



TÖSSED



**Özel Olimpiyatlar**  
*Türkiye*

1

**Yüzme Oyun Kuralları**  
**2016-2017**



## SU SPORLARI

Resmi Özel Olimpiyatlar Su Sporları Kuralları, tüm Özel Olimpiyatlar müsabakalarını düzenleyecektir. Özel Olimpiyatlar, uluslararası bir spor programı olarak bu kuralları <http://www.fina.org/> adresinde bulunan Federation International de Natation Amateur (FINA) su sporları kurallarını temel alarak oluşturmuştur. Resmi Özel Olimpiyatlar Su Sporları Kuralları ya da Madde I ile çelişmedikleri müddetçe, FINA ya da Ulusal Düzenleyici Kurum (NGB) kuralları kullanılacaktır. Bu tür durumlarda Resmi Özel Olimpiyatlar Su Sporları Kuralları geçerli olacaktır.

Atlanto-Aksiyal İnstabilite tanısı konmuş Down sendromlu bir atletin Kelebek yarışları, Ferdi Karışık yarışları, dalma başlangıçları ya da dalmaya katılması mümkün değildir.

Davranış Kuralları, Eğitim Standartları, Tıp ve Güvenlik Standartları, Bölme, Ödüller, Daha Yüksek Müsabaka düzeylerine İlerleme Kriterleri ve Birleşik Sporlara ilişkin daha fazla bilgi almak için <http://resources.specialolympics.org/article1.aspx> adresindeki Madde 1'e başvurun.

## BÖLÜM A — RESMİ YARIŞLAR

Aşağıda Özel Olimpiyatlar bünyesindeki resmi yarışların bir listesi yer almaktadır.

Yarışma yelpazesi, her türden yeteneğe sahip atletler için müsabaka olanakları sunma amacını taşımaktadır. Programlar sunulan yarışmaları ve gerekirse bu yarışmaların yönetimi için yönergeleri belirleyebilir. Koçlar, her atletin yetenek ve ilgisine uygun eğitimi sunmak ve yarışmayı seçmekten sorumludur.

### Ferdi Yarışmalar

1. 15 Metre Yürüme
2. 15 Metre Yüzdürme
3. 25 Metre Yüzdürme
4. 10 Metre Destekli Yüzme
5. 15 Metre Desteksiz Yüzme
6. 25 Metre Serbest

7. 50 Metre Serbest
8. 100 Metre Serbest
9. 200 Metre Serbest
10. 400 Metre Serbest
11. 800 Metre Serbest
12. 1500 Metre Serbest
13. 25 Metre Sirtüstü
14. 50 Metre Sirtüstü
15. 100 Metre Sirtüstü
16. 200 Metre Sirtüstü
17. 25 Metre Kurbağalama
18. 50 Metre Kurbağalama
19. 100 Metre Kurbağalama
20. 200 Metre Kurbağalama
21. 25 Metre Kelebek
22. 50 Metre Kelebek
23. 100 Metre Kelebek
24. 200 Metre Kelebek
25. 100 Metre Ferdi Karışık
26. 200 Metre Ferdi Karışık
27. 400 Metre Ferdi Karışı

#### **Bayrak Yarışları**

28. 4 x 25 Metre Serbest Bayrak
29. 4 x 50 Metre Serbest Bayrak
30. 4 x 100 Metre Serbest Bayrak
31. 4 x 200 Metre Serbest Bayrak



32. 4 x 25 Metre Karışık Bayrak
33. 4 x 50 Metre Karışık Bayrak
34. 4 x 100 Metre Karışık Bayrak
35. 4 x 25 Metre Serbest Birleşik Sporlar® Bayrak
36. 4 x 50 Metre Serbest Birleşik Sporlar Bayrak
37. 4 x 100 Metre Serbest Birleşik Sporlar Bayrak
38. 4 x 200 Metre Serbest Birleşik Sporlar Bayrak
39. 4 x 25 Metre Karışık Birleşik Sporlar Bayrak
40. 4 x 50 Metre Karışık Birleşik Sporlar Bayrak
41. 4 x 100 Metre Karışık Birleşik Sporlar Bayrak



## BÖLÜM B — GENEL KURALLAR

Teknik müsabaka kuralları, <http://www.fina.org/> adresinde bulunan FINA kurallarında yer almaktadır.

Özel Olimpiyatlar Programları, yerel NGB kurallarının yerine geçebilir. FINA kuralları, tüm çok Programlı yarışmalar için kullanılacaktır. Bu kuralların istisnaları aşağıda listelenmiştir.

