



17 113 112
1800051807

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051807



0. 17.

UTRZY

PŁYWANIE

2

NOXA

1000

BIBLIOTEKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Nr. 10

A. ZALESKI i T. SEMADENI

PŁYWANIE



LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NAROD. IM. OSSOLIŃSKICH

1 9 2 8

z *Jan 1911* *J. 11* *782*

A. ZALESKI i T. SEMADENI

PŁYWANIE

PODRĘCZNIK TECHNIKI

STATUT, REGULAMIN I PRZEPISY
POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO



WYDANIE OFICJALNE, OBOWIĄZUJĄCE TOWARZYSTWA I KLUBY
SPORTOWE NALEŻĄCE DO POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO

LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NAROD. IM. OSSOLIŃSKICH

1928



170

146

*Okladkę rysował
art. mal. Feliks Ciechomski*

PRZEDMOWA.

Od szeregu lat polska literatura sportowa oczekuje podręcznika do nauki pływania. Trzeba było przezwyciężyć wiele trudności, trzeba było długiej i usilnej pracy, aby wreszcie taki podręcznik się ukazał.

Nie jest dziełem przypadku, że pracę tę podjęli p. A. Zaleski oraz p. T. Semadeni, zasłużeni krzewiciele sportu pływackiego i znakomici pływacy, których teoretyczna i praktyczna znajomość tej gałęzi sportu jest najlepszą rękojmią wartości książki. Życzyć więc należy, aby ten podręcznik stał się powszechnie używanym i odegrał rolę, na jaką przez swój wysoki poziom zasługuje.

Pływanie jest jednym z najbardziej wszechstronnych sportów, który hartuje człowieka nie tylko fizycznie ale i psychicznie. Człowiek, zostawiony samemu sobie w walce z żywiołem, musi wytężyć wszystkie swe siły, gdyż od jego wytrzymałości, odwagi i spokoju zależy zwycięstwo, i to zwycięstwo nie tylko w zawodach o sekundy czy kilometry, ale w walce z istotnym trudem i niebezpieczeństwem. To też pływanie jest jednym z najistotniejszych środków wychowawczych, a wyniki — miarą tężyzny fizycznej i siły charakteru. Zrozumiano to w Stanach Zjednoczonych, gdzie na wielu uniwer-

sytetach postępy w pływaniu są koniecznym warunkiem dopuszczenia na wyższe semestry, warunkiem równorzędnym z postępami w nauce.

Niechżeż i u nas podnoszenie tężyzny fizycznej stanie się jednym ze środków tworzenia nowych wartości duchowych w człowieku, a wyniki pracy autorów tej książki niech wzbogacą dorobek naszej kultury.

Juljusz Ulrych

Pptk. S. G.

CZĘŚĆ PIERWSZA

ROZDZIAŁ I.

PŁYWANIE.

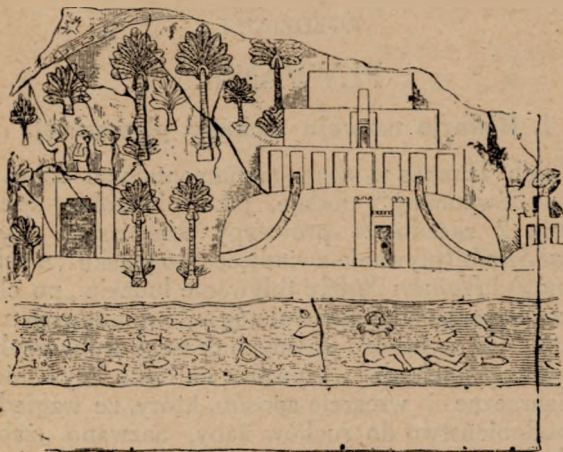
1. Historia rozwoju techniki pływackiej.

Ralph Thomas w swem monumentalnem dziele pod tytułem „Swimming“, podaje, jako pierwotne sposoby pływania 2 zasadnicze prototypy dzisiejszych stylów: *Animal Stroke* (pływanie zwierzęce „po piesku“, z pchnięciami nóg) i *Human Stroke* (pływanie ludzkie „po chłopsku“, z uderzeniami pionowemi nóg). Z prymitywnych tych sposobów już w bardzo dawnych czasach wytworzyły się inne systemy pochodne: pływanie na boku, pływanie naprzemianręczne i wreszcie sposób, który, ze względu na jego podobieństwo do ruchów żaby, nazwano „żabim“.

Na jednej z asyryjskich płaskorzeźb, znalezionych w Kujundzuku, widzimy nadzwyczaj prymitywny rysunek człowieka pływającego: stosuje on najwyraźniej styl boczny, podobny bardzo do nowoczesnego over-armu. Na archipelagu Malajskim i w Ameryce Południowej tubylcy stosują od wiek wieków styl naprzemianręczny (hand over hand). Nieinaczej pływają nadwołżańscy Tatarzy, których dość szybki styl, przypomina wielce crawla. Kozackie „sażenki“ należą też do rzędu prymitywnych stylów naprzemianręcznych.

Jednakże dokładnych danych co do rozwoju stylów pływackich nie posiadamy. Pierwszy szczegółowy opis dość sztucznego stylu żabiego, który później otrzymał

nazwę „klasycznego“, lub „pływania na piersiach“ (Breast Stroke, Brustschwimmen), zawdzięczamy Niemcowi gen. von Pfül i Francuzowi mjr. d'Argy (pierwsza połowa wieku XIX), uważanych za ojców i organizatorów ruchu pływackiego w Europie.



Ryc. 1. Pływak z asyryjskiej płaskorzeźby wykazuje „styl“ bardzo podobny do angielskiego over-armu.

Jako datę powstania sportu pływackiego, uważać można r. 1869, w którym założono w Anglii pierwszy związek pływacki — Amateur Swimming Association — i rozegrano pierwsze oficjalne mistrzostwo na dystansie 1 mili angielskiej. Niemal że do końca XIX w. Wielka Brytania pozostawała jedynym ośrodkiem pływania w znaczeniu sportowem.

Rozwój techniki pływackiej od połowy XIX w. podzielić można na 4 zasadnicze okresy:

Okres pierwszy jest okresem pływania stylem *klasycznym i over-armem* w starym stylu (angielskie pływanie na boku). *Over-arm* powstał z *side-stroke'u* (zwykłego pływania na boku), około r. 1865. Dawny *side-stroke* polegał na tem, że górna ręka pracowała cały czas pod wodą, podczas gdy w *overze*, po pociągnięciu, wraca ona nad wodę, co zmniejsza opór ośrodka.

Drugim był okres *over-armu w nowym stylu* (t. zw. North of England *over-arm side-stroke*), stosowanego na długie dystansy, oraz *trudgena* na dystansy krótkie.

Over-arm w nowym stylu wprowadził Jones w r. 1882. Następnie styl ten doprowadzili do perfekcji Joe Nuttal i J. A. Jarvis. *Over-arm* w nowym stylu różni się od starego tem, że mniej rozwierają się tutaj nożyce (rozchylenie nóg), co przyczynia się do zmniejszenia oporu wody. Nowy *over-arm* cechuje nadto równomierniejszy i racjonalniejszy rozkład ruchów, precyzyjniej wykonywanych i lepiej wyzyskujących siłę pociągnięcia.

Z pierwowzorem „*trudgena*“ zaznajomił Anglję James Trudgen, który w r. 1873 sposobu tego nauczył się od krajowców w Argentynie, i zdobył później krótkodystansowe mistrzostwo Anglji.

Okres trzeci wprowadza już *trudgen-stroke* na długie dystansy, na krótkie zaś *crawl australijski*. Pierwotnie uważano pływanie *trudgenem* na dystans dłuższy niż 200 jardów za fizyczną niemożliwość. Dopiero w 1899 r. Phil Lister w długodystansowym mistrzostwie Anglji, ku ogólnemu zdumieniu płynął 1 godz. 16 min. *trudgenem*, ani na chwilę nie zmieniając stylu. Zajął wprawdzie zaledwie ósme miejsce, ale udało mu się obalić stary przesąd. Wkrótce *trudgen*, jako szybszy i łatwiejszy do opanowania, wyparł niemal zupełnie przestarzały *over-arm*.

Natomiast w sprintach musiał trudgen ustąpić *australijskiemu crawlowi*. Crawl, styl krajowców z archipelagów Oceanu Spokojnego, został wystylizowany w Australji przez Wickhama w 1895 r. W Ameryce po raz pierwszy zademonstrował go Tom Cavill w 1900 r., w dwa lata później zaś brat jego Richard Cavill pokazał Europie ten nowy styl, który jednak nieprędko się tu przyjął. Trzeba było długich lat, by przewyciężyć przesąd o niepokonalnych trudnościach związanych z nauczeniem się crawla. To, co dziś przychodzi z łatwością każdemu dziecku, przed dwudziestu laty było sztuką dostępną tylko dla mistrzów.

Crawl australijski, jako najszybszy ze stylów, jakie wówczas znano, napotkał wkrótce na konkurencję: był nią *crawl amerykański*, „wynaleziony“ przez jednego z najlepszych pływaków, jakich wydała Ameryka, Danielsa. Wprowadzenie poprawek do pierwotnego crawla, uwieńczone zostało po raz pierwszy powodzeniem na IV Olimpiadzie w Londynie, w r. 1908.

W okresie tym zjawia się fenomenalny Australijczyk Kieran, który ustanowił w roku 1900 nieoficjalny rekord na 1 milę angielską, stylem przypominającym dzisiejszy trudgen-crawl. Rekord ten przetrwał nienaruszony do roku 1924, do Arne Borga. Czas Kierana wynosił poniżej 23 i $\frac{1}{2}$ min. Dzisiejszy rekord światowy Arne Borga wynosi 22 min. 34 sek. Kieran był jedynym pływakiem dawnych czasów, którego można porównywać z nieodścigłą dziś trójką Weissmuller — Borg — Charlton.

Okres czwarty — obecny, powojenny — jest okresem niepodzielnego panowania crawla amerykańskiego, względnie trudgen-crawla, ze wszystkimi ich subtelnymi warjantami. Również w pływaniu nawznak crawl wyparł już całkowicie dawny styl oburęczny.

Crawla nawznak zastosował po raz pierwszy Amery-

kanin Harry Hebner, zdobywając nim w r. 1912 mistrzostwo olimpijskie w Sztokholmie. Styl ten udoskonalili Hawajczycy, z których najznakomitszym jest Warren Kealoha mistrz VII i VIII Olimpiady, następnie zaś dwaj Yankesi, Weissmuller i Walter Lauffer.

Jednocześnie z rewelacją Hebnera w pływaniu nawnak na tej samej sztokholmskiej Olimpiadzie Duke Paoa Kahana moku definitywnie przekonał świat o wyższości crawla amerykańskiego nad australijskim.

Trudgen-crawl, którego oddawna próbowało już wielu pływaków, zyskał popularność dopiero podczas wojny i od tej chwili ulega ciągłym ewolucjom, rozmaicie interpretowany przez poszczególnych mistrzów.

Ostatnie lata są okresem ciągłego rozwoju i ogromnych postępów techniki pływackiej. Styl modny w roku 1920 — trudgen crawl sześciouderzeniowy — dziś stał się już przestarzałym i ustąpił miejsca innym odmianom, zresztą różniącym się od niego głównie liczbą uderzeń nóg.

Największe postępy w zakresie techniki — a stąd i w wynikach sportowych — robi dziś pływanie kobiece.

Po okresie bohaterskim, w którym największą gwiazdą była Australijka Miss Annette Kellermann, słynna na obu półkulach, od czasu Olimpiady sztokholmskiej pływanie kobiece wkroczyło na normalną drogę rozwoju. Ostatnie lata przyniosły postępy wprost niewiarogodne. Wprowadzenie crawla na wszystkich dystansach spowodowało rewolucję w świecie kobiecych rekordów pływackich. Rekordy te stają się coraz bliższe rekordów męskich, zwłaszcza w sprintach, gdzie zdają się być już niedalekie granic ludzkiej możliwości.

O rozwoju techniki pływania sportowego najlepiej świadczyć mogą następujące zestawienia:

Rekordy światowe na 100 jardów stylem dowolnym:

Rok 1878:	J. S. Moor	(Anglja)	1 : 16·5
„ 1883:	W. Jones	„	1 : 11·0
„ 1886:	Joe Nuttal	„	1 : 09·5
„ 1888:	Joe Nuttal	„	1 : 06·0
„ 1898:	J. H. Derbyshire	„	1 : 00·4
„ 1906:	C. M. Daniels	(Ameryka)	0 : 58·6
„ 1917:	D. P. Kahanamoku	„	0 : 53·0
„ 1924:	J. Weissmuller	„	0 : 52·4
„ 1925:	J. Weissmuller	„	0 : 50·2

Zaznaczyć należy, że obecny rekord kobiecy na tym dystansie wynosi 1:03·0 (Mary Wehselau, Ameryka 1927).

Jako ilustracja postępów pływania kobiecego może posłużyć poniższe zestawienie rekordów światowych na 100 m stylem dowolnym:

Rok 1908.	Magdeburg:	M. Gerstung	1 : 35·0
„ 1912.	Olimpiada sztokholmska:	Miss Fanny Durrack	1 : 19·8
„ 1920.	Olimpiada antwerpijska:	Miss Ethel Bleibtrey	1 : 13·6
„ 1924.	Olimpiada paryska:	Miss Mary Wehselau	1 : 12·2
„ 1926.	Mistrzostwa U. S. A.	Miss Ethel Lackie	1 : 10·0

Poprawa rekordów znajduje się w stosunku prostym do udoskonalen techniki.

2. Teoria szybkości ciał pływających.

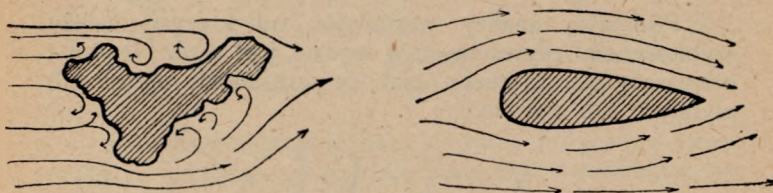
Podstawą analizy warunków, od których zależy szybkość ciał pływających w wodzie, jest wzór Newtona odnoszący się do ruchu ciał we wszystkich ośrodkach płynnych lub gazowych:

$$V = \frac{1}{k} \cdot \sqrt{\frac{F}{S}}, \quad (1)$$

przyczem V oznacza szybkość, F — siłę działającą, S — powierzchnię przekroju, k zaś jest współczynnikiem oporu (zawsze mniejszym od jednośc). Współczynnik k zależy od dwóch warunków: od rodzaju ośrodka i od kształtu ciała pływającego. Ponieważ w danym wypadku ośrodek jest zawsze ten sam — woda, przeto k zależy wyłącznie od kształtu ciała pływaka (zmiany gęstości wody, zależne od temperatury, są zbyt małe, by miały dla nas jakiegokolwiek znaczenie).

Przy tej samej sile działającej i przy tym samym przekroju, szybkość będzie różnaita, zależnie od tego, czy dane ciało posiada kształt lepiej lub gorzej przujący wodę. Najlepiej pruje ośrodek ciało o kształcie idealnego pocisku, podobne do *torpedy* lub *cygara*. Najnowszeo typu aeroplany pościgowe mają przód o kształcie jajowatym. Przy takim też kształcie nietylko najlepiej ciało pruje wodę, ale także najspokojniej woda je opływa ze wszystkich stron, nie tworząc wirów, które bardzo tamują szybkość. Pamiętać należy, że zupełnie

w tym samym stopniu ma tu znaczenie kształt przodu jak i tyłu ciała poruszającego się w ośrodku. Przód, nienadający się do prucia wody, czy powietrza, powoduje zupełnie taki sam opór, jak tył, za którym woda nie spływa łagodnie, i który za sobą otwiera próżnię. Wytwarzając za sobą tę próżnię, ciało musi pokonywać opór ciśnienia działającego na nie z przodu.



Ryc. 2. Ciało stawiające ogromny opór, i ciało o kształcie cygara, najlepiej prujące ośrodek; zadaniem techniki pływackiej jest nadać ciału pływaka kształt najbardziej do tego ostatniego zbliżony.

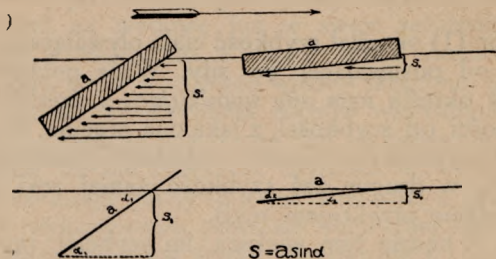
S — powierzchnia przekroju — jest to *największy* przekrój danego ciała w płaszczyźnie prostopadłej do kierunku jego drogi. Ciało wydłużone dla zmniejszenia powierzchni przekroju S musi układać się jak najbardziej poziomo, możliwie równoległe do powierzchni wody.

Dla jednego i tego samego ciała o niezmiennym kształcie, wielkość przekroju S' będzie rozmaita, zależnie od jego położenia, przyczem będzie ona wzrastała proporcjonalnie do *sinusa kąta nachylenia* ciała w stosunku do powierzchni wody.

Oprócz stałej powierzchni przekroju danego ciała — nazwijmy ją S' — mogą powstawać dodatkowe nadwyżki przekroju, wynikające np. z wysunięcia w bok ręki lub nogi. Nazwijmy je s . Stąd ogólna powierzchnia przekroju w chwili występowania oporu dodatkowego będzie:

$$S = S' + s \quad (2)$$

Opory dodatkowe u człowieka pływającego są chwilowe i perjodyczne. Jeżeli każdorazowy czas trwania ich określimy jako t sekund, a przyjmąwszy za jednostkę



Ryc. 3. Opór wody względem jednego i tego samego przedmiotu płaskiego, zależny jest od kąta nachylenia przedmiotu względem powierzchni, wzrastając proporcjonalnie do sinusa tego kąta.

1 minutę, założymy, że opory dodatkowe powstają n razy na minutę, możemy skorygować wzór (2) i wyrazić powierzchnię ogólną przekroju S , jako:

$$S = S' + \frac{s \cdot t}{60} \cdot n \quad (3)$$

Z powyższego wynika, że płaszczyzny dodatkowe s powinny być możliwie małe, powstawać jaknajrzadziej i trwać jaknajkrócej, o ile nie da się wogóle uniknąć ich powstawania.

Jest rzeczą oczywistą, że siłę działającą F należy możliwie potęgować przez 1) zachowanie kierunku działania tej siły równoległego do kierunku ruchu ciała i 2) zastosowanie dłuższej dźwigni. Tak np. ramię zgięte w łokciu i pracujące tuż przy samym ciele działa słabiej, niż ramię wyprostowane.

W myśl formuły Newtona, wyprowadzonej z wzoru (1), przez podniesienie obu stron do kwadratu, otrzymamy dla siły pracującej ręki wzór:

$$V^2 = \frac{1}{k^2} \cdot \frac{F}{S} \quad (4)$$

$$F = k^2 \cdot V^2 \cdot S \quad (5)$$

Wzór (1) określał szybkość ciała pływającego, w zależności od posuwającej go siły. Wzór pochodny (5) natomiast określa nam *siłę wynikającą z działania ręki*, w zależności od szybkości, z jaką ona pracuje. W pierwszym zaś wypadku V oznacza szybkość postępową całego ciała, w drugim zaś szybkość samej ręki (S jest tu też jedynie przekrojem ręki).

Siła F będzie tem większa, im szybciej ręka pracuje, im większy jest *jej* przekrój S , zagarniający wodę i im większy jest współczynnik k , oznaczający kształt ciała posuwającego się. Tak więc ręka (lub np. wiosło) wtedy ciągnie z siłą, gdy 1) ciągnie szybko, 2) posiada duży przekrój i 3) ma kształt taki, który stawia duży opór, a więc palce są zwarte, dłoń jest lekko wklęsła. Dla wiosła współczynnik k zależy od tego, czy ciągnie się je stroną wklęsłą, czy też wypukłą, ku przodowi.

Siłę F , poruszającą ciało pływające, możemy uważać za wypadkową sił F' , dodatniej, wypychającej ciało w pożądanym kierunku, i drugiej — nazwijmy ją f , ujemnej, będącej wynikiem ruchów wstecznych (kontrruchów), cofających ciało do tyłu. Tak więc:

$$F = F' - f \quad (6)$$

O ile siły f nie da się usunąć całkowicie, np. przez wykonywanie ruchów wstecznych ponad wodą, należy ją możliwie ograniczyć przez 1) zmniejszenie płaszczyzny przekroju, 2) zmniejszenie szybkości ruchu wstecznego i 3) przez zmniejszenie współczynnika k , t. zn. nadanie ręce kształtu wręcz przeciwnego, niż ten, jaki nadawaliśmy jej przy ruchu dodatnim. Jednym słowem wypełniamy

warunki wymagane przez wzór Newtona $F = S \cdot V^2 \cdot k^2$, tylko w sensie przeciwnym niż powyżej.

Te więc style pływackie, w których cofanie ręki odbywa się pod wodą, (jak np. styl klasyczny, lub stary side-stroke) są wadliwe już w swem założeniu, i porównały je można np. z taką techniką wiosłarską, któraby kazała cofać pod wodą wiosło skrócone na płask.

Trudność wykonywania ruchów wstecznych polega głównie na tem, że muszą one być wykonywane miękko i łagodnie, by nie zwiększać czynnika V , z drugiej zaś strony nie mogą ruchy te trwać zbyt długo, gdyż podczas ich wykonywania powstaje zazwyczaj opór dodatkowy, który powinien trwać jaknajkrócej.

Zadaniem wyścigowych stylów pływackich jest więc wyłączenie wszelkich ruchów wstecznych pod wodą i oporów dodatkowych. Zadaniu temu najlepiej sprostał crawl.

3. Analiza ruchów pływackich.

a) Pozycja.

Ciało powinno spoczywać w wodzie swobodnie i elastycznie, bez naprężania mięśni, gdyż to powoduje zmęczenie. Podczas ruchu ciało samo przez się przybiera pozycję stawiającą najmniejszy opór. Powinno ono być wyciągnięte, bez żadnych zagięć, wywołujących wiry i stanowić *lekką krzywiznę*, wygiętą łukiem ku dołowi. Ciało ułożone w ten sposób w wodzie kształtem swym przypomina jakgdyby przeciętą na pół *torpedę*.

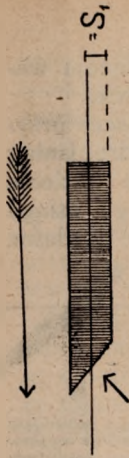
Pozycja całego ciała powinna być możliwie zbliżona do poziomej. Osiągnąć to można przez wysokie trzymanie łopatek, przez utrzymywanie równowagi głową zanurzoną w wodzie do brwi, i wreszcie, w niektórych stylach, przez odpowiednie ruchy nóg w płaszczyźnie pionowej (crawl).

Opuszczenie łopatki powiększa opór, nadając ciału wadliwe położenie i kształt, pozwala wodzie na wlewianie się ponad plecy. Przez opuszczanie łopatek całe ciało zanurza się niepotrzebnie.

