUNCŢIE DE VÂRSTĂ ŞI SEX

***3.1 PREGĂTIREA COPIILOR DE 7-9 ANI***

După părerea mea, consultând o largă bibliografie am ajuns la concluzia că prima etapă a pregătirii sportive la înot, aceasta a vârstei de 7-8-9 ani este la fel de importantă ca şi aceea a antrenamentului de mare performanţă de după 14-15 ani.

Criteriile de alcătuire a grupelor de pregătire aşa cum sublinia Dennis Purslez, în ideea strategiei pe termen lung sunt acelea care determină stabilitatea lor şi se referă în special la compatibilitatea şi omogenitatea colectivului. Sportivii trebuie să fie potriviţi ca vârstă, capacitatea de antrenare, motivaţie, nivel înalt de hotărâre şi tenacitate.

Mulţi sportivi şi părinţi nu realizează că participarea la un program de pregătire superior nivelului de dezvoltare a înotătorului, va duce la o scădere a ratei de progres. Pe de altă parte faptul că un înotător este capabil din punct de vedere fizic să facă faţă unui anumit nivel de pregătire superior, nu justifică cu nimic participarea la acest nivel.

În cadrul unui program care se vrea de succes, părinţii, înotătorii şi antrenorii trebuie să se supună cu toţii cerinţelor de bază ale acestuia.

Rolul părinţilor este foarte important, nevoia de succes rapid, cerută direct sau indirect de aceştia, are o contribuţie majoră la eşecul înotătorului de a obţine performanţe bune.

Această presiune va duce la crearea unui stări de nelinişte de “frică de eşec” pe care sportivul o va învinge greu, părinţii care îşi stimulează copiii să lucreze şi să persevereze, care îi laudă la victorie şi sunt alături de ei la necaz, vor avea o mare contribuţie la reuşita lor.

Pentru obţinerea de bune rezultate, părinţii trebuie să acţioneze în sensul susţinerii antrenorului în toate problemele care privesc strategia programului şi antrenamentului.

În general, la această vârstă, prioritatea principală este învăţarea şi perfecţionarea procedeelor de înot, învăţarea şi perfecţionarea exerciţiilor de tehnică, creşterea treptată a capacităţii de efort.

Nu este necesară programarea a mai mult de 3 antrenamente pe săptămână în apă, dar este absolut necesar programarea a 4-5 antrenamente pe uscat, în vederea însuşirii exerciţiilor de coordonare, de dezvoltare a simţului echilibrului, învăţarea exerciţiilor de mobilitate şi cât mai multe jocuri de mişcare, necesare dezvoltării simţului de combativitate.

***3.2. PREGĂTIREA COPIILOR DE 10-12 ANI FETE, 10-13 ANI BĂIEŢI***

În această etapă ponderea interesului este axată pe introducerea în antrenamentul de performanţă a înotătorilor în special în primul şi al doilea an pentru fete şi primul, al doilea şi al treilea an pentru băieţi.

Numărul de antrenamente în apă va creşte la 4-6 pe săptămână treptat, 4 în primul an şi 5-6 în anii următori. Nu se va renunţa la pregătirea pe uscat începută anterior şi ar fi foarte bine dacă se va menţine cel puţin 2 antrenamente pe uscat în primii 2 ani şi apoi unul (1) separat de antrenamentul în apă. Ponderea în aceste antrenamente va fi pe dezvoltarea unor calităţi fizice şi psihice indispensabile înotătorilor de performanţă – coordonare, forţă, viteză de reacţie, detentă, spirit de combativitate, perseverenţă, tenacitate, entuziasm pentru învăţarea unor lucruri noi, etc.

Rolul antrenorului la aceste vârste este determinant. Trezirea interesului pentru o activitate susţinută şi riguros controlată, împletirea antrenamentului în vederea obţinerii unor succese în pregătire, cu entuziasm şi joacă, vor determina toată evoluţia ulterioară a sportivului. A nu se uita că la această vârstă este declarată COPILĂRIA şi principalul instrument de educaţie este JOCUL, aşa cum am accentuat, riguros controlat şi orientat. Nu uitaţi că pregătiţi sportivi de performanţă care peste puţin timp nu vor mai avea timp de joacă şi greutatea, duritatea antrenamentelor vor fi mai uşor de suportat pentru cei care de mulţi ani au venit cu plăcere şi nerăbdare de a învăţa lucruri noi la bazin.

***3.3. PREGĂTIREA JUNIORILOR ŞI SENIORILOR***

Juniori de 13-14 ani fete şi 14-16 ani băieţi, juniori îi fac primii paşi în performanţă. Competiţiile se apropie din punct de vedere al programului treptat de cel al juniorilor mari şi al seniorilor.

Numărul de antrenamente în apă va creşte la 8-9 săptămânal, antrenamente însoţite de o pregătire pe uscat de 30-50 minute. Este bine şi recomandabil ca o dată pe săptămână să se organizeze un antrenament pe uscat fără să fie legat de cele în apă, în care să se rezolve în parte nevoia de destindere necesară şi la această vârstă.

În atenţia antrenorilor, trebuie să stea şi necesitatea educării grupei în spiritul de echipă, trebuie să încurajeze manifestările de prietenie şi încredere şi ajutor colegial. Astfel pierderile de colective care sunt foarte mari la aceste vârste se vor atenua.

În general, pentru sportivii care posedă o tehnică bună de înot şi prezintă unele indicii încurajatoare în privinţa dezvoltării fizice trebuie mobilizaţi, ţinuţi prin intermediul grupei de activitate un timp cât mai îndelungat, chiar dacă nu au performanţe notabile.

În acest sens, formarea ştafetelor pe grupe, vârste, este un debuşeu valoros, satisfăcând cerinţele de performanţă manifestate atât de sportivi, cât şi de părinţii lor.

La nivelul juniorilor mari, este nevoie de o altă serie de stimul pentru creşterea performanţelor.

La această vârstă numărul antrenamentelor în apă va fi de 9-12 săptămânal, la fel ca la seniori, antrenamentele pe uscat se vor situa la 9-10 de cca.30-40 minute şi 1-2 de câte 15-20 minute, axate în mod special pe exerciţii de mobilitate articulară, pregătitoare pentru lucrul în apă.

Odată cu introducerea unor aparate speciale de lucru pe uscat, minigym, simulator, caracteristica acestor antrenamente s-a schimbat. Practic de 2-3 ori pe săptămână sunt programate antrenamente speciale, iar zilnic în cazul simulatorului antrenamente de perfecţionare a tehnicii tracţiunilor în apă.

S-a observat faptul că în ultimii 5-6 ani, vârsta concurenţilor în marile competiţii (Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale şi Europene) a crescut foarte mult, de exemplu la 16-18 ani vârsta fetelor şi 18-20 de ani vârsta băieţilor în anii ’80, actualmente, aceste vârste se află în jurul a 18-22 ani la fete şi 20-26 ani la băieţi, şi nu puţini sunt sportivi şi sportive de 28-30-32 de ani care participă în competiţii la nivel de finale.

În acest context sarcina antrenorilor este mult îngreunată, decizia în adoptarea unei strategii în pregătirea pentru a ajunge la o valoare deosebită în performanţă la vârsta maturităţii. Este foarte dificilă şi aproape unică performanţa Luminiţei Dobrescu care a înotăt de la 8 la 22 de ani, cu amendamentul că în perioada 1985-1998 s-a aflat în topul mondial.

Din această cauză recomandăm antrenorilor şi în special celor angrenaţi în pregătirea copiilor şi juniorilor mici, să aibă în permanenţă în vedere lungul drum al performanţei sportive şi să asigure longevitatea sportivilor în special prin găsirea unor metode şi mijloace adecvate, posibilităţilor şi stadiul dezvoltării fizico-psihice a sportivilor.

PLANIFICAREA PREGĂTIRII SPORTIVILOR

***4.1. SISTEMUL ŞI TIPURILE DE PLANURI DE PREGĂTIRE***

Întreaga pregătire sportivă trebuie planificată după un sistem foarte bine pus la punct, care să cuprindă o serie de etape şi de asemenea o serie de obiective de îndeplinit.

Recomandăm ca pentru fiecare categorie de sportivi începând cu cea mai fragedă vârstă să aibă un plan de perspectivă care cu fiecare etapă trecută să devină din ce în ce mai important.

* Planul de perspectivă trebuie să cuprindă un număr de 2-4 ani, în funcţie de vârstele sportivilor şi să cuprindă o serie de obiective care îndeplinte periodic să rezolve principalul obiectiv al acestui interval de timp.

Planul de perspectivă a sportivilor olimpici trebuie să obiectivizeze fiecare an din ciclul olimpic, iar toate aceste obiective să rezolve dezidentul general – participarea la Jocurile Olimpice.

Este recomandabil ca la toate categoriile de vârstă să se alcătuiască un plan de perspectivă, de exemplu pentru o grupă de 7 ani:

* plan de perspectivă pe 3 ani;
* obiective intermediare, pe an; învăţarea, perfecţionarea a unuia sau a două procedee;
* obiectiv final – cunoaşterea tehnicii celor 4 procedee de înot sportiv.

Suntem convinşi că acest plan de perspectivă care reprezintă practic o singură pagină, poate ordona şi obiectiviza toată pregătirea pentru o anume etapă, iar planurile anuale de pregătire preluând obiectivele intermediare, facilitează obţinerea obiectivului final al etapei.

* Planul de pregătire conţine la rândul său o serie de parametri generali ai pregătirii:
* număr de zile de pregătire;
* număr de zile de refacere – odihnă;
* număr antrenamente în apă;
* număr antrenamente pe uscat;
* număr ore antrenament apă;
* număr ore antrenament uscat;
* număr starturi în competiţii;
* volumul anual de înot;
* volumul înot / oră;
* probe de control;
* vizita medicală / control biochimic;
* obiective de performanţă: - pe fiecare macrociclu
* finale (competiţiile oficiale).

În formularistica cerută de federaţie şi de alte foruri tehnice (Direcţia Generală de Sport, Comisia Tehnică Olimpică, planul anual este structurat pe 2 sau 3 macrocicluri, corespunzătoare obiectivelor finale.

În cazul loturilor olimpice cel puţin în ultimii 2 ani ai ciclului olimpic, planificarea trebuie efectuată pe două macrocicluri, fiecare cu sarcini bine conturate.

Aceste planuri ale fiecărui monociclu, de exemplu pentru copii şi juniori II; de primăvară, vară şi iarnă reprezintă de fapt planurile de etapă în care sunt prevăzute toate modalităţile tehnice pentru îndeplinirea obiectivelor finale ale fiecărui monociclu, în cazul respectiv obţinerea unor performanţe planificate la campionatele naţionale care sunt programate la sfârşitul fiecărui macrociclu.

Ernest Maglischo, consideră foarte importantă planificarea pregătirii şi în special alcătuirea planului anual de pregătire care trebuie să aibă la bază o serie de cerinţe metodice:

* analiza rezultatelor obţinute în anul precedent;
* analiza îndeplinirii parametrilor planificaţi şi cauzele care au dus la neîndeplinirea acestora;
* datele personale ale sportivului în cazul planurilor individuale de pregătire, sau stadiul de pregătire al grupei în cazul copiilor şi juniorilor mici;
* formularea obiectivelor de timp şi loc pentru fiecare sportiv în cazul grupelor, de timp şi loc pentru planurile individuale;
* analiza prognozei medico-ştiinţifică în special pentru juniori mari şi seniori, date care vor obiectiviza planificarea pregătirii viitoare.

În general aproximativ pentru toate categoriile de vârstă, perioada septembrie-octombrie va marca începutul unui nou an de pregătire. Este remarcabil ca la începutul sezonului preocupările antrenorilor trebuie axate cu prioritate pe o serie de cerinţe:

* îmbunătăţirea tehnicii de înot, startului şi întoarcerilor în situaţia în care sportivii încă nu au preocuparea de a înota foarte repede;
* îmbunătăţirea pragului anaerob şi creşterea VO2 maxim;
* îmbunătăţirea puterii musculare, a anduranţei musculare şi a mobilităţii articulare prin exerciţii efectuate pe uscat şi în apă care sunt concepute special pentru aceste scopuri;
* îmbunătăţirea vitezei maxime de înot. Aşa cum afirmă Maglischo, viteza trebuie exersată în tot timpul sezonului şi acest lucru este foarte important având în vedere necesitatea antrenării sistemului ATP-CP care este un proces metabolic care are nevoie de un timp îndelungat pentru a produce adaptările necesare;
* repetările pentru toleranţă la lactat şi pentru tempoul de cursă, trebuie efectuate cu economie în prima parte a sezonului.

PLANUL SĂPTĂMÂNAL DE PREGĂTIRE

După părerea mea, ciclul săptămânal de lecţii (planul săptămânal) este veriga cea mai importantă în planificarea pregătirii.

După formarea cadrului întregului macrociclu planul săptămânal are ca scop mărirea probabilităţii menţinerii proporţiilor corecte între diferitele tipuri de antrenament (viteză, timp de concurs, prag anaerob, VO2 maxim, repetări pentru toleranţă la lactat) în tot timpul acestui macrociclu.

În general planificarea antrenamentelor, a metodelor şi mijloacelor necesare obţinerii obiectivelor fiecărui ciclu săptămânal trebuie să se încadreze într-o serie de cerinţe:

* fiecare ciclu săptămânal trebuie să fie încadrat în cerinţele generale ale macrociclului respectiv;
* trebuie stabilit foarte clar sarcinile generale de îndeplinit (dezvoltarea rezistenţei aerobe, vitezei, îngustare, etc.);
* în funcţie de sarcinile generale trebuie stabilit numărul antrenamentelor pentru îndeplinirea obiectivului ciclului şi încadrarea lor în plan;
* o mare importanţă o are alternarea antrenamentelor grele, cu cele de refacere, planificarea în funcţie de programul zilnic al sportivilor, planificarea antrenamentelor dificile în funcţie de influenţele asupra organismului la începutul sau sfârşitul săptămânii.

PLANUL ZILNIC DE ANTRENAMENT

Planul lecţiei de antrenament reflectă întotdeauna personalitatea fiecărui antrenor. Gândirea logică şi cunoaşterea bine a colectivului de sportivi, determină calitatea lecţiei şi sportivii apreciază foarte mult o lecţie de antrenament care urmăreşte ceva şi le dă satisfacţii atunci când reuşesc să obţină bune rezultate.

În general antrenorii se preocupă de acest aspect foarte important al planificării pregătirii.

Fiecare antrenament trebuie să aibă o caracteristică inconfundabilă şi să se încadreze în cerinţele generale ale planului săptămânal.

Diversitatea metodelor şi mijloacelor folosite este apanajul inteligenţei profesionale a antrenorului şi pot califica o lecţie de antrenament ca bună, interesantă, cu o motivaţie foarte bună sau o lecţie anostă, plicticoasă, cu întrebuinţarea la nesfârşit a unor mijloace care nu mai stimulează dorinţa de pregătire a sportivilor. În istoria înotului nostru au fost cazuri în care s-a exagerat cu tipizarea antrenamentelor, în aşa fel că sportivii ştiau după tipul de antrenament şi în ce zi a săptămânii se află. Acest gen de planificare a dat unele rezultate, dar cu nişte eforturi foarte mari din partea partenerilor de antrenament (antrenor, sportivi) şi cu o stare conflictuală permanentă.

În special pentru copii şi juniori mici, planul lecţiei este deosebit de important, antrenorul trebuie să se prezinte în faţa sportivilor cu un program bine structurat, interesant, care să stimuleze interesul şi să le creeze stări de satisfacţie.

În general planificarea pregătirii trebuie să fie obiectiv foarte important pentru fiecare antrenor şi să aloce un timp suficient de gândire în fiecare săptămână.

Sunt cazuri în care antrenorii se prezintă la antrenament fără un plan bine conturat şi acest lucru este foarte prost primit de sportivi. Din practică am observat interesul sportivilor, indiferent de vârstă, când luni dimineaţă antrenorul pune pe masă caietul de antrenament. Toţi sportivii citesc cu interes planificarea pentru săptămâna în curs şi mulţi cer explicaţii şi fundamentări pentru o serie de mijloace. Acest lucru nu poate fi decât benefic pentru pregătire şi conştientizarea sportivilor ce au de executat nu poate să aducă un plus în pregătire.

În vederea omogenizării concepţiei despre planificarea pregătirii în funcţie de vârstă vom exemplifica cu valorile parametrilor principali pentru un an de pregătire cu 365 de zile.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.crt | Indicatorul / Categoria | Seniori + Juniori I | Juniori II | Copii  10 - 13 ani | Copii  7 - 9 ani |
| 1. | Nr. zile pregătitoare | 276 | 273 | 226 | 176 |
| 2. | Nr. zile   * odihnă * refacere | 43  46 =89 | 128 | 139 | 189 |
| 3. | Nr. antrenamente în apă | 419 | 311 | 226 | 176 |
| 4. | Nr. antrenamente pe uscat | 215 | 158 | 62 | 38 |
| 5. | Nr. ore de antrenament în apă | 814 | 566 | 339 | 176 |
| 6. | Nr. ore de antrenament pe uscat | 194 | 155 | 62 | 38 |
| 7. | Nr. zile competiţie | 35-140 ore | 14-56 ore | 10-30 ore | 10-20 ore |
| 8. | Nr. starturi în competiţie | 35-40 | 20-24 | 20 | 10-12 |
| 9. | Volum total înot anual | 2502 Km | 1270 Km | 7-800 Km | 3-400 Km |
| 10. | TOTAL ORE Pregătire + concurs | 1148 | 778 | 420 | 220 |
| 11. | Probe de control | 15 | 27 | 20 | 20 |
| 12. | Vizită medicală  Control biochimic | 3 x  5 x | 3 x  3 x | 3 x  - | 3 x  - |

Aceste valori reprezintă cuantificarea principalilor parametri pentru grupele de vârstă, reprezentând minimul valorilor pentru seniori, juniori I şi îi şi maximul recomandat pentru copii.

Creşterea vârstei sportivilor prezenţi în competiţiile oficiale trebuie să dea de gândit antrenorilor care doresc ca sportivii lor să ajungă la vârsta optimă pentru marea performanţă – 20-22 ani la fete şi 24-26 de ani la băieţi.

Desigur că fiecare generaţie are şi nişte sportivi care din punct de vedere biologic sunt peste vârsta cronologică, pentru aceşţia se recomandă planificarea unor exerciţii – metode de antrenament adecvate posibilităţilor sportivilor, ţinând cont în continuare de obiectivele principale de perspectivă, campionate europene, mondiale – Jocurile Olimpice.

PREGĂTIREA SPECIALĂ PENTRU CONCURS

***5.1 SELECŢIA FINALĂ***

Aşa cum am arătat în acest material Selecţia sportivilor pentru înaltă performanţă trece prin mai multe etape. Aceste etape mai mult sau mai puţin distincte eşalonează pregătirea sportivilor de-a lungul întregii cariere.

După selecţia primară la vârstele de 7-9 ani, sportivul prin natura sistemului de pregătire în care este antrenat odată cu creşterea în vârstă şi cu trecerea de la un sistem şcolar la altul (primar, gimnazial, liceal) participă la aceste etape ale selecţiei care au ca scop final, marea performanţă.

