

ورقة مرجعية سريعة لمخالفات قواعد السباحة

هذه البطاقة هي دليل مرجعي سريع لمساعدة المبتدئين، وفضاء الضربات، ومفتشي الألواري على كتابة مخالفات القواعد. لا يشمل جميع مخالفات القواعد لأنه لا يجب استخدامه كبديل عن المعرفة الشاملة بقواعد الألعاب المائية العالمية.

البداية القاعدة	
4.4	بدء البدء قبل الإشارة
الغريسة القاعدة	
5.2	لم المس الجدار عند المنعطف أو النهاية
5.3	لم يخرج الرأس من سطح الماء عند أو قبل علامة 15 متراً بعد بداية أو الانعطاف
5.3	مغمورة بالكامل أثناء السكتة الدماغية
سباحة الظهر القاعدة	
6.2	الوضع الأيسر على الظهر إلا عند تنفيذ الدوران
6.3	لم يخرج الرأس من سطح الماء عند أو قبل علامة 15 متراً بعد بداية أو الانعطاف
6.4	لم يبدأ تنفيذ الدوران فور الدوران إلى الصدر
6.4	الدوران غير المبدول عند اكتمال سحب الذراع بعد مغادرة وضعية الظهر
6.4	لم المس الجدار أثناء المنعطف
6.4	ليس على الظهر عند مغادرة الجدار بعد المنعطف
6.5	كان يغير تماماً أثناء السكتة باستثناء أقل من 5 أمتار أثناء الوصول إلى خط النهاية
6.5	لم أكمل السباق وأنا على الخلف
سباحة الصدر القاعدة	
7.1	أكثر من ركلة فراهسة للأسفل قبل أول ركلة صدر بعد البداية أو الدوران
7.1	لم يخرج الرأس من السطح قبل أن تتحول اليدين إلى الداخل في أوسع جزء من الضربة الثانية بعد البداية أو الدوران
7.2	الجسم ليس على الثدي أثناء السكتة الدماغية
7.3	دورة الضربات ليست ضربة ذراع واحدة بل ركلة ساق واحدة بهذا الترتيب
7.3	حركات الذراع ليست متزامنة
7.4	الأيدي التي لم تدفع معاً من الصدر
7.4	المرقاع ليسا تحت الماء أثناء السكتة الدماغية
7.4	اليدين تراجعان إلى ما بعد خط الورك أثناء السكتة الدماغية
7.5	لم يكن الرأس يخرج من السطح خلال كل دورة ضربة
7.5	حركات الساقين ليست متزامنة
7.6	لم تخرج الأقدام أثناء الجزء الدافع من الركلة
7.6	نقد ركلة فراهسة للأسفل أثناء الضربة، قبل الدور X، أو مباشرة قبل النهاية
7.7	لم يلمس الكرة عند المنعطف أو ينهي بركلتا يديه؛ انفصل؛ في نفس الوقت
فراهسة القاعدة	
8.1	الجسم ليس على الثدي أثناء السكتة الدماغية
8.3	أذرع لم ترفع إلى الأمام في نفس الوقت فوق الماء
8.3	الذراعان لم تسحب إلى الخلف في نفس الوقت تحت الماء
8.4	حركة متناوبة للأرجل أو القدمين
8.4	حركات الساقين ليست متزامنة
8.4	حركة ركل الصدر
8.5	لم يلمس الكرة عند المنعطف أو ينهي بركلتا يديه؛ انفصل؛ في نفس الوقت
8.6	أكثر من ذراع تسحب تحت الماء بعد بدء البداية أو الدوران
8.6	لم يخرج الرأس من سطح الماء عند أو قبل علامة 15 متراً بعد بداية أو الانعطاف
8.6	مغمورة بالكامل أثناء السكتة الدماغية
ميل القاعدة	
5.1	سباحة الظهر، الصدر أو السباحة الفراهسية في قسم السباحة الحرة
9.1	ترتيب خاطئ لضربات المزيح الفردي
9.2	ترتيب خاطئ للتتابع المختلطة
9.3	في قسم السباحة الحرة، لم يعد إلى الصدر قبل أي ركلة أو ضربة
9.4	إنهاء المقطع لا يتوافق مع قاعدة الضربة المعنية (مع مخالفة الضربة اعلاه)
السباحة القاعدة	
10.2.1	لم أكمل المسافة كلها
10.2.2	لم يبقوا في نفس المسار الذي بدأوا منه
10.2.3	عند الدوران، لم يلامس طرف المسبح
10.2.3	خطوط خطوة أو خطوة من قاع المسبح
10.2.4	وقفت في قاع المسبح (باستثناء الحركات الحرة)
10.2.5	سحب على حبل الممر
10.2.6	عرقلة سباح آخر
10.2.7	دخلت الماء خلال سباق لم يدخل فيه
10.2.9	الجهاز أو يخطط المستخدم في تحديد الإيقاع
10.4.2	لم يسبح فريق التتابع بالترتيب المدرج
10.4.4	لم يبدأ تبادل التتابع من منصة الإطلاق
10.4.5	فقدت قدميه المنصة قبل أن يلمس زميله السباح الجدار
10.4.6	عاد عضو فريق التتابع إلى الماء قبل أن تنتهي جميع الفرق السباق
10.4.7	فشل في مغادرة المسبح بأسرع وقت ممكن في نهاية السباق أو القسم في سباق التتابع
14.3 ، 14.2 ، 14.4 و	استخدام جهاز غير معتمد، أو ملابس سباحة، أو مادة لاصقة، أو شريط لاصق للجسم