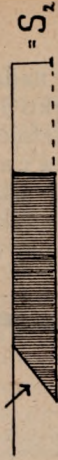
Zadzieranie głowy do góry wywołuje opadanie nóg i układanie się ciała pod kątem do powierzchni, przez co zwiększa się opór, proporcjonalnie do sinusa tego kąta. Przesadne jednak wciskanie głowy do wody skierowuje przód ciała ku dołowi i niepotrzebnie przyczynia się do wypływania nóg na powierzchnię, co pociąga za sobą zmniejszenie siły działania rąk, które pracują częściowo bezużytecznie, bo w kierunku dna. Wadliwe ułożenie



Ryc. 4. Pływak, przez odpowiednie ułożenie ciała, stara się przybrać kształt ryby.



$$S_1 = 2S_2$$



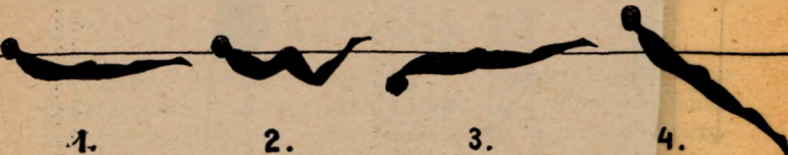
Ryc. 5. Zasada ślizgowca (hydroplaning principle). W przykładzie górnym (dobrym) opór S jest o połowę mniejszy, siła zaś działająca podtrzymując ciało na wodzie. W przykładzie dolnym (złym) opór S jest dwukrotnie większy, a siła wypadkowa działająca, pograżając ciało pod wodę.



Ryc. 6. Zasada ślizgowca (hydroplaning principle), źle (na lewo) i dobrze (na prawo) stosowana. Na lewo ciało znajduje się pod zbyt wielkim kątem do powierzchni i wynurzenie nie przyczynia się do zmniejszenia oporu. Na prawo opór zredukowany jest do ostatecznego minimum.

ciała ogranicza nogom pole pracy, nadaje plecom wadliwą krzywiznę i stwarza opór karku i łopatek.

W pływaniu wyścigowym w ostatnich czasach przyjęto powszechnie zasadę ślizgowca (hydroplaning principle) patrz (ryciny 5, 6). Przez właściwe ułożenie ciała oraz przez odpowiednią pracę rąk i nóg, osiąga się wynurzenie znacznej części tułowia, a więc wydadne



Ryc. 7. Schemat pozycji ciała w pływaniu. 1. pozycja prawidłowa, dająca najmniejszy opór ośrodka. 2, 3 i 4 pozycje wadliwe, ujęte karykaturalnie. 2. wadliwe wygięcie w krzyżu i w kolanach. 3. zbytnie zanurzenie głowy, przy niepotrzebnym wychyleniu nóg nad wodę. 4. ciało znajduje się pod zbyt wielkim kątem w stosunku do powierzchni.

zmniejszenie oporu wody. Wynurzenia hydroplanowego nie należy utożsamiać z wynurzeniem właściwym pływaniu „po kozacku“, w którym ciało znajduje się pod bardzo znacznym kątem do powierzchni wody, z której wychylają się ramiona i piersi. Pływanie metodą hydroplanową polega na tem, że ciało leży na wodzie poziomo, ale na całej swej długości znajduje się wysoko w stosunku do powierzchni. Piersi i część twarzy są zanurzone, natomiast ponad wodą są barki i plecy. Przy dużej szybkości całe plecy wychylają się z wody prutej przez sunące ciało.

Opór ciała, o ile przekrój pozostaje ten sam, jest zasadniczo jednakowy przy pozycji na piersiach czy na boku. Pozycję na piersiach należy jednak uważać za korzystniejszą, przy niej bowiem najłatwiej jest uczynić zadość powyższym wymaganiom, dotyczącym kształtu ciała; nadto opieranie się na wodzie szeroką płaszczyzną piersi powoduje większą nośność.

Obracanie ciała po osi podłużnej („rolling“, „roulement“) — konieczne przy większych nożycach, dla

umożliwienia rozwarcia większych nożyc pod wodą — pochłania pewną część energii nieużytecznie. Z drugiej jednak strony ułatwia ono technikę brania oddechu (patrz ryciny 14, 18, 19) i zwiększa zasięg ręki.

b) Ruchy pływackie w ogólności.

Podstawową zasadą dla pływania sportowego jest miękkość wykonywania ruchów. Wszelkie ruchy gwałtowne, szarpane, wyprowadzające ciało z równowagi i nadające sztywność rękom i nogom, stwarzając wiry, zwiększają opór wody i niepotrzebnie męczą. Tem w znacznej mierze tłumaczą się *dobre wyniki osiągnane w pływaniu przez kobiety*, w porównaniu z wynikami mężczyzn. We wszystkich innych sportach różnica między rekordami kobietami i mężczyznami jest nierównie większa. Kobieta znacznie ustępuje mężczyźnie w sportach wymagających ruchów gwałtownych. Pływanie natomiast jest dla niej sportem wymarzonym.

Ruchy dodatnie (postępowe) mogą mieć czworaki charakter: pchnięć, ściśnięć, naciśnięć i pociągnięć.

Pchnięcia nóg, typowe dla *animal stroke'u* (psiego pływania), są mało skuteczne, działają bowiem tylko małą płaszczyzną stopy, bez wyzyskania całej bocznej płaszczyzny nogi. Kopnięcia takie wywołują *inercję wsteczną*, anulującą prawie całkowicie dodatni efekt pchnięcia. Z tych względów ten rodzaj ruchów nie ma zastosowania w pływaniu sportowym.

Przy *ściśnięciach i naciśnięciach* (zarówno nóg jak i rąk) siła działa nie wprost, lecz skośnie. Rozkłada się ona na dwie siły wektoralne: jedna z nich (pozioma), zgodna z kierunkiem drogi ciała, powoduje ruch postępowy, druga zaś, zwykle pionowa, a w pływaniu na boku również pozioma, jest prostopadła do kierunku drogi i równoważy się z oddziaływaniem wody na ciało.

Ściśnięcia są znacznie efektywniejsze od naciśnień. W pierwszych bowiem noga (lub ręka) odpycha w bok słup wody, w drugich zaś dwa napotykające się słupy wody zostają ściśnięte i wypchnięte wtył, tak jak np. nożyczki przez mocne ściśnięcie mogą wypchnąć klin z lodu. Przy *naciśnięciu* woda ustępuje działającej ręce lub nodze, natomiast przy *ściśnięciu* woda się nie rozprasza i oddziałuje na ciało.

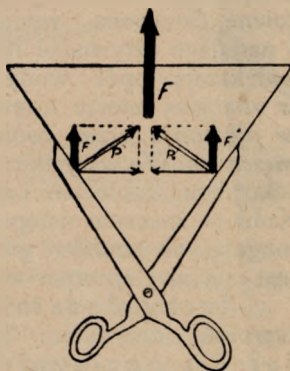
Stąd też w pływaniu sportowem, w odniesieniu do ruchów nóg, istnieje tendencja zastępowania naciśnień ściśnięciami, co prawie zawsze da się uskutecznić.

Ściśnięcia nóg należy wykonywać możliwie silnie i szybko. Są to jedyne ruchy pływackie, w których gwałtowność wykonania jest dopuszczalna. Wszystkie bowiem, powstające wskutek energicznego ruchu wiry, pływak pozostawia za sobą. Również niema tu inercji wstecznej.

W ruchach rąk ściśnięcia napotykamy tylko w jednym wypadku: ma to miejsce przy końcowej fazie pociągnięcia ręki w pływaniu nawznak.

Pociągnięcia mają miejsce oczywiście tylko przy ruchach rąk. Charakterystycznym dla nich jest działanie w kierunku zgodnym z kierunkiem drogi ciała. Płaszczyzna nacisku musi być tak ułożona, by stawiała jaknajwiększy opór. Dłoń podczas akcji musi stanowić z przedramieniem linię prostą.

Aczkolwiek z formuły wynika potrzeba jaknajszyb-



Ryc. 8. Nożyce ściskające śliski klin (np. z bryły lodu) wytwarzają siłę, wypychającą ten klin naprzód. Analogja z ruchem nożycowym nóg, wypychającym klin wody, a więc temsamem dzięki reakcji wody, wywołującym wypchnięcie ciała naprzód.

szego wykonania pociągnięcia dla zwiększenia siły F' , jednak praktycznie szybkość pociągnięcia powinna być umiarkowaną, gdyż zbyt gwałtowny ruch ręki odbija się ujemnie na precyzji wykonania.

Ruchy wsteczne, czyli powrót ręki lub nogi do pozycji początkowej, można wykonywać bądź pod wodą — wtedy mają one znaczenie ujemne — bądź też ponad wodą — wtedy są one zneutralizowane.

Ruchy te powinny być wykonywane z minimalnym wysiłkiem, aby dać mięśniom możliwość chwilowego wypoczynku i pozwolić im się rozprężyć. W ruchu podwodnym wstecznym osłabienie jego wykonania zmniejsza także szkodliwość jego ujemnego działania. Z drugiej strony nie należy ruchów wstecznych wykonywać zbyt wolno, gdyż przez to przedłuża się czas trwania oporu dodatkowego. Na pogodzeniu tych dwu wymagań, polega cała trudność ruchów wstecznych. Jest więc rzeczą oczywistą, że najlepiej odpowiadają zasadzie celowości te sposoby pływania, w których ruchy wsteczne odbywają się ponad wodą.

Płaszczyznę oporu przy ruchu wstecznym — podwodnym należy zredukować do nieuniknionego minimum.

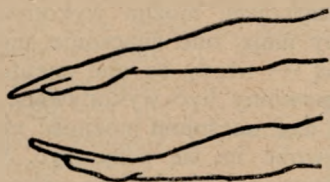
c) Ruchy rąk.

Podczas pociągnięcia dłoń z przedramieniem stanowi zawsze linię prostą (dla przedłużenia dźwigni). (Ryc. 9.) Dłoń jest lekko wklęsła, palce razem. (Ryc. 10.) Przy tym układzie dłoń stawia największy opór i pociągnięcia jej są przez to najskuteczniejsze.

Ruchy rąk podzielić możemy na 3 grupy:

1-o. Te, w których *ręka jest prowadzona w płaszczyźnie ciała* (pływanie na piersiach, pływanie nawznak, częściowo ruch dolnej ręki w trudzenie i w over-armie).

2-o. Te, w których ręka jest prowadzona w płaszczyźnie prostopadłej do płaszczyzny ciała i powierzchni wody (pływanie naprzemianręczne).



Ryc. 9. Właściwe (u góry) i wadliwe (u dołu) ułożenie przedramienia. Dłoń stanowić powinna przedłużenie przedramienia.



Ryc. 10. Dłoń zwarta zagarnia wodę jak czerpak. Dłoń rozwarta w działaniu swem podobna będzie do widel. (Wedle P. Neukomma „La technique du Crawl.”)

3-o. Te, w których ręka jest prowadzona w płaszczyźnie pionowej równoległej do płaszczyzny ciała, przed piersiami (górna ręka w overarmie).

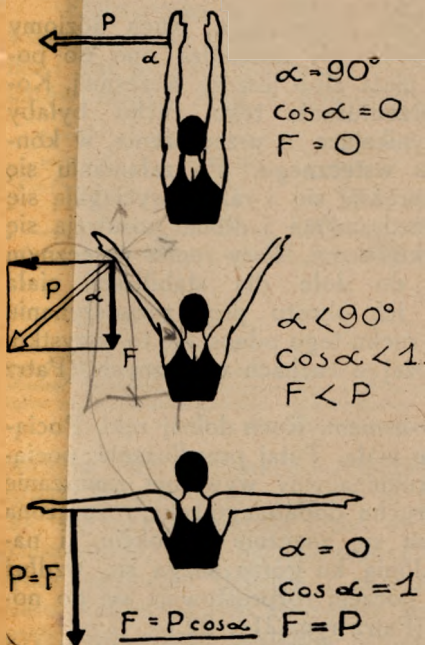
Cechą charakterystyczną ruchów pierwszej grupy jest to, że przez cały czas trwania ich w kierunku dodatnim ręka jest wyprostowana: zgięcie łokcia skróci-

łoby bowiem dźwignię. W chwili rozpoczynania tego ruchu kierunek siły jest prostopadły do drogi, a zatem efekt jej działania równa się zeru, w myśl wzoru:

$$F = P \cdot \cos \alpha.$$

W dalszym ciągu trwania tego ruchu efekt jego

wciąż wzrasta proporcjonalnie do cosinusów kolejnych kątów, aż wreszcie osiąga swe maksimum w chwili, gdy ręka osiąga pozycję prostopadłą do ciała i do kierunku drogi. Wtedy dopiero cała siła zostaje pożytecznie zużyta. Wtedy bowiem kąt $\alpha = 0$, a jego cosinus równy jedności. W dalszej fazie ruchu efekt ten stopniowo maleje. Dlatego też ruchy tej grupy należy rozpoczynać słabiej i wzmacniać ich siłę w miarę zbliżania się rąk do pozycji prostopadłej względem ciała. Koniec takiego ruchu rozpatrywać należy z punktu wi-



Ryc. 11. Efekt pracy rąk zależy jest od kierunku, w którym naciskają one wodę. Wzrasta on proporcjonalnie do cosinusów kątów między kierunkiem działania ręki a kierunkiem drogi, po której płynie ciało.

dzenia różnych stylów, w których on występuje, a więc:

aa) Pływanie *nawznak*. Ruch poziomy ręki kończy się ściśnięciem wody pomiędzy ręką a bokiem. W tym wypadku ruch należy do końca utrzymać w takiej sile, do jakiej doszedł w punkcie kulminacyjnym. Ruch wsteczny odbywa się nad wodą. Przy pływaniu oburęcznym *nawznak* przerzut rąk wstecz należy wykonywać z pewnym rozmachem, gdyż daje on korzystną inercję wprzód. (Patrz ryc. 33.)

bb) Pływanie stylem *klasycznym*. Ruch poziomy rąk kończy się w chwili, gdy dochodzą one do pozycji prostopadłej do ciała albo jeszcze wcześniej. Korzyść z dalszego przedłużania tego ruchu byłaby mniejsza niż strata wynikająca z przedłużenia, w konsekwencji tego ruchu wstecznego. Po załamaniu się ręce natychmiast rozprężają się i razem wyciągają się wprzód, przyczem przedramiona i dłonie posuwają się równolegle do kierunku drogi. Przy ruchu wstecznym dłonie zwrócone są do dołu dla stabilizacji ciała i dla zaoszczędzenia ich obrotu przy rozpoczynaniu ruchu dodatniego. Do ruchu tego odnosi się to wszystko, co powiedzieliśmy wyżej o ruchach wstecznych. (Patrz ryc. 20.)

cc) Pływanie *over-armem*. Ruch dolnej ręki. Pociągnięcie w płaszczyźnie ciała. Tutaj przedłużenie pociągnięcia poza punkt kulminacyjny wywołuje zanurzanie ciała. Po skończeniu ruchu dodatniego ręka, rozprężona dla odpoczynku, zgina się znacznie w łokciu, i następnie, odwrócona dłonią ku górze ślizga się wzdłuż piersi, szyi i twarzy, poczem rozprostowuje się do nowego chwytu wody. (Patrz ryc. 21 i 22.)

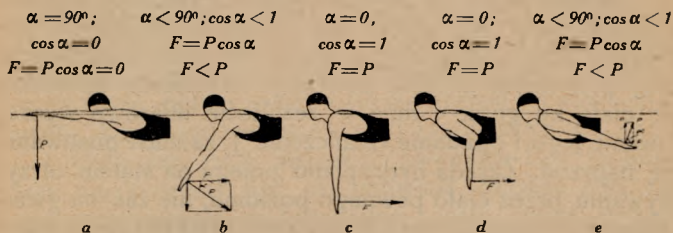
dd) *Trudgen, ręka dolna* (ciągnąca w chwili wdechu) po przejściu punktu kulminacyjnego zwalnia. Gdy w chwili tej ciało po dokonaniu wdechu wraca z pozycji bocznej do piersiowej, ręka kończąca ruch dodatni, znajdując się wciąż w płaszczyźnie pionowej, staje się prostopadłą do

ciała i kończy swój ruch, uginając się w łokciu, analogicznie do ruchów drugiej grupy. (Patrz ryc. 12.)

Ruchy drugiej grupy (crawlowe).

Całe pociągnięcie ręki odbywać się winno w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni wody i równoległej do kierunku drogi. W ten sposób siła ruchu należycie skierowanego będzie całkowicie wyzyskana.

Efekt ruchu w pierwszej jego fazie przechodzi mniej więcej te same koleje, co przy ruchach grupy poprzedniej: jest proporcjonalny do cosinusów każdorazowych kątów między ręką a powierzchnią wody. Ręka roz-



Ryc. 12. Praca ręki w crawlu i trudgenie. Jej efekt zależy od każdorazowego ułożenia. Powstająca stąd siła, poruszająca ciało, wzrasta proporcjonalnie do cosinusów kątów między kierunkiem nacisku ręki a kierunkiem drogi ciała. Rysunek e przedstawia szkodliwy sposób wykonania. (Patrz strona 22.)

poczyna ruch swobodnie wyciągnięta naprzód lub lekko zgięta. Zgięcie przedramienia w płaszczyźnie poziomej, tak, by ręka zachodziła przed głowę, jest zupełnie nieuzasadnione, gdyż nie sprowadza to innego skutku, jak tylko skrócenie dźwigni i napędzanie ręką wody na ciało. Łokieć w tym momencie znajduje się o 2—5 cm wyżej od dłoni, skutkiem czego dłoń, choć stanowi z przedramieniem linię prostą, zanurza się do wody pierwsza, i od razu uzyskuje pewien kąt z poziomem. Zgięcie samej kiści przy zanurzaniu zwiększyłoby jedynie opór i skróciło dźwignię, nic wzamian za to nie dając.

Nacisk ręki z góry nadół przy rozpoczynaniu ruchu

unoszą ku górze łopatkę, utrzymując te same przód ciała we właściwej pozycji. Przyczynia się to do stosowania zasady *ślizgowca* (*hydroplaning principle*).

Przy pociągnięciu (wbrew twierdzeniom niektórych podręczników) należy prowadzić rękę po linii prostej, a nie po linii podobnej do litery S. Wszelkie odchylenia ręki od kierunku drogi w bok (do wewnątrz lub na zewnątrz) są szkodliwe, gdyż siła działa wtedy w niewłaściwym kierunku. Natomiast przy obrotach ciała ruch ręki równoległy do kierunku drogi, może czynić pozornie wrażenie ruchu „esowatego“.

Wobec tego, że efekt ruchu jest całkowity dopiero z chwilą, gdy ręka osiąga kąt prosty z poziomem, pociągnięcia nie należy rozpoczynać zbyt ostro. Szarpnięcie przy pierwszym nacisku powoduje nadmierne unoszenie się ciała ku górze i daje w rezultacie miarowe wyskakiwanie jego i opadanie („tańczenie“), zamiast posuwania się naprzód. Zasada hydroplanu polega na stałym utrzymywaniu przez ciało pewnego poziomu, nie zaś na gwałtownym wynurzaniu się i zanurzaniu. Błąd ten jest bardzo pospolity i bardzo szkodliwy, gdyż zabiera dużo energii na unoszenie ciała ku górze. Da się to porównać z podskakiwaniem w biegu w lekkiej atletyce. Cała trudność polega na tym, by nacisk był jednak dostatecznie silny dla utrzymania łopatek na odpowiednio wysokim poziomie. Siła wykonania tego ruchu winna wzrastać do chwili osiągnięcia przez rękę pozycji pionowej. W momencie tym ręka zaczyna się lekko uginać w łokciu tak, by przedramię pozostawało wciąż prostopadłe do powierzchni. Korzyść z nadania przedramieniu należytego kierunku kompensuje się ze stratą wynikającą ze skrócenia dźwigni. Gdyby kończyć ruch ręką wyprostowaną (jak rys. 12 e), efekt ostatniej fazy pociągnięcia stanowiłby wyciskanie wody z dołu do góry, a więc zanurzanie ciała, zamiast ruchu postępowego. Zginanie ręki

można rozpocząć przed punktem kulminacyjnym, ustawiając przedramię pionowo. De Handley zaleca nadanie pionowej pozycji przedramieniu już w końcu pierwszej części pociągnięcia. (Patrz ryc. 12 a — e.)

Siła pociągnięcia w fazie końcowej powinna stopniowo słabnąć. Z chwilą, gdy łokieć dotknie powierzchni, ruch dodatni kończy się. Mięśnie powinny się całkowicie rozprężyć dla odpoczynku. Ramię zaczyna się wynurzać i jakgdyby wyciągać z wody zwisające bezwładnie przedramię. Pęd wody odrzuca je wtył, co czyni wrażenie, że pływak przedłuża pociągnięcie poza punkt kulminacyjny.

Po wynurzeniu dłoni zgina się by podczas ruchu wstecznego nie zawadzać o wodę i aby odpocząć przez zmianę pozycji. Teraz rękę zgiętą w łokciu i zupełnie rozprężoną przenosi się półkolem do przodu, nisko, nad samą wodą, potem wysuwa się ją naprzód po nowy chwyt wody. Dłoń wyprostowuje się i rozpoczyna się nacisk.

Cały ten ruch wsteczny powinien być jednolity, fazy nie powinny być akcentowane. Mięśnie ręki podczas przenoszenia są bezwładne i cała praca wykonywana jest mięśniami ramienia i łopatki.

Ruchy trzeciej grupy (over-arm, ręka górna).

Dłoń przed rozpoczęciem ruchu zwrócona jest kątem do przodu by nie stawiać oporu, i dopiero rozpoczynając pociągnięcie wykręca się pod kątem prostym do kierunku drogi. Ręka jest cały czas zgięta w łokciu, przedramię ciągle prostopadłe do powierzchni wody i działa zgodnie z kierunkiem drogi. Siła dzięki temu jest idealnie wyzyskana, jednak zgięcie w łokciu zmniejsza dźwignię o połowę, i pracuje tu prawie wyłącznie przedramię. W rezultacie więc ruch ten od poprzedniego jest znacznie słabszy. Ruch dodatni kończy się z chwilą, gdy łokieć dojdzie do biodra. W momencie tym należy rękę wynurzyć podobnie, jak w ruchu poprzedniej grupy i analogicznie przenieść ją do przodu. Różnica polega

na tem, że nie przenosi się ręki półkolem, lecz w ten sposób, że zgina się ją całkowicie w łokciu, który unosi się do góry, a ramię przenosi zwisające bezwładnie przedramię. (Patrz rys. 21 i 22.)

d) Ruchy nóg.

Ruch żabi.

Ruch żabi nóg, stosowany w stylu klasycznym na piersiach i w używanym przez Niemców stylu naprzemianręcznym (t. zw. po francusku „double coupe“), składa się z 3 faz: skurczu, rozkurczu wraz z pchnięciem w bok i zwarcia. (Patrz ryc. 20.)

Skurcz jest ruchem podwójnie szkodliwym, gdyż jest to ruch wsteczny, dający siłę ujemną i stwarza bardzo znaczną dodatkową płaszczyznę przekroju. Uda bowiem są ustawione prawie pod kątem prostym do powierzchni.