Din experienţă, s-a stabilit indubitabil că indiferent de dorinţele unora dintre factorii care creează performanţa (sportivi, antrenori, tehnicieni) sportivii se confruntă cu greutăţile pe care le conferă o serie de factori:

* perfecţionarea tehnicii;
* alegerea probelor adecvate pentru concurs;
* posibilităţile şcolare ale sportivilor;
* eşalonarea timpului liber (şcoală – antrenament, alte activităţi);
* gradul de antrenament acumulat;
* valoarea performanţelor atinse;
* interesul, ajutorul familiei;
* relaţiile antrenor – sportiv;
* valoarea grupei de sportivi din care face parte.

Am enumerat numai o parte din aceşţi factori limitativi şi bineînţeles într-o ordine aleatorie.

Aceşţia influenţează direct procesul de pregătire şi stabilesc limitele până la care vor ajunge unii sportivi.

Practic selecţia secundară începe în jurul vârstei de 14-15 ani, odată cu antrenamentul sportiv de performanţă. La această vârstă sportivii se hotărăsc ce vor face în continuare şi pierderile cele mai mari se găsesc la acest nivel.

Considerăm necesar să atragem atenţia antrenorilor că nu trebuie să îndepărteze sportivii care doresc să continue pregătirea, pe baza unor criterii rigide.

S-au observat multe cazuri în care sportivii care au avut o activitate insignifiantă în copilărie au ajuns înotători de valoare la maturitate. Cazul Ioan Gherghel este concludent, ca junior nu a demonstrat o valoare deosebită, în schimb după 18-19 ani a arătat o constantă creştere valorică care l-a propulsat printre cei mai buni fluturişţi din lume.

Selecţia finală este etapa cea mai importantă a activităţii sportive de performanţă, aceasta este ultima etapă a unui foarte bun proces şi care deschide drumul către înalta performanţă.

Suntem nevoiţi să repetăm o serie de considerente, în special acelea privind creşterea vârstei în performanţa mondială. Acest lucru a dovedit că la fel ca la alte sporturi, maturitatea organismului este deosebit de importantă ca şi talentul, aptitudinile deosebite ale unor sportivi. Insistăm pe această temă în ideea de a determina antrenorii să aibă o viziune de viitor atunci când hotărăsc antrenamentul de urmat pentru sportivi.

***5.2. PROBLEME ALE PERIOADEI PRECOMPETIŢIONALE ŞI COMPETIŢIONALE***

În accepţiunea modernă, planificarea pregătirii sportivilor trebuie văzută într-o lumină nouă. Anul competiţional începe în decembrie şi continuă aproape fără întrerupere până în luna august. Programul competiţional internaţional, prevede competiţii oficiale aproape din trei în trei luni:

* Decembrie – Campionate Europene în bazin de 25 m;
* Marţie – aprilie – Campionatele Mondiale în bazin de 25 m;
* Iulie – august – Campionatele Europene, Mondiale sau Jocuri Olimpice în bazin de 50 m;

Mai trebuie adăugate Cupele Mondiale – noiembrie, ianuarie, februarie şi avem un tablou complet al unui an competiţional.

În acest context planificarea pregătirii a devenit un instrument “rezervat”, pentru antrenorii care au o viziune foarte clară a ansamblului pregătirii şi care ştiu să rezolve o serie de cerinţe ale antrenamentului sportiv de mare performanţă, dirijând întregul proces spre obţinerea unor rezultate deosebite.

Problemele acestor două perioade importante în planificarea pregătirii pot fi:

* alegerea competiţiilor la care se participă;
* eşalonarea lor în planul de pregătire;
* planificarea metodelor şi mijloacelor de antrenament în funcţie de participările în competiţii;
* menţinerea organismului sportivilor la nivel funcţional înalt, în aşa fel încât fluctuaţiile performanţelor să fie relativ mici;
* stabilirea unui ritm de lucru înalt (de exemplu 3 săptămâni în creştere + 1 săptămână cu un volum şi intensitate mai scăzută);
* abordarea unor competiţii “din mers” şi pregătirea unuia sau două vârfuri sportive.

Toate aceste probleme se pot rezolva, numai în situaţia unei gândiri logice, coerente a antrenamentului, gândire materializată în planurile de pregătire.

***5.3. ÎNGUSTAREA***

Problemă foarte importantă, care a necesitat foarte multe studii, este de fapt cheia performanţei sportive. Vârful de formă sportivă, nu poate apărea fără o pregătire bine efectuată, dirijată special pentru a obţine rezultate deosebite. Îngustarea după părerea noastră, mai ales după parcurgerea multor articole în acest sens, este o problemă care defineşte întreaga strategie a unui antrenor. Nu se poate face îngustare (pregătire pentru concurs) acolo unde nu se face un antrenament la nivel înalt.

Cerinţele îngustării ar fi:

* numărul de zile de reducere a lucrului în funcţie de proba de concurs. Un fondist are nevoie de mai puţin timp de îngustare, ele trebuie să-şi păstreze organismul la un înalt nivel de adaptare la efortul de rezistenţă – forţă. Un sprinteur are nevoie de o perioadă mai lungă de odihnă în care musculatura şi sistemul nervos revine aproape la normal după efort;
* stilul de lucru al antrenorului. Unii antrenori nu au efectuat perioade de îngustare (vezi Gică Demeca) odihna apărând doar în scăderea intensităţii lucrului.

Alţi antrenori ca de exemplu Mihai Gothe, Cristina Soptrian, Hanzi Schuster, au reuşit să modeleze foarte bine această perioadă importantă în pregătirea pentru concurs.

* conţinutul acestei perioade. Antrenamente multe şi uşoare sau mai puţine şi cu intensitate ridicată. În general se recomandă a se efectua antrenamente de grafic de cursă, simulări pe distanţa de concurs, etc.

Din toată literatura şi din experienţa trăită, reiese că această perioadă importantă ÎNGUSTAREA este necesar să fie o continuare a stilului de lucru şi nu ceva care să intervină brusc în antrenament. Cunoaşterea colectivului sau a sportivului în cele mai mici amănunte, observaţia pertinentă a stării fiziologice şi psihice a sportivilor, de asemenea, natura efortului în proba de concurs, trebuie să stea la baza planificării în îngustarea ideală pentru competiţia de vârf.

***5.4. ÎNCĂLZIREA***

Încălzirea, o problemă controversată, asupra naturii acesteia, a importanţei, a conţinutului. Diverşi autori au păreri contrarii şi se porneşte de la un volum de 4-500 m până la adevăratele antrenamente.

Din toate aceste păreri trebuie scoase în evidenţă după părerea noastră a unor aspecte importante:

* încălzirea pe uscat;
* încălzirea în apă;
* încălzirea combinată.

Pe uscat, încălzirea se referă în special la exerciţii de mobilitate, stretching, efectuate individual pe parcursul a 15-30 minute. La Campionatele RDG în anii 1983-1984, câţiva dintre cei mai mari înotători ai lumii la acea oră nu au intrat deloc în apă (ca un caz nostim – la Campionatele Mondiale de înot de la Roma 1994, prin retragerea din finala B a unui înotător în proba de 200 m spate, am aflat în ultimul moment că Nicolae Butacu va fi finalist. Butacu nu a făcut nici o încălzire, am găsit un slip în ultima clipă, pentru că nu avea echipamentul la el şi îmbrăcat cu treningul Luminiţei Dobrescu s-a dus la start. Rezultatul record naţional a ocupat locul VI în finala B. Explicaţia ar fi, agitaţia momentului, starea emoţională, stresul, graba de a ajunge la start a ţinut locul încălzirii. Nu susţinem o asemenea metodă, dar este o explicaţie pentru înotătorii din RDG, care aveau psiholog şi maseur la concurs).

În apă, unii înotători observaţi nu fac decât încălzire în apă, înoată 800-2000 m sprinturi de 25 m sau 50 m în funcţie de probă sărituri înot pe 15 m etc.

Încălzirea combinată, folosită de cei mai mulţi sportivi, debutează cu o încălzire analitică pe uscat, bazată în special pe exerciţii de mobilitate şi întindere. În apă se înoată în general între 800-2000 m, distanţa parcursă într-o serie de exerciţii: picioare, braţe, înot de tehnică, repetări (4-8 x 50 m), sprinturi; 1-4 x 50 m, 1-4 x25 m, cu start sau fără, exerciţii de sprint cu întoarcere, etc.

Acest gen de încălzire este recomandat de noi tuturor sportivilor, indiferent de vârstă. Considerăm că aceasta rezolvă o serie de cerinţe ca :

* necesitatea ridicării temperaturii musculaturii;
* exersarea tehnicii procedeului de concurs prin înot normal sau sprinturi, reduce posibilitatea apariţiei unor traumatisme, întinderi musculare şi măreşte mobilitatea articulară;
* se pot efectua exersări ale tempoului de cursă;
* obişnuirea cu caracteristicile bazinului respectiv a culoarelor întrebuinţate, exersarea startului şi întoarcerilor în condiţii de concurs;
* rolul psihic al încălzirii în apă este şi acela de a disimula emoţiile şi a se pregăţi pentru cursă.

Un rol foarte mare în încălzire îl are masajul. Acesta poate desăvârşi încălzirea efectuată de sportivi, aduce liniştea necesară şi ajută la eliminarea mai rapidă a unor contractări musculare provenite după încălzire sau din cauza stresului emoţional. Bineînţeles rolul masajului după concurs este şi mai mare, îndepărtarea oboselii înaintea finalelor este o chestiune capitală în lupta pentru obţinerea unor rezultate înalte. Am observat că atunci când există maseurul sportivii câştigă încredere în lupta finală, factorul psihologic fiind determinant în competiţie.

Recomandăm antrenorilor ca după încălzire – masaj să înveţe sportivii să se îmbrace cât se poate de bine pentru a păstra temperatura ridicată a musculaturii, obţinută prin încălzire, până în momentul startului. Unii sportivi întrebuinţează mănuşi, ciorapi şi chiar căciuliţe care le asigură o senzaţie sporită de confort şi reprezintă şi o angajare psihică în pregătirea pentru probe.

Cu acest ultim capitol considerăm că am făcut o încercare de a sistematiza o serie de cunoştinţe şi astfel de a veni în ajutorul tinerilor antrenori.

## **CAPITOLUL XXIII**

## **LINIA METODICĂ LA SĂRITURI ÎN APĂ**

## **INTRODUCERE - GENERALA**

Evoluţia săriturilor în apă după anul 1990 a fost remarcabilă datorită promoţiei de săritori de la Bacău în principal şi a concurenţei sportivilor din Bucureşti şi Sibiu la nivel de copii şi juniori, promoţie de unde s-au ridicat o serie de sportivi de nivel internaţional.

Necesitatea unei orientări metodice este imperios necesară datorită schimbării promoţiilor la nivelul loturilor de sportivi juniori sau seniori si la nivelul antrenorilor.

Tinerii profesori-antrenori trebuie să-şi realizeze o bună orientare privind: selecţia, iniţierea, formarea grupelor de sportivi, obiectivele tehnice şi de performanţă pe grupe de vârstă, pregătirea la copii şi juniori, pentru a reuşi în timp util să se ridice la nivelul campionilor europeni, mondiali-olimpici să se califice în finalele olimpice, să se claseze în primele VI locuri si chiar să obţină medalii. Rezultatele sportivilor noştri din ultimii 15 ani trebuie să rămână un exemplu privind întregul proces de selecţie, pregătire şi participare în concursuri pentru sportivii din categoria copii şi juniori şi mai ales pentru tinerii antrenori care, chiar dacă sunt la începutul carierei, se vor putea afirma pe plan internaţional.

Pe baza unei bune organizări a întregului proces de pregătire, sportivii din grupele de copii şi juniori pot fi cei mai buni din lume, asigurând astfel şi afirmarea la nivel de juniori mari şi la seniori.

Fiecare antrenor-profesor trebuie să se documenteze şi să se perfecţioneze în domeniul săriturilor în apă pentru ca procesul de pregătire de la selecţie la marea performanţă să se ridice la cel mai înalt nivel, singura cale de a promova o serie de sportive care să devină medaliaţi şi campioni internaţionali.

Organizare cursurilor de perfecţionare a antrenorilor va contribui la clarificarea problemelor care apar în pregătire şi vor mări bagajul de cunoştinţe de specialitate.

Elaborarea unor lucrări anuale de către fiecare antrenor –profesor, cu teme din activitatea de pregătire a grupei de sportivi, la nivel de club, va determina pe fiecare să prezinte situaţiile apărute şi soluţiile pe care le propune sau pe care le-a găsit. Comunicarea acestora va conduce la un schimb de experienţă care sigur va duce la o bună colaborare şi la progresul întregului colectiv. Aceste schimburi de experienţă se pot organiza pe centre de pregătire, ocazie cu care se va asista şi la o serie de lecţii practice cu diferite teme dintre cele mai interesante. Totul va determina formarea unei imagini mai aproape de realitatea pregătirii sportivilor pentru marea performanţă la săriturile în apă din România.

Colegiul de antrenori trebuie să găsească soluţii, împreună cu federaţia, pentru a informa specialiştii privind evoluţia săriturilor în apă pe plan european şi mondial şi al rezultatelor din campionatele europene şi mondiale . Prin internet, la ora actuală fiecare poate fi la curent cu toate noutăţile şi rezultatele din cele mai importante concursuri.

Vizionarea şi comentarea în colectiv a imaginilor video primite de la cele mai deosebite concursuri este încă o formă de perfecţionare şi informare privind evoluţia celor mai buni săritori în apă din lume începând cu juniorii C.

Mult succes în această activitate dificilă dar frumoasă de formare a săritorilor în apă şi de realizare a performanţelor de nivel Internaţional şi Olimpic.

***Profesor - Decuseara Pantelimon***

**SELECŢIE - INIŢIERE**

# Procesul de selecţie a copiilor pentru formarea grupelor de iniţiere este foarte important datorită faptului că aceste grupe stau la baza formării, în timp, a grupelor de performanţă. Vor rămâne în noile grupe întotdeauna copii cei mai dotaţi şi totodata cei care se vor adapta cel mai bine la specificul săriturilor în apă.

Înainte de a pleca la drum, fiecare antrenor trebuie să ştie exact ce are de făcut, ce vârste şi în ce clase face selecţia, numărul de copii şi numărul de grupe.

Sper ca această lucrare să le fie de ajutor mai ales antrenorilor tineri care doresc să realizeze o selecţie dinamică şi eficientă în vederea formării grupelor de performanţă pentru sărituri în apă.

## VÂRSTA COPIILOR SELECŢIONAŢI

Dificultăţile şi ineficienţa integrării copiilor de grădiniţă într-o activitate stabilă, la noi se recomandă selecţia copiilor la momentul integrării în clasa a I-a la vârsta de 6, 5 - 7 ani, vârsta concursurilor oficiale este de 10 ani aşa ca în trei ani-trei ani şi jumătate se pot pune bazele unui program tehnic cu care vor putea participa la finalele naţionale. Grupele în care vor rămâne prea puţini copii mai pot fi complectate adaptăndu-se la programul de pregătire.

### ORGANIZAREA SELECŢIEI –DOCUMENTE ŞI ACTE NECESARE

Recomandare a clubului cu datele de pe actul de identitate

Bileţele prin care se comunică părinţilor selecţia copilului

Fişe cu date privind părinţii, şcoala, adresă, telefoane

#### Tabel cu şcolile din jurul bazinului, numărul de clase I şi II

Tabel cu numele directorilor şi a învăţătorilor pe clase

Notă cu dotările din şcoali şi orele de curs

**Recomandare:** Toate datele se centralizează în dosarul de selecţie pentru sezonul respective

### Model pentru părinţi

Stimaţi părinţi! fiul Dvs. a fost selecţionat pentru practicarea nataţiei la bazinul…………………………. , unde trebuie să se prezinte în zilele de ……………………… având următorul echipament: prosop, papuci de baie, colac mic, slip; la profesorul-antrenorul ………………………………… de la clubul………………………. Se recomandă însoţirea copilului de către unul dintre părinţi.

Semnătura………………Aviz Club…………………. . .

### Primire la bazin **Copii vor fi aşteptaţi la intrare şi vor fi conduşi la vestiar pentru echipare ordonată în ţinută de bazin, apoi vor fi conduşi în spaţiul pregătit pentru verificare, testare şi notare.**

### Ce se apreciază:

* dezvoltarea să fie în limite normale, aspectul general
* genunchii, bine întinşi cu o uşoară hiperextensie
* şpiţurile întinse, din poziţia şezând cu genunchii întinşi
* mobilitatea la umeri, cu coate întinse, şezând
* şpiţurile întinse, din poziţia şezând cu genunchii întinşi
* mobilitatea la umeri, cu coate întinse, şezând
* poziţia spatelui, fără deformaţii ale coloanei
* detenta, prin 3-4 sărituri successive, palmele pe şold
* braţele, bine întinse fără deformaţii
* ţinuta generală, sportivă, dreaptă şi plăcută

Se notează fiecare copil cu A, B sau C iar grupele se formează cu copii selecţionaţi (A), sub opservaţie(B). Copii notaţi cu C vor fi îndrumaţi către alte ramuri de sport. Copii din grupe vor primi, pentru a fi completate acasă, fişe privind datele personale şi generale ale familiei. Se trece apoi la primil contact cu apa şi se apreciază curajul şi cum acceptă mişcarea în apă.

**Recomandare:** **Mare atenţie !** Copii selecţionaţi vor fi obiectul pregătirii, investiţiilor şi speranţelor privind performanţele săriturilor în apă, bine ar fi ca printre cei selecţionaţi să se afle şi viitorul campion mondial !

##### Solicitările trebuie să fie bine gradate să nu le depăşească posibilităţile, corectările se corelează cu atingerea segmentelor deficitare deoarece sunt mai receptivi. Limbajul, deasemenea, trebuie să fie apropiat vârstei lor. Pregătirea va începe cu invăţarea mijloacelor principale şi a terminologiei specifice. Se fac notaţii individuale şi se apreciază ritmul de adaptare la specific, progresul si dăruirea sau ataşamentul de colectiv şi bazin. Se respectă observaţiile şi recomandările medicului.

**OBSERVAŢII:**

Dosarul de selecţie să fie ţinut la zi pentru a se putea face statistica anuală şi a se nota realizările în vederea perfecţionării procesului de selecţie. Buna organizare va asigura acoperirea grupelor de vârstă şi continuitatea rezultatelor pe grupe de vârstă pe plan intern şi internaţional.

###### INIŢIERE ÎNOT

**Durata**  este de 2 luni. Se fac şi testări privind progresele la mobilitate echer, şpiţuri, umeri şi detentă specifică.

Se apreciază ritmul şi nivelul de însuşire a exerciţiilor specifice pe uscat: poziţii, grupări întinderi, rulări pe spate din şezând ghemuit, stând pe cap, culcat înainte, pe piept, corpul bine întins cu braţele sus şi bătaie din picioare.

Pregătirea fizică se începe sub formă de jocuri: semigenuflexiuni, sărituri înainte cu ambele picioare, sărituri ca mingea, flotări, exerciţii pentru abdomen, exerciţii pentru spate, mobilitate echer şi mobilitate la umeri şi şpiţuri.

Copii dotaţi se notează zilnic, se ţine legătura cu părinţii lor şi cu şcoala, copii din grupa B se menţin numai dacă progresează corespunzător iar la finalul perioadei se organizează un concurs de promovare în grupele superioare.