### 1. Tüm Yarışlar

- a. Karşılaşma Hakemi, Oyunlar Direktörü ile birlikte bu kuralları atletlerin güvenlik ve refahı için vaka bazında düzenleme yetkisine sahip olacaktır. Karşılaşma Hakemi, uygun düzenlemelerin gözetilmesini sağlamak için herhangi bir aşamada müsabakayı kesebilecek ve yürürlükte olan müsabakaya ilişkin tüm itirazları hükme bağlayacaktır.
- b. Karşılaşma Hakemi, güncel teknik kuralların değişiklik/yorumlamalara izin verme takdirine sahip olacaktır.
- c. Kulaç yorumlamaları, bir el ya da kolun gerçekleştirdiği eylemle ilgili olacaktır. Kulaç Hakemi, hangi eylemin kol ya da bacak eylemi teşkil ettiği ile ilgili olacaktır.
- d. Karşılaşma Hakemi, tüm hakemler üzerinde tam kontrol ve yetkiye sahip olacak, atamalarını onaylayacak ve müsabakalarla ilgili olarak Özel Olimpiyatların tüm özellik ve düzenlemelerine ilişkin bu hakemlere talimat verecektir.

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları ve FINA kurallarının tüm kural ve kararlarını uygulayacak ve nihai çözümü bu kurallarca kapsanmayan esas karşılaşma seyrine ilişkin her türlü soruda karar veren taraf olacaktır.

- e. Serbest yarışmalarda ve karışık yarışmalarının serbest bölümlerinde tabana basılarak ayakta durulması bir yarışmacıyı diskalifiye ettirmeyecektir; ancak yarışmacı yürümemelidir.
- f. Yarış alanında tabana basılarak ayakta durulmasına yüzdürme yarışları, destekli yarışlar ve 15m desteksiz yarışlarda dinlenme amacıyla izin verilmektedir. Tabanda yürüme ya da sıçrama, bir yarışmacıyı diskalifiye ettirmelidir. Bu kural, 15m yürüme için geçerli olmayacaktır.
- g. Bir yüzücünün bir işitme ya da görme bozukluğuna sahip olması halinde, asistan başlangıç görevlilerinin başlangıç sırasında yüzücüye yardım etmelerine izin verilebilmektedir.
- h. Hiçbir yarışmacıya (yüzdürme yarışmaları haricindeki) bir müsabaka sırasında hız, batmama ya da dayanıklılığına yardımcı olacak perdeli eldiven, palet, yüzgeç, vb. aygıtları kullanma ya da giyme izni verilmeyecektir. Yüzücü tarafından gözlük takılabilir.
- i. Yüzücülere istek üzerine sudan destek verilebilmektedir.

## 2. Ekipmanlar

a. Başlangıç aygıtları, aşağıdakileri içerebilir: düdük, ton, havalı korna, elektronik uyarıcı veya tabanca.

İşitme bozukluklarına sahip atletler, tayin edilen bir hakem ya da başlangıç görevlisinin el sinyali ya da dokunma/temasından yararlanabilmektedir. FINA kuralları uyarınca bir işaret cihazı önerilmektedir.

b. Havuzun tabanındaki kulvar çizgilerinin FINA düzenlemelerine uygun olması önerilmektedir.

c. Zamanlama sistemi: kronometreler, elektronik zamanlama sistemleri, dokunmaya duyarlı yüzeyler ve kulvar başına en az bir saat gereklidir.

d. Bayraklar, özellikle sırtüstü yarışlarında bitişe kalan mesafeyi göstermek için havuzun her iki ucuna

5'er metre uzaklığa yerleştirilmelidir. Bayraklar, müsabaka ya da antrenman oturumları sırasında kaldırılmamalıdır.

e. Yüzdürme yarışları için her atlet kendi yüzdürme aygıtından sorumludur. Atletin aygıtı kontrol edememesi durumunda aygıtın yine de atletin yüzünü sudan uzak tutarak atleti destekleyeceği bir

şekilde, vücudu saran biçimde olması gerekmektedir. (Kolları saran yüzücü tahtası, şambrel ve duba gibi yüzdürme aygıtlarının kullanımına hiçbir zaman izin verilmemektedir).

f. 400 metre ve üzeri yarışlar için tur kartları kullanılmalıdır.