Da się o nim powiedzieć to samo, co o wszystkich ruchach wstecznych: trudność polega na tem, że wykonanie musi być miękkie, by małą była siła ujemna, i szybkie, by krótko trwał opór dodatkowy. Ud nie należy kurczyć pod brzuch, lecz w bok, w przeciwnym bowiem razie ciało byłoby wyprowadzone z równowagi poziomej. Przy skurczu należy łydki ustawiać *równolegle względem siebie* i do kierunku drogi, gdyż w ten sposób przedstawiają one opór znacznie mniejszy niż wtedy, gdy pięty są razem i temsamem łydki ustawione skośnie do kierunku drogi. Ten szczegół wykonania jest mało znany i niezupełnie zgodny z literą przepisów F. I. N. A. Jest to drobiazg trudny do skontrolowania i dlatego stosowany przez wielu mistrzów. Stopy podczas skurczu należy swobodnie wyciągać, by nie stawiały oporu.

Pchnięcie. Jest to ruch mało użyteczny z powodu niewielkiego rozmiaru płaszczyzny działającej (stopy)

i z powodu kierunku bocznego. Nadto ruch ten, wykonany gwałtownie, daje inercję wsteczną, która czasem może swym ujemnym rezultatem przewyższyć nawet dodatni rezultat pchnięcia. Stopy przed pchnięciem należy skurczyć dla zwiększenia płaszczyzny nacisku. Kończąc ten ruch, wyciąga się jeszcze stopy dla małego pchnięcia dodatkowego i dla powrotu do normalnej pozycji. Pchnięcie należy wykonać szybko, by opór dodatkowy, jaki powstaje wskutek wysunięcia nóg w bok, nie trwał długo. Wykonanie jego z drugiej strony musi być miękkie dla uniknięcia ujemnego działania inercji wstecznej, któraby zbyt silnie występowała przy kopnięciu bardzo energicznym.

Zwarcie. Jest to może najbardziej efektywny ruch ze wszystkich ruchów pływackich, jakie istnieją. Dzięki potędze tego ruchu można w stylu klasycznym osiągać wyniki stosunkowo bardzo dobre, mimo przytoczonych rażących wad tego stylu. Zwarcie nóg jest typowym ściśnięciem, w którym w grę wchodzi siła całej nogi (uda i łydki). Słupy wody, napędzone na siebie przez obie nogi i wyciśnięte, dają znaczną siłę popędową. Zwarcie należy wykonać gwałtownie i jaknajszybciej. Szybkość ruchu postępowego w stylu klasycznym zależy przedewszystkiem od dobrego wykonania zwarcia nóg.

Nożyce (zwane również „nożycami dużymi“).

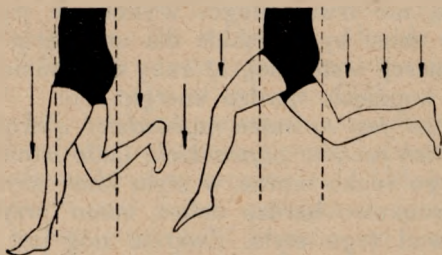
Ruch nożycowy nóg ma dwie zasadnicze fazy: rozzwanie i zwarcie.

Rozzwanie winno być wykonane szybko, gdyż jest to ruch stwarzający opór dodatkowy, a zarazem międko, by nie potęgował swego ujemnego (wstecznego) działania. Zwarcie wykonywać należy z energją.

W starym stylu *over-armu* rozzwanie było szerokie (rozchylały się uda i łydki). Wpływało to ujemnie na szybkość z powodu nadmiernego powiększenia oporu dodatkowego. Zwarcie było proste (nogi szły równo-

legle do siebie), dzięki czemu słupy wody, pędzone przez nogi, mijały się i ruch ten miał charakter 2 nacisnięć, a nie ścisnięcia, i był przez to mniej skuteczny. (Patrz ryc. 13 na prawo.)

Angielskie nożyce over-armowe w nowym stylu (t. zw. „Lancashire kick“). *W pozycji zasadniczej* noga górna (przy ułożeniu ciała na boku) jest cofnięta nieco wtył w stosunku do osi podłużnej ciała. Noga dolna



Ryc. 13. Rozwarcie nożyc over-armowych w nowym stylu (na lewo) i w starym (na prawo).

wyciągnięta normalnie. Stopy dla mniejszego oporu również swobodnie wyciągnięte. Trzymanie nogi górnej w pozycji zasadniczej w tyle ma na celu: *a)* stabilizację kierunkową ciała i *b)* to, że noga, przechodząc z tej pozycji do rozwarcia nożyc, wykonywa mały dodatkowy ruch, przez co wytwarzają się jakby podwójne nożyce. W pozycji zasadniczej mogą być również stopy założone jedna za drugą, a to w celu zmuszenia ich do łukowatego ruchu przy zwarciu.

Z powyższej pozycji przechodzi się do *rozwarcia* nożyc. Noga górna przesuwa się wprzód, przyczem po przejściu linii osi podłużnej ciała ugina się lekko w kolanie tak, by goleń układała się równolegle do kierunku

drogi dla zmniejszenia oporu dodatkowego. Dla tego samego powodu udo wysuwa się tylko nieznacznie. Noga dolna: udo pozostaje nieruchome, ugina się tylko w kolanie do końca, zataczając ściągniętą stopą łuk ku górze. Poza pierwszą połowę ruchu górnej nogi całe rozwarcie jest ruchem ujemnym. Musi więc być wykonane szybko i miękko. Takie rozwarcie daje znacznie mniejszy opór, aniżeli wielkie rozwarcie w starym stylu.

Zwarcie. Stopa dolnej nogi wyciąga się, obie nogi, energicznym uderzeniem („kick“) mijając się, wracają do pozycji zasadniczej. Dla nadania nożycom charakteru ściśnięcia, a nie naciśnięcia (jak w starym stylu), to znaczy, by pędziły na siebie dwa słupy wody, stopy przy zwieraniu skręca się do wewnątrz, przyczem ruch ich odbywa się po linii krzywej: górna noga zakreśla łuk z góry nadół, dolna zaś z dołu do góry.

Skręcanie stóp do wewnątrz i prowadzenie dolnej nogi łukiem ma również i ten cel, by noga naciskała wodę nie kantem goleni, lecz płaskim bokiem łydki.

Krzywa, zatoczona przez nogę górną w ciągu rozwarcia i zwarcia, stanowi ósemkę, dolna zaś noga zatacza elipsę. Ruch nóg po łukach, w szczególności naciśnięcie z góry nadół, przyczynia się do stabilizacji ciała i do utrzymywania nóg blisko powierzchni. Nożyce te nazywają niektórzy „śrubowym popędem nóg“. Jak widać z powyższego opisu, ruch ten jest nadzwyczajnie skomplikowany i wyjątkowo trudny do opanowania. Rezultat zaś nie jest większy od efektu prostych uderzeń crawlowych.

Nożyce trudgenowe. (major scissors) (Patrz ryc. 14.)

Pozycja zasadnicza: nogi wyciągnięte bezwładnie.

Rozwarcie: Noga górna wykonywa je identycznie, jak przy nożycach over-armowych. Noga dolna zaś, wyprostowana w kolanie, odchyła się cała wtył, łukiem ku górze. Szerokość rozwarcia nie powinna być zbyt wielką.

Zwarcie jest podobne do opisanego powyżej. Noga dolna również zakreśla łuk z dołu do góry, górna zaś wykonywa ruch identyczny, jak przy nożycach *overarmowych*. Nogi po skrzyżowaniu nie zatrzymują się, lecz kontynuują ruch o kilkanaście centymetrów i pozostają bezwładne (pozycja zasadnicza). Zatrzymanie bowiem nóg w chwili skrzyżowania wymagałoby zmniejszenia szybkości już na moment przedtem, to znaczy obniżenia intensywności działania zwarcia, w jego najkorzystniejszej fazie. Ruch ten stanowi analogję z końcem rozchyleniem nóg w „*Lancashire kick*“.

Różnica między nożycami *trudgenowymi* a angielskimi polega na tem tylko, że w pierwszych noga dolna nie zgina się w kolanie, a stopy są cały czas wyciągnięte. Nożyce *trudgenowe* są prostsze i łatwiejsze do wykonania. Są one korzystniejsze, gdyż zginanie nogi w kolanie stanowi ruch wsteczny, przytem ostre zgięcia członków wywołują powiększenie oporu. (Patrz ryc. 13.) Usunięcie poruszeń stopami stanowi duże ułatwienie.

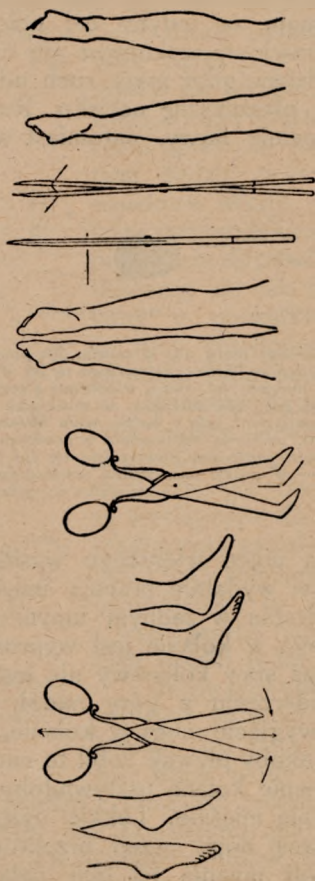
Uderzenia *crawlowe*. („małe nożyce“ „*minor scisors*“). (Patrz ryc. 15 i 16.)

Noga wyciągnięta swobodnie, równoległe do osi podłużnej ciała, i prawie że równoległe do powierzchni. Unosi się ją lekko do góry tak, by pięta się cokolwiek wynurzyła, poczem nieco energiczniej noga wraca do pozycji poprzedniej. Uderzenie z góry nadół wytwarza siłę rozkładającą się na dwie siły wektoralne: jedna z nich, mniejsza, działająca w kierunku drogi, powoduje ruch postępowy, druga działa w kierunku pionowym i utrzymuje nogi i dolną część tułowia na należytych poziomie.

Wyciąganie nogi nad wodę, jak w *crawlu* australijskim, byłoby szkodliwe, gdyż powodowałoby pogrążanie ciała i zużywałoby zbyt wiele energii na zbędny ruch, wymagający znacznego wysiłku, zwłaszcza w wo-



Ryc. 14. Nożyce trudgenowe widziane z góry.



Ryc. 15. Nożyce crawlowe. Stopy powinny być wyciągnięte. Nogi zakończone „haczykami” pracując, dają siłę źle skierowaną. — Nóg nie należy przy nożycach crawlowych rozsuwać, gdyż działają one wtedy słabiej na wodę. Podobnie nożyczki rozszczipione zginają drut, ale go nie tną. (Wedle P. Neukomma „La Technique du Crawl.”)

dzie słodkiej. To też uderzenia crawlowe w stylu australijskim możliwe są tylko w gęstej wodzie morskiej, gdzie mają za jedyny cel utrzymywać wysoko ciało. Ruch crawlowy wykonywa się całą nogą, a nie samem przedudziem, gdyż przez ruch ud wprowadza się w grę większą płaszczyznę nacisku. Ruch nogi z góry nadół jest zupełnie łatwy, natomiast uniesienie nogi do góry

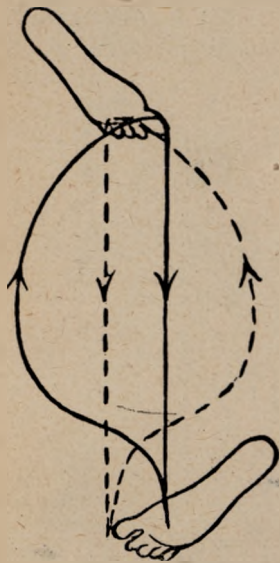


Ryc. 16. Schemat pracy nóg w crawlu. Siła propulsywna tego ruchu pochodzi z siły działającej skośnie. Wektor *a* rozkłada się na siły składowe: pionową, większą (*b*) i poziomą, mniejszą (*c*). Siła *c*, stanowiąca o posuwaniu ciała naprzód, istnieje będzie tylko wtedy, gdy noga, uderzając, nie przekracza linii poziomej. Po przekroczeniu tej linii (ryc. na prawo), siła *c* będzie miała kierunek wsteczny, podczas gdy w crawlu australijskim, uderzenia wykonywane w powietrzu, nie mają żadnego znaczenia, jeśli chodzi o ruch postępowy. Przyczyniają się one jedynie do utrzymania nóg na powierzchni. — W crawlu australijskim powinny być kolana jeszcze silniej złączone niż to widać na rysunku.

wymaga nieco większego wysiłku. Przy unoszeniu ud do góry, wydatnie pracują mięśnie krzyża, nie mające zastosowania w żadnym innym stylu pływackim.

Noga w kolanie jest wyprostowana, ale swobodna. Ponieważ staw kolanowy nie jest sztywny, dzięki temu przy uderzeniu z góry nadół, opór wody powoduje lekkie wygięcie nogi w kolanie, co czyni mylne wrażenie, jakoby pływak robił to naumyślnie. Zupełne unieruchomienie kolana usztywniłoby całą nogę, męcząc niepotrzebnie mięśnie. Lekkie ugięcie kolana zabezpiecza uderzającą nogę przed przekroczeniem linii poziomej. W chwili mijania tej linii cała siła nogi uderzającej działa pionowo, a więc wektor oznaczający siłę, powodującą ruch postępowy, równa się zeru. Natomiast po

przekroczeniu przez nogę linii poziomej siłę uderzenia rozłożyć możemy na dwie inne siły wektoralne, z których większa w dalszym ciągu działa pionowo, mniejsza zaś działa wstecz. Tak więc ruch, przy którym tworzyłby się już kąt między tułowiem, a nogą uderzającą, jest ruchem ujemnym. Ruchem ujemnym będzie zawsze uderzenie crawlowe wtedy, gdy ciało nie leży poziomo na wodzie, lecz pod kątem do powierzchni. Tem tłumaczy się tak często spotykany u początkujących fakt, że ruch crawlowy nie posuwa zupełnie ciała naprzód.



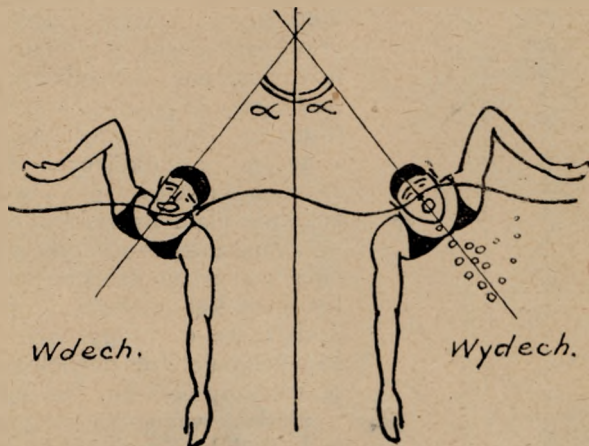
Ryc. 17. Schemat ruchów stóp w crawlu. Kreska pełna — droga lewej stopy, kreska przerywana — droga prawej stopy.

Znaczniejszego ugięcia kolana należy unikać, aby wytworzony kąt nie stwarzał oporu dodatkowego. Stopy cały czas są wyciągnięte dla powiększenia płaszczyzny nacisku. Nie mogą być jednak wyciągnięte sztywno, gdyż byłoby to zbyt męczące i wymagałoby napięcia wszystkich mięśni łydki.

Stopy przy uderzeniach crawlowych są nieco skrzyżowane do środka, by napędzać na siebie słupy wody i nadać ru-

chowi charakter ściśnięć. Trudność techniczną stanowi tu mijanie się stóp bez zawadzania jednej o drugą. Koniecznym więc jest bardzo subtelny, miękki obrót w kostkach. Stopa, zaczynając uderzenie z góry nadół, jest zwrócona do środka i pozostaje tak skrzyżowana do końca uderzenia i w pierwszej fazie powrotu do góry,

t. zn. do chwili, gdy napotka na swej drodze uderzającą drugą nogę. W tym momencie stopa wracająca do góry, błyskawicznym wykręceniem w kostce wraca do pozycji normalnej, ustępując drogi nodze uderzającej, poczem zpowrotem skręca się do środka. Gra w kostkach powinna być naturalna, miękka i bardzo szybka.



Ryc. 18. *Rolling symetryczny.*

Jednakowy skręt tułowia i głowy w obie strony. (Patrz str. 34.)

(Patrz ryc. 17.) Daje ona świetne rezultaty, ale należy do rzeczy najtrudniejszych w pływaniu sportowem. Wykonana sztucznie powoduje opóźnienie ruchów nóg i mija się z celem. Dla wykonywania jej bez zarzutu trzeba talentu Weissmullera. Lecz i bez tej gry w kostkach pływać można crawllem bardzo dobrze.

Nogi przy uderzeniach crawlowych pracują jednocześnie i naprzemian. Noga unosząca się do góry na-

pędza wodę pod nogę uderzającą i tem kompensuje ujemny skutek ruchu ku górze. Otrzymujemy w ten sposób rodzaj maleńkich nożyc.

Efekt pojedynczego uderzenia crawlowego jest stosunkowo nieznaczny i nie da się porównać z efektem wielkich nożyc. Istnieje jednak możliwość bardzo częstego wykonywania tych uderzeń. W rezultacie więc *dzięki wielokrotności siła, powstająca na daną jednostkę czasu, jest ta sama, co przy nożycach dużych. Oporu dodatkowego i ruchu wstecznego niema w uderzeniach crawlowych zupełnie.* Cały ten ruch odbywa się w obrębie oporu pokonywanego przez tułów.

Uderzeń crawlowych nie należy wykonywać zbyt energicznie, gdyż utrudniałoby to zatrzymywanie nogi wporę i natychmiastowe jej cofnięcie. Ze względu na częstość ruchu nie można również wykonywać go ze zbyt wielką siłą.

Ciągłe, szybkie i równomierne uderzenia crawlowe utrzymują ciało w należytej równowadze nie tylko głębokościowej, ale do pewnego stopnia także kierunkowej i obrotowej. Ruch crawlowy nóg niektórzy porównują do działania *śruby okrętowej.*

e) Oddech.

Technika oddychania nastręcza pewne trudności tylko wtedy, gdy twarz zanurza się do wody, a więc w crawlu, trudzenie i w wyścigowym stylu klasycznym.

W pływaniu stylem klasycznym, w chwili zagarniania wody rękami, unosi się głowę do góry (ryc. 20. A. 2). (bez skręcania na bok, które pociąga za sobą dyskwalifikację), bierze się głęboki oddech, poczem jednocześnie ze ściśnięciem nóg zanurza się ją do wody i w tym momencie następuje wydech.

W pływaniu naprzemianręcznym (crawl, trudgen) dla zaczerpnięcia powietrza skręca się głowę na bok, po osi szyi. Zadarcie głowy do góry lub jej przechylenie na bok jest niewskazane, gdyż wyprowadza ciało z równowagi. Wdech bierze się ustami szeroko otwartymi. Skręt głowy i zanurzenie twarzy następuje w tym momencie, w którym ręka z przeciwnej strony rozpoczyna pociągnięcie. Głowa wraca do pozycji normalnej



Ryc. 19. Technika oddechu w crawlu. W górze moment wydechu pod wodą, w dole moment chwytania powietrza.

wtedy, gdy ta ręka, na której stronę się oddycha, wyciąga się po chwyt wody. Po zanurzeniu twarzy następuje wydech pod wodą ustami. Dzięki temu ten krótki przeciąg czasu, w którym usta są nad wodą, wyzyskujemy cały dla głębokiego zaczerpnięcia powietrza. (Patrz ryc. 18 i 19.)

Jeżeli podczas pływania ciało ruluje (obraca się po osi podłużnej), należy skręcać głowę symetrycznie w obie strony tak, by przy wydechu usta dochodziły prawie do

powierzchni wody, ze strony przeciwnej niż ta, z której bierze się oddech. (Patrz ryc. 18.)

Ponieważ oddech narusza nieco pozycję normalną i przyczynia się w pewnej mierze do hamowania szybkości, istniała tendencja redukcji liczby oddechów w sprintach. Stosowanie tego w dystansach ponad 100 m, i nadużywanie w sprintach krótszych, jest szkodliwe, gdyż ujemny wpływ nienormalnego oddychania jest znacznie większy, niż korzyść techniczna z niewykonania oddechu. W trudzenie i we wszelkich odmianach trudzenia ułatwia technikę oddychania mniejszy lub większy skręt ciała (*rolling*). W stylach tych sztuczne wstrzymywanie oddechu jest zupełnie nieuzasadnione. Obecnie istnieje i w czystym crawlu amerykańskim tendencja oddychania za każdym pociągnięciem w wyścigach ponad 100 m. Nawet Duke Kahanamoku, który w Sztokholmie pierwszy raz pokazał, jak można pływać, oddychając co cztery pociągnięcia, obecnie na 100 m chwyta oddech za każdym razem. Pozatem wstrzymywanie oddechu jest szkodliwe dla zdrowia.

Można je stosować ogólnie podczas krótkich spurtów i przy nauce crawla, a to dlatego, że przy słabo opanowanej technice chwytanie powietrza stanowi poważne utrudnienie.

f) Tempo.

Wzmagać tempo pociągnięć dla zwiększenia szybkości można tylko w tych granicach, w których nie ucierpi na tem prawidłowe wykonanie ruchów. Wszelka niedokładność odbija się ujemnie na szybkości, i strat, powstałych z wadliwego wykonania pociągnięć, nie wynagrodzi zwiększenie ich liczby na daną jednostkę czasu. Tymczasem jednak przyśpieszanie tempa przyśpiesza również zmęczenie pływającego. O ile nie posiada się

stylu *całkowicie* opanowanego, tak, że przy najostrożniejszym spurcie wykonanie ruchów nie traci nic na swej precyzji, nie należy nigdy dawać się sprowokować w wyścigu do zbytniego przyśpieszania tempa. W pływaniu bowiem daje się bardzo często zaobserwować fakt, że pływak niedostatecznie przygotowany, u którego prawidłowe wykonywanie ruchów nie przychodzi samo przez się, płynąc stosunkowo szybko, w chwili, gdy zaczyna finiszować, wyraźnie zwalnia; zaczyna robić wiele szybkich, niedokładnych i szarpanych ruchów, często zbędnych lub wręcz szkodliwych, i jedynym rezultatem przyśpieszenia tempa jest zmniejszenie szybkości postępowej i zmęczenie. Zasada „*festina lente*“ w pływaniu znajduje znakomite zastosowanie.

Zjawisko zmniejszenia szybkości, jako wynik spotęgowania wysiłku i powiększenia tempa, w innych sportach prawie nigdzie nie występuje. W biegu np. jest to nie do pomyślenia. Tam styl gra rolę znaczną, ale decydują nabyte przez trening warunki fizyczne. W pływaniu natomiast decydującym jest styl, bez którego przy najlepszych warunkach budowy, niepodobna osiągnąć większej szybkości. O ile w innych sportach siła nieumiejętnie użyta nie daje żadnych rezultatów, o tyle w pływaniu daje ona wyraźne rezultaty ujemne. Ażeby osiągnąć szybkość, *należy opory usuwać przez styl, a nie starać się o pokonanie ich siłą i szybkością ruchów.*

Podczas spurtu należy tylko zwiększyć siłę ruchów, wykonywując je nadal z tą samą precyzją i prawidłowością.