În apă se lucrează numai cu asigurare, colaci şi plute, supravegherea este permanentă şi nu se tolerează nici o manifestare de indisciplină iar la sfârşitul lecţiilor se fac aprecieri şi observaţii şi se numesc sportivii care merită să fie promovaţi.

## **INIŢIERE SĂRITURI ÎN APĂ**

**Durata** va fi de 4 luni . Colectivul se va micşora, grupele se reduc şi vor fi omogenizate şi formate din copii cu cele mai bune rezultate şi cu ritmul cel mai bun de adaptare la specific.

**Dispozitive şi aparatură recomandată:**

* spaţiu pentru acrobatică dotat cu saltele şi calupuri de buret
* scaune rotative, atârnate sau pe support
* cauciucuri umflate pentru sărituri pe saltele (au şi puţină apă)
* dispositive de lonjă cu role, frânghie şi centuri de asigurare
* plan înclinat la margine de bazin pentru caderi în apă
* platforme începând cu ½ m, 1-3-5-7, 5-10
* trambuline elastice de 1-3 şi 2m
* aparat de modificat densitatea apei (cu bule de aer)
* scări lângă fiecare dispozitiv

OBIECTIVE TEHNICE

#### Invăţarea elementelor de bază, poziţii şi rotaţii

Insuşirea terminologiei specifice săriturilor în apă (limbajul)

**La sol**

- Se pune accent pe ţinută, genunchi, şpiţuri, braţe

- Se învaţă: blocarea bazinului din culcat pe spate, stând pe cap, stând pe mâini, elanul cu un picior, lumânarea şi cumpăna pe fiecare picior, elanuri cu 1-2 paşi, pasul şrengarului, poziţia braţelor pentru şuruburi, rulări pe spate în ghemuit şi echer, sărituri în picioare a-b-c şi rostogoliri grupat şi echer deasemenea podul de jos pe braţe şi pe cap.

**La scaunul rotativ**

Se învaţă tehnica de formare a rotaţiilor şi a poziţiilor A-B-C

**La cauciucul gomflabil**

- Se învaţă: toată gama de sărituri în picioare întins şi grupat, rostogoliri pe saltele înălţate, 101 a-c cu ajutor, 201 a cu ajutor, poziţia în lonjă sub formă de joacă şi acomodare

**La plasa elastică**

* Căderi înainte şi înapoi cu corpul întins
* Cădere în şezută cu genunchii întinşi cu palmele pe plasă
* Balansări uşoare, sărituri ca mingea cu rotirea braţelor
* Sărituri din genunchi în mâini fără desprindere la început
* Sărituri cu lonja de asigurare, acomodare

La trambulina pe sol

* Elan înainte cu 1-2-3 paşi
* Elan înapoi întins
* 101 A pe piept la saltele înalte, rostogoliri ghemuit
* 201 A pe spate la saltele Inalte, rostogoliri ghemuit

La marginea bazinului

* Sărituri înainte de pe loc A-C
* Sărituri înapoi A-C, cu deplasare
* Căderi înainte şi înapoi întins pe plan înclinat
* Căderi înainte din genunchi
* Căderi înainte din stând pe mâini
* Căderi înainte din stând aplecat cu genunchii întinşi
* Rostogolire înainte ghemuit
* Săritură înapoi întins, în cap, cu ajutor

La trambulina de 1m Sărituri înainte şi înapoi în picioare, întins şi grupat

* Căderi înainte din genunchi, din stând aplecat
* Căderi înapoi din stând cu ajutor, podul !
* Căderi înapoi din şezând sau stând ghemuit
* Săriturile 101 c, 201 a, 102 c

Trambulina de 3m şi platformele de 3-5-7, 5-10m

* Sărituri în picioare înainte şi înapoi întins şi grupat
* Acomodare la mare înălţime cu sau fără săritură, fără impunere

**Pregătirea fizică generală şi specifică**

În această perioadă se perfecţionează mijloacele pregătirii fizice, se pune accent pe portul braţelor la elanuri şi se perfecţionează exerciţiile pentru ţinută şi forţă în braţe. Se fac flotări, semi şi genuflexiuni, rotări de braţe, exerciţii pregătitoare pentru intrări şi pentru detentă, şpiţuri.

* ex. pentru abdomen, ex. pentru spate
* sărituri successive în lungime
* ridicări pe vârfuri cu partener în spate
* sărituri successive înainte-înapoi cu palmele pe şold pentru deplasări
* exerciţii pentru şuruburi, portul braţelor dreapta-stânga

Recomandare: fiecare antrenor trebuie să-şi selecţioneze o gamă largă de exerciţii care să influenţeze dezvoltarea copiilor cât mai aproape de cerinţele specificului săriturilor în apă.

**Evidenţă**

* Prezenţa la pregătire
* Legătura familiei cu bazinul
* Legătura cu şcoala
* Ajutorul părinţilor în problemele grupei
* Verificări periodice
* Observaţii generale şi notaţii individuale sau personale
* Notarea rezultatelor controlului medical de la începutul şi sfârşitul perioadei
* Recomandările medicului
* Întocmirea fişelor tehnice individuale

Recomandare: Se păstrează toate notaţiile cu mare grijă.

# GRUPELE DE ÎNCEPĂTORI

# Formarea acestor grupe se face după o bună selecţie, când s-au găsit şi iniţiat 15-20 de copii care s-au acomodat bine la specific, au o situaţie bună la şcoală şi sunt susţinuţi de părinţi.

# Copii din această grupă vor avea cel puţin doi ani de pregătire pentru a ajunge să participe în concursurile interne.

Grupele trebuie să fie omogene pentru a se putea lucra cu întreg colectivul şi pentru a ajunge la un progress care să ne permită avansarea în grupele superioare. Nici un copil nu va putea intra în acestă grupa de două ori.

Sănatatea copiilor să fie în limite normale şi dezvoltarea la fel, vor fi admişi numai copii cu calităţi care să le permită o pregătire specifică la cel mai înalt nivel.

Numărul de antrenamente ajunge la 4-6 pe săptămână şi 20 pe lună, în colaborare cu şcoala şi cu părinţii. Legătura se va ţine săptămânal şi de câte ori va fi nevoie.

Controlul medical general se realizează la 3-4 luni iar în mod curent se apelează la medical clubului sau asistenta bazinului.

**Obiective tehnice:**

**Tambulină 1 m**

101-102, 201-202, 401, 301

**Trambukină 3 m**

101-1o3, 201-202, 401

**Platformă 3-5 m**

Căderi înainte din şezând C – B şi din stând aplecat, căderi înapoi din stând

100 A-C, 200 A-C, 101-103, 201-202, 401, 611-612

**La sol, spaţiu special amenajat**

Rostogoliri înainte-înapoi şi cu îndreptare în stând pe mâini, cu ajutor

Elanuri pentru sărituri înainte-înapoi-contra, stând pe mâini cu ajutor, stând pe cap

Salturi înainte şi înapoi cu ajutor, succesiuni metodice cu saltele înălţate

**Scaun rotativ**

Rotaţii de 180 până la 900 de grade, salt, salt şi jumătate, dublu salt, dublu salt şi jumătate

**Cauciuc gomflabil**

101-102-103-104, 2o1-202-204, 401-402, 301,

Numai cu centura şi lonja de asigurare şi ajutor

**Trambulina pe sol**

Elanuri înainte şi înapoi 100-200 A-C

101-103-104, 201-202-204, 401-402, 301

Numai cu centura şi lonja de asigurare şi ajutor

## Plasa elastică

Numai cu centura şi lonja de asigurare şi ajutor

Elanuri înainte, înapoi, contra şi răsturnat

101 şi 401 pe piept, cu ajutor

201 şi 301 pe spate, întins, cu ajutor, la lonjă în C

102-104 şi 402 numai la lonjă

Din genunchi în mâini fără săritură, întinderea genunchilor

Probarea elementelor în toate poziţiile A B C

**Platformă 1m-3m**

1 m sau platformă mică şi margine de bazin

100-200 A C B, 101 C, 102 C, 201 A-C, 202 C, 400 A-C, 401 C cu ajutor

Stând pe mâini cu ajutor, 610, 611, 621 A

3 m

100-200 A C B, 101 C-A, 102 C, 201 A, 401 C cu ajutor

5m –7, 5m-10m Numai sărituri în picioare, cu mare atenţie la intrări

**Obs.** Pentru planificarea antrenamentelor se recomandă lista de mijloace folosite în mod normal pentru învăţarea săriturilor cu rotaţii mici care stau la baza tuturor săriturilor. Se organizează jocuri, la sfârşitul lecţiilor, se fac sărituri de la diferite înălţimi, se fac ştafete cu diferite teme, se perfecţionează înotul. Săptămânal se ia legătura cu şcoala şi familia. pentru menţinerea stării de sănătate se apelează la asistenta bazinului şi la medicul clubului, în afară de circuitul medical din policlinica pentru sportivi.

**GRUPELE DE AVANSAŢI**

**Vârsta copiilor:**  8 1/2-9 1/2 ani

Copii de clasele a II-a, în cazuri de excepţie, pot fi şi de alte vârste sau clase.

**Numărul de antrenamente:**  4-6 săptămânal, lunar minim 18 antrenamente, anual minim180, inclusiv antrenamentele de la concursuri.

**Obiectivele de performanţă**

Participarea la finalele naţionale pentru categoria de juniori D II

**Obiective tehnice:**

**Trambulină 1 m:**

101-102-103, 201-202, 401-402, 301-302

**Trambulină 3 m:**

101-103-104, 401-402-403, 201-202-204, 301-302

**Platformă:**

101-102-103, 401-402-403, 201-202, 600-610-612-621

În pregătire se prevăd, tot timpul, obiective tehnice de perspectivă, pentru însuşirea unor elemente foarte dificile şi care necesită un timp lung de pregătire, exe.: bătaia pentru şuruburi înainte, şuruburi în picioare la marginea bazinului cu port de braţe specific (elicea), stând pe mâini înainte şi înapoi, finaluri de şuruburi la marginea bazinului in picioare sau cu cădere în cap. Se recomandă evitarea succesiunii elementelor cu influenţă negativă mai ales cele care pot genera accidente iar săriturile cu înşurubări se vor practica la sfârşitul antrenamentelor. Se organizează jocuri cu teme tehnice puţin pretenţioase şi cu efecte îndepărtate.

**Pregătirea fizică specifică** capătă valenţe deosebite constituind suportul de bază pentru realizarea obiectivelor tehnice solicitante, rotaţii mari, şocuri la intrările în apă.

Fiecare centru are condiţii de pregătire diferite şi trebuie să ne adaptăm la specificul lor pentru a realiza o rată bună de progress, în timp util.

**Tipuri de antrenament**

**Standard**. pentru perfecţionarea tuturor săriturilor învăţate

**De pregătire pe uscat**. Se execută întreaga serie de elemente care au fost folosite pentru învăţarea tehnicii de formare a rotaţiilor, exerciţii acrobatice, elanuri, stând pe mâini.

**Pe probe:** 1m, 3m, platformă. Fiecare probă poate avea 2-3 şi chiar 4 antrenamente diferite pentru a se realiza numărul de repetări necesar şi pentru a se insista asupra unei grupe sau rotaţiide interes . Succesiunea pe probe va fi în funcţie de proba de bază în perioada respectivă iar antrenamentele pe fiecare probă pot fi reluate cât de des este necesar.

Exemple de succesiune a antrenamentelor: Pl-1m-Pl-3m sau 3m-Pl-3m-1m sau 1m-Pl-3m iar la fiecare probă poate fi 1-2-3, 1-2-2-1-3, 1-1-2-1-1-3 când sunt trei antrenamente diferite.

**De acomodare**. după întreruperi sau la sosirea la concursuri în alte localităţi

**Pregătitoare**. Cu elemente pregătitoare, parţiale-perfecţionarea pregătitoarelor

**Integrale**. Cu execuţii integrale în mod treptat.

**Combinate**. Execuţii pregătitoare şi integrale, procentual sau numeric

**Pe serii**. Impuse şi libere în combinaţie. Seria I-a plus seria a II-a cu sau fără pregătitoare

**De verificare**. Elemente de interes major sau limitative pentru rotaţii mai mari

**Pe rotaţii**: înainte, înapoi, contra, răsturnat, şuruburi, din stând pe mâini înainte –înapoi. Acestea permit un număr mare de repetări şi asigură învăţarea săriturilor cu rotaţii din ce în ce mai mari iar încălzirea, pe uscat, este mai bine direcţionată. Bine va fi să existe centuri şi lonje pentru asigurare şi ajutor, pentru opriri din rotaţii sau deschideri se vor folosi semnale sonore.

**De concurs.** Fiecare săritură, din programul tehnic, se execută de 4-6 ori, se dau note.

**De încălzire pentru concurs**. Se execută minimum de sărituri necesare probei care urmează.

**Tip concurs**. Se fac 3-4 serii de sărituri exact ca la concurs, chiar cu fluier şi note de aprecier a execuţiei.

**De pregătire fizică generală**. Exerciţii din atletism, haltere, aerobic, schi, înot, jocuri în condiţii normale, la mare sau la munte în funcţie de sezon şi de perioadă.

**De pregătire fizică specifică**. Se ţin numai în condiţii de sală, bazin sau spaţiu

amenajat cu saltele şi dispositive specifice.

**Cu aparatură video.** Pentru informarea sportivilor, corectare şi perfecţionare a tehnicii de formare a rotaţiilor, şuruburilor, elanurilor, desprinderilor şi finalurilor de sărituri

**Mijloace ale pregătirii**

**Pregătirea Fizică Generală**

Alergări şi paşi specifici din atletism, pas săltat, pas sărit, sărituri cu genunchii la piept şi deplasări uşoare, sărituri în lungime de pe loc, joc de gleznă, mobilitate articulară, alergare pe trepte, sărituri pe trepte, alergare cu genunchii sus, sărituri ca mingea, pasul ştrengarului cu ambele braţe, flotări, aruncarea mingiei medicinale, de 2-3 kg, cu ambele braţe de deasupra capului, sărituri înainte înapoi cu palmele pe şold, sărituri peste ştachete mici, dreapta stânga sau înainte înapoi, ştafete cu diferite mişcări, pe distanţe mici. Se nominalizează 2-3 complexe de exerciţii pentru mai multă variabilitate şi divertisment.

**Lecţiile de aerobic** trebuie să însumeze exerciţii care se apropie de specificul săriturilor în apă şi trebuie să modifice ritmul de mişcare pentru a se solicita organismul.

Folosirea halterelor trebuie să fie gradată şi mai puţin solicitantă, se recomandă lucru cu gantere mici pentru încheietura mâinilor, pentru genunchi si glezne, îngreuieri diferite cu partener, saci cu nisip,

**Pregătirea fizică specifică**

Se vor folosi complexe de exerciţii pentru dezvoltarea forţei în picioare, în braţe, a musculaturii abdominale şi dorsale(a spatelui), a exploziei în glezne, pentru mobilitatea în umeri şi pentru formarea echerului, exerciţii pentru şpiţuri şi glezne, pentru blocarea bazinului şi pentru blocarea braţelor pentru intrări, cu şi fără partener; flotări, semi genuflexiuni, abdomen din şezând cu genunchii îndoiţi, spate cu răsuciri dreapta ştânga, mobilitate echer din şezând cu picioarele întinse, mobilitate umeri aplecat la spalier sau cu partener, în stând pe mâini partenerul împinge cu prindere la glezne, bătaia palmelor din şezând cu braţele întinse deasupra capului şi coatele blocate, ridicări pe vârfuri la soalier cu partener pe umeri, din atârnat răsturnat la spalier, ridicarea şezutei cu genunchii îndoiţi, elanuri de platformă cu bătaie şi explozie înainte şi de pe loc înapoi.

**Acrobatică la sol**

Rulări, rostogoliri, îndreptări în stând pe mâini, înainte –înapoi. Salturi înainte şi înapoi, salturi contra şi răsturnat cu asigurare. Stând pe mâini cu partener sau la perete, lumânarea, îndreptări pentru şuruburi cu prindere de glezne şi înşurubare. Din stând pe mâini bătaie pentrurotaţii înainte şi corbet pentru rotaţii înpoi. Podul de jos, din picioare si podul pe cap.

**Scaun rotativ**

Se execută in mod gradat 1 şi ½ salturi până la 3 şi ½ salturi, grupat şi echer, înainte şi înapoi

**Cauciuc gomflabil**

Saltelele pentru aterizări se pun la o înălţime care să permită executarea rotaţiilor propuse fără riscuri de accidentare. Aterizările pe spate sau pe piept se asistă direct pentru a se evita întinderile la mijloc. 100 A B C, 101 A C, 102 C B, 200 A B C, 201 A C, 202 C A, 400 A C B, 401 A C, 402 C, 300 A C, 301 A C, 302 C, salturi înainte cu întindere pentru şurub.

**Plasă elastică**

Cele mai multe elemente sportivul le execută purtând centura la lonja de asigurare şi ajutor.

Elanuri, balansuri cu deplasări uşoare înainte şi înapoi cu accent pe portul braţelor

Sărituri din genunchi în mâini şi din picioare în mâini, braţele imită contactul cu apa

100 A C B, 101 A C cu aterizare pe piept, rostogoliri înainte C B, 102 C B, 103 C B la lonjă, 104 C B

200 A C B, 201 A C cu aterizare pe spate, rostogoliri înapoi C B, 202 C B, 204 C

400 A C, 401 A C cu aterizare pe piept, 402 c la lonjă, 300 A C, 301 A C cu aterizare pe spate, 302 A C

**Trambulina pe sol**

Saltelele se ridică la un nivel care să permită aterizări bune evitând accidentările

Pentru mai multă siguranţă sportivii sar numai cu centura şi lonja pentru asigurare şi ajutor

Elanuri înainte, înapoi, uşoare balansări, pe saltele cel puţin la acelaş nivel.

100-200 A C B, 101 A C cu cădere pe piept, 102 C B, 103-104 C B

201 A C cuadere pe spate, 2o2 C A B, 203-204 C

**Dispozitivele din bazin**

Se respectă obiectivele tehnice pe probe, fiecare rotaţie devine element pregătitor pentru rotaţiile mai mari, se respectă succesiunea metodică şi se evită intrările defectoase în apă, se recomandă folosirea aparatului cu bule când se execută sărituri dificile de la 3m trambulină şi platformă.

**Margine bazin**: sărituri în picioare înainte şi înapoi, întins, grupat, echer, rostogoliri înainte, salturi înainte grupat, săritură înapoi întins, salt înapoi grupat, şuruburi în picioare, stând pe mâini înainte, înapoi cu ajutor, finaluri de şurub cu echer în picioare şi echer în cap.

**Trambulină 1m:** elanuri, balansuri cu săritură în apă, 100 A C B, 102 C B, 103 C B, 200 A C B, 201 A C, 202 C B, 400 A C B, 401 C B, 402 C, 300 A C, 301 A C, 302 C cu ajutor, 102 B cu întindere şi 202 A pentru şalturile cu şurub.

**Trambulină 3m:** 100-200-400, 300 A C B, căderi din şezând-din stând aplecat înainte iar înapoi din stând, 101 C B, 103 C B, 104 C B, 201 A C, 202 A, 204 C, 401 C B, 402 C, 3o1 A cu ajutor, 302 C cu ajutor, elanuri şi balansuri cu sărituri în picioare.