## 3. Bayrak Yarışları

a. Her bayrak takımında dört yüzücü olacaktır.

b. Her yüzücü, toplam bayrak mesafesinin dörtte birini yüzecektir. Hiçbir yüzücü, bayrağın bir ayağından fazlasını yüzmeyecektir.

c. Hem erkek hem de kadın yüzücüleri içerecek şekilde cinsiyetleri bir araya getiren bir bayrak takımı, bir

erkek takımı olarak yarışacaktır.

d. Bayrak yüzücüleri, bayrak ayaklarının tamamlanmasından sonra mümkün olan en kısa süre içerisinde havuzdan çıkmalıdır. Hemen havuzdan çıkamayan bayrak yüzücülerinin diğer yüzücüleri ya da zamanlama ekipmanlarını karıştırmamaları için tüm bayraklar tamamlanana dek kulvarda kalmasına izin verilebilmektedir. Suda kalan bir yüzücü, kulvar ipine yakın olacak şekilde havuzun ucundan kısa bir mesafe uzaklaşmalı, ancak diğer bir kulvardaki yüzücüyü engellememelidir. Diğer kulvardaki bir yüzücünün engellenmesi, takımın diskalifiye olmasına neden olacaktır.

#### 4. Yürüme & Yüzdürme Yarışları

##### a. Düzen

- 1) Müsabakalardaki her iki yarışmacı için en az bir gözlemci olmalıdır.
- 2) Başlangıç çizgisine bitişe olan uygun mesafe işaretlenmelidir.
- 3) Havuzun derinliği, yürüme yarışları için 1 metreden (3,5 fit) fazla olmamalıdır.
- 4) Tüm yarışlarda onaylı yüzme hakemlerinin (hakem, zamanlama görevlileri ve jüriler dahil) kullanılması tercih edilmektedir.

##### b. Kurallar

- 1) Yürüme yarışları için yüzücünün her zaman havuzun tabanına dokunan en az bir ayağının olması gerekmektedir.
- 2) Belirtilen yüzdürme yarışları haricinde herhangi bir yarış için yüzdürme aygıtlarına izin verilmemektedir.

#### 5. Desteksiz Yüzmeler

- a. Atletler, herhangi bir fiziksel destek olmadan mesafenin tamamını yüzmelidir.
- b. Müsabaka Yöneticileri, bu yarışlar için koçların havuzun üst kısmından sözlü cesaretlendirme ve/veya yönlendirmelerine izin verebilmektedir.

#### 6. Destekli Yüzmeler

- a. Her atlet, suda kendisiyle birlikte olan kendi koç/asistanına sahip olmaktan sorumludur. Asistan, atlete dokunabilir, rehberlik edebilir ya da yönlendirebilir, ancak atletin ileri hareketine destek olamaz ya da destekleyemez. Atletin bir yüzdürme aygıtı kullanmasına izin verilmektedir (bölüm D, 2 Ekipmanda listelenen spesifikasyonlara bakınız). Asistan havuzda ya da yukarıda olabilir.

#### 7. Birleşik Sporlar Bayrak Yarışları

- a. Tüm Birleşik Sporlar bayrak takımları, iki atlet ve iki partnerden oluşacaktır.
- b. Bir Birleşik Sporlar bayrak takımındaki yüzücülerin herhangi bir sıra ile yüzme düzenlemesi yapılabilir.

#### 8. Performans Farklılığı - Maksimum Çaba

- a. 50 metre ve üzeri yarışlar: Bölümlere için kaydedilen zamanı ya da bildirilen bir zamanı %15 ile geçen bir atlet, diskalifiye edilecektir.



**b.** 25 metre ve altı yarışlar: Bölümlene için kaydedilen zamanı ya da bildirilen bir zamanı %20 ile geçen bir atlet, diskalifiye edilecektir. Buna 4x25m bayrak da dahildir.

**c.** Bölümlene müsabakasında kaydedilen zamanın atletin yeteneğinin gerçek bir yansıması olmaması halinde, iyileşmiş bir performans zamanı ibrazı koçun sorumluluğundadır. Müsabaka yönetimi, belirlenmiş zaman çerçevesi dahilinde bilgilerin güncellenmesi için koça fırsat sunmak zorundadır.

**d.** Diskalifiye edilen bir atlete bir katılım kurdelesini sunulacaktır.

### **BÖLÜM C — PERSONEL**

#### **1. Yetkililer**

- a.** Karşılaşma/Oyunlar Direktörü
- b.** Karşılaşma Hakemi
- c.** Jüriler
- d.** Baş Zaman Tutma Görevlisi
- e.** Zaman Tutma Görevlileri
- f.** Başlangıç Görevlisi
- g.** Cankurtaran

NOT: Daha büyük yarışlar için Teknik Delege ya da diğer Yetkililerin de eklenmesi mümkündür.