Ruchy dodatnie rozkładać należy w ten sposób, aby inercja postępową ciała płynącego była mniej więcej jednostajna. Jeżeli wszystkie ruchy dodatnie skoncentrujemy w jednej fazie, drugą fazę pozostawiając bez nich, ciało, po każdym wypchnięciu do przodu, tracić będzie swą szybkość i inercję, i dla ponownego na-

dania jej ciału trzeba będzie zużywać pewien dodatkowy zapas energii. Najracjonalniejszy rozkład ruchów jest w crawlu, gdzie ciało posuwa się równomiernie, przy stałej i nieprzerwanej pracy rąk i nóg; najmniej korzystny natomiast jest w stylu klasycznym, gdzie kolejno mamy wyrzucenie ciała wprzód przez silne zwarcie nóg i następnie fazę hamowania przez ich ruch wsteczny. A wiadomem jest przecież wszystkim, że np. samochód wtedy pochłania najwięcej benzyny, gdy jazda jest przerywana częstymi przystankami.

W stylach, w których mamy dodatkowe opory, ruchy, które je stwarzają, należy wykonywać w chwili najmniejszej szybkości, gdyż jak wiadomo opór w ośrodkach materialnych wzrasta proporcjonalnie do kwadratów szybkości. Tak więc w stylu klasycznym, po zwarciu nóg, w chwili, w której ciało ma największą szybkość, robi się krótką pauzę, aby przez przedwczesne wysunięcie rąk w bok i skurcz nóg, nie stworzyć w niewłaściwym momencie oporu dodatkowego, któryby nabytą wskutek zwarcia nóg szybkość osłabił.

Ruchy pływackie zlewają się ze sobą i niema akcentowanego przejścia od jednej fazy do drugiej. Podziały na fazy przy opisach poszczególnych stylów podane są tylko dla ułatwienia orientacji. W praktyce często ruch, według podręcznikowego rozkładu następny, rozpoczyna się przed zakończeniem ruchu poprzedniego. Wykonywanie poszczególnych faz „na tempa“, jak przy mustrze, jest oczywiście błędem niedopuszczalnym, spotykanym często u początkujących. Niektóre ruchy zlewają się ze sobą, między innymi zaś następują pauzy.

4. Style sportowe w pływaniu.

a) Styl klasyczny na piersiach.

(*Breast Stroke, Brustschwimmen, La Brasse.*)

Definicja oficjalna (z przepisów F. I. N. A.)

a) W stylu klasycznym na piersiach ruchy obu rąk, wprzód i wtył winny być wykonane jednocześnie i zupełnie symetrycznie.

b) Ciało winno spoczywać na piersiach; ramiona muszą znajdować się w linii poziomej na powierzchni wody.

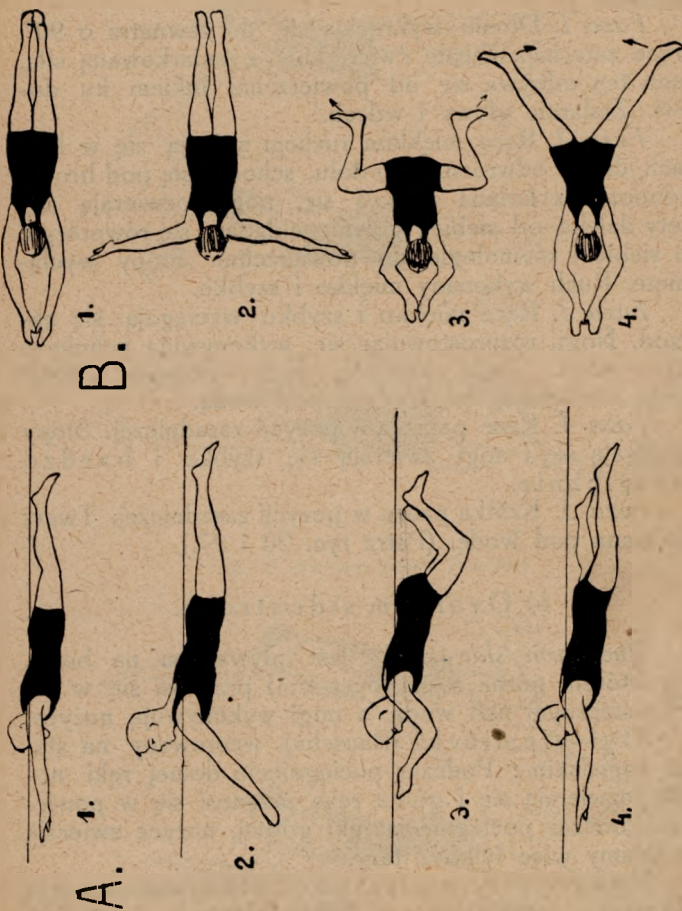
c) Nogi należy zginać w kolanach, rozsuwając kolana od siebie i trzymając stopy razem. Następnie należy wyrzucać je w bok, przy jednoczesnym ich rozprostowaniu, i wreszcie łączyć je ze sobą. Wszystkie te ruchy winny być wykonywane zupełnie symetrycznie.

a) Stosowanie jakiegokolwiek sposobu pływania bokiem pociąga za sobą dyskwalifikację zawodnika.

Zaznaczyć należy, że p. c) rozumie się w ten sposób, iż skręcanie głowy na bok dla zaczerpnięcia powietrza, jako niweczące zupełną symetrię, jest niedopuszczalne.

Opis.

Pozycja zasadnicza: Ręce wyciągnięte razem do przodu, dłońmi do dołu. Głowa zanurzona do



Ruc. 20. Schemat ruchów w stylu klasycznym. A — ruchy widziane z boku, B — z góry. 1. Pozycja zasadnicza. 2. Pierwsza faza ruchu rąk. 3. Druga faza ruchu rąk i pierwsza faza ruchu nóg. 4. Trzecia faza ruchu rąk i druga faza ruchu nóg. Po niej następuje pauza w ruchu rąk, i zamknięcie nóg, czyli powrót do pozycji zasadniczej.

wysokości nosa, nogi swobodnie złączone, stopy wyciągnięte.

Faza 1. Dłonie wykręcają się do zewnątrz o 90° , i ręce zataczają niecałe ćwierć koła, z umiarkowaną siłą. Ruch ten odbywa się od powierzchni łukiem ku dołowi. Zadarcie głowy i wdech.

Faza 2. Ręce miękkim ruchem zginają się w łokciach, dłonie odwrócone do dołu, schodzą się pod brodą. Jednocześnie kolana zginają się, nogi rozwierają się. Pięty daleko od siebie; golenie układają się równolegle do siebie i równolegle do powierzchni. Stopy wyciągnięte. Ruch wykonany miętko i szybko.

Faza 3. Ręce miętko i szybko wyciągają się naprzód. Nogi, rozprostowując się, wykonywują pchnięcie wtył i w bok. Stopy skurczone, ruch wykonany z naciskiem, ale spokojnie. Wydech pod wodą.

Faza 4. Ręce pauzują w pozycji zasadniczej. Stopy wyciągają się i nogi zwierają się szybko i bardzo energicznie.

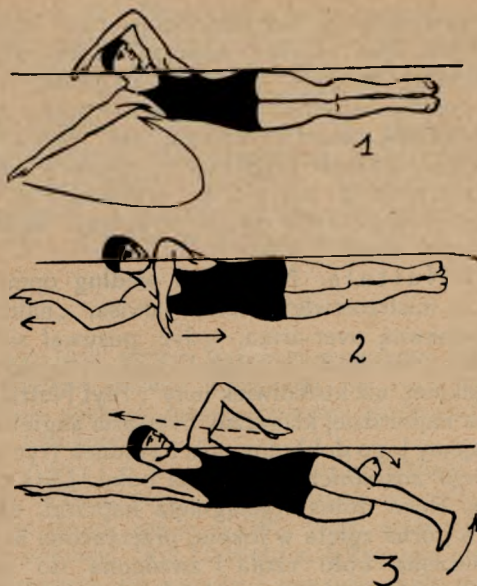
Faza 5. Krótka pauza w pozycji zasadniczej. Twarz schowana pod wodę. (Patrz ryc. 20 i 27.)

b) Over-arm side-stroke.

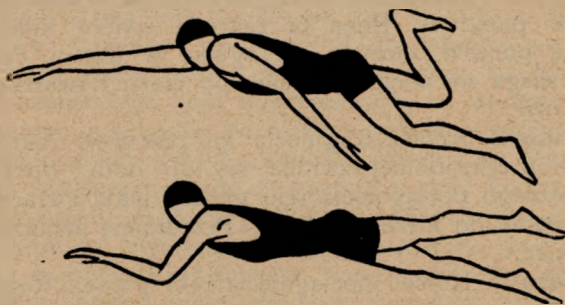
Over arm side stroke jest pływaniem na boku, przy którym górna ręka, (over-arm) przenosi się w ruchu wstecznym nad wodą, a nogi wykonywują nożyce.

Styl niemiecki (Rauscha), wzorowany na starym angielskim: Podczas pociągnięcia dolnej ręki nożyce rozwierają się i górna ręka przenosi się w powietrzu. Podczas pociągnięcia ręki górnej, nożyce zwierają się. Mamy więc tylko 2 fazy.

Nowy styl angielski (North of England over-arm side stroke, pochodzący z r. 1882). Mamy tu 3, wzgl. 4 fazy: nożyce rozwierają się podczas pociągnięcia gór-



Ryc. 21. Over-arm Nuttala. Trzy fazy.



Ryc. 22. Over-arm Nuttala, widziany z góry. U góry: koniec pociągnięcia ręki górnej i rozwarcie nóżyc. U dołu: pociągnięcie górnej ręki.

nej ręki, zamykają się zaś podczas jej przerzucania nad wodą. Dolna ręka ciągnie podczas spoczynku górnej i nóg. Według Moëbsa i Hamelle'a (podr. francuski) stopy w pozycji zasadniczej są założone górna za dolną. Przy rozpoczęciu ruchu rozkręcają się. Jarvis w pozycji zasadniczej trzymał nogi razem, najpierw cofał nogę górną wtył, poczem energicznie wyrzucał ją naprzód i ku górze. Jednocześnie zginał w kolanie dolną nogę dla rozwarcia nożyc.

Styl Nuttala. Nuttal był według opinii swego następcy w mistrzostwie świata, Jarvisa, „najdoskonalszym wykonawcą over-armu, gdyż posuwał się w wodzie z wielką swobodą i osiągał dużą szybkość z mniejszym wysiłkiem, niż ktokolwiek inny“. Styl Nuttala można uważać za najbardziej klasyczny over-arm angielski i dlatego podajemy jego dokładny opis i rysunek (ryc. 21 i 22).

Pozycja zasadnicza. Ciało na boku. Usta cały czas nad wodą. Ręka dolna wyciągnięta naprzód, dłońią do dołu. Ręka górna zgięta w łokciu, przerzucona nad wodą, dłoń zanurzona koło czoła i zwrócona do zewnątrz. Nogi i stopy wyciągnięte swobodnie, przyczem górna lekko odchyłona wtył.

Faza 1. Energiczne pociągnięcie dolnej ręki w płaszczyźnie pionowej. Ręka ta zakreśla ćwierć koła ku dołowi, poczem zaczyna się zginać w łokciu. Przedramię ślizga się miękko, dłońią po piersi i twarzy, ku przodowi.

Faza 2. Koniec ciągnięcia ku przodowi ręki dolnej. Dłoń ręki dolnej zwraca się do dołu. Początek energicznego pociągnięcia ręki górnej. Dłoń zwraca się prostopadle do kierunku drogi. Przedramię zanurza się po łokieć.

Faza 3. Koniec pociągnięcia ręki górnej. Rozwarcie nożyc: noga górna wysuwa się naprzód, uginając się lekko w kolanie, stopa wyciągnięta. Odchylenie uda

nie przekracza 40° . Noga dolna jednocześnie, mając udo nieruchome, zgina się w kolanie całkowicie. Stopa zadarta. Rozwarcie nożyc wykonać szybko i zupełnie miękko.

Faza 4. Przerzut górnej ręki do przodu, bezpośrednio po zakończeniu pociągnięcia. Jednocześnie energiczne zwarcie nożyc: stopa nogi dolnej idzie łukiem z dołu do góry, a stopa nogi górnej również łukiem z góry nadół. Powrót do pozycji zasadniczej.

c) Trudgen.

Trudgen jest stylem naprzemianręcznym (hand over hand) z jednemi dużymi nożycami na ruch obu rąk. Mniejszy lub większy niesymetryczny obrót ciała po osi podłużnej (roulement).

Stary styl o dużej rotacji (Hatfield'a). Ciało obraca się wzdłuż swej osi podłużnej w jedną stronę o $\pm 90^{\circ}$, w drugą zaś o $\pm 30^{\circ}$. Nogi wykonywują nożyce over-armowe. Styl Hatfield'a, u którego ciało dość znacznie wynurza się z wody i pogrąża, mało ma wspólnego z nowoczesnymi stylami naprzemianręcznymi i raczej przypomina over-arm. Mimo to Hatfield na VIII Olimpiadzie zajął 4-te miejsce na 1500 m i 5-te na 400 m.

Styl o małej rotacji: Ciało obraca się nieznacznie w jedną stronę (o 30°) i tylko na chwilę. W momencie tym nogi wyprostowane, ze stopami wyciągniętymi, rozchodzą się niezbyt szeroko, i wraz z powrotem ciała do pozycji piersiowej zwierają się. Zwarcie to jest zupełnie podobne do zwarcia w stylu klasycznym (koniec ruchu „żabiego“). Należy wykonać je szybko i energicznie. Styl ten, posiadający znaczne podobieństwo z trudgenem właściwym, został zaliczony do tej grupy, aczkolwiek nazwy „trudgen“ nadać mu nie można. Największą jego zaletą jest łatwość opanowania.

Trudgen kanadyjski (Hodgsona). G. R. Hodgson, dwukrotny zwycięzca Olimpiady sztokholmskiej, osiągnął tym stylem rekordowe czasy na 1500 m (22 min.) i na 1 milę (23:34,5), niepobite do czasów Arne Borga i Charltona. Styl ten więc na długie dystansy może jeszcze konkurować z trudgen-crawlem, i uważać go można za najdoskonalszą odmianę trudgena.

Pozycja zasadnicza: Ciało spoczywa na piersiach. Głowa do brwi zanurzona. Jedna ręka wyciągnięta naprzód, druga wzdłuż boku. Nogi wyciągnięte swobodnie, niezłączone ze sobą. „Włóczą się“ one bezwładnie za ciałem. Stopy wyciągnięte.

Faza 1. Ręka wysunięta (górną) ciągnie energicznie, prosto (por. Ruchy rąk, ryc. 12). Łopatka wysoko. Po dojściu do pozycji pionowej, ręka zgina się w łokciu tak, by przedramię było wciąż prostopadłe do powierzchni. Jednocześnie druga ręka (dolna) przenosi się do przodu. Wydech.

Faza 2. Ciało obraca się po swej osi podłużnej o jakie 60°. Nożyce rozwierają się: górna noga, ugięta lekko w kolanie, wysuwa się do przodu, noga dolna wyprostowana cofa się wtył. Stopy wyciągnięte. Szerokość rozwarcia nie powinna przekraczać 60 cm. Bezpośrednio potem szybkie energiczne zwarcie: noga dolna zatacza łuk. Nogi mijają się i przechodzą o kilkanaście cm punkt spotkania. Mięśnie nóg rozprężają się. Całe rozwarcie i zwarcie odbywa się bardzo szybko; całkowity ruch nóg zamyka się w jednej z trzech faz.

Faza 3. Pozycja ciała wciąż na boku pod kątem 60°. Pociągnięcie dolnej ręki. Przy rozpoczynaniu ruchu ręka dolna wyciąga się dalej, niż górna w tym samym momencie. Wyciągnięta ręka ciągnie prosto wtył, starając się sięgnąć jaknajgłębiej. Pociągnięcie to odbywa się w płaszczyźnie pionowej. Jednocześnie górna ręka przenosi się na przód. Wdech. Ciało powraca do pozycji piersiowej.

Ręka dolna skończyła już swój ruch i wyłania się z wody.

Faza druga trwa znacznie krócej niż pierwsza lub trzecia. (Patrz ryc. 28.)

d) Crawl — pełzanie po wodzie.

(Crawl stroke, Kriechstoss, nage rampante.)

Nazwa tego stylu pochodzi od angielskiego czasownika *to crawl* = pełzać.

Rodzaj naprzemianręcznego pływania (hand over hand), przy nieziennej pozycji ciała na piersiach. Nogi uderzają w płaszczyźnie prawie pionowej. Ruchy obu rąk i obu nóg zupełnie identycznie.

Crawl australijski (Cavill, Cecil Healy.) Pociągnięcia rąk krótkie i szybkie. Zasięg bliski; ręce cały czas mniej lub więcej zgięte w łokciu. Ruch rąk skoordynowany z ruchem nóg: z pociągnięciem prawej ręki podnosi się i uderza lewa noga i naodwrot. Uda złączone i nieruchome. Nogi uginają się w kolanie, tak, że goleń prawie po kolano wyłania się z wody.

Crawl węgierski (Zoltan Halmay, i inni). Pracują tylko ręce. Nogi bezwładnie włączają się za tułowiem i tylko od czasu do czasu uderzają dla utrzymania ciała na należytych w poziomie.

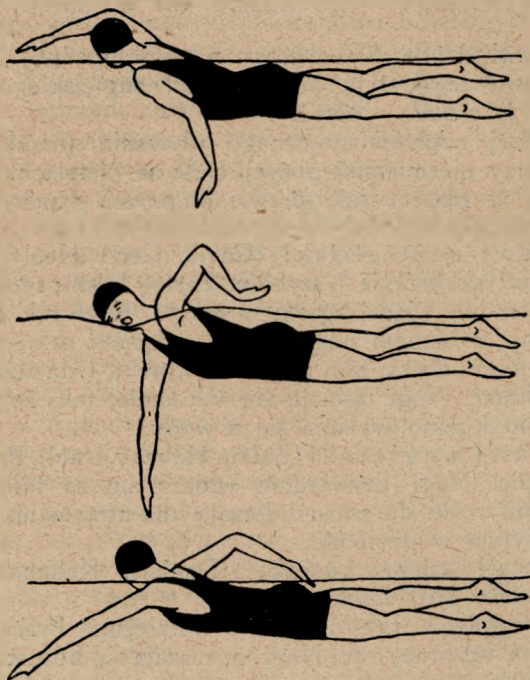
Crawl amerykański (Daniels, Kahanamoku, Weissmuller, Miss Lackie i t. d.).

Pociągnięcia rąk dłuższe i wolniejsze. Praca nóg niezależna od pracy rąk. Nogi poruszają się bezustannie. Unoszą się i uderzają łącznie z udami, bardzo lekko ugięte w kolanie.

Szczegóły crawla amerykańskiego, (wdg. de Handley'a):

Pozycja: Ciało spoczywa na piersiach, swobodnie wyciągnięte, tworząc lekką krzywiznę, łukiem ku dołowi.

Głowa zanurzona po brwi, względnie tylko po nos (w sprincie). Łopatki wysoko. Nogi na głębokości kilkunastu centymetrów pod poziomem, wyciągnięte swobodnie równoległe do powierzchni. Stopy wyciągnięte (jednak nie sztywne).



Ryc. 23. Crawl w trzech fazach.

(Ruchy rąk i uderzenia nóg por. 3. c) i d), str. 21 i 28).

Ustosunkowanie ilościowe ruchów rąk i nóg. Ruchy

nóg są niezależne od ruchów rąk, tak, że można w czasie pływania zmieniać tempo nóg bez potrzeby zmieniania tempa rąk i naodwrot. Uderzenia nóg są znacznie szybsze od pociągnięć rąk. Normalnie na pociągnięcie obu rąk wypada od 6 do 8 uderzeń (pojedynczych) nóg, czyli 2—4 uderzeń nóg odpowiada pociągnięciu jednej ręki. Zdarza się jednak, zwłaszcza na długich dystansach, że robi się tylko 2 uderzenia na pociągnięcie obu rąk; zdarza się także, że robi się ich 10, czasem nawet 12. W ostatnich czasach w Ameryce istnieje silna tendencja zwiększania liczby uderzeń. Przy spurcie zazwyczaj wzmagają się tempo rąk (liczbę pociągnięć na minutę) przy jednoczesnym skróceniu długości ich pociągnięcia przez zwiększenie zgięcia w łokciu. Przy dłuższych dystansach zmniejsza się liczbę uderzeń nóg. W sprintach i podczas spurtu finiszowego przyspieszeniu ruchu rąk towarzyszą również odpowiednio częstsze uderzenia crawlowe nóg. (Patrz ryc. 29.)

Oddech (patrz § 3 e str. 33). Oddech bierze się zawsze z jednej strony (dowolnej). Niektórzy uważają, że bardziej wskazane jest przyzwyczajanie się do oddychania na lewą stronę, gdyż tym sposobem przy skręceniu ciała serce oswabadza się od ciśnienia wody. Moment ten jednak nie ma większego znaczenia. Skręt głowy po osi szyi dla zaczerpnięcia powietrza rozpoczyna się w chwili, gdy ręka ze strony przeciwnej rozpoczyna pociągnięcie. Głowa wraca do pozycji normalnej, gdy ręka ta pociągnięcie kończy. Wydech pod wodą. Przy pływaniu na dystansy poniżej 100 m można brać oddech co dwa, lub trzy pociągnięcia obu rąk. Odnosi się to również do finiszu (ostatnie 30 m). W pływaniu ponad 100 m. powinno się oddychać po każdym pełnym pociągnięciu. Pływacy mierniejsi, lub też nie obdarzeni specjalnie odpornym sercem i płucami, powinni zawsze brać oddech za każdym razem.

e) Trudgen-crawl.

Trudgen-crawl stroke, po francusku „trudgen crawlé“. Od crawl'a różni się głównie ruchem nóg, w którym pomiędzy zwykłymi uderzeniami crawlowymi, następują w pewnych odstępach uderzenia większe (*major kicks*), przypominające cokolwiek nożyce trudgenowe (patrz ryc. 24). Stąd też nazwa stylu, który stoi gdzieś pośrodku między hodgsonowskim trudgenem a amerykańskim crawl'em. O trudgen-crawl'u należałoby raczej mówić w liczbie mnogiej ze względu na bardzo rozliczne jego odmiany. Istnieje tu cały szereg drobnych warjantów, z których opiszemy tylko najważniejsze. Ogólnym ich rysem, odróżniającym te style od zwykłego crawl'a, jest większy nieco *rolling*. Co do terminologii crawl'a i trudgen-crawl'a niema między teoretykami jednomyślności. Jeden i ten sam styl bywa rozmaicie nazywany.