**Platformă 3m si 5m**: 100-200-400-300-610-611-621, întins-grupat sau echer, 101-102-103-104, 201-202, 401-402-403, 301 cu ajutor, căderi din şezând ghemuit, din stând aplecat înainte, căderi întins înapoi din stând, cu ajutor.

**Platformele de 7 ½ şi 10m:** sărituri în picioare, cu mare grijă .

**Pregătirea teoretică**

Sportivii trebuie să înveţe ce reprezintă săriturile în apă, probele, concursurile naţionale şi posibilitătile de afirmare pe plan internaţional aşa cum au reuşit înaintaşii lor pe care îi pot întâlni, la finalele pe ţară. Lecţiile pot fi susţinute de înregistrări şi filme video, fotografii şi chinograme.

**Planificarea**

Panificarea anuală începe cu stabilirea obiectivelor tehnice si a obiectivelor de participare în concursuri apoi se stabilesc perioadele intermediare cu obiective, număr de antrenamente şi mijloacele principale pe uscat şi în apă, deasemenea se notează datele controlului medical şi concursurile de verificare. Treptat se trece la evidenţa individuală pentru a fructifica mai bine posibilităţile fiecărui sportiv în parte.

**Recomandări**

Se asigură asistenţă la săriturile sau elementele dificile, periculoase. Controlul medical se face la două-trei luni şi se ţine cont de recomandările mediculuiLegătura cu şcoala şi familia este permanentă, pentru a se reuşi o participare foarte bună la antrenamente.

# GRUPELE DE JUNIORI D 2 SI D 1

**Scurtă introducere**

Oficial sunt două grupe de juniori D 9-10 ani D II şi 11 ani D I în anul respectiv, dar la concursurile locale şi chiar naţionale se prezintă sportivi mai mici de 8-9 ani. Cerinţele regulamentului sunt destul de accesibile şi după o pregătire minimă, antrenorii îi testează deja pe micii săritori în concursuri realizând cu această ocazie şi o selecţie prematură.

Numărul de antrenamente ajunge la 6-8 pe săptămână, 30 lunar şi 24o anual cu toate că numărul de ore nu se ridică la mai mult de 500 anual. In perioadele de vacanţă se practică până la 12 antrenamente iar pregătirea în tabere la munte sau la mare sunt mai solicitante şi numărul de ore ajunge la 30 pe săptămână. În funcţie de ritmul de pregătire, numărul de antrenamente şi numărul de ore, aceste grupe sunt organizate pe o perioadă de doi ani şi jumătate, chiar trei ani. Aşa cum am mai arătat obiectivele tehnice trebuie să fie curente şi de perspectivă deoarece învăţarea săriturilor cu rotaţii mari se realizează în trepte şi durează mai mulţi ani .

**JUNIORI D 2**

Obiectivele de performanţă

Medalii la finalele naţionale de juniori D

### Obiective tehnice

**Trambulină 1m**: **Trambulină 3m**: **Platformă 5-7, 5m:**

101-102-103-104 grupat sau echer 101-102-103-104 101-103-104

201-202-204 grupat 201-202-204 201-202-204

401-402-403 grupat 401-402-403 401-403

301-302 grupat 301-302 612-621

* 1. 5132-5231 facultativ

**Sol** Salturi înainte, înapoi, contra şi răsturnat cu ajutor; îndreptări şi stând pe mâini

**Scaun rotativ:** 103-104-105-106-107 –2o2-203-204-206

**Cauciuc:** (se recomandă lonja de asigurare)

101-102-103-104/201-202-204/301-302/401-402

**Trambulina pe sol:** (se recomandă lonja de asigurare)

101-102-103-104, grupat sau echer

201-202-203-204, grupat

401-402-403-404, grupat

301-302-304, grupat

5122-5221-5223, cu lonja de şuruburi

**Plasa elastică**: (se recomandă lonja de asigurare)

Elanuri-balansuri-din genunchi în mâini-din şezând în stând-sărituri pe spate cu revenire în stând-sărituri pe piept cu corpul întins.

101-102-103-104, grupat sau echer

201-202-203-204, grupat

401-402-403-404, grupat

301-302-304, grupat

5122-5221-5223, cu lonja de şuruburi

#### Marginea bazinului sau platforma mică

101-102-201-202- 401-402-301-302, grupat

#### Platformă 3-5m

101-102-103-104/201-202/401-402-403/301-302/5122-5221/610-611-612-621

Se recomandă acomodarea la aparatul cu bule pentru o trecere uşoară la sărituri cu rotaţii mai mari, fie platformă fie trambulină 3m.

In această perioadă se pot face înregistrări video tot ca o acomodare la antrenamentele cu aparatura video şi pentru a se realiza o imagine a sportivilor privind execuţiile lor şi problemele de coordonare dirijată.

Aşa cum se cunoaşte deja, antrenamentele vor fi de pregătire fizică-generală si specifică, pe uscat şi în apă.

Antrenamentele tehnice capătă diferite caractere în funcţie de temele de rezolvat sau de obiective după cum urmează:

**Antrenamente de acomodare**. La reluarea activităţii sau la schimbarea locului de pregătire, cu ocazia participării la concursuri. Se practică individual sau cu întregul colectiv. De cele mai multe ori se organizează sub formă de joacă, cu sărituri în picioare, balansuri şi căderi.

**Antrenamente pe probe de concurs.** Se pregăteşte numai proba de concurs care urmează sau se foloseşte o schemă care permite pregătirea fiecărei probe în parte într-o succesiune riguroasă, până la concurs. Se realizează o pregătire omogenă pe probe.

**Antrenamente pregătitoare**. În antrenament se execută săriturile cu rotaţii mai mici, de la înălţimi mai mici, pentru a pregăti a săriturile libere cu grad mare de dificultate. Se verifică elanurile, detenta, rotaţia şi orientarea în spaţiu.

**Antrenamente cu integrale.** Se trece treptat la execuţia săriturilot libere folosind, când este cazul, câteva sărituri pregătitoare.

**Antrenamente pe rotaţii.** Pentru fiecare probă se notează antrenamentele 1-2-3 iar temele sunt direcţionate pe grupele de rotasţii: 100+400/200+300/săriturile cu şurub+ săriturile din stând pe mâini. Se poate insista, astfel, asupra fiecărei rotaţii prin numărul de repetări. Încălzirea, la aceste antrenamente, pregăteşte numai rotaţiile temei de bază.

**Antrenamentele de concurs**. Cu toate că obiectivele tehnice pot fi şi de perspectivă, pentru fiecare concurs la care se participă se organizează antrenamente numai cu sărituri din programul tehnic al concursului respectiv. Se execută trei-patru repetări, toată seria de concurs, în ordine normală. Se fac aprecieri, se foloseşte fluierul, se acordă note şi se calculează punctajele.

**Antrenamentele tip concurs.** Se execută seriile de sărituri din concurs, la fluier, se dau note, se calculează punctajele exact ca la concurs. Se pot executa până la şase serii de concurs după care se mai execută săriturile dificile şi a căror execuţie nu s-a ridicat la nivelul corespunzător. Dacă s-a folosit aparatura video, se vizionează totul cât mai repede posibilşi se fac observaţiile de rigoare. Aceste antrenamente se pot numi şi de verificare.

**Antrenamentele de încălzire la concursuri**. Acestea au un caracter aparte datorită diferenţei de condiţii ale concursului. Timpul de pregătire este scurt, sunt mai mulţi sportivi pe trambuline şi ploatforme. Cel mai bine este ca fiecare sportiv să ajungă la o încălzire specifică probei, individuală pentru că fiecare are problemele lui cu săriturile lui mai dificile şi fiecare se mobilizează diferit în concurs. De multe ori sportivii sar prea tare la încălzireşi când începe concursul nu mai au rersurse.

**GRUPELE DE JUNIORI D 1**

La nivelul acestor grupe sunt sportiv care au trei-patru ani de pregătire, stăpânesc elementele de bază şi au participat în concursuri de nivel naţional. Pregătirea durează un an în care trebuie să se facă acumulări deosebite pentru a consolida tehnica de formare a rotaţiilor, tehnica de orientare în spaţiu şi tehnica intrărilor în apă şi finaluri de sărituri cu efect visual şi sonor.

Numărul de antrenamente trebuie să ajungă la 10-12 săptămânal, 42 de antrenamente lunar şi la nivel de 400 anual cumulând minim 750 de ore de pregătire şi 3. 5oo de repetări.

Asistenţa medicală trebuie să fie permanentă pentru a menţine sportivii la un nivel bun de sănătate şi un potenţial de mişcare ff bun. Desigur că în cazul unor accidentări trebuie să se facă o refacere totală şi foarte atentă. Sportivii trebuie să fie atenţionaţi asupra riscului de compromitere a rezultatelor pregătirii în cazul accidentărilor în afara bazinului sau a altor afecţiuni care să-l reţină din pregătire. Continuitatea în pregătire este singura garanţie a succesului privind programul tehnic, formei sportive şi a performanţelor interne şi internaţionale.

**Cerinţele regulamentului**

# Trambulină 1m 4 impuse şi 3 libere

Trambulină 3m 4 impuse şi 3 libere

Platforma de 5-7, 5 m 3 impuse şi 2 libere

**Obiective de performanţă**

# Cucerirea de medalii la campionatele naţionale pentru juniori D 1

Participarea la finalele naţionale a juniorilor B

**Obiective tehnice pe probe**

**Trambulină 1m:**  101, 103, 104-201, 203, 204-401, 403, 404-301, 303, 304-5122, 5132, 5223, 5225

**Trambulină 3m:** 103, 105, 106-201, 204, 205-301, 303, 304 -403, 404, 405 -5132, 5142, 5152, 5233

**Platformă:**  101, 103, 104, 105 –201, 203, 204, 2o5 –401, 403, 404, 405 -301, 303, 304 –612, 614, 621, 522, 624 –5132, 5154, 5233, 5235, 5253

**Recomandări:** Obiectivele întotdeauna vor fi foarte tari, rămâne ca fiecare antrenor să se orienteze în funcţie de calităţile individuale ale sportivilor şi condiţiilor concrete de pregătire. Grupa de sportivi trebuie să fie omogenă pentru ca solicitările să fie posibile. Fără asemenea obiective la acest nivel nu ne putem gândi la afirmare pe plan internaţional sau la medalii la eropene sau mondiale de juniori B şi A

Mijloacele de pregătire sunt commune la grupele de juniori D, desigur se ţine cont de obiectivele propuse, oricum se va folosi foarte mult lonja de asigurare inclusiv centura pentru şuruburi. Numărul de repetări va fi mare şi foarte mare pentru a consolida deprinderile motrice însuşite, la scaumul rotativ se execută rotaţi cu cel puţin un salt mai mult decât obiectivul propus. Tipurile de antrenamente sunt identice cu pretenţii mai mari iar participarea în concursuri fiecare grupă la nivelul vârstei. Aceste grupe nu mai pot fi complectate şi rămân rezerva de bază pentru grupele de juniorii internaţionali.

**GRUPELE DE JUNIORI**

Grupele de juniori încep de la vârsta de 9-10 ani cu juniori D II, 11 ani juniori D I, 12-13 ani juniorii C, 14-15 ani juniorii B iar la 16-17-18 ani juniorii A. Diferenţele de dezvoltare, din toate punctele de vedere, face ca pregătirea fiecărei categorii de vârstă să fie abordată separat şi specific vârstei ţinând cont de vechime în practica săriturilor în apă, experienţă, sex şi programele tehnice individuale. Pot fi deja sportivi specializaţi pe una sau mai multe probe. Trecerea de la o categorie de vârstă la alta superioară se face treptat, prin adaptarea la cerinţele regulamentului, mărirea numărului de sărituri impuse, libere şi prin schimbarea înălţimii de unde se execută programul, ajungând în final la programul tehnic mondial - olimpic de seniori. Participarea la concursurile naţionale “Open” este foarte bună pentru că asigură trecerea la categoria superioară, prin regulament sunt acceptate o serie de facilităţi, Numeric, grupele de sportivi juniori, ajung la 4 până la 6 sportivi, pentru ca randamentul să fie bun şi în antrenamente să se realizeze o densitate bună, fiecare sportiv fiind urmărit, fără să aştepte prea mult explicaţiile sau recomandările. Planificarea la juniori trebuie să respecte cerinţele şi linia federaţiei pentru loturile representative, inclusiv circuitele la centrul de medicină. Dotările din bazine, aparatura necesară, pregătirea fizică, tipurile de antrenament şi mijloacele principale vor fi tratate în comun pentru toţi juniorii.

**Pe uscat sunt necesare:** saltele, calupuri de buret, covoare moi, linie acrobatică, scaune rotative, trambulină pe uscat, platformă de 2-3 m cu saltele pentru aterizări, cauciucuri gomflabile, portic şi lonjă de asigurare, centură pentru şuruburi, plase elastice

**In bazin:** platforme mici ½ m sau 1 m**,**  trambuline standard la 1/2m, 1m şi chiar la 2m, trambulină pe picior hidraulic, platformă pe picior hidraulic, trambuline de 3m, platforme de 3 m, 5 m, 71/2 m, 1o m, aparat cu bule la trambulina de 3 m şi la platforme.

**Tipuri de antrenamente:**

**Standard.** pentru perfecţionarea tuturor săriturilor învăţate.

**De pregătire pe uscat**.

Se execută întreaga serie de elemente care au fost folosite pentru

învăţarea tehnicii de formare a rotaţiilor, exerciţii acrobatice, elanuri, stând pe mâini.

**Pe probe: 1m, 3m, platformă.**

Fiecare probă poate avea 2-3 şi chiar 4 antrenamente diferite pentru a se realiza numărul de repetări necesar şi pentru a se insista asupra unei grupe sau rotaţiide interes. Succesiunea pe probe va fi în funcţie de proba de bază în perioada respectivă iar antrenamentele pe fiecare probă pot fi reluate cât de des este necesar.

Exemple de succesiune a antrenamentelor: Pl-1m-Pl-3m sau 3m-Pl-3m-1m sau 1m-Pl-3m iar la fiecare probă poate fi 1-2-3, 1-2-2-1-3, 1-1-2-1-1-3 când sunt trei antrenamente diferite.

**Antrenamente de acomodare.** La reluarea activităţii sau la schimbarea locului de pregătire, cu ocazia participării la concursuri. Se practică individual sau cu întregul colectiv. De cele mai multe ori se organizează sub formă de joacă, cu sărituri în picioare, balansuri şi căderi.

**Pregătitoare.** În antrenament se execută săriturile cu rotaţii mai mici, de la înălţimi mai mici, pentru a pregăti săriturile libere cu grad mare de dificultate. Se verifică elanurile, detenta, rotaţia, orientarea în spaţiu şi finalurile.

**Integrale.** Se trece treptat la execuţia săriturilot libere folosind, când este cazul, câteva sărituri pregătitoare

**Combinate.** Execuţii pregătitoare şi integrale, procentual sau numeric.

**Pe serii.** Impuse şi libere in combinaţie. Seria I-a plus seria a II-a cu sau fără pregătitoare

**De verificare.** Se verifică elementele de interes major sau limitative pentru rotaţii mai mari.

**Pe rotaţii.** Pentru fiecare probă se notează antrenamentele 1-2-3 iar temele sunt direcţionate pe grupele de rotaţii: 100+400/200+300/ săriturile cu şurub şi săriturile din stând pe mâini. Se poate insista, astfel, asupra fiecărei rotaţii prin numărul de repetări. Acestea permit un număr mare de repetări şi asigură învăţarea săriturilor cu rotaţii din ce în ce mai mari Incălzirea, la aceste antrenamente, pregăteşte numai rotaţiile temei de bază. Este bine să se folosească centuri şi lonje pentru asigurare şi ajutor iar pentru opririle din rotaţii sau la deschideri se folosesc semnale sonore

**Pe probe de concurs.** Se pregăteşte numai proba de concurs care urmează sau se foloseşte o schemă care permite pregătirea fiecărei probe în parte într-o succesiune riguroasă, până la concurs. Se realizează o pregătire mai bună pe probele cu obiectiv de medalii.

**De concurs.** Cu toate că obiectivele tehnice pot fi şi de perspectivă, pentru fiecare concurs la care se participă se organizează antrenamente numai cu sărituri din programul tehnic al concursului respectiv. Se execută trei-patru repetări, toată seria de concurs, în ordine normală

**Tip concurs**. Se execută seriile de sărituri din concurs, la fluier, se dau note, se calculează punctajele exact ca la concurs. Se pot executa până la şase serii de concurs după care se mai execută săriturile dificile şi a căror execuţie nu s-a ridicat la nivelul corespunzător. Dacă s-a folosit aparatura video, se vizionează totul cât mai repede posibilşi se fac observaţiile de rigoare. Aceste antrenamente se pot numi şi de verificare.

**De încălzire la concursuri.** Acestea au un caracter aparte datorită diferenţei de condiţii specifice locului de concurs. . Timpul de pregătire este scurt, sunt mai mulţi sportivi pe trambuline şi ploatforme. Cel mai bine este ca fiecare sportiv să ajungă la o încălzire specifică probei, individuală deoarece fiecare are problemele lui cu săriturile lui mai dificile şi fiecare se mobilizează diferit la încălzire şi în concurs. De multe ori sportivii sar prea tare la încălzire şi când începe concursul nu mai au putere, cedează iar evoluţia este nesatisfăcătoare. Se va executa numărul minim necesar de săriturti, elanuri şi căderi pentru proba respectivă .

**Cu aparatură video.** Pentru informarea sportivilor, perfecţionarea elanurilor, desprinderilor, tehnicii rotaţiilor, şuruburilor, şi finalurilor de sărituri.

**De pregătire fizică generală.** Exerciţii din atletism, haltere, aerobic, schi, înot, jocuri în condiţii normale, la mare sau la munte în funcţie de sezon şi de perioadă.

**De pregătire fizică specifică.** Se ţin numai în condiţii de sală, bazin sau spaţiu

amenajat cu saltele şi dispositive specifice.

## **Mijloacele principale**

### Pregătire fizică generală

Alergare de încălzire- pas lung cu fandare în aer - pas săltat cu ambele braţe - pas sărit - sărituri în lungime cu ambele picioare înainte-înapoi -alergare cu genunchii sus- sărituri ca mingea, înainte-înapoi- pasul ştrengarului cu ambele braţe- detentă de pe loc- lungime de pe loc- alergare în sus pe trepte- sărituri în sus pe trepte- sărituri peste sau pe obstacol - sărituri cu genunchii sus la piept-mobilitate umeri cu partener- flotări cu picioarele pe suport mai înalt ex. pentru abdomen cu partener- ex. pentru spate cu partener- joc de gleznă la întoarcerile de 30 m -rotări de braţe.

