MAKE EVERY RACE COUNT

接力开始

比赛起跑是竞技游泳中非常重要的环节，根据世界游泳协会规则10.4.5，在运动员触及墙壁完成四分之一距离之前，下一站的接力队运动员的双脚必须保持与起跑平台/墙壁接触。注意可能限制水外起跑的医疗状况，但务必练习运动员将参加的起跑点。

常见的取消资格

- DQ代码10.11- 接力假起跑-发生在下一位选手的脚离开起跑平台，而接入选手还未触及墙壁。

2023年世界赛事取消资格人数

接 力 假 起 跑 - 32

MICHAEL PHELPS FOUNDATION

Special Olympics

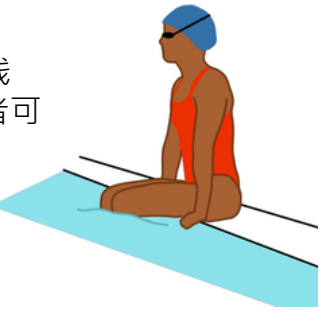
起始



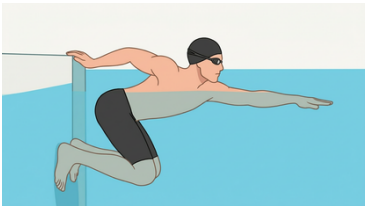
站立起步

- 可以是外面的，也可以是侧面
- 前缘的卷曲脚趾
- 发令信号后，离开区间/候机厅
- 水进入流线型位置
- 自由式/蝶式-踢向地面
- 蛙泳— — 游泳者可以做拉出或滑翔

坐起步



- 坐在泳池通道上发令后，从墙上推开进入流线
- 型身体姿势自由泳/蝶式-踢向水面蛙泳-游泳者可做拉出或滑行
-
-



水下起步

- 在水中用任一手抓住泳池边
- 双脚踩在墙上，膝盖微微弯曲
- 另一只手伸入水中，朝差旅方向或泳池另一端

- 期待泳池的另一端
- 发令信号后，将侧面推入流线型身体姿势

- 自由式/蝶式-踢向地面
- 蛙泳— — 游泳者可以做拉出或滑翔

避免DQ代码10.11的演练

进度1：卡牌解说/视频

- 解释接力交换的流程。通过视频进行视觉演示，强调规则，并确保前一位运动员在下一位运动员离开平台/墙之前先触碰到墙壁。

进阶2：演示中继器交叉

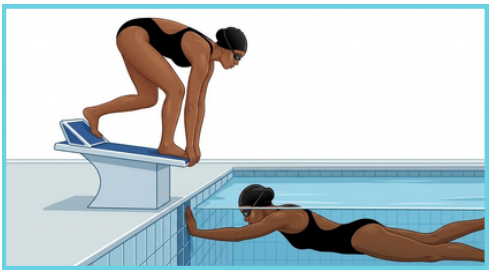
- 为每个合法起跑确定一个接力交叉点。
- 强调必须坚持直到前一位游者到达墙边。

进阶3：练习，练习，再练习

- 确定每位运动员最适合的起跑方式。请参见第2页的各起跑进阶。

- 当运动员对起跑动作感到熟悉后，练习接力跨界。
- 练习不同运动员完成比赛和不同运动员交叉起跑。

- 参加接力赛时，请参考练习成绩来确定他们的起跑位置。练习你将如何比赛！



迈克尔和基拉的建议



做侦探

教练们，做侦探。仔细观察。注意运动员的模式、情绪、他们如何应对纠正。然后，进行训练、活动和教练课程，建立你们的工作关系，防止和避免违规。你观察得越多，教练的效率就越高。

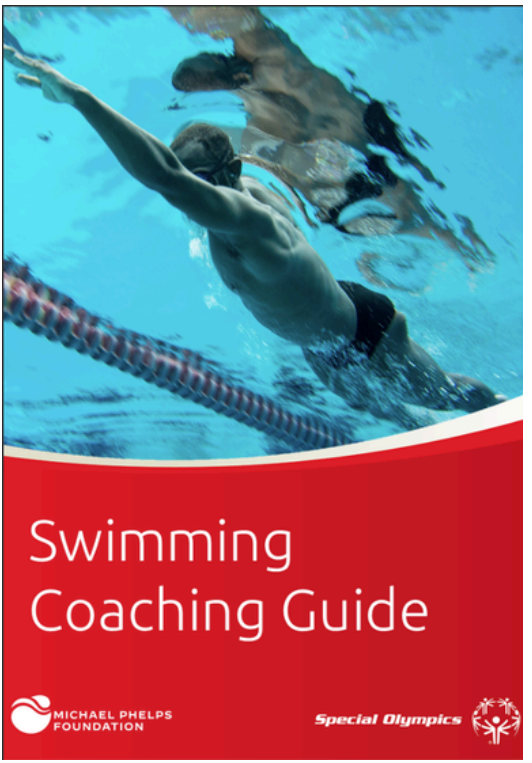


迈克尔·菲尔普斯是迈克尔·菲尔普斯基金会的创始人，四个儿子的父亲，也是历史上获得最多奖牌的奥运冠军（23枚金牌）。基拉·拜兰是英国特殊奥林匹克运动员、领袖和教练。她目前担任特殊奥林匹克国际董事会成员及全球运动员大会主席。

附加资源

游泳教练指南

- 更具体的训练进阶
- 更细致的笔触工作
- 额外的特殊奥林匹克游泳训练信息。



让每一场比赛都意义重大网站

- 新教练标准
- DQ数据
- 训练视频