

ЗАПЛЫВ НА СПИНЕ

Плавательный гребок , выполняемый на спине и обычно состоящий из чередующихся круговых тяг руки и флаттерного удара ногой



Ключевые правила мирового водного спорта

- 6.2: Пловец должен отталкиваться и плыть на спине на протяжении всей гонки , кроме случаев поворота . Положение на спине может включать перекаат тела вплоть до 90 градусов от горизонтали .
- 6.3: Часть пловца должна преодолеть поверхность воды на протяжении всего забега , за исключением последних 5 метров перед финишем , пловец может быть полностью погружен . Пловец может быть полностью погружен во время поворота и на расстоянии не более 15 метров после старта и каждого поворота .
- 6.4: Во время поворота плечи могут быть перевернуты по вертикали к груди , после чего для начала поворота можно использовать немедленное непрерывное движение одной или двойной рукой . Пловец , должно быть , вернулся в заднюю часть , покинув стену .

Распространённые дисквалификации

- Разворачивание мимо вертикального положения (переворачивание на живот) перед завершением однокруговой гонки или на финише многокруговой гонки
- Тяга на линии дорожки для получения преимущества
- Брасс или ножница - пин , используемый
- Голова не вышла на поверхность к отметке в 15 метров

УПРАЖНЕНИЯ НА СПИНЕ

Дрель для мизинца

- Оттолкнитесь от стены на спине , начиная плавание на спине .
- Нижняя рука выходит из воды , большой палец наружу и держит левую руку вытянутой перед телом .



Плавание на спине 7 и 7

- Отталкивайтесь от стены на спину , расслабляя верхнюю руку сбоку , а нижнюю руку вытянуть перед собой в обтекаемом положении .
- Оттолкнуться и выполнить 7 счетов . Сделайте полуоборот на спине , останавливаясь на другой стороне .
- Сделайте 7 ударов ногами с другой стороны и сделайте ещё один полуоборот на спине к исходной стороне .
- Продолжайте менять сторону каждые семь раз . Плечо должно подниматься с противоположной стороны при поглаживании , а бедра — вращаться синхронно с плечами .
- Чрезмерно акцентируйте внимание на перекате плеча во время плавания на спине . Можно использовать плавники , если хотите .