**Lucru cu greutăţi** haltere, gantere, saci cu nisip, sandouri, scripeţi cu îngreuieri, planuri înclinate cu sanie, mini sau maxi gimuri. Se lucrează în circuit pe aparate diferite 30-60 secunde. Fiecare antrenor, profesor îşi rezolvă tema în funcţie de dotările existente la faţa locului şi de nivelul de dezvoltare al sportivilor

**In taberele organizate la munte sau la mare.** Se vor folosi condiţiile specifice de relief sau climaterice, asigurându-se un echipament adecvat. La munte se vor face excursii pe munte, ascensiuni, se practică cu multă atenţie schiul, se lucrează pe stadion sau în sală. La mare se realizează o călire specifică, se organizează antrenamente în apă şi pe uscat dar se lucrează permanent pentru mobilitatea articulară şi pentru menţinerea unui tonus muscular ridicat

### *Pregătire fizică specifică pe uscat*

Semigenuflexiuni cu sprijin lateral, semigenulexiuni cu săritură sărituri cu explozie, pentru glezne, sărituri cu genunchii le piept, sărituri ca mingea cu palmele pe şold, sărituri peste obstacole mici, flotări, pe orizontală, înclinat cu capul mai jos, în stând pe mâini, ex. pentru abdomen, culcat, atârnat la spalier, cu partener, şezând B sau C, ex. pentru spate, culcat pe piept, pe suport înălţat, cu răsuciri dr. st., cu palmele pe ceafă, atârnat răsturnat la spalier ridicări de şezută ghemuit sau echer, ex. pentru intrări, şezând cu braţele întinse desupra capului, lovituri uşoare la palme, şezând pe călcâie-ex. în patru labe cu palmele pe sol şi coatele blocate, întinderea genunchilor cu şpiţurilebine întinse, în stând pe mâini un partener presează de la glezne în jos, succesiv ridicări pe vârfuri, stând la spalier cu partener pe umeri, pasul ştrengarului cu rotarea ambelor braţe elanuri de trambulină cu 2-3 paşi sau de pe loc elanuri de platformă, de pe loc sau cu 3-4 paşi, sărituri înainte –înapoi cu palmele pe şold, răsuciri dr. -st. , stând cu braţele în poziţie de şurub, elicia, mobilitate la umeri cu sprijin la spalier şi partener pe umeri, mobilitate umeri cu braţele pe umerii partenerului, mobilitate echer-şezând cu picioarele întinse-lipite şi cu şpiţuri întinse, stând cu şezuta sprijinită de spalier aplecări cu tragere de spalier ex. pentru, şpiţuri din şezând pe şpiţuri cu palmele pe sol extensia genunchilor cu îngreuieri, şezând pe suport, lada, saltea. podul de jos pe braţe sau pe cap fără braţe- blocarea bazinului din culcat pe spate cu picioarele pe sprijin înalt, spalier.

**Şedinţele de aerobic**. Insumează exerciţii apropiate de specificul săriturilor în apă iar ritmul susţinut va solicita organismul la nivelul corespunzător. Pot fi realizate chiar de antrenorii secţiei mai ales în perioadele de întrerupere a activităţii de bazin.

**Scaun rotativ .** De la 105 la 109, C şi B

**Cauciuc gomflabil .** 102-104-105, 201-202-203-204, 401-402-403-404, 301-302-304, 102 b-5122-5221-522 **Trambulină pe sol**

Elanuri –balansuri, 100-200-300-400 a-b-c,

102-104-105, 201-202-204, 401-402-403-404, 301-302-304

5122-5124-5142, 5221-5223-5225-5241, 5321

**Trambulină 1m la apă**

De la 101 la 106, de la 201 la 2o4, de la 4o1 la 404, de la 3o1 la 304

Săriturile cu şurub:5122-5124-5221-5223-5225-5132-5134-5142-5241-5321

In funcţie de obiectivul de rezolvat la 1m sau la 3m trambulină.

**Trambulină 3m**

101-103-104-105-106-107, 201-203-204-205, 401-403-404-405, 301-303-304-305

5132-5134, 5231-5233-5235, 5331-5333, 5142-5152, 5241-5251

**Platformă 3m**

101-102-103-104, 201-202-203-204, 401-402-403-404, 301-302-304

5122-5124, 5221-5223, 5221-5231, 611-621-6221

Platformă 5m

101-103-104-105-106, 201-203-204-205, 401-403-404-405, 301-303-304

612-613-614, 622-623, 6231,

5132-5134, 5231-5233, 5225

**Platformă 7, 5 m**

101-103-105-107, 201-204-205-206, 401-403-405, 301-304-305-306

612-614, 624, 6241, 5132-5231, 5233-5235, 5251, 5152

Platforma de 10m

101-103-105-107, 201-204-205-206-207, 401-403-405-407, 301-304-305-306-307

612-614-616, 622-624-626, 6241

5132-5231, 5134-5136, 5233-5235-5237, 5152-5251, 5253

**Recomandări:**

Folosirea lonjei de asigurare şi ajutor la toate exerciţiile dificile, pe uscat, iar în apă folosirea aparatului cu bule pentru amortizarea finalurilor deficitare. Tot timpul se folosesc semnale sonore pentru diferite momente impotante din săritură.

Asistenţa şi controlul medical să se realizeze permanent pentru a evita întreruperile în pregătire şi pentru refacerea leziunilor provocate de efortul specific.

Antrenamentele de pregătire fizică pot ajunge în perioadele fără concursuri la 30-40 la sută iar în tabere chiar sută la sută.

**Juniori C 12-13 ani**

Grupele de juniori C sunt grupe de performanţă, sportivi de 12-13 ani trebuie să aibă 5-6 ani de pregătire şi 3-4 ani de participare în concursuri. Durata de pregătire în grupă este de doi ani, timp în care trebuie să se realizeze programe tehnice competitive pe plan internaţional, european şi mondial la nivel de juniori, sportivii foarte dotaţi, să reuşească programe tehnice de seniori iar la platformă vor urca săriturile şi la platforma de 10 m.

La această vârstă încep schimbări majore şi numai prin pregătire se poate menţine un echilibru privind detenta, viteza de rotaţie şi de execuţie. La fete se recomandă menţinerea unei greutăţi optime şi un volum mare de repetări.

**Cerinţele regulamentului**

**Trambulină 1m** **Trambulină 3m** **Platformă 5-7, 5 m**

Impuse 5 5 4

Libere 3 3 3

# Cerinţele regulamentului de seniori (pentru comparaţie)

# european-mondial-olimpici, feminin şi masculin

## F M F M F M

## Impuse - - 5 5 4 4

Libere 5 6 5 6 5 6

**Numărul de antrenamente**, va fi de 12 săptămânal, 30 lunar şi 320 anual, cumulând peste 1. 000 de ore şi 6. 000 de repetări.

## Obiective de performanţă

Locul I- II în campionatele naţionale de **juniori C**

Clasarea în primele VI locuri în campionatele de **juniori B**

Participare în campionatele naţionale de **seniori**

## Obiective tehnice

Trambulină 1m Trambulină 3m Plaf. 5m Platf. 7, 5m Platf. 10m

105-203-204 106-107-204-205 105-405-204-205 105-107-405-205 107-405-407

403-404-303-304 404-405-304-5132 303-304-622 304-614-5235 614-5251

5126-5132-5134 5134-5235-5251 5225-5251 5251-5152 5235-5152

5225-5233-5331

5142-5241

**JUNIORI B INTERNATIONALI 14 şi 15 ani**

Este cea mai importantă vârstă deoarece sportivii noştri au obţinut cele mai multe medalii în ultimii 12 ani la această categorie şi au pus bazele evoluţiei lor la juniori A şi seniori.

Programele tehnice s-au ridicat la nivel mondial la platformele de 5m şi 7, 5m, la fel la trambulinele de unu şi trei metri, cu mai puţin succes datorită condiţiilor de pregătire limitate.

Fiecare centru de sărituri în apă trebuie să fie dotat corespunzător, cu plase elastice, trambuline pe sol, lonjă, centuri de asigurare şi ajutor iar în bazin să funcţioneze o instalaţie cu bule pentru protejarea sportivilor care execută sărituri cu dificultate mare şi pot avea finaluri mai puţin controlate. Deasemenea trebuie să existe un spaţiu pe uscat cu saltele, linie acrobatică, cauciuc, scaune rotative şi lonjă.

Nivelul internaţional este foarte ridicat, săritorii juniori au programe tehnice foarte bine puse la punct şi realizează punctaje peste 310 puncte, pe baza execuţiilor aprwciate cu note de 8-8, 5 şi 9.

**Cerinţele regulamentului**

**Trambulină 1m,** 5 impuse(9, 0) şi 3 libere

**Trambulină 3m,** 5 impuse(9, 5) şi 3 libere

**Platformă 5-7, 5 m** 4 impuse(7, 6) şi 3 libere

Una din problemele deosebite este faptul că regulamentul FINA permite sportivilor de 14 ani să participe la **campionatele europene-mondiale şi olimpice de** **seniori** dacă au programme tehnice corespunzătoare şi dacă realizează punctajele de calificare . La platformă se participă cu întregul program de la 10 m.

Este foarte dificil de pregătit în paralel programul tehnic de juniori B şi programul tehnic olimpic de seniori, mai ales la platformă, din această cauză există sportivi care se specializează pentru 3-4 ani numai pentru programul de juniori B, alţii care, chiar dacă nu-l realizează în total, se axează numai pe programul olimpic la 10m, ca număr de sărituri şi ca dificultate. Pentru juniori aceştia se limitează la platforma de 5 m de unde selectează cele mai bune 3 libere, dar menţine pregătirea la 10m tot timpul.

**Obiective de prformanţă**

Cucerirea locului I – II în campionatele naţionale de juniori B

Clasarea în finală în campionatele naţionale de seniori

**Cucerirea unei medalii în campinatul European de juniori B**

**Clasarea în primele VI locuri în campionatele Mondiale de juniori B**

Obiective tehnice

Trambulină 1m: 105 c, b/204 c, b-205c/404 c/303-304 c, b

Trambulină 3m: 106-107 c/204 c, b-205 c/304c, b-305c/405c-404b

Patformă 5m şi Platformă 7, 5m: 104-105 c, b/203-204-205 c sau b/303-304 c sau b-305c/405c

Platformă 10m: 107 /2o5 /305 /4o5-407 /

Săriturile din stând pe mâini şi săriturile cu şurub, stabilite în grupele anterioare, trebuie să fie abordate individual, treptat în funcţie de posibilităţile fiecărui sportiv, pentru a se ajunge la sărituri cu cei mai mari coeficienţi de dificultate.

**Obiective de perspectivă olimpică la platforma de 10 m**

103 b, 403 b, 5231 d, 201 b, 301 b-a, 612 b

107 B, 407 C, 616 C-626 c-6271 c, 207 c, 305 c-307 c, 5251 B-5271 c, 5253 B.

***Observaţii:*** Abordarea săriturilor cu rotaţii mari sau complexe va fi întotdeauna o problemă de orientare a antrenorului în funcţie de multitudinea factorilor care atestă posibilităţile individuale ale sportivilor, pregătirea anterioară a sportivilor şi dotările existente în sala şi bazinul în care se face pregătirea. La săriturile cu şurub se va ajunge la specializarea individuală pe o gamă de şuruburi la care se pretează cel mai bine sportivul, săriturile trebuie să fie executate foarte exact, fără răsuciri, cu finaluri clare, suficient de înalte pentru a reuşi întrări în apă cu efect vizual şi sonor.

**JUNIORI A INTERNATIONALI 16-17-18 ani**

Această categorie de vârstă este foarte pretenţioasă datorită nivelului internaţional foarte ridicat. Majoritatea sportivilor au un programe tehnice de concurs la nivelul seniorilor şi al olimpicilor cu coeficienţi de dificultate foarte ridicaţi sau maximali. Dacă anterior cu doi, trei ani nu s-au pus bazele celor mai mari rotaţii, a finalurilor specifice lor şi nu s-a realizat o bună orientare în spaţiu va fi foarte greu de recuperat iar sportivii vor fi tot timpul în urmă şi în timp relativ scurt va fi necesară învăţarea săriturilor cu grad mare de dificultate, iar la platformă toate săriturile se vor executa, în cel mai scurt timp, la 10 m. La ultimile ediţii ale campionatelor mondiale, mulţi juniori A au executat sărituri cu grad de dificultate maximal comparabil cu senorii şi au fost apreciaţi cu note foarte mari

**Cerinţele regulamentului**

**Trambulină 1m**  **Trambulină 3m** **Platformă 5-7, 5-10m**

**F M F M F M**

Impuse 5 4 (9, 0) 5 4 (9, 5) 4 4 (7, 6)

Libere 4 5 4 5 4 5

**Obiective de performanţă**

Cucerirea locului I - II în campionatele naţionalele de juniori A

Clasarea în finala de 6 a campionatelor naţionale de seniori

**Obţinerea unei medalii, locul I - III, la campionatele europene de juniori A**

**Clasarea în primele VI locuri în campionatele mondiale de juniori A**

**Obiective tehnice pe probe**

**Trambulină 1m Trambulină 3m Platf. 5m Platf. 7, 5 Platf. 10m**

105, 205 107, 205, 405, 305 105, 205, 405 107, 205 107, 207

405, 305 5136-5235-5335 305, 614, 624 305, 625 407, 307

5126-5134- 5331 5152-5251 5251-5227 5235 626-616-6241

5333-5335- 5235 5152-5237-5251

**Concluzii şi recomandări:**

Volumul de muncă la grupele de juniori este foarte mare din această cauză antrenorii în colaborare cu metodistul sau conducerea clubului, trebuie să fixeze colectivul, grupa sau grupele de lucru şi obiectivele, foarte exact, pentru a reuşi să realizeze volumul de ore şi antrenamente necesare pentru pregătirea juniorilor. Planurile de pregătire să fie foarte bine realizate, de regulă toamna, bine eşalonate şi fiecare obictiv să se realizeze la timp şi foarte bine. Orice dereglare în acest sens duce la întârzierea pregătirii şi la imposibilitatea realizării obiectivelor tehnice şi implicit a obiectivelir de performanţă.

**GRUPA DE SENIORI ŞI OLIMPICI**

Acestă grupă este de fapt lotul olimpic lărgit, sportivii pot avea de la 13 ani la 24 de ani şi mai mult, au programe tehnice şi valoare a execuţiilor de nivel mondial iar rezultatele anterioare îi recomandă pentru participare în finalele europene, mondiale şi olimpice. Probele la care sperăm să se realizeze calificarea în finale sunt în ordine: sincron platformă-feminin şi masculin, platformă feminin şi masculin, sincron trambulină 3m feminin şi masculin, trambulină 3m feminin şi masculin. Punctajele de calificare pe fiecare probă, se stabilesc în funcţie de evoluţia săriturilor în apă pe plan internaţional, european, mondial şi olimpic.

Seniorii prezintă o situaţie aparte datorită vârstei şi problemelor care apar: integrare socială, studii, meserie, încadrare, situaţia familială şi performanţele anterioare, sau calificarea în loturile representative.

**Cerinţele regulamentului**

Trambulină 1m Trambulină 3m Platformă 10m

F M F M F M

Impuse - - 5 5 (9, 5) 4 4 (7, 6)

Libere 5 6 5 6 5 6

## OBIECTIVE TEHNICE

**Trambulină 1m Trambulină 3m Platformă 10 m**

105-203-205 105-107-205-405-305 107-205-207-405-407

303-305-5134 5235-5152-5251 305-307-616-624-626

5233-5333-5335-5251 5335-5351 5235-5237-5251-5152

Fiecare sportiv şi-a format un program tehnic de bază, cu care a ajuns la seniorat sau în lotul reprezentativ dar niciodată nu este târziu de a încerca trecerea la cele mai dificile sărituri şi prin pregătire deosebită, să reuşească execuţii de excepţie. Este posibil ca nivelul execuţiilor săriturilor dintr-un program tehnic mediu să ducă la realizarea unor punctaje record. În concursurile importante, să nu uităm că nu suntem chinezi sau americani, este greu de crezut că vom primi notele la nivelul execuţiilor. Coeficientul şi nivelul execuţiilor ne mai pot propulsa la primele locuri.

Cerinţele privind dotarea spaţiului de pregătire pe uscat sau dotarea bazinului au rămas la fel, acum se modifică mai mult numărul de antrenamente(500 anual), numărul de ore (1. 200) şi numărul de repetări (8. 000). Un efect deosebit îl are pregătirea centralizată, în ţară şi în străinătate, deasemenea participări internaţionale, Grand Prix-uri, Cupele Europene şi Mondiale, totul pe baza rezultatelor obţinute în Campionatele Europene şi Mondiale, începând de la juniorat.

Planificarea la acest nivel este individuală şi se realizează după modelul federaţiei, folosit pentru sportivii din loturile naţionale de juniori sau seniori –olimpici, şi conţine planul de perspectivă, pe un ciclu olimpic, planul anual şi graficul planului anual, obiectivele individuale propuse, colectivul de sportivi, antrenori, medici sau asistenţi, locul de pregătire şi participările în concursuri interne – internaţionale, datele verificărilor, datele probelor fizice şi ale controlului medical, circuitul mic sau mare, fişa medicală individuală cu recomandările respective.

Pregătirea fizică generală şi specifică, tipurile de antrenamente şi dotările sălilor sau bazinelor unde se face pregătirea s-au prezentat, anterior, la grupele de juniori.

Grupele nu trebuie să fie mai mari de patru sportivi pentru a se realiza un randament deosebit, pentru a se putea supraveghea şi urmări sportivii în timpul antrenamentelor. Pregătirea cu lotul reprezentativ se va putea realiza cu un colectiv corespunzător de antrenori pentru a se acoperi spaţiul de pregătire şi pentru a se realiza o densitate bună în orele de pregătire.

Fiecare antrenor, ajuns la acest nivel, trebuie să se documenteze şi să se perfecţioneze pentru a conduce colectivul, începând cu antrenamentele normale, până la cele mai importante concursuri: europene, mondiale, olimpice, cu toate exigenţele care se impun.

Lucrarea prezentă vine în întâpinarea antrenorilor de sărituri în apă şi sper că lansează o invitaţie la meditaţie şi nu numai!. Totul poate fi înbunătăţit, perfecţionat, dacă avem un model pe care să-l studiem, să-l criticăm iar în practică să reuşim să reducem sau să adăugăm câte ceva astfel încât să fie realizate programe tehnice de nivel internaţional şi mai ales performanţe la nivel de medalii în campionate europene, mondiale şi chiar olimpice!? Pregătire! Răbdare!, Mult Succes!