#### **2. Cankurtaran Kalifikasyonları**

- a.** Güncel cankurtaranlık sertifikası
- b.** Güncel CPR (Kardiyopulmoner Resüsitasyon) sertifikası
- c.** Güncel standart ilk yardım sertifikası (ya da eşdeğeri)

Cankurtaran kalifikasyonları, yerel ya da ulusal program standartlarını karşılamalıdır. Bir cankurtaran, cankurtaranlık görevini yerine getirirken başka hiçbir faaliyetle ilgilenmemelidir. Bir koçun aynı zamanda eğitimli bir cankurtaran da olması halinde, aynı anda cankurtaranlık ve koçluk yapması mümkün değildir ve iki pozisyon ayrıdır.

#### **3. Baş Koç Kalifikasyonları**

- a.** Baş Koçun Özel Olimpiyatlar onaylı olması önerilmektedir.





- b.** Baş Koç, CPR ve standart ilk yardım konularında güncel bir sertifikaya (ya da eşdeğerine) sahip olmalıdır.
- c.** Baş Koçun belirli bir düzeyde temel can kurtarma sertifikasına sahip olması önerilmektedir.
- d.** Baş Koçun ya da herhangi bir diğer koçun bir cankurtaran olarak hizmet verecek olması halinde, yukarıda belirtilen spesifikasyonları sağlaması gerekmektedir.

#### 4. Baş Koç ve Yarışma Direktörünün Sorumlulukları

Baş Koç ve Yarışma Direktörü, Özel Olimpiyatlar su sporları antrenman oturumları ve yarışları konusunda genel sorumluluğa sahiptir.

a. Özel Olimpiyatlar oturumu ya da yarışı öncesinde tüm su sporları personeline oryantasyon sağlanması.

b. Yarış öncesinde ev sahibi kurumla tesis koordinasyonunun sağlanması.

c. Gerekli gözetim personelinin hazır olmasının sağlanması.

d. Aşağıda yer alan Bölüm C, Güvenlik Hususları'nda da açıklanan bir acil durum eylem planının hazırlanması ve var olduğundan emin olunması.

e. Tüm su sporları oturum ve yarışları için aşağıdaki alanlarda minimum kalite standartlarının mevcut olduğundan emin olmak için tesisin incelenmesi:

1) Güvenlik ekipmanları

2) Trafik düzenleri

3) Sıhhi su koşulları

4) Güvenli çevresel faktörler

5) Bir Özel Olimpiyatlar su sporları oturumu ya da yarışı için bir plaj ya da gölün kullanılması durumunda, Su Sporları Direktörü güvenli su sporları uygulamalarının izlenmesini sağlamak için ekstra tedbirler alacaktır.

Not: Atletler, koçlar ve tekne faaliyetlerine katılan gönüllüler de dahil olmak üzere tüm katılımcılar, ister havuzda ya da ister suda olsunlar, bir teknenin içindeyken her zaman onaylanmış bir kişisel yüzdürme aygıtı (PDF) giymek zorundadır.

f. Cankurtaranların nöbet öyküsü olabilecek Özel Olimpiyatlar atletlerin bilincinde olmalarının sağlanması.

g. Bazı atletler için tıbbi kısıtlamalar mevcuttur (örneğin kelebek, ferdi karışık yarışları ya da dalmalı başlangıçlarda rekabet eden Atlanto-Aksiyal İnstabilite tanısı konmuş Down sendromlu atletler). Atletlerin bu yarışlarda yarışmasına izin verilmeden önce, Yarış Direktörü yeterliliğe ilişkin Genel Kurallar bölümünü incelemelidir.

5. Mümkünse (hakem, zamanlama görevlileri ve jüriler de dahil olmak üzere) tüm Yetkililer, ilgili düzenleyici kurum tarafından onaylanmalıdır. Bunun mümkün olmadığı durumlarda, tüm Yetkililere uygun eğitim verilmelidir.

