



Úszás – szabályismeret

Egyetlen magyar úszó van, aki különböző úszásnemekben is nyert olimpiát.

Derítsd ki, hogy kiről van szó! Sorold fel győzelmeit, és az úszásnemeire vonatkozó rajt- és fordulósabályokat!

Név

Egerszegi Krisztina

Olimpiai címek

1988 Szöul, 200m hát

1992 Barcelona, 200m hát, 100m hát, 400m vegyes

1996 Atlanta, 200m hát

Rajtsabályok

1. úszásnem

Hátúszás rajtja: Vízből rajtolnak, mindkét lábbal a medence falát kell érinteni a rajtjelig; mindkét kézzel a rajtkőhöz tartozó kapaszkodót kell fogni a rajtjelig.

2. úszásnem:

Vegyesúszás rajtja: Egyéni vegyesúszásban pillangóval kezdenek a versenyzők, így a pillangó rajtsabályai érvényesek: fejesugrás, kidelfinezés.



Fordulószabályok

1. úszásnem

Hátúszás fordulója: Az 1990-es években történt szabálmódosítás óta engedélyezett, hogy a forduló előtt a versenyző maximum egy kartempó erejéig hasra forduljon, és bukófordulót követően csak lábbal érintse a falat (mindkét lábbal).

2. úszásnem

rövidebb táv

Vegyesúszás fordulója: 200m-es távon minden úszásnemből egy hossz van, így a pillangóról hátra fordulás a pillangó benyúlás és a hát rajt szabályai szerint; a hátról mellre fordulás a hát benyúlás és mell rajt szabályai szerint (tilos a bukóforduló); mellről gyorsra fordulás a mell benyúlás és a gyors rajt szabályai szerint (tilos a bukóforduló) történik.

hosszabb táv

Vegyesúszás fordulója: 400m-es távon minden úszásnemben 2 hossz van. Az úszásnemek váltásakor a 200m-es szabályok érvényesek. Az azonos úszásnemeken belüli fordulók az adott úszásnemre vonatkozó szabályok szerint történnek.

Vagyis a 400méteres vegyesúszás során az összes úszásnem technikája mellett, az összes úszásnemre vonatkozó fordulók és a vegyesfordulók technikáját is gyakorolni kell. A 400m-es vegyesúszónak minden szabályt alkalmaznia kell a versenyzése során!