**A N E X A 1**

**O B I E C T I V E**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1m** | Ini | Inc | Av | D 2 | D 1 | J c | J b | J a | Se | Ol |
| **100** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **103** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **104** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **105** |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **106** |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **200** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **201** | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **202** |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **203** |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **204** |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| **205** |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
|  | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL |
| **400** | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **402** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **403** |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **404** |  |  |  |  | x | x | x | x |  |  |
| **405** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **300** | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **301** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **303** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |
| **304** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |
| **305** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |
| **306** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Săr.cu şurub** | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL |
| **102 B** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **5122** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5124** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **5126** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |
| **5132** |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| **5134** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |
| **202 A** |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **5221** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5223** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **5225** |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |
| 302 A |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5321** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |
| **5323** |  |  |  |  |  |  | x | x |  |  |
| **5325** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |
|  | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL |
| **5231** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **5233** |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5235** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |
| **5331** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |
| **5333** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |
| **5335** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |
| **5142** |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |
| **5144** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRAM.3M** | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL | OBS |
| **100 a c b** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101 c b** | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102 c b** |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **103 c b** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **104 c b** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **105 c b** |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **106 c b** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **107 c b** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **200 a c b** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **201 a c b** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **202 a c b** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204 c b** |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **205 c b** |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| **206 c b** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **401 c b** | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **403 c b** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **404 c b** |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **405 c b** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
|  | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL | OBS |
| **301 a c b** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **302 c b** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **303 c b** |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| **304 c b** |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **305 c b** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **306 c** |  |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |
| **Săr.cu şurub** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5132** |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **5134** |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| **5136** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5142** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5152** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5231** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5233** |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **5235** |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| **5243**  **5251** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5331** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5333** |  |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |
| **5335** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5351** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PLATFOR.. | INI | INC | AV | D 2 | D 1 | J C | J B | J A | SE | OL | OBS |
| **100 a c b** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101 c b** | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102 c b** | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **103 c b** |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104 c b** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **105 c b** |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| **106 c b** |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |
| **107 c b** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **200 a c b** | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **201 a c b** | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **202 c b a** |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **203 c b** |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| **204 c b** |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| **205 c b** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **206 c** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **207 c** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **402** |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **403** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **404** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **405** |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| **407** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
|  | INI | INC | AV | D 2 | C 1 | J C | J B | J A | SE | OL | OBS |
| **301a c b** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **302 c b a** |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **303 c b** |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **304 c b** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **305 c b** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **306 c** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **307 c** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **600** | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **611** | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| **612** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **614** |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **616** |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |
| **621** | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **622** |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **623** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **624** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **626** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **6221** |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| **6231** |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |
| **6241** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5000 | Ini | Inc | Av | D 2 | D 1 | J c | J b | J a | Se | Ol | Obs |
| **5122** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5124** |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5132** |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| **5134** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5142** |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **5152** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **5221** |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| **5223** |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| **5235** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **5227** |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |
| **5231** |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| **5233** |  |  |  | x |  | x | x | x | x | x |  |
| **5235** |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **5237** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5241** |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| **5251** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5243** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5253** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5321** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5331** |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| **5351** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5261** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **5271** |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |

**A N E X A 2**

**TIPURI DE ANTRENAMENT**

**Standard**. **pentru perfecţionarea tuturor săriturilor învăţate.**

**De pregătire pe uscat.**Se execută întreaga serie de elemente care au fost folosite pentru

învăţarea tehnicii de formare a rotaţiilor, exerciţii acrobatice, elanuri, stând pe mâini.

**Pe probe: 1m, 3m, platformă.** Fiecare probă poate avea 2-3 şi chiar 4 antrenamente diferite pentru a se realiza numărul de repetări necesar şi pentru a se insista asupra unei grupe sau rotaţii de interes. Succesiunea pe probe va fi în funcţie de proba de bază în perioada respectivă iar antrenamentele pe fiecare probă pot fi reluate cât de des este necesar. Exemple de succesiune a antrenamentelor: Pl-1m-Pl-3m sau 3m-Pl-3m-1m sau 1m-Pl-3m iar la fiecare probă poate fi 1-2-3, 1-2-2-1-3, 1-1-2-1-1-3 când sunt trei antrenamente diferite.

**Antrenamente de acomodare.**La reluarea activităţii sau la schimbarea locului de pregătire,cu ocazia participării la concursuri.Se practică individual sau cu întregul colectiv. De cele mai multe ori se organizează sub formă de joacă, cu sărituri în picioare, balansuri, căderi.

**Pregătitoare**.In antrenament se execută săriturile cu rotaţii mai mici,de la înălţimi mai mici, pentru a pregăti săriturile libere cu grad mare de dificultate. Se verifică elanurile, detenta, rotaţia, orientarea în spaţiu şi finalurile.

**Integrale.**Se trece treptat la execuţia săriturilot libere folosind, când este cazul, câteva sărituri pregătitoare.

**Combinate.** Execuţii pregătitoare şi integrale, procentual sau numeric.

**Pe serii.** Impuse şi libere în combinaţie. Seria I-a plus seria a II-a cu sau fără pregătitoare

**De verificare.** Se verifică elementele de interes major sau limitative pentru rotaţii mai mari.

**Pe rotaţii**. Pentru fiecare probă se notează antrenamentele 1-2-3 iar temele sunt direcţionate pe grupele de rotaţii :100+400/200+300/ săriturile cu şurub şi săriturile din stând pe mâini.Se poate insista, astfel, asupra fiecărei rotaţii prin numărul de repetări. Acestea permit un număr mare de repetări şi asigură învăţarea săriturilor cu rotaţii din ce în ce mai mari. Încălzirea, la aceste antrenamente, pregăteşte numai rotaţiile temei de bază. Este necesar să se folosească centuri şi lonje pentru asigurare şi ajutor iar pentru opririle din rotaţii sau la deschideri se folosesc semnalele sonore, voce sau fluier.

**Pe probe de concurs**. Se pregăteşte numai proba de concurs care urmează sau se foloseşte o schemă care permite pregătirea fiecărei probe în parte într-o succesiune riguroasă, până la concurs. Se realizează o pregătire mai bună pe probele cu obiectiv de medalii.

**De concurs**. Cu toate că obiectivele tehnice pot fi şi de perspectivă, pentru fiecare concurs la care se participă se organizează antrenamente numai cu sărituri din programul tehnic al concursului respectiv. Se execută, toată seria de concurs, trei-patru repetări, în ordine normală si cu note exact ca la concurs.

**Tip concurs**.Se execută seriile de sărituri din concurs,la fluier,se dau note,se calculează punctajele exact ca la concurs.Se pot executa până la şase serii de concurs după care se mai execută săriturile dificile şi a căror execuţie nu s-a ridicat la nivelul corespunzător.Dacă s-a folosit aparatura video,se vizionează totul cât mai repede posibilşi se fac observaţiile de rigoare. Aceste antrenamente se pot numi şi de verificare.

**De încălzire la concursuri.** Acestea au un caracter aparte datorită diferenţei de condiţii specifice locului de concurs. Timpul de pregătire este scurt, sunt mai mulţi sportivi pe trambuline şi ploatforme. Cel mai bine este ca fiecare sportiv să ajungă la o încălzire specifică probei, individuală deoarece fiecare are problemele lui cu săriturile lui mai dificile şi fiecare se mobilizează diferit la încălzire şi în concurs. De multe ori sportivii sar prea tare la încălzire şi când începe concursul nu mai au putere, cedează iar evoluţia este nesatisfăcătoare.Se va executa numărul minim necesar de săriturti, elanuri şi căderi pentru proba respectivă.

**De pregătire fizică generală.** Exerciţii din atletism, haltere, aerobic, schi, înot, jocuri în condiţii normale, la mare sau la munte în funcţie de sezon şi de perioadă.

**De pregătire fizică specifică.** Se ţin numai în condiţii de sală, bazin sau spaţiu amenajat cu saltele şi dispositive specifice.

**Cu aparatură video.** Pentru informarea sportivilor, corectare şi perfecţionare a tehnicii de

formare a rotaţiilor rotaţiilor, şuruburilor, elanurilor, desprinderilor şi finalurilor de sărituri.

**A N E X A 3**

**DISPOZITIVE ŞI APARATURĂ NECESARĂ**

În primul rând menţionez că fiecare secţie de sărituri în apă trebuie să-şi amenajeze un spaţiu pentru lucru pe uscat unde sunt bune saltelele pentru aterizări în picioare, saltelele moi pentru aterizările pe spate sau pe piept şi liniile acrobatice cu final la groapă cu buret

Dotarea spaţiului respective sau al sălii se va face după posibilităţi ân funcţie de loc şi dotările care pot fi asigurate. Antrenorii tineri care au idei în acest sens pot veni cu noutăţi sau inovaţii care să permită mersul înainte al săriturilor în apă.

**Pe uscat sunt necesare:**

- saltele, calupuri de buret, covoare moi, linie acrobatică

* scaune rotative
* trambulină de gimnastică
* trambulină de sărituri în apă normală şi scurtă
* platformă de 2-3 m cu saltele pentru aterizări
* cauciucuri gonflabile
* portic şi lonjă de asigurare plus frânghii şi scripeţi
* centuri pentru prindere, reglabile
* centură pentru şuruburi
* dispozitiv de şuruburi în atârnat sau stând pe cap
* plase elastice standard sau mai mici, fixe sau pliabile

**La apă, în bazin**

* planuri înclinatepentrucăderi, alunecoase, cu folie de plastic
* platforme mici ½ m sau 1 m
* bare la marginea bazinului pentru iniţiere
* scări fixe şi mobile pentru ieşire din bazin
* trambuline standard la 1/2m, 1m şi chiar la 2m
* trambulină pe picior hidraulic
* platformă pe picior hidraulic
* trambuline de 3m
* platforme de 3 m, 5 m, 71/2 m, 10 m
* aparat cu bule la trambulina de 3 m şi la platforme

**A N E X A 4**

**PREGĂTIREA FIZICĂ**

# Pregătirea fizică generală

- alergare de încălzire 4-800 m

- pas lung cu fandare în aer 30 m serii

- pas săltat cu ambele braţe 30 m serii

- pas sărit 30 m serii

- sărituri în lungime cu ambele picioare înainte-înapoi 30 m serii

- alergare cu genunchii sus 30 m serii

- sărituri ca mingea înainte-înapoi 30 m serii

- pasul ştrengarului cu ambele braţe 30 m serii

- detentă de pe loc serii

- lungime de pe loc serii

- alergare în sus pe trepte serii

- sărituri în sus pe trepte serii

- sărituri peste sau pe obstacol serii

- sărituri cu genunchii sus la piept serii

- mobilitate umeri cu partener serii

- flotări cu picioarele pe suport mai înalt serii

- ex.pentru abdomen cu partener serii

- ex.pentru spate cu partener serii

- joc de gleznă la întoarcerile de 30 m

- rotări de braţe serii

**Lucru cu greutăţi**

* haltere, gantere, saci cu nisip, sandouri, scripeţi cu îngreuieri, planuri înclinate cu sanie, mini sau maxi gimuri. Se lucrează în circuit pe aparate diferite 30-60 secunde.
* Fiecare antrenor, profesor îşi rezolvă tema în funcţie de dotările existente la faţa locului şi de nivelul de dezvoltare al sportivilor.

## Şedinţele de aerobic

Insumează exerciţii apropiate de specificul săriturilor în apă iar ritmul susţinut va solicita organismul la nivelul corespunzător.Pot fi realizate chiar de antrenorii secţiei mai ales în perioadele de întrerupere a activităţii de bazin.

**In taberele organizate la munte sau la mare.**Se vor folosi condiţiile specifice de relief sau climaterice, asigurându-se un echipament adecvat.La munte se vor face excursii pe munte, ascensiuni, se practică cu multă atenţie schiul, se lucrează pe stadion sau în sală.La mare se realizează o călire specifică,se organizează antrenamente în apă şi pe uscat dar se lucrează permanent pentru mobilitatea articulară şi pentru menţinerea unui tonus muscular ridicat.

# Pregătirea fizică specifică

* semigenuflexiuni cu sprijin lateral
* semigenulexiuni cu săritură
* sărituri de pe sprijin şi explozie,pentru glezne
* sărituri cu genunchii le piept
* sărituri ca mingea cu palmele pe şold
* sărituri peste obstacole mici
* flotări,pe orizontală,înclinat cu capul mai jos, în stând pe mâini
* ex.pentru abdomen, culcat, atârnat la spalier, cu partener, şezând B sau C
* ex.pentru spate, culcat pe piept, pe suport înălţat, cu răsuciri dr.st., cu palmele pe ceafă
* atârnat răsturnat la spalier ridicări de şezută ghemuit sau echer
* ex.pentru intrări, şezând cu braţele întinse desupra capului, lovituri uşoare la palme
* şezând pe călcâie, ex. în patru cu palmele pe sol şi coatele blocate, întinderea genunchilor cu şpiţurile bine întinse
* în stând pe mâini un partener presează de la glezne în jos, succesiv
* ridicări pe vârfuri, stând la spalier cu partener pe umeri
* pasul ştrengarului cu rotarea ambelor braţe
* elanuri de trambulină cu 2-3 paşi sau de pe loc
* elanuri de platformă, de pe loc sau cu 3-4 paşi
* sărituri înainte – înapoi cu palmele pe şold
* răsuciri dr.-st., stând cu braţele în poziţie de şurub, elicea
* mobilitate la umeri cu sprijin la spalier şi partener pe umeri
* mobilitate umeri cu braţele pe umerii partenerului
* mobilitate echer, şezând cu picioarele întinse, lipite şi cu şpiţuri întinse
* mobilitate echer, stând cu şezuta sprijinită de spalier aplecări cu tragere de spalier
* ex. pentru şpiţuri din şezând pe şpiţuri cu palmele pe sol
* extensia genunchilor cu îngreuieri, şezând pe suport, lada, saltea
* podul de jos pe braţe sau pe cap fără braţe
* blocarea bazinului din culcat pe spate cu picioarele pe sprijin înalt, spalier

**Acrobatică specifică pe sol**

* rulări şi rostogoliri înainte şi înapoi
* îndreptări înainte şi înapoi în stând pe mâini,combinate cu rostogoliri
* rostogoliri pe saltele înalte cu aterizări în picioare, înainte şi înapoi
* salturi: 102 c-b, 202 c-b, 402 c-b, 302 c, 102 b cu întindere pentru şuruburi
* stând pe cap şi stând pe mâini cu ajutor
* salturi cu élan pe linia acrobatică
* rondă şi salturi înapoi pe linia acrobatică
* stând pe mâini cu basculare pentru rotaţii înainte
* stând pe mâini cu corbet pentru rotaţii înapoi,de pe suport înalt se combină cu întoarcerile de 180 de grade
* salturi înapoi întins pentru săriturile cu şurub,se combină cu flicurile înapoi cu întoarceri de 180 de grade şi rostogoliri înainte

**A N E X A 5**

**MIJLOACELE PREGĂTIRII TEHNICE**

**SOL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| Formarea poziţiilor | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rulări | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elanuri | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Înai.înap. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Stând pe cap |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stând pe mâini |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Lumânarea | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elicia | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  | D-S |
| Rostogoliri |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| înainte | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| înapoi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Îndreptări în stând pe mâini |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Podul |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| De jos | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| De sus |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| Pe cap | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 101 A C B | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  | Aj |
| 102 C B |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | Aj |
| 201 A C | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Asj |
| 202 C B |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | Aj |
| 400 A C | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 A C |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Aj |
| 402 C B |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | Aj |
| 300 A C B |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 301 A C |  |  | x | x | x | x | x | x |  |  | Aj |
| 302 C |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | Aj |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **exerciŢii pentru Şuruburi** | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| Elicia | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Indreptări |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 102 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Finaluri |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| În picioare |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| În st.pe mâini |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| St.pe mâini |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 201 A |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 301 A |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 202 A |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | Aj |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Scaun.rot.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101-109 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | AJ |
| 201-209 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | AJ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cauciuc gomflabil** | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 100 a c | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 a c | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  | A J |
| 102 c b |  | x | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 103 c b |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  | L |
| 104 c b |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 105 c b |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 200 | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 201 | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 202 |  | x | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 203 |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 204 |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 400 a c b | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 a c b | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 402 c b |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 403 c b |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 404 c b |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  | L |
| 300 a c b | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 a c |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 302 c b |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  | L |
| 304 c |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  | L |
| S.Pt.Şuruburi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 b |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 5122 |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 2oo |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  | L |
| 2o2 |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 5221 |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  | L |
| 5223 |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  | L |
| Tr.SOL | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| Elanuri Ia – In | x | x | xx | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Balans | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 100 a c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 101 a c b | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 104 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 200 a c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 201 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 202 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 204 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 400 a c | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 401 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 402 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 403 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 404 c |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 300 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 301 a c |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 302 c |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 304 c |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| S.pt.şuruburi | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 102 b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5122 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 5124 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| 5142 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| 202 a |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5221 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 5223 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| 5225 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | L |

### **Plasa elastică**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| Elan | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Balans | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Din gen. în mâini | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Din picioare în mâini | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Săr.în şezând | x | x | x | x | x | X | x | x | x | x |  |
| Săr.înai. înapoi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Săr.pe piept A | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Săr.pe spate A | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 100 a c | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 101 a c b | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 102 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 103 c b |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  | L |
| 104 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 105 c b |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  | L |
| 106 c b |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| 200 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 201 a c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 202 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 203 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 204 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | L |
| 2o5 c b |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | L |
| 206 c |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | L |
| 400 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 401 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 402 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 403 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 404 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 405 c b |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 406 c |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **Săr.cu şurub** | **Ini** | **Inc** | **Av** | **D 2** | **D 1** | **J c** | **J b** | **J a** | **Se** | **Ol** | **Obs** |
| 102 b |  | x | x | x | x | x | xx | x | x | x |  |
| 5122 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5124 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5126 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5132 |  |  |  |  | x | x | x | x |  |  | LŞ |
| 5134 |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  | LŞ |
| 200 a |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5221 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5223 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5225 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5231 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5233 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5235 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5237 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 302 a |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5321 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5323 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5325 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5331 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5333 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5335 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5142 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5152 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5241 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5251 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | LŞ |
| 5243 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5253 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5341 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| 5351 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | LŞ |
| Margine | **Ini** | **Inc** | **Av** | **D 2** | **D 1** | **J c** | **J b** | **J a** | **Se** | **Ol** | **Obs** |
| 100 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 400 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Căderi înai.-înapoi** | **x** | **x** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Plan înclinat** |
| 101 a c b | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| Rostog. | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 201 a c | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 401 c b | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  | Ajut. |
| 402 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | Ajut. |
| 301 c |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  | Ajut. |
| 302 c |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | Ajut. |
| 102 B |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | Pt.Şur. |
| 202 A |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | Pt.Şur. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tr.1m | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| El.înainte | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| El.înapoi | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 100 a c b | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 a c b | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| Căderi | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| genunchi | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stând înai.-înap. | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 101 a c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 102 c b | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 104 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 105 c b |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 106 c |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 201 a c | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 202 c b |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 203 c b a |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 204 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 205 c |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 206 c |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 401 c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 402 c b |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 403 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 404 c |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 405 c |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 301 a c |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 302 c b |  |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |
| 303 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 304 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 305 c |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 306 c |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |
| **Săr.pt. Şuruburi** | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 102 b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5122 |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 5132 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5124 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5134 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5142 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5126 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 202 a |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5221 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5231 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5223 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5233 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5225 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 302 a |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5321 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5331 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5323 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5333 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5325 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| TRAMB. 3M | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| Elanuri îna.-înap. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Căderi îna.-înap. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| Balansuri | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 100 a c b | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 101 c b | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 102 c b |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 104 c b |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 105 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 106 c b |  |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| 107 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 200 a c b | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 201 a c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 202 a c b |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 203 a c b |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 c b |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 205 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 206 c |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 400 a c b | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 c b |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 402 c b |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 403 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 404 c b |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 405 c b |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 300 a c b | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 301 a c b | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 302 c b |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 303 c b |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| 304 c b |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 305 c b |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 306 c |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| S.Cu Şurub | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 103 B |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5132 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5134 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5136 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5152 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5231 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5233 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5235 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5241 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5251 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5331 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5333 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5335 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5351 |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |

***Recomandări:*** În funcţie de evoluţia individuală se stabilesc obiectivele tehnice care pot viza una sau două genuri de sărituri cu şurub iar în timp se mai pot aborda şi alte sărituri cu şurub mai dificile sau mai spectaculoase.