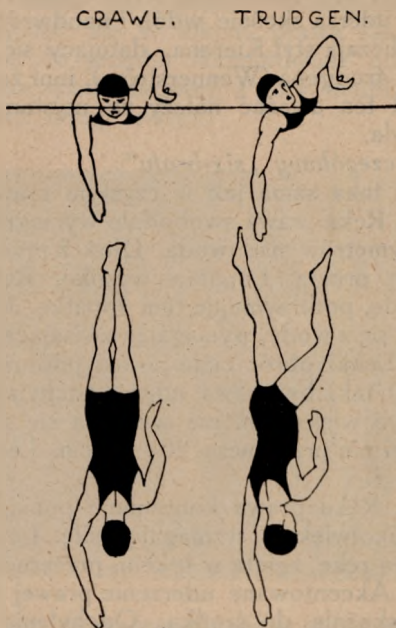
Styl angielski, stosowany jakiś czas przez Hatfielda, czyli t. zw. „*simple two beat trudgen-crawl stroke*“.*) Jest to styl niesymetryczny. Na jedno pełne pociągnięcie rąk wypadają jedno szerokie nożyce i jedno uderzenie crawlowe, zawsze tą samą nogą. Ciało silnie ruluje. Styl łatwy do opanowania.

Styl amerykański niesymetryczny, czyli t. zw. „*simple four beat trudgen-crawl stroke*“, stosowany był przez Arne Borga na VIII Olimpiadzie. Na pełne pociągnięcie rąk wypadają trzy uderzenia crawlowe (małe nożyce) i jedno większe nożyce zawsze tej samej nogi, o średnim rozchyleniu 25—40 cm. Obroty ciała umiarkowane — stale na jeden bok. (Patrz ryc. 30.)

Styl amerykański symetryczny, czyli t. zw. „*double six beat trudgen-crawl stroke*“, jest najbardziej klasyczną odmianą *tej grupy stylów*. Nazywamy go krótko

*) *Beat* — uderzenie, *stroke* — pociągnięcie.

crawlem sześciouderzeniowym. Stosowały go Miss Bleibrey i Miss Boyle, a z europejskich mistrzów Belg Van Schelle. Six-beat był najmodniejszy około 1920 r., obecnie



Ryc. 24. Schemat różnicy między *crawlem* i *trudgenem* (u góry ruch rąk, u dołu ruch nóg).

jednak istnieje tendencja powracania do *crawla* nieakcentowanego.

W *six-beat*'cie wypadają na jedno pociągnięcie *każdej* ręki jedno nożyce i 2 uderzenia *crawlowe*. Obrót ciała nieznaczny, równomierny w obie strony. Szczegółowy opis poniżej. (Patrz ryc. 31.)

Styl Kierana, stosowany ostatnio i przez Charltona, t. zw. „*double two beat tr.-cr. str.*“ nadaje się do dłuższych dystansów. Z pociągnięciem każdej ręki następują niezbyt szerokie nożyce. Gdy ciągnie prawa ręka, prawa noga uderza skośnie wdół, i naodwrot. Niektórzy autorowie zaliczają styl Kierana, datujący się z lat 1900 do 1902, do trudgena (Wennerström), inni zaś do crawl (Mang). Styl ten uważać należy za najstarszą odmianę trudgen-crawl.

Opis szczegółowy „six-beatu“:

Pozycja taka sama jak w czystym crawl.

Faza 1. Ręka prawa swobodnie wyciągnięta. Łokieć o parę centymetrów nad wodą. Dłoń z przedramieniem stanowi linię prostą. Łopatka wysoko. Ręka zaczyna naciskać wodę, podtrzymując tem łopatkę. Łokieć lewej ręki wyłania się z wody, wyciągając zwisające bezwładnie przedramię. Lekki obrót ciała po osi podłużnej na lewo (o jakie 20°) tak, by prawa noga, odchylająca się już wtył do nożyc większych, nie wyłoniła się z wody. Odchylenie nogi nie przekracza 20—30 cm. Lekkie uderzenie lewej nogi.

Faza 2. Ręka prawa kontynuuje pociągnięcie, zginając się cokolwiek, i wzmagając siłę. Łopatka wciąż wysoko. Lewą rękę, zgiętą w łokciu, przerzuca się miękko do przodu. Akcentowane uderzenie prawej nogi (*major kick*), nieco skośnie do środka. Odchylenie lewej nogi o 15 cm dla uderzenia mniejszego.

Faza 3. Prawa ręka kończy pociągnięcie, zginając się coraz więcej w łokciu i zmniejszając siłę. Lewa ręka wysuwa się do przodu. Lekkie uderzenie crawlowe lewej nogi w płaszczyźnie pionowej.

Faza 4. Ciało obraca się nieco na lewy bok. Ręka lewa rozpoczyna pociągnięcie, prawa zaś wyłania się z wody. Lewa noga, cofając się wstecz o kilkanaście centymetrów, przygotowuje się do większego uderzenia.

Lekkie uderzenie prawej nogi. Skręt głowy w prawo dla wdechu.

Faza 5. Ciało wraca do pozycji na piersiach. Lewa ręka kontynuuje pociągnięcie, wzmagając siłę, i zaczynając zginać się w łokciu, prawa zaś w powietrzu przenosi się do przodu. Akcentowane uderzenie lewej nogi w płaszczyźnie skośnej, z góry nadół ku środkowi (*major kick*). Długi wdech.



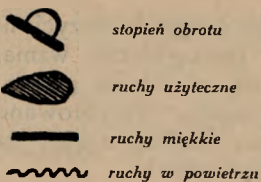
Fot. M. Duzar.

Ryc. 25. Polska reprezentacja pływacka na Mistrzostwach Europy w Bolonji, w r. 1927. Od lewej Maerz, Hulanicki, Kajzerówna, Kuncewicz, Kratochwil.

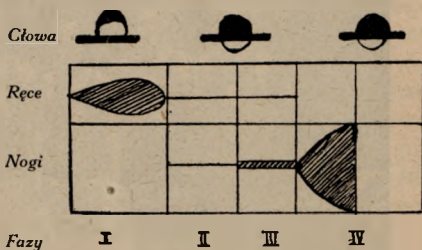
Faza 6. Lewa ręka kończy pociągnięcie, zginając się w łokciu i zmniejszając siłę. Prawa ręka wysuwa się do przodu. Twarz zpowrotem zanurzona. Małe uderzenie crawlowe prawej nogi.

Praca nóg jest nieustanna i równomierna. Stale, gdy jedna noga uderza, druga cofa się wtył. Różnica między większymi i mniejszymi uderzeniami nóg polega na tem,

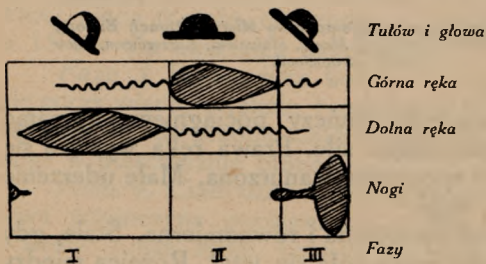
A. ZALESKI.



Ryc. 26. Objaśnienia znaków w rycinach 27—32.

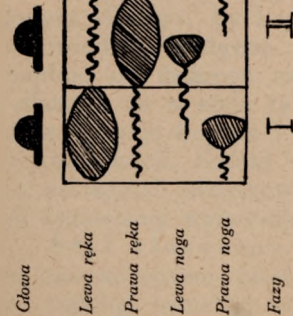


Ryc. 27. Klasyczna „żabka”. (Breast Stroke.)

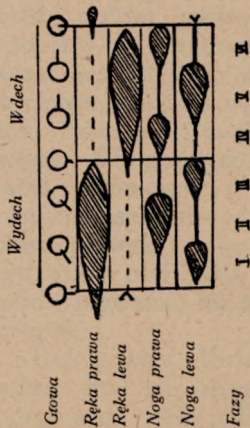


Ryc. 28. Trudgen: Hodgson.

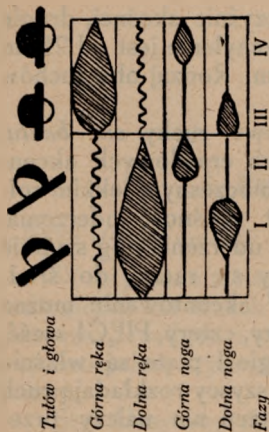
A. ZALESKI.



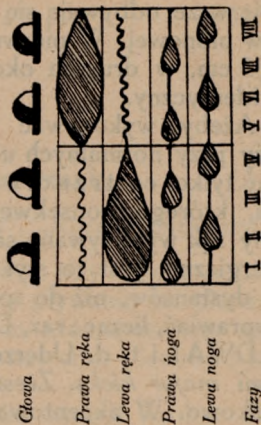
Ryc. 29. Klasyyczny australijski crawl.



Ryc. 31. Styl amerykański symetryczny (double six-beat trudgeon-crawl) Van Schelle.



Ryc. 30. Styl amerykański niesymetryczny (simple fourbeat trudgeon-crawl) Arne Borg.



Ryc. 32. Crawl ośmiuderzeniowy (eight-beat crawl): Bachrach-de Handley.

że pierwsze odbywają się w płaszczyźnie skośnej, drugie zaś w pionowej. W pierwszych rozchylenie jest od 25 do 35 cm, w drugich około 15 cm. Rodzaj obu ruchów jest identyczny.

Ażeby wykonywać prawidłowo ruchy *six-beatu*, należy przy normalnych uderzeniach *crawlowych* akcentować tylko co trzecie przy jednoczesnym lekkim *rollingu*, którego konsekwencją jest skośność uderzenia. Ruchy rąk wykonywane są wolno, uderzenia nóg szybkie i energiczne. Jest to styl nadający się raczej do średnich dystansów, niż do sprintu. W akcentowaniu można się wprawiać, licząc: raz, DWA! trzy, cztery, PIĘĆ! sześć, raz, DWA! i t. d. Uderzenia drugie i piąte są właśnie owymi *major kicks*. Zresztą nie wszyscy rozkładają ruch jednakowo. W akcentowaniu uderzeń nie należy przesadzać, przychodzi ono samo, jeżeli ciało lekko ruluje na *obie* strony. Kładzenie specjalnego nacisku na to powodowałoby zbytne rozwieranie nożyc.

5. Pływanie nawznak.

(„*Back stroke*“, „*nage sur le dos*“, „*Rückenschwimmen*“.)

W pływaniu nawznak istnieją trzy style zasadnicze, analogiczne do trzech stylów w pływaniu na piersiach: klasyczny, trudgen i crawl. Tym więc sposobem mamy trzy zasadnicze style piersiowe, trzy style plecowe i jeden boczny.

Styl klasyczny dawał wyniki naogół bardzo dobre i stosunkowo bardzo późno ustępował w poszczególnych krajach miejsca crawlowi. W Polsce np., gdzie w pływaniu piersiowym crawl definitywnie wyrugował styl klasyczny, w pływaniu nawznak stale jeszcze panuje styl oburęczny. W Niemczech, gdzie starym stylem uzyskiwano wyniki bardzo dobre, mistrzowie przeszli do crawla plecowego dopiero w ostatnich latach. Trudgen plecowy natomiast jest stylem, który nazwaćby można czysto teoretycznym, niejako wymyślonym dlatego, by i w pływaniu nawznak istniał też odpowiednik trudgena piersiowego. W praktyce nie znajduje on żadnego zastosowania w znacznej mierze i dlatego, że w stylu tym w pewnych fazach ciała przybiera pozycję boczną i tem samem pływak podlegałby dyskwalifikacji. Krótki opis tego stylu podajemy, aby dać całokształt istniejących sposobów pływania, tak samo jak omawiamy wymierający over-arm.

Styl klasyczny czyli oburęczny. Można by go nazwać stylem żabim-plecowym. Styl ten odznacza się zupełną symetrią ruchów, przyczem ruchy nóg są

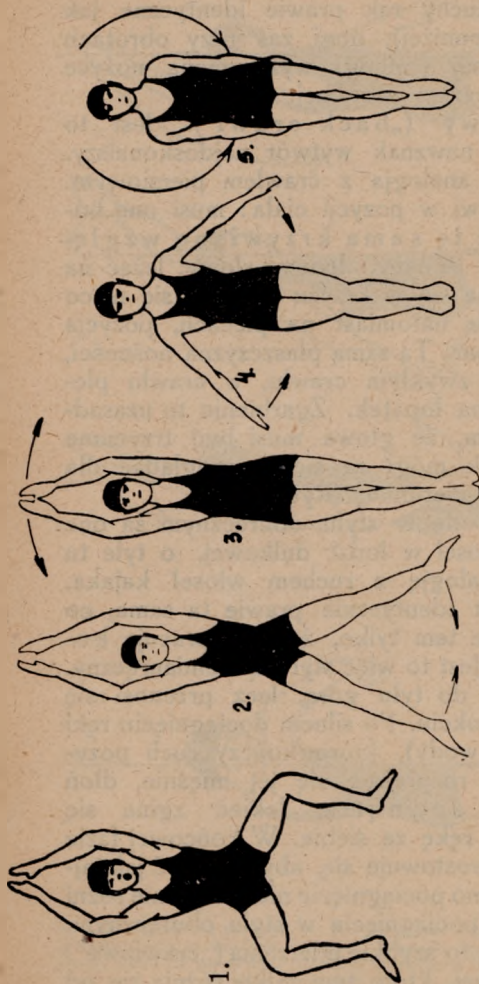
zupełnie analogiczne, jak w stylu żabim piersiowym (klasycznym). (Ryc. 33.)

Ruchy rąk. Obie ręce wyrzuca się jednocześnie, góram za siebie, „chwytają się“ wodę i następnie ruchem, podobnym do ruchu wiosła, zagarnia się ją, zataczając rękami dwa półkoła. Ręce kończą swe pociągnięcia silnym przyciśnięciem do boków. Siła pociągnięcia wzrasta stopniowo aż do końca.

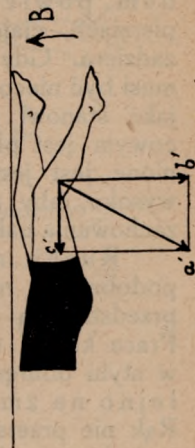
Ruchy nóg. Zupełna analogia z ruchem żabim piersiowym. Zginają się silnie w kolanach, kurczą się nad brzuchem tak, by kolana nie wyłaniały się z wody, następnie prostując się, rozchodzą się energicznie w bok i na zakończenie łączą się bardzo silnie i szybko. Jako pewną finezję stylu podkreślić trzeba dodatkowy ruch goleni z dołu ku górze, mający miejsce w chwili rozprostowywania się nóg. Ruch ten przypomina uderzenie crawlowe w pływaniu nawznak (poniżej). Ruch wsteczny nóg wykonywa się szybko i miękko. Zwarcie nóg wykonywa się z największą energią.

Koordinacja ruchów rąk i nóg. Ręce przesuwa się do tyłu jednocześnie ze skurczem nóg. Przerzut ten musi być szybki, a to dlatego, że powoduje on pewne zanurzenie się ciała przez znaczne obciążenie, które należy szybko usunąć, oraz dlatego, że szybki ruch w kierunku, w którym się pływa, daje pewną korzystną inercję. W chwili rozprostowywania nóg ręce wykonują „chwyt wody“. Rozpoczynają pociągnięcie wtedy, kiedy nogi się łączą. Cały ruch zagarniający rąk odbywa się w chwili pauzy nóg. Jest rzeczą bardzo ważną, by ten niezwykle efektywny ruch postępowy, jakim jest zagarnianie, wypadł w chwili, kiedy ciało przez swą pozycję umożliwia najlepsze wyzyskanie jego efektu. Gdyby w momencie tym nogi były jeszcze rozsunięte, opór ich anulowałby rezultat pociągnięcia.

Trudgen pływowy. Zupełna analogia z trud-



Ryc. 33. Pływanie nawznak stylem klasycznym (oburęcznym) — 5. Pozycja początkowa i końcowa. 1. Przerzut rąk górą do przodu i skrzęs nóg, wdech! — 2. Dokończenie przerzutu rąk, i rozwarcie wielkich nożyc. — 3. Zwarcie nóg i rozpoczęcie pociągnięcia rękami. — 4. Pociągnięcie rąk. Nogi nieruchome. Wydech. — 5. Przyciśnięcie rąk do boków. Powrót do pozycji zasadniczej.



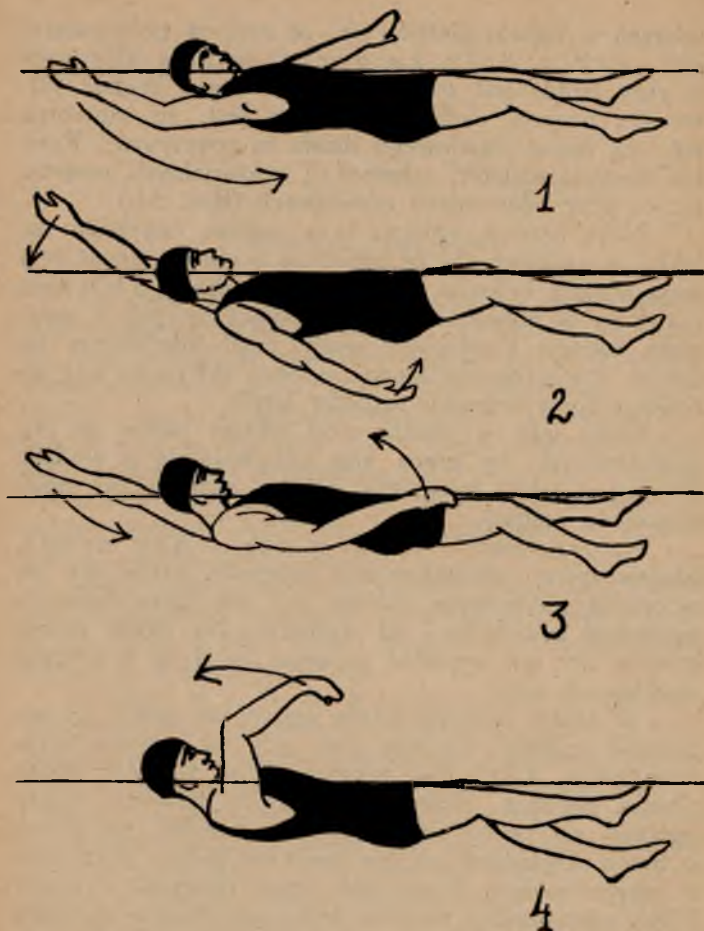
Ryc. 34. Schemat uderzenia czołowego w pływanie nawznak. Siła a' powstała wskutek oddziaływania wody na uderzenie ku górze, rozkłada się na siły wektoralne b' — która stabilizuje ciało, i c — która posuwa je naprzód.

genem piersiowym. Ruchy rąk prawie identyczne jak w crawlu nawznak (poniżej), nogi zaś przy obrotach ciała po osi podłużnej (rolling) wykonywują nożyce trudgenowe w płaszczyźnie poziomej.

Crawl plecowy („back-crawl“). Jest to w zakresie pływania nawznak wytwór najdoskonalszy. I tu istnieje zupełna analogia z crawlem piersiowym. Różnica zasadnicza tkwi w pozycji ciała: musi ono bowiem zachować zawsze tę samą krzywiznę względem powierzchni wody. Innymi słowy, leżąc na piersiach, ciało wygina się w krzyżu i głowę się nieco zadziera. Gdy leży się natomiast na plecach, pozycja musi być nieco zgarbiona. Tą samą płaszczyzną nośności, jaką stanowi pierś w zwykłym crawlu, w crawlu plecowym jest płaszczyzna łopatek. Zgarbienie to uzasadnione jest jeszcze tem, że głowa musi być trzymana wysoko, aby zawodnik mógł za siebie spoglądać dla zachowania należytego kierunku. (Ryc. 35.)

Ruchy rąk. O ile w stylu oburęcznym są one podobne do ruchu wiosła w łodzi dulkowej, o tyle tu przedstawiają one analogję z ruchem wiosła kajaka. Praca każdej ręki jest identycznie prawie ta sama, co w stylu oburęcznym, z tem tylko, że ręce pracują kolejno na zmianę. Jest to więc styl naprzemianręczny. Rąk nie przerzuca się do tyłu góra, lecz przenosi się je bokiem, zgięte w łokciu. Po silnem dociągnięciu ręki do boku (ściśnięcie wody), które kończy ruch pozytywny (pociągnięcie), rozprężają się jej mięśnie, dłoń odwraca się do zewnątrz, łokieć zgina się i miękko przenosi się rękę za siebie. W końcowej fazie tego cofania rękę wyprostowuje się, aby uzyskać jaknajdalszy chwyt wody. Samo pociągnięcie niczem już nie różni się od pojedynczego pociągnięcia w stylu oburęcznym.

Ruchy nóg. Są to szybkie uderzenia („crawlowe“) w płaszczyźnie pionowej, które tem tylko różnią się od



Ryc. 35. Crawl na plecach. — 1. Pociągnięcie prawej ręki; wynurzenie lewej. — 2. Przyciśnięcie prawej ręki do boku. Założenie lewej do wody. — 3. Zwrot dłoni prawej ręki i jej wynurzenie. Początek pociągnięcia lewej. — 4. Przerzut prawej ręki do tyłu; pociągnięcie lewej w płaszczyźnie ciała

uderzeń w crawlu piersiowym, że ruchem pozytywnym jest ruch z dołu ku górze, podczas gdy ruch z góry nadół jest tylko cofaniem nogi. Wobec odwrotnej pozycji ciała zrozumiałem jest, że odwrotna też faza ruchu crawlowego działa tu pozytywnie. Ruch ten ilustruje najlepiej schemat sił wektorjalnych, powstających przy uderzeniach crawlowych. (Ryc. 34.)

Nogi pracują kolejno i na zmianę, uginając się lekko w kolanach. O ile uderzenia w crawlu piersiowym mają miejsce tylko w płaszczyźnie pionowej, o tyle ruch crawlowy w pływaniu nawznak połączony jest z pewnego rodzaju kopnięciem wody, czyli uderzeniem ku tyłowi. Ruch ten jest nieco podobny do ruchu nóg na rowerze (przy kręceniu pedałów wtył).

Ciało leży w wodzie pod lekkim kątem do powierzchni tak, by praca nóg odbywała się w wodzie. Broda jest lekko ściągnięta. Głowa zanurza się mniej więcej do połowy.

Koordinacji ruchów rąk i nóg niema. Istnieje tylko ustosunkowanie ilościowe, które, tak jak w crawlu piersiowym, zależne jest od indywidualnych upodobań zawodnika i od dystansu. Na jedno pociągnięcie obu rąk wypadać powinno od 4 do 8 uderzeń crawlowych nóg.

W czasie wyścigu należy patrzeć za siebie, by nie zbaczać z drogi. Dobrze jest, gdy na miejscu startu stoi kolega, który daje rękami sygnał, w którą stronę zbacza pływacy. Przed dojściem do nawrotu należy oglądać się przed siebie, by nie uderzyć się głową o beton. Oglądanie się nie może być jednak połączone z przyjmowaniem przez ciało innej pozycji. Przepisy FINA pozostawiają zupełną dowolność stylu w pływaniu nawznak, pod warunkiem, by ciało pozostawało cały czas w pozycji plecowej.

