

ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Самый быстрый из четырёх основных ударов — сочетание чередующихся ударов рукой и ударов ногами - ногами для достижения превосходной скорости . Технически фристайл — это стиль плавания , в котором пловец имеет свободу выбирать свой стиль .



Ключевые правила мирового водного спорта

- 5.1: Пловец может плавать в любом стиле , кроме того , что в индивидуальных комплексных или комплексных эстафетах вольный стиль означает любой стиль , кроме плыва на спине , брассе или баттерфляе .
- 5.2: Какая - то часть пловца должна коснуться стены после завершения каждой длины и на финише .
- 5.3: Часть пловца должна преодолевать поверхность воды на протяжении всего забега , за исключением того , что пловец должен быть полностью погружен во время поворота и на расстоянии не более 15 метров после начала каждого поворота . К тому моменту голова , должно быть , уже пробилась поверхность .

Распространённые дисквалификации

- Использование линии / нижней части бассейна для продвижения
- Голова не вышла на поверхность к отметке в 15 метров
- Ложный старт

УПРАЖНЕНИЯ ФРИСТАЙЛ

Догнать

- Одна рука остаётся вытянутой , пока вторая рука не скользит рядом с ней в воде .
- Время движения рук вперёд поможет научиться балансу и поможет полностью вытянуть руки вперёд при каждом гребке .
- Сначала выработайте правильный захват и скольжение рук в воде пальцами .

Прямые руки

- Плавайте свободным стилем с руками прямо от кончика пальцев до кончика пальцев .
- Усиливает движение вперёд , так как одна рука всегда тянет Вода .

Упражнения на одну руку

- Любая комбинация правых , левых , затем полных штрихов .
- Держите противоположную руку сбоку и дышите в противоположную , не тянущуюся руку .
- Это укрепляет натяжение и хорошее вращение тела .

Goo Drill

- Пусть пловцы представляют , что они скользят рукой по слизи , собирают её и подталкивают к своим ногам .
- Вы не можете взять кусок воды , но можете потревожить его руками .