Se vor evita influenţele negative asupra săriturilor cu rotaţii normale, dacă avem în temă sărituri înainte şuruburile vor fi din grupa înapoi sau invers.

La învăţarea şuruburilor se va folosi foarte mult lonja cu centură pentru şuruburi la trambulina pe sol sau la plasa elastică.Intotdeauna se poate trece la un şurub mai dificil după ce se stăpâneşte foarte bine săritura cu şurub de pe treapta imediat inferioară.

##### **PLATFORMĂ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3m | **ini** | **inc** | **av** | **D 2** | **D 1** | **j c** | **j b** | **j a** | **se** | **ol** | **obs** |
| Căd. Înai. Înap. |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 100 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 102 |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 103 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 104 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 200 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 201 |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 202 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 203 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 204 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 400 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 |  | x | x | x | xx | x |  |  |  |  |  |
| 402 |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 403 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 404 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 300 |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 302 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 303 |  |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| 304 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 610 | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 611 |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 612 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 621 |  | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 622 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 6221 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5122 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 5124 |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 5221 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 5223 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| **5m** | **INI** | **INC** | **AV** | **D 2** | **D1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **0L** | **OBS** |
| 101 |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 103 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 105 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 106 |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 201 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 203 |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 204 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 205 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 401 |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 402 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 403 |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 404 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 405 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 301 |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 302 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 303 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 304 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 305 |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5m** | **AV** | **D 1** | **D 2** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 612 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 613 |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 614 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 622 |  | x | x |  |  |  |  |  |  |
| 623 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 6221 |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 5231 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5124 |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| 5126 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5223 |  | x | x | x |  |  |  |  |  |
| 5225 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5227 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5241 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5251 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5142 |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| **7,5m** | **AV** | **C 2** | **C 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** | **OBS** |
| 101 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 103 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 105 |  | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 107 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 201 |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 204 |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 205 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 206 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 401 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 403 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 405 |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| 301 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 304 |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 305 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 306 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 612 | x | x | x | x | x | x |  |  |  |
| 614 |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| 624 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| 6241 |  |  | x | x | x | x |  |  |  |
| 5132 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5231 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5134 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 5233 |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| 5235 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| 5152 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| 5251 |  |  |  | x | x | x |  |  |  |
| **10 m** | **AVI** | **D 2** | **D 1** | **J C** | **J B** | **J A** | **SE** | **OL** |  |
| 101 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 103 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 105 |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 107 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 201 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 205 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 206 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 207 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 401 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 403 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |
| 405 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 407 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 301 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 305 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 306 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 307 |  |  |  | x |  | x | x | xc |  |
| 612 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 614 |  |  | x | x |  |  |  |  |  |
| 616 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 624 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 626 |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 6241 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5132 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5136 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5231 |  |  | x | x | x | x | x | x |  |
| 5251 |  |  |  | x | x | x | x | x |  |
| 5235 |  |  |  | x | x |  |  |  |  |
| 5237 |  |  |  |  | x | x | x | x |  |
| 5253 |  |  |  |  | x | x | x | x |  |

**A N E X A 6**

**LECŢII DUPĂ OBIECTIVE**

**TRAMBULINĂ 1M**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obiectiv tehnic** | **Poz.** | **Sol** | **Scaun rotativ** | **Cauciuc** | **Tram.. sol** | **Plasă elast.** | **Lonjă** | **Platf.1m margine** | **Tram. 1m** |
| **102** | c-b | 102 | 102 1o4 | 100 102 | 100 102 | 100 102 | X | 100 102 | 100 102 |
| **103** | c-b | 102 | 103 105 | 101 102 103 | 101 102 103 | 101 102 103 | X | 101 | 101 102 103 |
| **104** | c-b | 102 104 | 104 106 | 102 104 | 102 104 | 102 104 | X | 102 | 102 104 |
| **1o5** | c-b | 103 | 105 107 | 104 105 | 104 105 | 103 104 105 | X | 102 | 103 104 105 |
| **106** | c-b | 102 | 104 106 108 | 102 104 106 | 102 104 106 | 102 104 106 | X | 102 104 | 104 106 |
| **202** | c-b | 200 202 | 202 204 | 200 202 | 200 202 | 200 202 | X | 200 202 | 200 202 |
| **203** | c-b | 202 | 201 203 | 202 203 | 202 203 | 202 203 | X | 201 202 | 202 203 |
| **204** | c-b | 202 | 204 206 | 202 204 | 202 204 | 202 204 | X | 202 | 202 204 |
| **205** | c-b | 202 204 | 205 207 | 203 204 205 | 203 204 205 | 203 204 205 | X | 202 204 | 204 205 |
| **302** | c-b | 300 302 | 302 304 | 300 302 | 300 302 | 300 302 | X | 300 302 | 300 302 |
| **303** | c-b | 302 | 301 303 305 | 301 302 303 | 302 303 | 301 302 303 | X | 301 303 | 302 303 |
| **304** | c-b | 302 | 304 306 | 302 304 | 302 304 | 302 304 | X | 302 | 302 304 |
| **305** | c-b | 302 | 305 307 | 303 304 | 303 304 305 | 303 304 305 | X | 302 | 303 304 305 |
| **306** | c-b | 302 304 | 306 308 | 304 | 304 306 | 304 306 | X | 302 304 | 304 306 |
| **402** | c-b | 400 402 | 402 | 400 402 | 400 402 | 400 402 | X | 400 402 | 401 402 |
| **403** | c-b | 402 | 403 405 | 402 403 | 402 403 | 402 403 | X | 402 | 402 403 |
| **404** | c | 402 | 404 406 | 402 404 | 402 404 | 402 404 | X | 402 | 402 404 |
| **405** | c | 402 | 405 407 | 404 | 404 405 | 404 405 | X | 401 402 | 404 405 |

LECŢII DUPĂ OBIECTIVE

## ***Trambulină 1m Sărituri cu şurub***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ob. tehnic** | **Poz.** | **Sol** | **Scaun rotativ** | **Cauciuc** | **Tram. sol** | **Plasă elast.** | **Lonjă** | **Tram. 1m** |
| **5122** | b | 102 | 102 | 102 | 102 5122 | 102 5122 | X | 102 5122 |
| **5132** | b | 102 | 102 | 102 5122 | 102 5122 5232 | 102 5122 5132 | X | 102 5122 5132 |
| **5124** | b | 102 | 102 | 102 5122 | 102 5122 5124 | 102 5122 5124 | X | 102 5122 5124 |
| **5134** | b | 102 | 102 | 5122 5124 | 5124 5134 | 5124 5134 | X | 5124 5134 |
| **5126** | b | 102 | 102 | 5124 | 5124 5125 | 5124 5126 | X | 5124 5126 |
| **5142** | b | 102 | 102 | 5122 5142 | 5122 5142 | 5122 5142 | X | 5132 5142 |
| **5152** | b | 102 | 102 104 | 5132 5142 | 5132 5242 5152 | 5132 5142 5152 | X | 5132 5142 5152 |
| **5221** | b | 202 | 202 | 202 5221 | 202 5221 | 202 5221 | X | 202 5221 |
| **5231** | b | 202 | 202 | 202 5221 | 5221 5231 | 5221 5331 | X | 5221 5231 |
| **5223** | d | 202 | 202 | 202 5223 | 202 5223 | 202 5223 | X | 202 5223 |
| **5233** | d | 202 | 202 | 202 5223 | 5223 5233 | 5223 5233 | X | 5223 5233 |
| **5225** | d | 202 | 202 | 5223 5225 | 5223 5225 5235 | 5223 5225 5235 | X | 5225 5235 |
| **5241** | c-b | 202 | 202 | 5221 5241 | 5221 5241 | 5221 5241 | X | 5231 5241 |
| **5321** | d | 302 | 302 | 302 5321 | 302 5321 | 302 5321 | X | 302 5321 |
| **5323** | d | 302 | 302 | 302 5323 | 302 5323 | 302 5323 | X | 302 5223 |
| **5333** | d | 302 | 302 | 302 5223 | 302 5223 5333 | 302 5323 5333 | X | 302 5323 5333 |
| **5325** | d | 302 | 302 | 302 5323 5325 | 302 5323 5325 | 302 5323 5325 | X | 302 5323 5325 |
| **5341** | c | 302 | 302 | 302 5321 5341 | 302 5321 5341 | 302 5321 5341 | X | 302 5331 5341 |
| **5351** | c | 302 | 302 | 302 5321 5341 | 302 5321 5341 | 302 5341 5351 | X | 5331 5341 5351 |

**LECŢII DUPĂ OBIECTIVE**

**TRAMBULINĂ 3 M**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **obiectiv tehnic** | **poz.** | **scaun rot.** | **cau- ciuc** | **tramb. pe sol** | **plasă elast.** | **lonjă** | **tram. 1m** | **tram. 3m** |
| **101** | c-b | 101 | 100 101 | 100 101 | 100 101 | X | 100 101 | 100 101 |
| **103** | c-b | 103 105 | 101 102 103 | 101 102 103 | 101 102 103 | X | 101 102 | 103 |
| **104** | c-b | 104 106 | 102 104 | 102 104 | 104 102 | X | 102 | 104 |
| **105** | c-b | 105 107 | 104 105 | 104 105 | 104 105 | X | 103 104 | 104 105 |
| **106** | c-b | 106 108 | 104 | 104 106 | 104 106 | X | 104 106 | 105 106 |
| **107** | c-b | 107 109 | 104 106 | 104 106 | 104 106 | X | 105 106 | 106 107 |
| **202** | a-b | 202 | 202 | 202 | 202 | X | 200 | 202 |
| **203** | c-b a | 203 | 202 203 | 202 203 | 202 203 | X | 201 202 | 202 203 |
| **204** | c-b | 204 206 | 202 204 | 202 204 | 202 204 | X | 202 | 204 |
| **205** | c-b | 205 207 | 203 204 | 204 205 | 204 205 | X | 203 204 | 204 205 |
| **206** | c | 206 208 | 204 | 204 206 | 204 206 | X | 204 | 205 206 |
| **302** | c-b | 302 | 300 302 | 300 302 | 300 302 | X | 302 | 300 302 |
| **303** | c-b | 303 305 | 302 | 302 303 | 302 303 | X | 302 | 302 303 |
| **304** | c-b | 304 306 | 302 304 | 302 304 | 302 304 | X | 302 | 304 |
| **305** | c-b | 305 307 | 303 304 | 303 304 305 | 303 304 305 | X | 303 304 | 304 305 |
| **306** | c | 306 308 | 304 | 304 306 | 304 306 | X | 304 | 304 306 |
| **402** | c-b | 400 402 | 400 402 | 400 402 | 400 402 | X | 401 402 | 401 402 |
| **403** | c-b | 403 405 | 402 403 | 402 403 | 402 403 | X | 401 402 | 402 403 |
| **404** | c-b | 404 406 | 402 404 | 402 404 | 402 404 | X | 402 403 | 403 403 |
| **405** | c-b | 405 407 | 403 404 | 404 405 | 404 405 | X | 403 404 | 404 405 |

**LECŢII DUPĂ OBIECTIVE**

**Trambulină 3m**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Săr.cu şurub 3m** | **Poz.** | **Cau.** | **Tr. Pe sol** | **Plasă el.** | **Lonjă** | **Tr.1m** | **Tr.3m** |
| **5132** | d | 102 5122 | 102 5122 5132 | 102 5122 5132 | L Şur. | 102 5122 | 103 5132 |
| **5134** | d | 5124 5134 | 5124 5134 | 5124 5134 | L Şur. | 5124 | 5134 |
| **5142** | c-b | 5122 5142 | 5122 5142 | 5122 5142 | L Şur. | 5132 | 5142 |
| **5152** | c-b | 5132 5142 | 5132 5142 5152 | 5132 5142 5152 | L Şur. | 5132 5142 | 5142 5152 |
| **5136** | d | 5124 5126 | 5124 5126 | 5126 5136 | L Şur. | 5124 5126 | 5136 |
| **5231** | cb | 202 5221 5231 | 202 5221 5231 | 202 5221 5231 | L Şur. | 202 5221 | 5231 |
| **5233** | d | 202 5223 | 202 5223 5233 | 202 5223 5233 | L Şur. | 202 5223 | 5233 |
| **5235** | d | 5223 5235 | 5223 5225 5235 | 5223 5225 5235 | L Şur. | 5223 5225 | 5233 5235 |
| **5241** | c-b | 5221 5241 | 5221 5241 | 5221 5241 | L Şur. | 5221 5231 | 5231 5241 |
| **5251** | c-b | 5241 | 5241 5251 | 5241 5251 | L Şur. | 5231 5241 | 5241 5251 |
| **5331** | c-b | 302 5321 | 302 5321 5331 | 302 5321 5331 | L Şur. | 302 5321 | 5331 |
| **5333** | d | 301 302 | 302 5323 5333 | 302 5323 5333 | L Şur. | 302 5323 | 5333 |
| **5335** | d | 301 302 | 302 5323 5325 | 5323 5325 5335 | L Şur. | 5323 5325 | 5333 5335 |
| **5351** | c-b | 5331 5341 5351 | 5331 5341 5351 | 5331 5341 5351 | Lşur. | 5331 5341 | 5341 5351 |

**Observaţii:**

Gama de sărituri cu şurub pe care le va aborda fiecare sportiv va fi în funcţie de calităţile individuale şi afinităţile personale pentru săriturile înainte sau înapoi cu şurub sau cu numărul de rotaţii de şurub.Foarte mulţi antrenori au optat pentru sărituri cu jumătate de şurub şi cu un număr de rotaţii, dublu salt şi jumătate sau triplu salt şi jumătate. Va rămâne să decidă antrenorul ce merită mai mult, care săritură aduce mai multe puncte sau va fi mai sigură, pentru fiecare săritor în parte. Planificarea pregătirii săriturilor cu şurub chiar dacă începe la fel cu întregul colectiv, în timp se diferenţiază şi se ajunge la o mică specializare individuală. Este important să se evite succesiunea săriturilor cu influenţă negativă mai ales că săriturile cu şurub sunt foarte pretenţioase şi se dereglează relativ uşor. Şuruburile se abordează după celelalte rotaţii deoarece se poaqte să le influenţeze negativ, abateri de la axe pe orizontală sau verticală.

**PLATFORMĂ**

**Platforme la apă**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **obiectiv tehnic** | **abc** | **sol** | **pl. sol** | **sca. rot.** | **L. sol** | **1 M** | **3 M** | **5 M** | **7,5M** | **10M** |
| **101** | c-b | 100 101 | 100 101 | 101 | x | 100 101 | 100 101 | 100 101 | 100 101 | 101 |
| **102** | c-b | 100 102 | 100 102 | 102 104 | x | 100 102 | 100 102 | 100 102 |  |  |
| **103** | c-b | 102 | 102 103 | 103 105 | x | 101 102 | 102 103 | 103 | 103 | 103 |
| **104** | c-b | 102 | 102 104 | 104 106 | x | 102 | 103 104 | 104 |  |  |
| **105** | c-b | 102 104 | 104 105 | 105 107 | x | 102 104 | 103 104 | 104 105 | 105 | 105 |
| **106** | c-b | 102 104 | 104 106 | 106 108 | x | 102 104 | 104 | 105 106 |  |  |
| **107** | c-b | 104 | 105 106 | 107 109 | x | 103 104 | 104 105 | 105 106 | 107 | 107 |
| **201** | a-c | 200 201 | 200 201 | 201 |  | 200 201 | 200 201 | 200 201 | 201 | 201 |
| **202** | c-b | 202 | 202 | 202 | x | 202 | 202 | 202 |  |  |
| **203** | c-b | 202 | 202 203 | 203 205 | x | 201 202 | 202 203 | 202 203 |  |  |
| **204** | c-b | 202 | 202 204 | 204 206 | x | 202 | 203 204 | 203 204 | 204 | 204 |
| **205** | c-b | 202 | 203 204 205 | 205 207 | x | 201 202 | 203 204 | 204 205 | 204 205 | 204 205 |
| **206** | c | 202 | 204 206 | 206 208 | x | 202 204 | 204 | 205 206 | 205 206 | 205 206 |
| **207** | c | 202 | 204 205 | 207 | x | 202 204 | 204 | 205 206 | 206 | 206 207 |
| **301** | a-c | 301 | 301 | 301 | x | 300 | 301 | 301 | 301 | 301 |
| **302** | c-b | 302 | 302 | 302 | x | 302 | 302 | 302 |  |  |
| **303** | c-b | 302 | 302 303 | 303 305 | x | 301 302 | 302 | 302 303 | 303 | 303 |
| **304** | c-b | 302 304 | 302 304 | 304 306 | x | 302 | 302 | 302 304 | 304 | 304 |
| **305** | c-b | 302 304 | 303 304 305 | 305 307 | x | 301 302 | 302 303 304 | 303 304 305 | 304 305 | 305 |
| **306** | c | 302 304 | 304 306 | 306 308 | x | 302 | 304 | 304 306 | 304 306 | 306 |
| **307** | c | 302 304 | 305 306 | 307 | x | 301 302 | 303 304 | 305 306 | 305 306 | 306 307 |

LECŢII DUPĂ OBIECTIVE

Platformă

Platforme la apă

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **obiectiv tehnic** | **abc** | **sol** | **pl. sol** | **sca. rot.** | **L. sol** | **1 M** | **3 M** | **5 M** | **7,5M** | **10M** |
| **401** | c-b | 400 401 | 400 401 | 401 |  | 400 401 | 401 | 401 | 401 | 401 |
| **402** | c-b | 402 | 402 | 402 | x | 402 | 402 |  |  |  |
| **403** | c-b | 402 | 402 403 | 403 405 | x | 402 | 402 403 | 403 | 403 | 403 |
| **404** | c-b | 402 404 | 402 404 | 404 406 | x | 402 | 403 404 | 403 404 |  |  |
| **405** | c-b | 404 | 404 405 | 405 407 | x | 402 | 403 404 | 404 405 | 405 | 405 |
| **406** | c | 404 | 404 | 406 408 | x | 402 | 403 404 | 404 405 | 405 406 |  |
| **407** | c | 404 405 | 404 405 | 407 | x | 402 | 404 | 405 | 405 |  |
| **610** | a | 600 | 600 |  |  | 610 | 610 | 610 |  |  |
| **611** | a-b | 611 | 611 |  |  | 611 | 611 |  |  |  |
| **612** | c-b | 600 | 611 |  |  | 611 | 611 | 612 | 612 | 612 |
| **614** | c-b | 611 | 611 | 614 |  | 611 | 612 | 614 | 614 | 614 |
| **616** | c | 611 | 611 | 616 |  | 611 | 612 | 614 | 614 | 616 |
| **621** | a | 621 | 621 |  |  | 621 | 621 |  |  |  |
| **622** | c-b | 621 | 621 | 622 |  | 621 | 622 | 622 |  |  |
| **623** | c-b | 621 | 621 | 623 |  | 621 | 622 | 622 623 | 623 |  |
| **624** | c-b | 621 | 621 | 624 |  | 621 | 622 | 624 | 624 | 624 |
| **625** | c | 621 | 621 | 625 |  | 621 | 622 | 624 625 | 624 625 | 625 |
| **626** | c | 621 | 621 | 626 |  | 621 | 622 | 624 625 | 625 | 625 626 |
| **6221** | c-b | 621 | 6211 |  |  | 621 6211 | 6221 | 6221 |  |  |
| **6241** | c-b | 621 | 6211 |  |  | 6211 | 6221 | 6231 | 6241 | 6241 |

**Observaţii:**

Obiectivele se vor fixa în funcţie de nivelul de pregătire al sportivilor, categoria de vârstă şi condiţii în care se lucrează. Se poate aspira la un program tehnic de nivel mondial numai dacă se realiează peste 450 de antrenamente anual, minim 1.000 de ore de pregătire şi 8.000 de reptări.Primează programul olimpic şi de juniori deoarece performanţele săritorilor noştri în apă au fost remarcabile la juniori B şi A. Mai există şi posibilitatea de specializare a sportivilor, pentru nivelul de juniori sau seniori. Să nu se uite că la jocurile olimpice sunt admişi sportivi începând cu vârsta de de 14 ani şi mai mari iar finaliştii olimpici au prezentat programe tehnice având sărituri cu coeficienţi de dificultate maximali 3,5 - 3,6.