6. Start. Nawroty.

Umiejętność dobrego startowania jest równie ważna w pływaniu, jak i w lekkiej atletyce. Zarówno tu, jak i tam, ma ona decydujące znaczenie w sprincie. Przy równych siłach sprinterów, dobry start będzie decydował o zwycięstwie. Start w sprincie pływackim ma stosunkowo jeszcze większe znaczenie niż w biegu. Dobrym wyskokiem przebywa się w mgnieniu oka 6—10 jardów, a więc w sprincie właściwym, t. zn. na 50 jardów, do 20% całego dystansu. A przecież na przepłynięcie 10 jardów trzeba normalnie 6—8 sekund.

Dobry start ma również wielkie znaczenie w masowych wyścigach rzecznych, gdzie nieraz bywa tłoczno na pomoście, i gdzie daleki wyskok wysuwa zawodnika od razu na korzystną pozycję.

Przepisy F. I. N. A. w kwestji startu pozostawiają wiele niedomówień. Skonstatowano to na ostatnim kongresie praskim, podczas dyskusji nad wnioskiem węgierskim w sprawie zmiany pojęcia startu przedwczesnego. Polecono też zarządowi F. I. N. A. opracowanie wniosków dla uzupełnienia regulaminu. Nim jednak wprowadzi się je w życie, musimy zadowolnić się istniejącymi przepisami, a luki pozostawić interpretacji.

Art. 24 regulaminu F. I. N. A., wraz z poprawką przyjętą na kongresie praskim, brzmi:

„Startuje się we wszystkich wyścigach skokiem z brzegu z wyjątkiem wyścigów w pływaniu nawznak

(w których startuje się z wody). Miejsca na starcie losuje się, przyczem numery liczy się od strony prawej do lewej, patrząc w kierunku wody.

Starter winien zawrócić zawodników po pierwszym przedwczesnym starcie i przypomnieć im, że nie wolno ruszać przed strzałem, względnie komendą („Go!“). Za drugim przedwczesnym startem winny zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, bez względu na to, czy ten sam, czy inny zawodnik zerwał start za pierwszym razem“.

Jak widać, przepisy są bardzo niekompletne. Wobec braku określenia pozycji startowej wnioskować należy, że jest ona dowolna. Za moment startu uważa się chwilę oderwania nóg od ziemi, nie zaś chwilę utraty równowagi, ani dotknięcia rękami powierzchni wody.

Taką interpretację nakazują względy praktyczne, gdyż chwila utraty równowagi jest dość długa — może trwać blisko sekundy — i dlatego niepodobna byłoby ustalić, czy zawodnik stracił równowagę przed strzałem, czy po strzale. Natomiast moment oderwania nóg od ziemi można bardzo łatwo wzrokiem uchwycić. W każdym jednak razie na kongresie praskim zdania w tej kwestji były podzielone.

Przy takiej interpretacji przepisów wolno zawodnikowi na własną odpowiedzialność pochylać się już przy zapowiedzi strzału.

Sposobu dawania komendy przepisy również nie określają. Przyjęte są dwie zapowiedzi przed strzałem („Na miejscal“ „Gotowil“), podobnie, jak w lekkiej atletyce. Komendy kolejne padają tu znacznie szybciej, niż w lekkiej atletyce.

Zawodnik, który zerwał start, jeżeli nie zawrócono wszystkich zawodników, ma prawo cofnąć się, dotknąć brzegu i płynąć ponownie bez obawy dyskwalifikacji.

Wysokość pomostu określają przepisy F. I. N. A. na

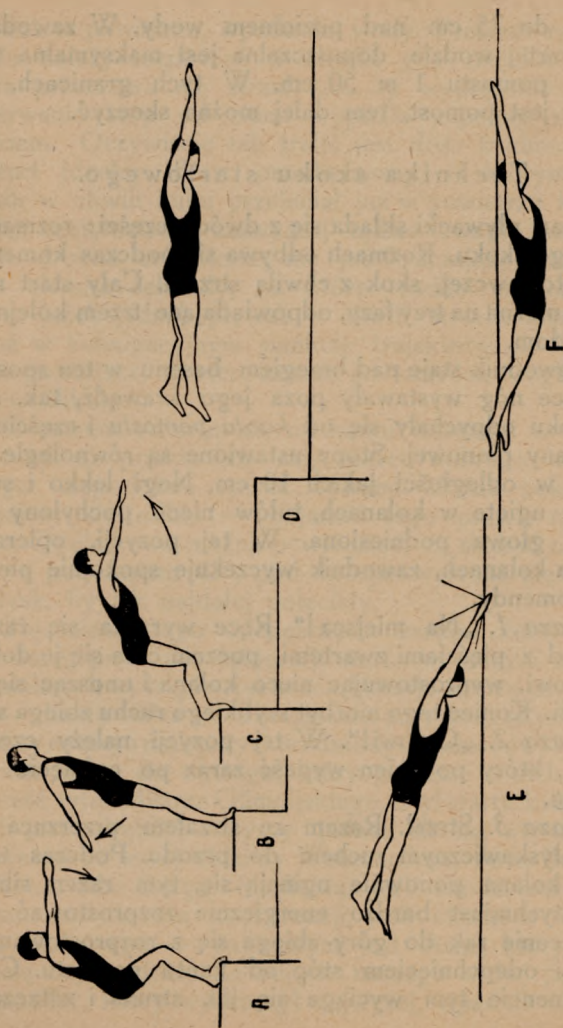


Fig. 36. Start. A — „Na miejscu” B — „Gotowi” C — Strzał. D — Moment po odbiciu od pomostu.
E — Wpadanie do wody, F — Nurtek.

30 cm do 75 cm nad poziomem wody. W zawodach na otwartej wodzie dopuszczalna jest maksymalna wysokość pomostu 1 m 50 cm. W tych granicach, im wyższy jest pomost, tem dalej można skoczyć.

Technika skoku startowego.

Start pływacki składa się z dwóch części: rozmachu i samego skoku. Rozmach odbywa się podczas komendy przygotowawczej, skok z chwilą strzału. Cały start rozdzielić można na trzy fazy, odpowiadające trzem kolejnym komendom.

Zawodnik staje nad brzegiem basenu w ten sposób, by palce nóg wystawały poza jego krawędź, tak, aby do skoku odpychały się od *kantu pomostu* i częściowo od ściany pionowej. Stopy ustawione są równolegle do siebie, w odległości jakich 10 cm. Nogi lekko i swobodnie ugięte w kolanach, tułów nieco pochylony naprzód, głowa podniesiona. W tej pozycji, opierając ręce na kolanach, zawodnik wyczekuje spokojnie pierwszej komendy.

Faza 1. „Na miejsca!“ Ręce wyrzuca się razem naprzód z pięściami zwartymi, poczem cofa się je dołem ku tyłowi, wyprostowując nieco kolana i unosząc się na palcach. Koniec tego niezbyt szybkiego ruchu zbiega się z

Fazą 2. „Gotowi!“ W tej pozycji należy czekać strzału, który powinien wypaść zaraz po cofnięciu rąk do tyłu.

Faza 3. Strzał. Razem ze strzałem przerzuca się ręce błyskawicznym ruchem do przodu. Podczas tego ruchu kolana ponownie uginają się, tym razem silniej, by natychmiast bardzo energicznie rozprostować się. Wyrzucenie rąk do góry zbiega się z rozprostowaniem kolan i odepchnięciem stóp od kantu pomostu. Ciało w momencie tym wyciąga się jak struna i zataczając

duży łuk w powietrzu, wpada do wody. Przerzut rąk do przodu należy rozpocząć w chwili, gdy niejako intuicyjnie przeczuwa się strzał, tak, by wyprężenie ciała i oderwanie stóp od ziemi wypadło zupełnie równo z hukiem. Oczywiście tak trafić jest dość trudno. Jest to start idealny. Start przedwczesny, w którym zawodnik w chwili huku przeleciał już w powietrzu kilkadziesiąt centymetrów, zazwyczaj ujdzie uwagi startera. Jest to drobne uchybienie, nie przekraczające niewielkiego ułamka sekundy, na które rzadko zwraca się uwagę. Jeżeli jednak pływak w chwili strzału znajduje się już w kulminacyjnym punkcie trajektorji, po której leci w powietrzu, starter zawsze go zawróci, względnie zdyskwalifikuje.

W samym odbiciu się od kantu basenu i w przerzucie rąk do przodu leży cały sekret dobrego startu, którego niepodobna opisać słowami. Można pokazać, jak należy się odbić — objaśnić tego prawie niepodobna. Ogólnikowo można powiedzieć, że skakać należy w górę pod kątem 45° , pod którym wyrzuca się kulę lub dysk, by jak najdalej poleciały.

Objaśnienie tego odepchnięcia zastąpi komentarz do podanej przez nas fotografii startu w jednym z najwspanialszych wyścigów, jakie zna historia sportu pływackiego — finału 400 m na Olimpiadzie paryskiej. (Ryc. 37.) Widzimy na niej 5 najlepszych średniodystansowców świata, w chwili startu do wyścigu, który jednemu z nich miał przynieść tytuł Mistrza Olimpijskiego. Styl startu każdego z nich jest odrębny, wszyscy jednak skaczą wspaniale. Od prawej do lewej widzimy Weissmullera, Arne Borga, Charltona, Ake Borga i Hatfielda. Jeśli chodzi o styl — Weissmuller nie ma konkurencji, jeśli chodzi o wynik skoku startowego — najlepszym jest Arne, który wyrwał się najwcześniej. Ze zdjęcia naszego widać już, że Weissmuller, który wyskoczył najwyżej, wpadnie też do

wody najdalej. Jest on jedynym z całej piątki, u którego środek ciężkości ciała znajduje się w kulminacyjnym punkcie lotu na jakie pół metra nad poziomem pomostu startowego. Ciało wyciągnięte jest w ten sposób, że wślizgnie się do wody z minimalnym oporem. Nogi już w powietrzu rozpoczynają crawlowe uderzenia. Arne Borg skacze wyciągnięty, jak struna. Zarzucić mu można tylko to, że nie skoczył tak wysoko, jak jego rywal.

Bardzo zbliżony jest styl Ake Borga i Charltona, którzy skaczą nieco za blisko i są zbyt wygięci. Najgorzej przedstawia się skok startowy Hatfielda: głowa zadarta stawiać będzie silny opór z chwilą zanurzenia do wody, przyczem ciało prawdopodobnie nie wpadnie pod należytym kątem.

W chwili zanurzania się do wody powinno ciało być wygięte, (ale odwrotnie niż Ake i Charlton, t. zn. tak, jak normalnie wygina się przy skoku konkursowym), aby jak najprędzej wypłynąć. Jeżeli pływak wpadnie z wysokości metra do wody pod tym kątem co Arne, i będzie wygięty w krzyżu, a głowa schowana między ramiona nie będzie stawiać oporu — wypłynie natychmiast o jakie 8—10 m od brzegu, nie utraciwszy szybkości uzyskanej przez skok. Pracę rąk rozpoczyna się dopiero z chwilą wynurzenia się. O ile skok startowy ma miejsce z bardzo niskiego pomostu, tem bardziej należy zwracać uwagę na wyskoczenie do góry, aby wpaść do wody z pewnej wysokości. Błędem będzie wpadać pod kątem zbyt wielkim, gdyż wtedy idzie się zbyt głęboko pod wodę, a wypływa się niedaleko; błędem jest również skok *zbyt płaski*, gdyż zawadza się o powierzchnię wody, co powoduje ogromny opór. Wpaść należy pod kątem około 30° , wpaść wyciągniętym, tak jak Arne Borg, aby wślizgnąć się do wody bez plusku, i aby przeciąć jej powierzchnię rękami, a nie

rozbijać jej ciałem. W chwili przelotu w powietrzu, należy ręce trzymać złączone palcami przed głową, by



Ryc. 37. Start w finale wyścigu na 400 m na Climpjadzie paryskiej. Na pierwszym planie Hatfield, dalej Ake Borg, Charlton, Arne Borg, Weissmuller. Oprócz Hatfielda, wszyscy wykazują wspaniałą technikę startu; niewątpliwie najlepszy jest skok Weissmullera.

stworzyć nad nią śpiczasty daszek, który wodę najłatwiej będzie przecinał. Jeżeli rąk nie trzyma się razem — łatwo rozejdą się w bok.

Przy skoku startowym pamiętać należy, że w tym wypadku nie zależy na stronie estetycznej, a cały swój

wysiłek trzeba skoncentrować w tym kierunku, by skoczyć jaknajszybciej i jaknajdalej.

Oddech. W chwili cofania rąk do tyłu po komendzie „Na miejsca!“, należy zrobić silny wdech, by wziąć jak największy zapas powietrza.

Skok startowy na odległość. Doskonałym ćwiczeniem jest skakanie z miejsca na odległość. Wykonywa się



Skok startowy.

Ryc. 38. Dzięki dobremu odbiciu środek ciężkości ciała znajduje się znacznie wyżej od pomostu. Ręce powinny w tym momencie stanowić przedłużenie linii ciała.

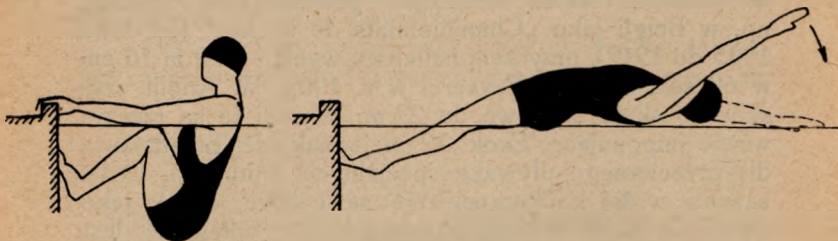
skok startowy, z tem, że zamiast natychmiast wypłynąć i zacząć pracę, jak w wyścigu, pozostaje się w wodzie w pozycji stawiającej jak najmniejszy opór tak długo, na ile pozwoli zapas powietrza w płucach, względnie dopóty, dopóki ciało posuwa się naprzód. Oczywiście, od chwili zanurzenia się do wody, nie wykonywa się żadnego ruchu, chodzi bowiem o to, by dotrzeć jak najdalej *samym wyskokiem*. Pod wodą należy wyprężyć

się jak struna, ręce trzymać wyciągnięte przed sobą, połączone palcami, zwrócone dłońią ku dnu (dla stabilizacji), głowę schować między ramiona. Jeszcze po wypłynięciu na powierzchnię ciało może się długo posuwać. W skokach takich urządzano gdzieniegdzie zawody, np. w Belgji jako „Championnats de flèches“ (od roku 1905 do 1912), przyczem najlepszy wynik — 20 m 10 cm w 60 sek. uzyskał Fayaerts w r. 1909. W Anglji uzykiwano skoki startowe do 22 m. Wyniki te są rzeczywiście imponujące. Skok 12 m jednak nie przedstawia dla przeciętnego pływaka specjalnych trudności. O ile zawody w tej konkurencji nie są celowe, o tyle jako ćwiczenie w startowaniu, skakanie na odległość jest godne zalecenia. Opanować dobrze technikę skoku startowego można tylko wtedy, gdy ćwiczy się spokojnie, bez komendy. Trenować start na strzał należy dopiero wtedy, gdy opanowało się już jego technikę.

Start w pływaniu nawznak.

Start w pływaniu nawznak nie ma nic wspólnego z opisanym powyżej skokiem startowym. Wyścig bowiem rozpoczyna się z *wody*. Zawodnicy ustawiają się wzdłuż brzegu, trzymając się rękami barjerki, linki, lub wystającej krawędzi basenu. Oczekują skuleni, opierając się stopami o ścianę. Stopy powinny być jak najwyżej, dotykając prawie rąk. W tej pozycji wyczekuje się nieruchomo strzału. Na strzał należy z całych sił rozprostować nogi i szybkim ruchem przerzucić ręce za siebie. Ciało w okamgnieniu przybiera taką postawę, jak przy skoku wtył z trampoliny, przelatuje łukiem i wślizguje się do wody pod takim samym mniej więcej kątem, jak przy zwykłym starcie (15° do 25°). Im silniejsze jest odbicie, i im wyżej się wyskoczy, tem dalszy będzie start. Do wody należy się wsuwać, nie zaś wpadać

do niej na płask. Największym błędem jest startowanie nawznak w ten sposób, by plecami pruć wodę. Opór pleców jest bowiem tak wielki, że przy najsilniejszym odepchnięciu nie przeplynie się więcej jak 1—3 m, gdy



Ryc. 39. Start w pływaniu nawznak. Na ewo — pozycja wyczekiwania, na prawo — moment odbicia.

tymczasem prawidłowym startem nawznak można przebyć 6—8 m. Po wślizgnięciu się do wody, dzięki lekkiemu wygięciu krzyża (odwrotnemu niż przy zwykłym starcie), natychmiast wypływa się na powierzchnię, by rozpocząć pracę. Z tym sposobem startowania trzeba się dobrze oswoić, gdyż początkującym daje się poważnie we znaki zalewanie twarzy.

Nawroty w pływaniu.

Sport pływacki na Zachodzie oddawna już opuścił otwartą wodę, i przeniósł się prawie całkowicie do regularnych basenów i krytych pływalni. Zawody w basenach niewielkich stosunkowo rozmiarów, wprowadziły do sportu pływackiego nowy element: nawroty (*virages*), które stały się integralną częścią pływania sportowego tam wszędzie, gdzie stoi ono na wysokim poziomie. Dziś obok stylu wyścigowego musi mieć pływak doskonale opanowaną technikę nawrotu. Opa-

nowanie to musi być tak pewne, by największe nawet zdenerwowanie w wyścigu nie mogło popsuć wykonania wirażu. Wszystkie ruchy muszą być zmechanizowane, by przy wykonywaniu ich nie potrzeba było o każdym



Technika nawrotu.

Ryc. 40. Mistrz belgijski, M. Van Schelle w momencie atakowania ściany basenu przed nawrotem.

z nich myśleć. Zresztą sama technika nawrotów jest rzeczą bardzo łatwą, nauczyć się jej można niemal że w ciągu jednego treningu, a jedynie do należytego jej zmechanizowania potrzeba więcej czasu.

Celem tej techniki jest oczywiście jaknajwydatniejszy zysk na czasie. Pływak nieumiejący zawracać, traci na wirażu 1—3 sekund; przy jakiej-takiej wprawie można nie tracić czasu wcale, przy dużej wprawie można na jednym wirażu zyskiwać na czasie do 1 sekundy. Szczególnie dużo zyskuje pływak, który wolno pływa, a dobrze robi nawroty. Dla takiego umiejętnie odbicie się od brzegu ma największe znaczenie. Nie gra ono już tak wielkiej stosunkowo roli u tych, którzy bez odbijania się pływają szybko. Umiejętność nawracania jest jednakowo po-

trzebna w wyścigach krótkich i długich. W pierwszych dlatego, że o zwycięstwie może tam decydować każdy ułamek sekundy, w drugich ze względu na wielką nieraz liczbę wiraży. Tak np. w wyścigu na 1.500 m w normalnym basenie 50 m zyskanie choćby pół sekundy na każdym nawrocie jest przecież kwestją 14 sekund na całej przestrzeni.

Nawrót jest przytem pewnego rodzaju odpoczynkiem, stanowiąc rozmaitość w monotonii dłuższego wyścigu. Przy nim na chwilę zatrzymujemy się, i odpychamy się, zyskując bez wysiłku odrazu kilka metrów.

Możliwość zyskania na czasie przy nawrocie pociągnęła za sobą pewnego rodzaju zmanierowanie sportu pływackiego na Zachodzie. Wszędzie tam skraca się tory do minimum, by przez powiększenie liczby nawrotów uzyskiwać lepsze czasy. Kres przesadzie stawiają przepisy F. I. N. A., wymagające dla uznania rekordu basenu przynajmniej 25-yardowego w wyścigach do 500 yardów, w dłuższych zaś (od 500 m do jednej mili) basenu minimum 50 m. Przepis ten nie istnieje w regulaminie amerykańskim, wskutek czego bardzo wiele rekordów Stanów Zjednoczonych F. I. N. A. nie uznaje. Normalną długością basenu wyścigowego w Ameryce jest 20 y. Rekordy stają się fantastyczne, ale w ten sposób sztuka szybkiego posuwania się w wodzie jest zastąpiona przez sztukę umiejętnego odbijania się od brzegu. Cel i istota sportu pływackiego została tam wypaczona. W większości krajów przeważają baseny 25 y względnie 25 m. Krótszych używa się dla treningu, nie zaś do zawodów. Dla pływalni odkrytej najodpowiedniejszym wymiarem jest 50 m. Pływalnia 100 m jest zbyt duża. Przy takich wymiarach zawody pływackie tracą wiele na swej wartości widowiskowej, a ich organizacja techniczna przedstawia większe trudności.

Polski Związek Pływacki występował przeciwko

nadmiernemu skracaniu torów na kongresie F. I. N. A. w roku 1923, składając wniosek o uznawanie tylko rekordów ustanowionych w basenie 100 y lub 100 m. Wniosek ten jednak spotkał się z ogólnym sprzeciwem, umotywowanym tem, że pływalni o dużych wymiarach jest bardzo niewiele, i obostrzenie takie w praktyce uniemożliwiało wogóle bicie rekordów światowych. W Niemczech sprawę rozstrzygnięto w sposób teoretycznie bardzo racjonalny; podzielono rekordy na dwie kategorie: basenowych i ustanawianych na otwartej wodzie. Dla pierwszych dopuszczalny był tor długości 25 m, dla drugich wymagano minimum 100 m. System ten jednak po paru latach zarzucono z tego względu, że stwarzał niebywały chaos i przez zbytne rozpowszechnienie rekordów i stworzenie wielkiej liczby rekordmanów, obniżył ich wartość i znaczenie. System ten kwitnie natomiast w Stanach Zjednoczonych i Australji, gdzie nie tylko w pływaniu, ale i w lekkiej atletyce rekordy podzielone są na kategorie, w zależności od tego, w jakich ustanowione były warunkach (hala czy otwarta bieżnia). W pływaniu kategorii jest kilka. Dzięki temu, Amateur Athletic Union co roku zatwierdza po kilkaset rekordów. W chaosie tym jednak niemal że nikt nie jest w stanie zorientować się. Cokolwiekbyśmy jednak sądzili o zawodach pływackich w 25-yardowej pływalni, musimy uznać za rzecz konieczną dla każdego pływaka sportowego, by umiał dobrze nawracać.

T e c h n i k a n a w r o t ó w .

Technika nawrotów w pływaniu jest oczywiście rozmaita przy różnych stylach. Jest ona inną przy pływaniu nawznak, inną przy pływaniu na piersiach. Przy pływaniu tem nieco inaczej też będzie się wykonywać wiraż w crawl, a inaczej w stylu klasycznym. Z tego

też względu, technikę wirażu rozpatrywać należy z punktu widzenia poszczególnych stylów.