## BÖLÜM D – GÜVENLİK HUSUSLARI

Tüm Özel Olimpiyatlar su sporları antrenmanları, dinlence oturumları ve müsabaka yarışları, tüm Özel Olimpiyatlar atlet, koç ve gönüllülerinin güvenlik ve refahının sağlanması amacıyla aşağıdaki uygulama, kural ve prosedürler uyarınca gerçekleştirilecektir:

### 1. Temel Kurallar

- a. Sudaki her 25 yüzücü görevli en az bir onaylı cankurtaran bulunacaktır.
- b. Cankurtaranın yegane işlevi koruma/kurtarma olacaktır. Çözüm sağlayan bir cankurtaranın olmaması durumunda havuz boşaltılmalıdır ve bu durum cankurtaranın havuzun başından ayrılmasının gerektiği kısa bir süre için bile geçerlidir.
- c. Baş Koç ya da Etkinlik Direktörü, her etkinlik öncesi Acil Durum Eylem Planını inceleyecektir. FINA ya da program NGB yönergeleri uyarınca yeterli koç bulunacaktır.
- d. Atletin tıbbi öykü formları alanda bulunacak ve su sporları faaliyetinden önce görevli cankurtaran ve tıbbi personel ile ilgili bilgiler görüşülecektir.
- e. Havuz derinlikleri işaretlenmeli ve kolaylıkla görünür olmalıdır.
- f. Yarış başlangıçları için havuzun minimum derinliği, FINA veya Ulusal Düzenleyici Kurum spesifikasyonlarını karşılayacaktır.
- g. Tüm başlangıç bloklarının FINA ya da Ulusal Düzenleyici Kurum spesifikasyonlarını karşılaması önerilmektedir.
- h. Dinlenceye yönelik su sporları faaliyetleri sırasında sığ ve derin suları ayıran güvenlik çizgileri olmalıdır.
- i. Bir havuz tesisi, herhangi bir Özel Olimpiyatlar katılımcısının suya girişinden önce tatmin edici bir inceleme derecelendirmesi alınmadan kullanılmayacaktır.
- j. Atlanto-Aksiyal İstabilite tanısı konmuş Down sendromlu bir atletin Kelebek yarışları, Ferdi Karışık yarışları, dalma başlangıçları ya da dalmaya katılması mümkün değildir. Bu kısıtlamadan feragat edilmesine ilişkin ek bilgiler ve prosedür için, lütfen Madde I, Ek F'ye başvurun.

## 2. Acil Durum Eylem Planı

Eğitim, müsabaka ya da dinlence gibi herhangi bir amaçla bir Özel Olimpiyatlar katılımcısının suya girmesinden önce bir Acil Durum Eylem Planının yürürlükte olması gerekmektedir. Orijinal plan, yazılı olacak ve personel tarafından incelenecektir. Plan, aşağıdakileri içerecektir:

- a. Bir tıp doktoru, profesyonel benzeri ya da tıbbi desteğin var olmaması halinde, acil durum tıbbi desteği alma prosedürü.
- b. Her cankurtaranın görevleri ve sorumluluk alanları.
- c. Özellikle yarışın dışarıda olduğu durumlarda hava bilgileri ya da hava takip bilgilerinin alınma prosedürü.
- d. Kaza bildirim prosedürü.
- e. Ciddi bir kaza durumunda, basınla konuşması için kimin tayin edildiği de dahil olmak üzere, komuta zinciri.
- f. Özellikle Açık Su yüzücülüğü için hava bilgilerinin alınma prosedürü. g. Yerel programlarca gerekli görülebilecek diğer konular.

## 3. Gözetimsel Personel Gereklilikleri

Tüm su sporları oturum, yarış ve dinlence faaliyetlerinde yeterli sayıda gözetim personeli hazır bulunacaktır. Personel türü, aşağıdaki gereklilikler uyarınca değişkenlik gösterecektir:

### a. Dinlence Programları:

- 1) 1'e 25'lik bir minimum cankurtaran - yüzücü oranı sağlamaya yetecek sayıda onaylı cankurtaran.

### b. Antrenman Programları:

- 1) 1'e 25'lik bir minimum cankurtaran - yüzücü oranı sağlamaya yetecek sayıda onaylı cankurtaran.
- 2) Her atletin yeterli gözetim ve eğitimi için yeterli sayıda koç (tercihen Özel Olimpiyatlar onaylı).



**c. Müsabakalar:**

- 1)** 1'e 25'lik bir minimum cankurtaran - yüzücü oranı sağlamaya yetecek sayıda onaylı cankurtaran.
- 2)** Nöbet hassasiyeti olan yüzücüler için 1'e 2'lik bir minimum gözlemci - yüzücü oranı sağlamaya yetecek gözetim.
- 3)** 1'e 10'luk bir minimum gözlemci - dalıcı oranı sağlamaya yetecek gözetim.