LECŢII DUPĂ OBIECTIVE

**Platformă**

**Sărituri cu şurub PLATFORME LA APĂ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **obiectiv tehnic** | **abc** | **sol** | **pl. sol** | **L. sol** | **1 M** | **3 M** | **5 M** | **7,5M** | **10M** |
| 5122 | d | 102 | 102 5122 |  | 102 | 102 5122 | 102 |  |  |
| 5132 | d | 102 | 102 5122 5132 | L. Şur. | 102 | 102 5122 | 103 5132 | 5132 | 5132 |
| 5124 5134 | d | 102 | 5124 5134 | L. Şur. | 102 | 102 5124 | 102 5124 5134 | 5134 | 5134 |
| 5136 | d | 102 | 5124 5126 | L. Şur. | 102 | 102 5124 | 5124 5126 | 5134 | 5136 |
| 5142 5152 | d | 102 | 5132 5142 | L. Şur. | 102 | 103 5132 | 5132 5142 | 5142 | 5142 |
| 5221 5231 | d | 102 | 201 5221 5231 | L. Şur. | 201 202 5221 | 202 5221 | 5221 5231 | 5231 | 5231 |
| 5223 5233 | d | 201 202 | 201 5223 | L. Şur. | 201 5213 | 202 5223 | 202 5223 5233 | 5233 | 5233 |
| 5225 5235 | d | 201 | 201 5223 5225 | L. Şur. | 201 5215 | 202 5223 | 202 5225 | 5235 | 5235 |
| 5227 5237 | d | 201 | 201 5225 5227 | L. Şur. | 201 5215 | 202 5225 | 202 5225 5227 | 5235 | 5235 5237 |
| 5241 5251 | c-b | 202 | 202 5231 5241 | L. Şur. | 202 5221 | 5231 5241 | 5231 5241 | 5251 | 5251 |
| 5271 | c | 202 5221 | 202 5221 5241 | L. Şur. | 5221 5231 | 5231 5241 | 5251 | 5251 | 5271 |
| 5253 | c-b | 202 | 5223 5233 5243 | L. Şur. | 202 | 5223 5233 | 5233 5243 |  | 5253 |
| 5321 5331 | D | 301 | 302 5221 | L. Şur. | 301 5311 | 302 5321 | 302 5321 5331 | 5331 | 5331 |
| 5341 5351 | c-b | 301 302 | 302 5331 5341 | L. Şur. | 301 5311 | 302 5321 5331 | 5331 5341 | 5351 | 5351 |

**Observaţii:** Abordarea săriturilor cu şurub se diferenţiază foarte mult pentru fiecare sportiv datorită calităţilor şi posibilităţilor personale. Se recomandă păstrarea săriturii cu şurub pe o perioadă mai mare.

**CAPITOLUL XXIV**

**NOMENCLATORUL CLUBURILOR SPORTIVE AFILIATE LA FRNPM (ADRESE + TELEFON/FAX)**

**ÎNOT**

**LPS ALBA IULIA (ALB)**

**Str. Stefan cel Mare nr.25 Cod postal: 510047**

**Tel./Fax = 0258-832.813 E-mail =**

**Tel.bazin = 0258-818.779**

**CSM ARAD (MAR)**

**Str. Lucian Blaga nr.20 Cod postal: 310023**

**Tel./Fax. = 0257-270.956 E-mail =**

**Tel.bazin = 0257-228.283**

**CSS GLORIA ARAD (GAR)**

**Str. I.R.Sirianu nr.20 Cod postal: 310035**

**Tel./Fax. = 0257-251.059 E-mail =**

**Tel.bazin = 0257-228.283**

**As.Cl.Sp. AQUATIC TEAM ARAD (ATM)**

**Str. Splaiul Magheru Bl.354, Sc.C, Apt. 9 Cod postal: 310340**

**Tel. = 0723-607.209 E-mail =**

**Fax. = 0257-240.023**

**Tel.bazin = 0257-228.283**

**LPS BACAU (LBC)**

**Str. Alexandru cel Bun nr. 43 Cod postal: 600058**

**Tel./ Fax. = 0234-581.534 E-mail =**

**Tel.bazin = 0234-545.767**

**SCM BACAU (SCB)**

**Str. Pictor Th. Aman nr.94 Cod postal: 600164**

**Tel./Fax. = 0234-512.404 E-mail =**

**Tel.bazin = 0234-545.767**

**CSM BAIA MARE (BAM)**

**B-dul Unirii nr. 14A Cod postal: 430272**

**Fax. DSJ = 0262-223.777 E-mail =**

**Tel. DSJ = 0262-226.869**

**Tel. CSM = 0262-223.790**

**Tel.bazin = 0262-220.190**

**LPS BAIA MARE (LBM)**

**B-dul Republicii nr. 33-35 Cod postal: 430191**

**Tel.fax = 0262-220.434 E-mail =**

**Tel.bazin = 0262-220.190**

**CSM BRAILA (MBR)**

**Str. Carantina nr.4 Cod postal: 810110**

**Tel./Fax. = 0239-619.205 E-mail =**

**Tel.bazin = 0339-101.283**

**LPS BRAILA (LBR)**

**Soseaua Parcului nr.7 Cod postal: 810296**

**Tel. = 0339-101.294 E-mail = lpsnbraila@yahoo.com**

**Tel. director = 0339-101.295**

**Fax. Secretariat = 0339-107.185**

**Tel.bazin = 0339-101.294**

**Fax.bazin = 0339-101.283**

**CSM BRASOV (MBV)**

**Str. Garii nr.21 Cod postal: 500300**

**Tel./Fax. = 0268-315.155 E-mail =**

**Tel.bazin = 0268-412.685**

**MIX 2000 BRAŞOV(MIX)**

**Str. Olteţului Nr. 10-11**

**Tel = 0268-42.32.92 Cod postal: 500308**

**Tel. = 0745-040.461 E-mail =**

**Tel.bazin = 0268-412.685**

**AS. CLUBUL SPORTIV “DELFINUL” BUC. (DEB)**

**Str. Mahatma Gandhi nr.8 Cod postal: 011407**

**Tel. = 021-222.66.12 E-mail =**

**Fax. = 021-665.58.66**

**Mobil = 0722-480.660**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**AS. CLUB SPORTIV “PESTISOR” BUC(PSB)**

**B-dul Camil Ressu nr. 13 Cod postal: 031733**

**Tel. = 021-648.68.80 E-mail =**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**AS. MUN. de NATATIE BUC. (MUB)**

**Str. Mahatma Gandhi nr. 8 Cod postal: 011407**

**Tel. Mobil (Matei Giurcaneanu) = 0722-480.660**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**AS. SP. BUCHAREST SPORT CLUB (BSC)**

**Str. Mahatma Gandhi nr. 8 Cod postal: 011407**

**Tel. Mobil (Marius GRIGORE) = 0723-047.523**

**Tel.bazin = 021-324.7716 E-mail =** [**contact@bsc.com.ro**](mailto:contact@bsc.com.ro)

**Website = www.bsc.com.ro**

**CS DINAMO BUC. (DIN)**

**Soseaua Stefan cel Mare nr. 7-9**

**Tel. = 021-210.12.88 Cod postal: 020122**

**Fax. = 021-210.35.19 E-mail =**

**Tel.bazin = 021-210.3519**

**CSA STEAUA BUC. (STE)**

**B-dul Ghencea nr. 35 Cod postal: 061695**

**Tel. = 021-413.20.43 si 021-413.09.62 E-mail =**

**Fax. = 021-413.09.61**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSS 1 BUCURESTI (SS1)**

**B-dul Ion Mihalache nr.162 Cod postal: 011179**

**Tel./Fax. = 021-224.22.30 E-mail =**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSS 2 BUCURESTI (SS2)**

**B-dul Ferdinand nr. 128 Cod postal: 021396**

**Tel. = 021-252.25.08 E-mail =**

**Fax. = 021-252.58.78**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSS 7 DINAMO BUC. (SS7)**

**Soseaua Stefan cel Mare nr. 7-9 Cod postal: 020122**

**Tel./Fax. = 021-210.55.85 E-mail =**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**LPS EMIL RACOVITA (LER)**

**Soseaua Mihai Bravu nr. 169 Cod postal: 020154**

**Tel. = 021-321.70.92 E-mail =**

**Fax. = 021-320.34.90**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSM CLUJ NAPOCA (CMC)**

**Str. Piata Unirii nr.22 Cod postal: 400417**

**Tel. = 0264-595.888 E-mail =**

**Fax. = 0264-598.416**

**Tel.bazin = 0264-595.545**

**CSS VIITORUL CLUJ NAPOCA (VMC)**

**Str. M. Kogalniceanu nr. 16 Cod postal: 400084**

**Tel./Fax. = 0264-595.545 E-mail =**

**Tel.bazin = 0264-595.545**

**C.S. FARUL CONSTANTA (FAR)**

**Str. Decebal nr.22 Cod postal: 900669**

**Tel. = 0241-615.370 E-mail =**

**Fax. = 0241-614.749**

**Tel. DSJ = 0241-619.415**

**Fax. DSJ = 0241-617.021**

**PALATUL COPIILOR CONSTANTA (PCT)**

**Str. Soveja nr.17 Cod postal: 900562**

**Tel. = 0241-694.427 E-mail = palatulcopiilorcta@yahoo.com**

**Fax. = 0341-803.566**

**Tel.bazin = 0241-694.427**

**CSS GALATI (SGL)**

**Str. Muresului nr. 2 Cod postal: 800339**

**Tel./Fax. = 0236-490.802 E-mail =**

**Tel.bazin = 0236-595.545**

**C.S. “DELFINUL” HUNEDOARA (DHD)**

**Str. Ady Endre Nr.38 Cod postal: 330162**

**Tel./Fax. = 0254-224.080 E-mail =**

**Mobil (d-na Daniela Veres) = 0721-808.410**

**Tel.bazin = 0254-709.121**

**sau 0254-711.661**

**CSS HUNEDOARA (SHD)**

**Str. Victoriei nr. 17 Cod postal: 331057**

**Tel./Fax. = 0254-714.102 E-mail =**

**Tel.bazin = 0254-709.121**

**sau 0254-711.661**

**CS CRISUL ORADEA (COR)**

**Str. Aurel Lazar nr. 1 Cod postal: 410043**

**Tel. = 0259-415.475 E-mail =**

**Fax = 0259-415.475**

**Fax. director = 0259-426.587**

**Tel.bazin = 0259-426.587**

**CSM PITESTI (CPT)**

**Str. Costache Negri nr. 26 Cod postal: 110039**

**Tel./Fax. = 0348-445.356 E-mail =**

**Tel.bazin = 0248-221.401**

**LPS PITESTI (LPT)**

**Str. Traian nr. 14 Cod postal: 110424**

**Tel./Fax. = 0248-216.749 E-mail =**

**Tel.bazin = 0248-221.401**

**C.S. “ENERGIC L.L.” PITESTI (LLP)**

**Str. Fântânii Nr.45, bl. D25, Sc. B, Apt.14 Cod postal: 110227**

**Pers.contact = antr. Bogdan CHIRIAC E-mail = energicll@yahoo.com**

**Tel. = 0722-36.46.28**

**Fax. = 0248-22.22.55**

**Tel.bazin = 0248-221.401**

**C.S. UNIVERSITAR PITESTI (UPT)**

**Str. Gh. Doja nr. 41 Cod postal: 110253**

**Tel./Fax. = 0248-212.566 E-mail =**

**Tel.bazin = 0248-221.401**

**C.S. PETROLUL PLOIESTI (SPL)**

**Str. Stadionului nr. 26 Cod postal: 100173**

**Tel./Fax. = 0244-524.027 E-mail =**

**Tel.bazin = 0244-523.310**

**CSS PLOIESTI (SPL)**

**Str. Stefan cel Mare nr. 5 Cod postal: 100031**

**Tel. = 0244-526.602 E-mail =**

**Fax. = 0244-511.808**

**Tel.bazin = 0244-523.310**

**CSM RESITA (MRT)**

**B-dul Muncii nr. 5A Cod postal: 320136**

**Tel./Fax. = 0255-215.349 E-mail =**

**Tel.bazin = 0255-256.419**

**C.S.S. RESITA (SRT)**

**Str. Fagarasului nr. 12 Cod postal: 320210**

**Tel. = 0255-256.419 E-mail =**

**Fax. = 0255-256.418**

**Tel. Cantina = 0255-250.687**

**DSJ = 0255-210.808**

**Tel.bazin olimpic = 0255-215.215**

**CSS SIBIU (SSB)**

**Str. Independentei nr. 1 Cod postal: 550173**

**Tel./Fax. = 0269-432.941 E-mail =**

**Tel.bazin = 0269-217.709**

**CSM SUCEAVA (CSV)**

**Str. I Decembrie 1918 nr. 7 Cod postal: 720262**

**Tel. = 0230-524.767 E-mail =**

**Fax. = 0230-531.289**

**Tel.bazin = 0230-315.136**

**Sc. GENERALA nr.3 SUCEAVA (SSV)**

**Str. Marasesti nr. 53 Cod postal: 720182**

**Tel. = 0230-215.136 E-mail =**

**Faz. = 0230-521.545**

**Tel.bazin = 0230-315.136**

**CLUBUL DE NATATIE “DELFINII” SUCEAVA (DES)**

**Str. Marasesti nr. 39 Cod postal: 720182**

**Tel./Fax. = 0230-213.968 E-mail =**

**Tel.bazin = 0230-315.136**

**C.S. MURESUL TG.MURES (MTG)**

**Str. Parcul Sportiv Municipal nr. 4 Cod postal: 540307**

**Tel. = 0265-266.512 E-mail =**

**Fax. = 0265-265.514**

**Tel.bazin = 0265-161.142**

**CSS TG.MURES (STG)**

**Str. Victor Babes nr. 11 Cod postal: 540092**

**Tel./Fax. = 0265-212.135 E-mail = csstgm@yahoo.com**

**Tel.bazin = 0265-161.142**

**CSM TIMISOARA (MTM)**

**Str. Ripensia nr. 29 Cod postal: 300085**

**Tel./Fax. = 0256-201.355 E-mail =**

**Tel.bazin = 0256-444.963**

**CSS 1 TIMISOARA (STM)**

**Str. Amforei nr. 4 Cod postal: 300658**

**Tel./Fax. = 0356-226.467 E-mail =**

**Fax. = 0356-412.825**

**Tel.bazin = 0256-444.963**

**CSM DROBETA TURNU SEVERIN (MTS)**

**Str. Crisan Nr.27 Cod postal: 220012**

**Tel. = 0252-321.576 E-mail =**

**Fax. = 0352-401.757**

**Tel.bazin = 0252-206.035**

**CSS DROBETA TURNU SEVERIN (DTS)**

**Str. Sergent Maresi Eugen nr. 1 Cod postal: 220050**

**Tel. = 0252-223.173 E-mail =**

**Fax. = 0252-319.745**

**Tel.bazin = 0252-206.035**

**A.C.S. VIPSANGYM Piatra Neamt (VPN)**

**Str. Cuejdi nr. 2 Cod postal: 610024**

**Tel. = 0233-210.292 E-mail = office@vipsangym.ro**

**Fax. = 0233-235.240**

**Tel.bazin = 0252-206.035**

**Administrator bazin: dl. Petre Slăviţescu – tel. 0745.393.504**

**– fax. 0233.235.240**

**SARITURI ÎN APĂ**

**SCM BACAU (SCB)**

**Str. Pictor Th. Aman nr.94 Cod postal: 600164**

**Tel./Fax. = 0234-512.404 E-mail =**

**Tel.bazin = 0234-545.767**

**CS OLIMPIA BUCURESTI (OLI)**

**Soseaua Iancului nr.128 A Cod postal: 021729**

**Tel. = 021-250.40.31 E-mail =**

**021-250.51.55**

**Fax. = 021-250.45.45**

**Tel.bazin = 0269-217.709**

**LPS EMIL RACOVITA (LER)**

**Soseaua Mihai Bravu nr. 169 Cod postal: 020154**

**Tel. = 021-321.70.92 E-mail =**

**Fax. = 021-320.34.90**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSA STEAUA BUC. (STE)**

**B-dul Ghencea nr. 35 Cod postal: 220050**

**Tel. = 021-413.20.43 si 413.09.62 E-mail =**

**Fax. = 021-413.09.61**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**CSS TRIUMF BUC. (TRI)**

**Str. Dr. Primo Nebiolo Nr. 2 Cod postal: 011349**

**Telefax : 021-319.09.79. E-mail =**

**Tel.bazin =**

**CSM SIBIU (MSB)**

**Str. Independentei nr. 1 Cod postal: 550173**

**Tel./Fax. = 0269-244.295 E-mail =**

**Tel.bazin = 0269-217.709**

**CSS SIBIU (SSB)**

**Str. Independentei nr. 1 Cod postal: 550173**

**Tel./Fax. = 0269-432.941 E-mail =**

**Tel.bazin = 0269-217.709**

**PENTATLON MODERN**

**CS UNIVERSITATEA TIMISOARA (UTM)**

**Str. B-dul Mihai Viteazul Nr.1, camin 2MV Cod postal: 300222**

**Tel. = 0256-493.144 E-mail =**

**Fax. = 0256-493.137**

**CS OLIMPIA BUCURESTI (OLI)**

**Soseaua Iancului nr.128 A Cod postal: 021729**

**Tel. = 021-250.40.31 E-mail =**

**021-250.51.55**

**Fax. = 021-250.45.45**

**Tel.bazin = 0269-217.709**

**CSA STEAUA BUC. (STE)**

**B-dul Ghencea nr. 35 Cod postal: 061695**

**Tel. = 021-413.20.43 si 413.09.62 E-mail =**

**Fax. = 021-413.09.61**

**Tel.bazin = 021-324.7716**

**AS. SP. BUCHAREST SPORT CLUB (BSC)**

**Str. Mahatma Gandhi nr. 8 Cod postal: 011407**

**Tel. Mobil (dl. Marius GRIGORE) = 0723-047.523 Website = www.bsc.com.ro**

**Tel.bazin = 021-324.7716 E-mail =** [**contact@bsc.com.ro**](mailto:contact@bsc.com.ro)