Przepisy F. I. N. A. stawiają przy nawrocie jedno tylko wymaganie: w stylu dowolnym musi pływak dotknąć brzegu basenu ręką, w stylu klasycznym musi dotknąć go oburącz *przed obróceniem ciała*. Ponieważ główną cechą charakterystyczną stylu klasycznego jest symetryczność ruchów, wymaganiem jest, by dotykać brzegu *oburącz jednocześnie*. Innych ograniczeń techniki nawracania niema w przepisach. Te, które istnieją jednak, są przestrzegane z wielką surowością. Np. Holenderka Baron na Olimpiadzie paryskiej w przedbiegu na 200 m st. klasycznym, który wygrała w czasie 3:22,6, została zdyskwalifikowana za dotknięcie brzegu jedną tylko ręką. Nazajutrz w finale Miss Morton zwyciężyła z 3:33,2, a rekordem olimpijskim Agnes Geraghty jest wynik 3:27,6. M. Baron więc, która miała mistrzostwo olimpijskie zdawałoby się pewne, padła ofiarą surowości przepisów, zastosowanych w przedbiegu z całą bezwzględnością, choć „foul“ jej nie mógł w najmniejszym nawet stopniu przyczynić się do jej zwycięstwa. Przykład ten powinien wszystkich zawodników, pływających w stylach określonych, raz na zawsze nauczyć przepisanego nawracania. Analogiczny wypadek miał miejsce na Olimpiadzie sztokholmskiej z Węgrem Demjanem.

Wymaganie dotykania brzegu basenu oburącz w pływaniu nawznak wobec powszechnego dziś stosowania crawla jest nieracjonalne. Jednak przy rewizji regulaminu na kongresie praskim F. I. N. A. odnośnego przepisu nie zmieniono. Odwrócenie ciała nastąpić musi bezwzględnie po dotknięciu brzegu jedną ręką. Drugą ręką należy dotknąć choćby po odwróceniu ciała.

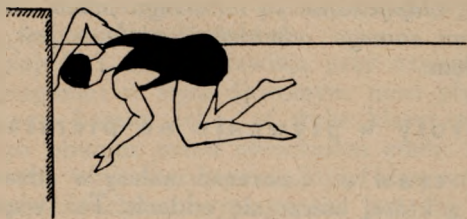
Nawrót składa się zawsze z dwóch części: zawrócenia i odepchnięcia, wykonanych kolejno, jedna

po drugiej. *Odpychanie się od brzegu przed dokładnem wykonaniem samego odwrócenia ciała* — jest zasadniczym błędem.

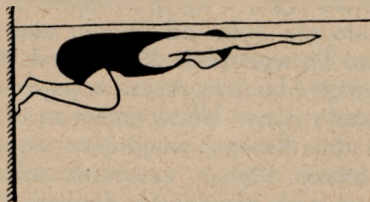
Nawroty w pływaniu na piersiach.

a) W *crawlu*. Zawracać należy w stronę przeciwną tej, z której bierze się oddech. Tak więc osoba, oddychająca z lewej strony, dotyka brzegu basenu *lewą* ręką, skręcając następnie ciało w *prawo*. Z tego też względu jest rzeczą bardzo ważną tak wykonywać ruchy, aby zawsze w chwili dopływania do brzegu wypadła właściwa ręka, i by w momencie, gdy dotknie ona ściany, ciało nie było od brzegu ani zbyt blisko, ani zbyt daleko. To wyliczenie końcowych ruchów przed nawrotem jest najtrudniejszą rzeczą w jego technice i wymaga największej rutyny. Ułatwieniem są tu czasem linje poprzeczne na dnie basenu, znajdujące się na określonej odległości od ściany. Płynąc, zawodnik widzi je i może w zależności od nich regulować długość swych ostatnich pociągnięć. Linje takie jednak znajdują się tylko w basenach kaflowanych lub betonowych, i tylko po płytszej stronie. Trzeba więc umieć się bez nich obchodzić. Odległość od ściany należy więc kontrolować przy kilku ostatnich ruchach. Ponieważ niepodobna zawsze tak je uregulować, by wypadła bez zawodu właściwa ręka, trzeba umieć wykonywać nawrót jednakowo dobrze w obie strony. Podamy opis nawrotu dla oddychających z lewej strony z tem, że dla oddychających z prawej, będzie wszystko vice-versa.

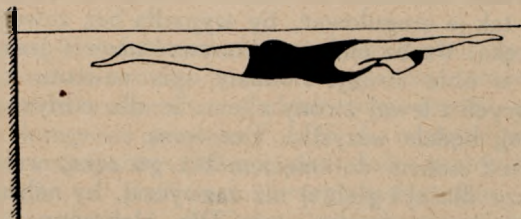
Przed samem dotknięciem brzegu ręką, wciąga się powietrze dłużej i głębiej niż zazwyczaj, by nabrać jego zapas na czas zanurzenia się. Dla głębszego oddechu przekręca się ciało, bardziej niż zwykle, na prawy bok. Ręka lewa, skręcona grzbietem dłoni ku głowie, dotyka



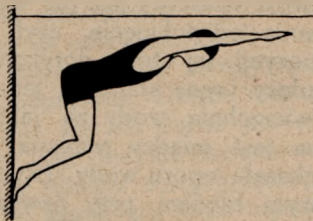
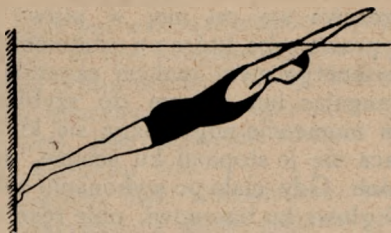
Ryc. 41. Podpłynięcie do brzegu basenu i skręcenie ciała.



Ryc. 42. Prawidłowa pozycja po nawrocie przed odbiciem.



Ryc. 43. „Strzala” czyli odbicie się od brzegu po nawrocie. Ciało płynie na 10—30 cm. pod wodą, równoległe do powierzchni. Stopy i głowa wystają z wody równocześnie.



Ryc. 44. Wadliwe wykonanie „strzały” po nawrocie. U góry i w środku pływak ma nogi zbyt głęboko i odbija się ku górze. Na dolnym rysunku pływak idzie zbyt głęboko.

ściany i przesuwają się po niej w prawo ku dołowi. Jednocześnie prawa ręka, która po ostatnim pociągnięciu została w tyle, energicznym ruchem zagarnia wodę pod piersi, dopomagając tem samem do szybkiego zwrotu ciała. W tym momencie nogi ściągają się, kurcząc je pod siebie, i zwraca się je stopami ku ścianie, ugięte w kolanach i skulone. Gdy ciało po wykonaniu zwrotu skierowane jest już głową ku basenowi, obie ręce energicznym ruchem zagarniają wodę w kierunku *od ściany* ku przodowi, by przysunąć ciało do muru. Potem wyciągają się one do przodu z dłońmi zwróconymi do dołu i złączonymi razem. Nawrót właściwy jest już wykonany. Pozostaje do wykonania odepchnięcie, czyli t. zw. *strzała* (*la flèche*). W pozycji tej stopy dotykają ściany, ciało jest skurczone, plecy i ręce stanowią jedną linię prostą, ułożoną pod powierzchnią wody na jakie 10—30 cm. Głowa schowana jest między ramionami, by nie wystawała i nie powiększała oporu wody. (Ryc. 41—44.)

Najważniejszym błędem przy nawracaniu jest *niedociągnięcie ciała* do samej ściany. Wtedy bowiem nogi, nie będąc skurczone, nie mają należytej siły do odepchnięcia. Wszelkie pozorne drobne oszczędności na czasie, wynikające z niedostatecznego dosunięcia się do ściany, pociągają za sobą znaczną stratę czasu, która jest rezultatem odepchnięcia z niewystarczającą siłą lub w złym kierunku.

Wykonanie samej strzały jest rzeczą prostą: jeżeli ciało znajduje się po zwrocie w należytej pozycji, strzała polegać będzie jedynie na silnem i szybkim rozprostowaniu nóg. Pamiętać przytem należy tylko, by: a) ręce trzymać razem wyciągnięte przed siebie, z dłońmi zwróconymi ku dnu, b) by głowa była schowana między ramionami, nie będąc ani zadartą do góry, ani zbyt mocno ściągniętą do dołu, i c) by ciało było odepchnięte w kierunku zupełnie poziomym, więc

równolegle do powierzchni, na 10—30 cm pod jej powierzchnią. Lepiej jest wykonać strzałę zbyt głęboko, aniżeli zbyt płytko. W tym drugim bowiem wypadku można łatwo zawadzić o powierzchnię wody, której prucie pociąga za sobą znaczny bardzo opór (rozrywanie błony powierzchniowej). Jest oczywiście również źle, gdy ciało odbija się *w kierunku dna*.

Ciało powinno być odepchnięte, jak mówiliśmy, w kierunku poziomym, a wtedy zostanie ono samo stopniowo wyrzucone ku górze, wskutek różnicy ciężaru gatunkowego. Idzie ono ku górze podczas „strzały“, zachowując wciąż konieczną pozycję poziomą. Jeżeli strzała została wykonana prawidłowo — głowa i stopy wynurzają się jednocześnie w odległości 5—8 m od brzegu basenu.

Podczas wykonywania strzały mięśnie wyjątkowo powinny być naprężone. Dalsze normalne ruchy crawlowe rozpoczyna się *nie zaraz po odbiciu* od ściany, gdyż mogłyby one jedynie zahamować znaczną szybkość, wynikłą z silnego odepchnięcia od ciała stałego, lecz dopiero po przebyciu kilku metrów, gdy szybkość ta maleje. Nogi wówczas rozpoczynają swe uderzenia, i następnie prawa ręka zaczyna normalne pociągnięcie, a ciało przechyla się na prawy bok, by z lewej strony po dłuższej przerwie zaczerpnąć powietrza.

b) W stylu klasycznym nawrót jest bardzo podobny do nawrotu w crawlu. Różnica polega na tem, że należy ruchy na kilka metrów przed ścianą tak rozłożyć, by dotknąć rękami brzegu w chwili wysuwania ich naprzód, a nie w chwili, gdy są już całkowicie wyprostowane. W tym drugim bowiem wypadku dociągnięcie się do brzegu byłoby utrudnione. Jeżeli ściana jest tego rodzaju, że jest za co się złapać — należy się rękami do niej dociągnąć. Po dotknięciu brzegu *oburącz jednocześnie* wykonywa się zwrot i strzałę, identycznie, jak powyżej.

Nawroty w pływaniu nawznak.

Tutaj główną trudność stanowi należyte wyliczenie ruchów przed dobieciem do ściany. Ma ono bowiem o tyle większe znaczenie, że chodzi tu nie tylko o szybki nawrót, ale i o... nieuderzenie głową w ścianę. Trzeba być ostrożnym, z drugiej zaś strony nie można zbyt zwalniać, a wszystko to utrudnia przepis, zakazujący pod grozą dyskwalifikacji, przekręcania ciała na bok. Trzeba więc oglądać się przy chwycie wody ręką.

Po dotknięciu brzegu basenu ręką należy przytrzymać się jego ściany, następnie wykonać obrót ciała, ściągnąć nogi pod siebie, skurczyć je i, trzymając się oburącz liny lub barjery, dosunąć stopy do ściany. Tu kończy się zwrot, po którym ciało przybiera pozycję identyczną, jak przy startowaniu w pływaniu nawznak. Pozostaje do wykonania samo odepchnięcie od brzegu, które od odepchnięcia startowego absolutnie niczem się nie różni. Na którą stronę wykonywa się zwrot — jest rzeczą obojętną. Tak samo, jak przy pływaniu na piersiach, i tu należy dokładnie dosunąć się do samej ściany, aby nogi przez silne skurczenie miały możliwość odepchnięcia się z całą energią.

Do ułatwienia pływającym nawrotu mogą służyć białe taśmy, przewieszane w powietrzu wpoprzek basenu, na kilka metrów przed brzegiem. Do chwili minięcia tej taśmy może zawodnik płynąć spokojnie, bez obawy rozbicia głowy. W każdym razie na nawrotach w pływaniu nawznak zyskuje się znacznie mniej na czasie, niż w pływaniu na piersiach. Najwięcej zyskać można przy wirażu w stylu klasycznym, ze względu na to, że dokładne orjentowanie się w sytuacji umożliwia bardzo precyzyjne wyliczenie ruchów końcowych przed dotknięciem ściany.

Jeżeli ktoś staje do zawodów, nie opanowawszy jeszcze należycie techniki nawrotów, powinien pamiętać zawsze, by wykonywać je wolno i uważnie. Śpieszyć się można przy wirażu tylko wtedy, gdy umie się go doskonale. Pływak niewprawny, śpiesząc się, prawie zawsze wykona nawrót tak, że straci parę sekund na wadliwym odepchnięciu (wbok, w kierunku dna, lub też prując wodę piersiami). Poza to zdarza się, że zawodnicy przez zdenerwowanie zapominają dotknąć ściany ręką. A wtedy muszą pod groźą dyskwalifikacji zawrócić i wykonać nawrót ponownie. Szczególnie ostrożnie trzeba zawracać, jeżeli ściany pływalni są śliskie (np. od wodorostów) lub nie są pionowe. Wtedy może się nawrót zupełnie nie udać nawet najbardziej wprawnemu zawodnikowi. A przecież w sprincie zły nawrót, tak samo jak zły start, bywa często kwestją przegrania wyścigu.

W pływaniu na dłuższe dystansy (na piersiach) dobrze jest po wykonaniu zwrotu, przed zanurzeniem się do wykonania strzały, zaczerpnąć powietrza. Pociąga to za sobą nieznaczny strata czasu, która jednak się opłaca.

O ile ktoś trenuje na wodzie otwartej, powinien umocować sobie deskę szerokości jakich 1 m 50 cm, zanurzoną pionowo w wodzie na metr, wystającą o 20 do 30 cm nad powierzchnią i przy niej ćwiczyć nawroty.

Nawroty umiejętnie wykonane są dość efektywne dla widza, zwłaszcza, jeżeli w sprincie robi je jednocześnie kilku zawodników. W pełnej szybkości dopływają oni do brzegu basenu, jednocześnie chowają się pod wodą i po chwili w odległości kilku metrów od ściany wynurzają się z pluskiem.

7. Style mistrzów.

O ile w stylu klasycznym odchylenia techniczne u mistrzów są minimalne, o tyle w crawl istnieje właściwie tyle stylów odmiennych, ilu jest mistrzów. Jest tu wspaniałe pole dla rozwoju indywidualnych warjantów, co do których nie można bynajmniej twierdzić o zdecydowanej wyższości jednych nad drugimi. Crawl jest sposobem pływania, który w dziwny sposób można naginać do indywidualnych skłonności i upodobań pływaka, i niejednokrotnie u największych mistrzów widzimy w ich technice takie rzeczy, które teoria uważa za wręcz niewskazane.

W pływaniu nawznak dłuższy czas styl oburęczny, doprowadzony do perfekcji przez Niemców, konkurował poważnie z crawl, ostatnio jednak crawl plecowy, tak samo jak crawl piersiowy, odniósł triumf na całej linii, i w całym świecie ruguje style przestarzałe. Crawl plecowy posiada jedną formę niejako kanoniczną, a odchylenia od niej, jeżeli istnieją, są bardzo nieznaczne i nieuchwytnie dla oka.

W crawl piersiowym, mówiąc o stylach mistrzów, możemy wyodrębnić kilka typów zasadniczych, dookoła których rozwijają się plejady stylów indywidualnych mistrzów mniejszej miary. Przy ocenie tych stylów pamiętać trzeba zawsze, że sukcesy ich wykonawców bynajmniej nie mogą być niezawodnym wskaźnikiem ich wartości. Na wynik bowiem, oprócz stylu składa się tak nieskończona liczba najprzeróżniejszych

czynników, że przypisywać zwycięstwa czyjeś szczegółom techniki byłoby niedorzecznością. Tak samo, jak nikt nie powie, że dobrze jest, gdy zawodnik wiele pali i pije, i tańczy do rana przed ważnymi zawodami, dlatego, że tak czasem czynił Arne Borg, lub niezrównany rekordman świata w biegach przez płotki, Earl Thompson, tak samo nawet autorytet Arne Borga nie może stanowić uzasadnienia dla niektórych wad jego techniki.



Technika oddychania w crawlu.

Ryc. 45. Usta szeroko otwarte chwytają powietrze. Wobec szybkości prucia wody, fala mija usta i nie zalewa ich.

Oceniając poszczególne style, powstrzymując się od orzekania o ich wartości, możemy jednak decydować, dla jakich dystansów i dla jakiego rodzaju zawodników jest który z nich odpowiedniejszy.

Przy badaniu techniki pływackiej poszczególnych mistrzów możemy dostrzec związek między stylem, a budową zawodnika. Dla pływaków o tej czy innej budowie nie tylko można wskazać na ten czy inny dystans do specjalizacji, ale także można zalecić jeden ze stylów, których przegląd dajemy poniżej.

W każdym jednak razie można uważać, że styl niezrównanego amatora — trenera nowojorskiej „Womans Swimming Association“, L. de B. Handleya, wysuwa się na pierwsze miejsce, zarówno jako teoretycznie najwięcej uzasadniony, jak i dlatego, że znakomita większość rekordzistek świata i mistrzyń olimpijskich, a w ostatnim roku 9/10 mistrzyń U. S. A., są uczennicami de Handleya. Uzyskanie tym stylem przez szczupłą Ethel Lackie czasu 1:10 na 100 m, przepłynięcie La Manche przez Trudy Ederle, pobicie prawie wszystkich średniodystansowych rekordów świata przez Martę Norelius, wreszcie laury takich Riggina, Wainwright, Garatti, Mac Gary i całej plejady innych, świadczą dostatecznie o wartości stylu, jakiego uczy nowojorski trener.

Przechodząc do opisów poszczególnych stylów, zacząć wypadnie od grupy chronologicznie najstarszej, od tego stylu, który po raz pierwszy ujrzano w Europie na V i VII Olimpiadzie. Jest to t. zw.

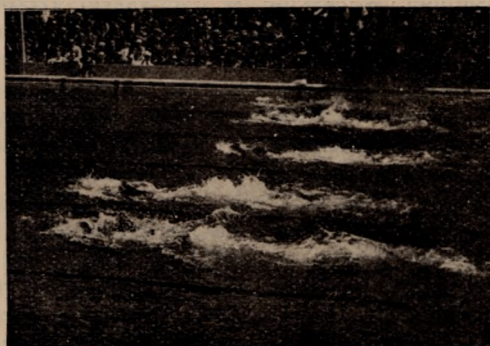
Szkoła Hawajska.

(Kahanamoku, Wehselau.)

Nadzwyczaj silna budowa ciała klasycznego atlety.

Wszyscy crawlerzy z wysp Hawajskich, którzy startowali na Olimpiadzie paryskiej, a więc obaj bracia Kahanamoku: starszy Duke, mistrz dwóch Olimpiad, i młodszy Sam, dalej rekordzistka świata Mariechen Wehselau z Honolulu, Pera Kealoha, 2-gi na VII Olimpiadzie, wreszcie dość liczna grupa pływaków rezerwowych w Paryżu, jak trzeci Kahanamoku, Lunning, Kirschbaum i inni, wykazywali styl jednolity, nacechowany nadużywaniem siły przy pewnem zaniedbaniu finezji techniki. Herkulesowa siła takich Kahanamoku i barczystej Wehselau mogła na to pozwolić. Ale też talenty wszystkich tych hawajskich czarnych i poczer-

nionych gwiazd nie wychodzą poza granice sprintu. Hawajczycy są unikatami między wielkimi mistrzami pływackimi, nie umiając być *all round*, i ograniczając się do jednej tylko specjalności. Przy takim szarpaniu i brutalnym przedzieraniu się przez wodę wysiłku na



*Final wyścigu na 100 m na Olimpiadzie paryskiej.
Ryc. 46. Na pierwszym planie walka między braćmi Kahanamoku. Na ostatnim planie zwycięzca Weissmuller.*

dystansie większym jak 100—200 m wytrzymać niepodobna. Praca Hawajczyków jest bardzo energiczna, szybka, tempo i ruchy rąk niesymetryczne (dość głębokie zanurzenie ręki po stronie przeciwnej od tej, na której się oddycha), dość gwałtowne skręcanie głowy przy chwytaniu powietrza. Jest to crawl sześciouderzeniowy. Uderzenie nóg silne, nieakcentowane. Zasada hydroplanu stosowana jest w całej pełni. Pozycja ciała bardzo wysoka, niezupełnie pozioma. Jest to typowy styl sprinterowski, kto wie czy nie najodpowiedniejszy na 50 m.

Styl hawajski cechuje nieekonomiczne zużycie sił mięśniowych, których znaczna część idzie na zmniejszanie stałej płaszczyzny oporu przez wynurzenie ciała.

WEISSMULLER.

(Szkoła Bachracha.)

Budowa: Wielki wzrost, długie ręce i nogi. Piers szeroka i płaska.

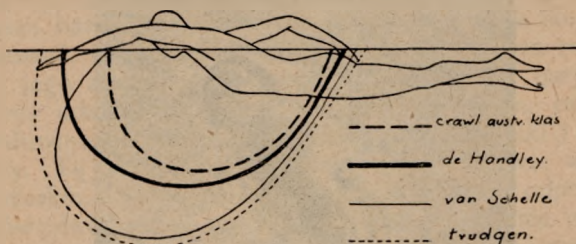
Weissmuller wyzyskuje w pierwszym rzędzie swe niebywałe warunki fizyczne. Styłowi jego trudno jest cokolwiek zarzucić. Będąc przedewszystkiem specjalistą dystansów średnio-krótkich, zawdzięcza on swą szybkość stuprocentowemu wyzyskaniu zasady hydroplanu, na której buduje swą szybkość. Wyzyskuje on idealnie pozycję ciała na wodzie, zdobytą bez uciekania się do nieekonomicznego zużycia siły tak, jak Kahanamoku. Świetny trening pozwala mu na wytrzymywanie prawie sprinterskiego tempa do 400 m. Stosuje on crawl ośmiouderzeniowy (w sprincie), pociągnięcia rąk ma płytkie, spokojne, ale mocne, tempo równe, pracę rąk prawie symetryczną, bardzo nieznaczny skręt ciała (rolling), natomiast dość energiczne odwracanie głowy na bok po chwyt powietrza. Twarz trzyma dość wysoko; w sprincie zanurzona jest ona do nosa. Głowę zwraca symetrycznie na obie strony, mając dzięki temu możliwość bardzo dokładnego orjentowania się w sytuacji w czasie wyścigu. Weissmuller zwraca też uwagę bardzo subtelną grą stóp (por. str. 31). Na dystansach od 200 do 500 i 800 m oczywiście wynurza się mniej, i stosuje tempo sześciouderzeniowe.

CHARLTON.

Budowa: Barczysty, nieco otyły, ciężki.

Charlton nie jest sprinterem. Brakowi dostatecznej szybkości przypisać on może swą przegraną w wyścigu na 400 m na Olimpiadzie paryskiej, gdzie, rezerwując zbytnio swe siły do spurtu końcowego, przeliczył się

W sprincie, posiadając taki właśnie styl, nie mógł też Van Schelle zejść poniżej 1:03 na 100 m. Rekord swój poprawił dopiero po paru latach, gdy do stylu swego wprowadził pewne poprawki. Styl Van Schelle'a jest to klasyczny trudgen-crawl sześciouderzeniowy. Jego najbardziej charakterystyczną cechą jest głębokie zanurzenie ramion. Zwiększa ono wydatnie zasięg i siłę działania



Ryc. 50. Schemat różnicy w pracy rąk między stylem de Handley'a i Van Schelle'a w crawl'u amerykańskim, oraz crawl'em australijskim i trudgenem.

ręki, ale zato stwarza duży opór zanurzonej w wodzie łopatki i ramienia. Te głębokie pociągnięcia uniemożliwiają stosowanie zasady hydroplanu, która jest przecież podstawą wielkiej szybkości. Van Schelle ma ruch symetryczny, umiarkowany równy „rolling” na obie strony, rytm równomierny, pracę nóg energiczną, głębokie osadzenie ciała. Co trzecie uderzenie nóg akcentowane. Innymi słowy, dla lepszego wyzyskania siły rąk poświęcona jest pozycja.

Budowę posiada Van Schelle typowo sprinterską, będącą przeciwstawieniem budowy Arne Borga, o długich, nadzwyczaj silnych (i dobrze wyzyskanych) nogach.

ARNE BORG.

Budowa: Tors stosunkowo wąski, ramiona nieszerokie i mocne nogi. Mięśnie b. długie i elastyczne.

Arne Borg, człowiek-ryba, jest tem bardziej zdumiewający, że nietylko nie prowadzi higienicznego



Arne Borg.

Ryc. 51. Na Olimpiadzie Paryskiej nie posiadał jeszcze takiego stylu, jak dzisiaj. Widać znaczne obracanie ciała (rolling).

trybu życia, ale i dlatego, że styl jego jest niezawsze logicznie uzasadniony. Arne stosuje styl zbliżony do opisanego powyższej Van Schelle'owskiego. Przedewszystkiem więc ma on bardzo głęboki zasięg ręki i głębokie ułożenie ciała. Wyzyskuje on siłę rąk znakomicie, ale

zato pozycja jego jest daleka od hydroplanowej. Ponieważ jest on właściwie długodystansowcem przede wszystkim, styl jego daje świetne wyniki, ze zrozumiałych względów lepsze od wyników sprintera Van Schelle'a, dla którego styl ten nie jest odpowiedni. I styl więc i budowa Arne Borga kwalifikują go zgóry na długodystansowca. Zasady hydroplanu, jako wymagającej utrzymywania ciała na wysokim poziomie siłą rąk i temsamem bardzo męczącej, na dłuższą metę Arne nie może stosować. Lwią część swej pracy wykonywa on rękami. Styl jego znacznie zmienił się od Olimpiady paryskiej. Wtedy uderzał on swem tempem szarpanem, ruchami gwałtownymi. Obecnie jest on bardziej miękki i posuwisty. Tę przemianę określają najlepiej dwa wyrazy francuskie, którym trudno znaleźć w polskim odpowiedników: dawniej był to *un style saccadé*, obecnie jest już więcej *un style coulé*. Praca Borga jest zawsze niesymetryczna, rolling zawsze większy na jeden bok (lewy). Obecnie zanurza on twarz znacznie mniej niż dawniej. Płynąc nawet na dłuższe mety, momentami spogląda przed siebie. Ręce przerzuca naprzód szerokim ruchem, dawniej gwałtownym, obecnie dość miękkiem. Prowadzi dłonie bardzo blisko wody. Na 1.500 m stosuje tempo *czterouderzeniowe*, przyczem co czwarte uderzenie nóg akcentuje bardzo wybitnie. Jest ono znacznie silniejsze od innych uderzeń i nieco skośne. Zachował jednak Arne Borg pewną nierównomierność tempa, które jest jakby podzielone na takty. Największą jego osobliwością, dla której trudno jest znaleźć wytłumaczenia, jest to, że wykonywa on dość znaczny ruch biodrami. Nogi jego, wbrew wszelkim zasadom, nie pracują zawsze równolegle do linii drogi ciała, lecz przeciwnie kolejno lekko odchylają się w lewo i prawo. Ruch ten ma jakgdyby pewną analogję z ruchem ogona ryby, który także działa skośnie do kierunku drogi. Czy Arne

Borg znalazł tu nieodkryty przez nikogo sekret szybkości ryby — czy też popełnia błąd, który kompensują mu inne zalety — trudno orzec. Zdaje się jednak, że „sekret“ stylu Arne Borga polega na jego wyjątkowym wprost obyciu się z wodą, na jego świetnym przystosowaniu ru-



Ryc. 52. Arne Borg w pełnej akcji.

Zdjęcie dokonane w Budapeszcie wtedy, gdy padł rekord światowy na 1500 m. Zwrócić należy uwagę na to, że Arne Borg w chwili oddychania ma oczy zwrócone przed siebie. Widać różnicę stylu od Olimpiady Paryskiej. Ręka lewa zanurzona jest dość głęboko, lewe ramię pod wodą.

chów do koniecznych wymagań, na ich upodobnieniu do ruchów amfibiji. Długi, smukły i elastyczny mięsień Arne Borga posiada przytem rzadką wytrzymałość i zdolność. Arne prześlizguje się przez wodę ruchami jak ryba. Z pośród wszystkich pływaków, jakich widzieliśmy, Arne wydaje się tym, który najlepiej odczuł i zrozumiał, jakie powinny być ruchy w wodzie. Przez tę jakość ruchów, przez tę ich elastyczność i miękkość, zastąpił on braki w technice. Naturalne ruchy Arne Borga, człowieka - ryby, warte są conajmniej tyle, co sztucznie opanowane ruchy Weissmullera, człowieka - motorówki.

Przytem styl swój Arne Borg stale doskonalili. Nawet między Budapesztem (1926) a Bolonią (1927) widać było wielką różnicę.

Poza stylem Arne Borg zwraca uwagę swą taktyką. Nie zawsze pływa na czas. Zwykle ogranicza się



Cztery najszybsze pływaczki świata.

Ryc. 53. Zwycięska sztafeta 4 x 100 m na Olimpiadzie Paryskiej. Od lewej: Gertrude Ederle, wielokrotna rekordzistka świata, Euphrosine Donnelly, Ethel Lackie, mistrzyni Olimpijska, rekordzistka świata na 100 m, Mary Wehslau, do niedawna rekordzistka świata na 100 y i 100 m.

on do zamachu na jeden rekord w jednych zawodach, nieraz w przedbiegu, gdyż obsadzając wszystkie punkty programu w stylu dowolnym i water-polo, musi się oszczędzać. Wtedy wystarczy mu przyjść pierwszym. Gdy płynie na rekord, ma międzyczasy na każde 100 m zgóry ściśle określone, i za każdym nawrotem ktoś z przyjaciół daje mu znać białą lub niebieską chusteczką, czy ma opóźnienie, czy też przyśpieszenie w stosunku

do wyznaczonej marszruty. Ciekawą innowacją Arne Borga jest posługiwanie się sznurem odgraniczającym tory dla zachowania kierunku. Bijąc rekord światowy na 1500 m w Budapeszcie, gdzie nie było pasów orjentacyjnych na dnie, Arne po każdym nawrocie płynął parę metrów naukos, tak aby dotrzeć do sznura, i następnie przez całą długość basenu ręką lekko o sznur ten się ocierał. Po nawrocie, znowu parę metrów naukos, do drugiego sznura. Sznur bowiem musiał on zawsze mieć po swojej prawej stronie.

Niebywała skala talentu Arne Borga, jego nieprzeciętny styl i sposób życia, wreszcie dzieje jego sportowej kariery, czynią z niego niewątpliwie najciekawszy typ w galerji dzisiejszych wielkich mistrzów pływackich.

TAKAISHI.

Budowa: Bardzo drobna, niemal chłopięca. Wszystkie mięśnie rozwinięte proporcjonalnie.

Japoński rekordman świata na 200 m i dwukrotny finalista Olimpiady paryskiej, posiadając wyjątkowo drobną i niepozorną budowę, wyniki swe zawdzięcza przede wszystkim precyzyjnemu stylowi, bardzo podobnemu do stylu pływaczek nowojorskich. Posiada on wspólną wszystkim Japończykom miękkość i elastyczność ruchów, która w połączeniu z idealnie czystym stylem czyni go mistrzem.

GEORGE HODGSON.

Budowa: Wysoki, smukły, długie nogi (podobny do Arne Borga).

Dwukrotny mistrz Olimpiady sztokholmskiej, którego rekord na 1500 m (22 min.) wytrwał do czasów Arne Borga, uważany być może za najlepszego wyko-

nawcę trudgena. Jego styl cechował nierówny obrót ciała na obie strony, pociągnięcie jednej ręki głębsze, drugiej płytsze. Nogi wykonywują jedne nożyce (trudgenowe) na pociągnięcie obu rąk.

HATFIELD.

Budowa: Typ nieco ociężałego i otyłego atlety.

Hatfield należy do typów niezwykle ciekawych. Jest on ostatnim wielkim pływakiem, który potrafił trudgenem zdobyć sobie laury na arenie światowej. Na Olimpiadzie sztokholmskiej zdobył on drugie miejsca na 400 i 1500 m, Po 12 latach w Paryżu, ku ogólnemu zdumieniu, przy fatalnie brzydkim stylu bije on dawne rekordy Hodgsona i zdobywa 5 miejsce w finale na 400 m w 5:32 i czwarte na 1500 m, w znakomitym czasie 21:55,6. Płynie on w tempie napozór bardzo powolnem, robi wrażenie, jakby pływanie przychodziło mu bardzo ciężko. Po każdym nożycach wynurza się, a następnie znów zanurza bardzo głęboko. Zasięg obydwu rąk głęboki. Styl niesymetryczny, praca spokojna, ruchy miękkie. Mimo tego fatalnego zanurzania się ma Hatfield wyniki świetne.

BEAUREPAIRE.

Budowa: Drobny, proporcjonalnie i dobrze zbudowany.

Frank de Beaurepaire, trzeci na 1500 m na Olimpiadzie londyńskiej w r. 1908, po 16 latach, w 38 roku życia, jest trzecim na 1500 m w Paryżu, przyczem przed Igrzyskami potrafił on zwyciężyć Arne Borga.

Jest to istotnie zdumiewające. Mały ten, niepozorny człowieczek, zawdzięcza swe wyniki nie tylko wytrwałości, ale i pięknemu, precyzyjnemu stylowi. Crawl Beaurepaire'a pod względem czystości wykonania na-

leżał do najlepszych na Olimpiadzie paryskiej. Zbliżony on był najbardziej do stylu de Handley'owskiego.

BARANY.

Budowa typu Weissmullera.

O 20 lat młodszy od poprzedniego, Węgier Barany, eksmistrz Europy na 100 m, jest dziś bodaj że najlepszym na Kontynencie wykonawcą amerykańskiego stylu de Handleya. Stosuje on w swym sprincie zasadę hydroplanu, zanurzenie ma płytkie, łopatki trzyma wysoko. Twarz zanurza tylko do nosa. Świetny start, wspaniała budowa i nerw zawodniczy, czynią zeń mistrza wielkiej miary i pozwalają mu rokować wspaniałe nadzieje na przyszłość.

* * *

Resumując powyższe, możemy postawić Kahana-moku za wzór 50-metrowca („vitesse pure“-sprint czysty) Weissmullera i Baranyego za wzór stumetrowców („vitesse prolongée“-sprint przedłużony) Charltona, i z pewnością zastrzeżeniami, Arne Borga za wzór długodystansowców.

Przy wszystkich opisanych stylach, jeżeli ciało roluje, (obraca się) ręka wykonywa ruchy trudgenowe, podczas gdy ruchy jej są wybitnie crawlowe wtedy, gdy niema rollingu. Przy stylu niesymetrycznym ruchy jednej ręki są trudgenowe, drugiej zaś crawlowe. „Rolling“, style niesymetryczne, głęboki zasięg ręki — wszystko to razem nadaje się dla długodystansowców. Sprinter musi mieć zasięg płytki i szybkość swą opierać przede wszystkim na zasadzie hydroplanu.

8. Jak pływać?

Wybór stylu.

Od stylu klasycznego na piersiach, aż do crawla mamy całą gamę stylów przejściowych, między którymi różnice kolejne są stosunkowo bardzo niewielkie. Styl klasyczny charakteryzuje słabe wyzyskanie siły rąk, duże zwiększenie oporów dodatkowych i wprowadzenie znacznych ruchów ujemnych. Zaletą jego jest wielka siła zwania nóg; charakterystyczną jest nierównomierność ruchu postępowego.

Stopniowo w over-armie w starym stylu, w over-armie angielskim nowym, w trudgenie, trudgen-crawlu i crawlu cechy te znikają. W crawlu amerykańskim mamy przewagę pracy rąk nad pracą nóg, brak oporów dodatkowych i ruchów ujemnych. Siła zwania nóg jest wprawdzie słaba, ale zato powtarza się ono bardzo często. W przeciwstawieniu do stylu piersiowego klasycznego zupełna równomierność ruchu postępowego jest bardzo charakterystyczna dla crawla, w którym ręce i nogi działają naprzemian bez przerwy dodatnio.

Przejścia kolejne od jednego stylu do drugiego, znajdującego się na następnym z rzędu szczeblu w ich hierarchji, są nieraz bardzo nieznaczne. Styl klasyczny i crawl — to dwa krańce biegunowo przeciwne.

Już powierzchowna analiza poszczególnych stylów

	Styl klasyczny	Over-arm.	N a w z n a k		Trud- gen	Crawl.
			Obu- ręczny	Crawl.		
Ruch nóg	Bardzo silny +5	Silny +4	Silny +4	Silny +4	Silny +4	Silny +4
Ruch rąk	Słaby +2	Dość silny +4	Silny +5	Silny +5	Silny +5	Silny +5
Opory dodatkowe	Bardzo duże -5	Duże -4	Duże -4	Średnie -3	Małe -2	Żadne 0
Opór zasadniczy	Duży -4	Średni -3	Średni -3	Średni -3	Mały -2	B. mały -1
Cyfra wypadkowa	-2	+1	+2	+3	+5	+8

	Styl klas.	Over-arm	Na-wznak	Trud- gen	Crawl
Rekordy niemieckie w r. 1911 — na 50 m. na otwartej wodzie	42,6"	40,0"	38,2"	36,2"	29,8"
Rekordy niemieckie na 100 m. na otwartej wodzie w r. 1921	1:19,8	1:18,2	1:16	—	1:04,2
Rekordy światowe na 100 m. w r. 1922	1:16,8 (Lützow)	1:14,8 (Bennecke)	1:12,6 (Kealoha)	—	0:58,6 (!) (Weiss- muller)
Rekordy światowe w r. 1927 na 100 m.	1:15,6 (Faust)	1:14,8 (Bennecke)	1:11 (Laufer)	—	0:57,4 (Weiss- muller)
Rekordy światowe na 1500 m. w r. 1927	24:50	—	—	21:00 (Hatfield)	20:04,4 (ArneBorg)
Rekordy światowe na 1 milę w r. 1927	—	25:13,4 (Jarvis)	—	23:34,5 (Hodgson)	21:41,3 (ArneBorg)

pływackich wykazuje nam teoretycznie, który z nich powinien być szybszy. Zestawienie teoretyczne *cech zasadniczych* poszczególnych stylów da identyczne wyniki, jak i zestawienie czasów w praktyce w poszczególnych stylach osiągniętych.

Możemy wyjść z założenia, że siła pracy nóg w pięciu poszczególnych stylach jest mniej więcej ta sama, gdyż siła głównego ściśnięcia w nożycach over-armowych i trudgenowych, łącznie z ruchami te nożyce poprzedzającymi i ruchami po nich następującymi (dodatkowe nożyce), dorównać może zarówno sile szerokiego, ale jednego tylko zwarcia w ruchu żabim nóg, lub też kilku słabym uderzeniom crawlowym.

Wobec tej równości siły efektywnej ruchu nóg o szybkości decydować będzie praca rąk, opory dodatkowe i opór zasadniczy, wynikający z koniecznej w danym stylu pozycji ciała. 5 zasadniczych stylów pływackich możemy rozklasyfikować, w zależności od tych trzech ich zasadniczych cech, a więc siły nóg, siły rąk, oporów dodatkowych i oporu zasadniczego. (Patrz tablice na str. 100 i 101.)

Jak z powyższego wynika, styl klasyczny ma jedną zaletę i trzy wady, over-arm ma jedną zaletę, jedną wadę i dwie cechy „neutralne“, pływanie nawznak ma dwie zalety i dwie wady, trudgen ma 4 zalety i crawl 4 zalety, przyczem w crawlu występują one w większym stopniu.

Jeżelibyśmy te 4 zasadnicze cechy, a więc pracę rąk, pracę nóg, opory dodatkowe i opór zasadniczy oceniali punktami od 1 do 5 (dla ruchów) i od —5 do —1 (dla oporów), będziemy mogli określić w punktach wartość poszczególnych stylów i ułożyć następującą ich gradację:

$$\text{K l a s y c z n y :} \quad +5 + 2 - 5 - 4 = -2$$

$$\text{O v e r - a r m :} \quad +4 + 4 - 4 - 3 = +1$$

N a w z n a k :

$$a) \text{ oburęczny} \quad +4+5-4-3 = +2$$

$$b) \text{ back-crawl} \quad +4+5-3-3 = +3$$

$$\text{Trudgen:} \quad +4+5-2-2 = +5$$

$$\text{Crawl:} \quad +4+5+0-1 = +8$$

Nie inny wynik da nam zestawianie uzyskiwanych w praktyce czasów rekordowych, które dla uniknięcia przypadkowości wzięliśmy z różnych środowisk i różnych okresów. (Patrz tabelę na str. 101.)

Zestawienia powyższe wykazują niezbicie, że systemy pływania stylem klasycznym, nawznak i over-armem nie powinny mieć zastosowania w pływaniu wyścigowym. Pierwsze dwa z nich ratuje jeszcze istnienie w programie wszystkich niemal zawodów pływackich, wyścigów dla stylów tych zastrzeżonych. Over-arm stracił rację bytu całkowicie. Poza Niemcami wyścigów over-armowych nigdzie na świecie już się nie spotyka. Jako styl wyścigowy w pływaniu dowolnym — jest over zbyt powolny. Jako sposób pływania niesportowego dla początkujących — jest zbyt trudny. Trudność techniczna wykonania wraz ze słabością rezultatów skazały over-arm na śmierć, i dziś śmiało można go już uważać za styl martwy. Wyszedł on z użycia nawet ze sztafet stylem mieszanym, gdzie zamiast dawniejszych 4 stylów spotykamy dziś powszechnie sztafety trójstylowe. Pływających over-armem niesportowo widuje się już dziś bardzo niewiele, pływających prawidłowo niema prawie wcale. Za lat parę over-arm należeć będzie już do historii. Ten sam los spotka niewątpliwie styl oburęczny nawznak. Ponieważ wyścigów dla stylu tego zastrzeżonych niema, musi on zniknąć, będąc wypartym przez crawl. Narazie ratuje go jeszcze to, że jest on stosunkowo łatwy do technicznego opanowania, przyczem przy do-

brem wykonaniu, ustępuje on w szybkości crawlowi dość nieznacznie.

Ostatnie lata przyniosły triumfy stylów naprzemian-
ręcznych nawet w pływaniu na dystansy najdłuższe. Sul-
livan i Toth przepłynęli La Manche trudgenem, Miss Ederle
przepłynęła „Channel“ crawllem.

Pochodzenie wyścigów stylami określonymi w pły-
waniu datuje się z czasów, gdy uważano pływanie „żabką“
za sposób elementarny, klasyczny, od którego naukę
pływania zawsze zaczynać należy. Choć pogląd ten
został obalony, styl klasyczny dla samej już tradycji
w programie olimpijskim pozostał, a za Olimpiadami
idą mistrzostwa wszystkich krajów. W utrzymaniu go
w programach grały wielką rolę kwestje „polityczne“:
broniły żabki na terenie międzynarodowym związki
w zachowaniu jej specjalnie zainteresowane, a więc
Niemcy, Szwecja, Anglja.

Pływanie nawznak w wyścigach datuje się znów
z czasów, w których patrzano na pływanie przede-
wszystkiem z punktu widzenia ratownictwa. Ten sposób
utrzymania się na wodzie uważano dla ratownictwa za
najbardziej istotny, i z tego względu kultywowano go
przez urządzenie specjalnych wyścigów w pływaniu na
plecach. Dziś, tak samo jak i żabki, pływania nawznak
w programach Igrzysk broni tradycja. Zresztą istnienie
tego rodzaju punktów programu jest o tyle racjonal-
niejsze od istnienia wyścigów stylem klasycznym, że
w pierwszym wypadku określona jest przepisowo tylko
p o z y c j a pływaka, przyczem s t y l pozostaje dowolny,
podczas gdy w wyścigach żabką styl jest w naj-
drobniejszych nawet detalach ściśle określony. Wobec
istniejącej w sporcie międzynarodowym amerykańskiej
tendencji niekrępowania niczem stylu, której triumfem
było wykreślenie chodu z programu lekkoatletycznego
Igrzysk Olimpijskich, tak samo jak dawniej skreślono

skoki z miejsca i rzut dyskiem z klasycznego podjum, wszystko przemawia za tem, że wkońcu zniknie na Olimpiadach i styl klasyczny. Pływanie stylem dowolnym nawznak ma wszelkie szanse, by pozostać nadal równoległe do pływania stylem dowolnym na piersiach, przy czem w obu tych pozycjach dowolnie wybranym stylem będzie zawsze crawl. Urządzanie konkurencyj w stylu ściśle określonym, dyktowane względami utylitarnymi, ustanie z chwilą, gdy zniknie również patrzyenie na sport wyłącznie z utylitarnego punktu widzenia.

Fakt, że mistrzowie w stylu dowolnym są aż nazbyt często też mistrzami w pływaniu nawznak i żabką, mówi sam za siebie, i jest jednym jeszcze argumentem, uzasadniającym bezcelowość zawodów pływackich stylami określonymi. Wystarczy przytoczyć nazwiska Hebnera i Mac Gillivraya, najlepszych pływaków Ameryki w stylu dowolnym i nawznak z okresu przedwojennego, z nowszych zaś Miss Bleibtrey, rekordzistkę świata w crawlu nawznak i na piersiach, i wreszcie z najnowszych Weissmullera i Lauffera, którzy dziś naprzemian biją swoje rekordy światowe w back-crawlu i crawlu zwykłym. Weissmuller przytem w żabce ustępuje minimalnie Rademacherowi, któremu znów styl klasyczny nie przeszkadza być jednym z najszybszych crawlerów Niemiec.

Przy wyborze stylu (w pływaniu nieograniczonym) kierować się należy względami na dystans, w jakim chce się dany zawodnik specjalizować, i na wrodzone jego zdolności.

Brane pod uwagę mogą być tylko style naprzemianręczne (hand over hand), a więc crawl, trudgen-crawl i z zastrzeżeniami trudgen czysty.

Trudgen dziś już ostatecznie wychodzi z użycia, aczkolwiek w stylu tym uzyskać można i wyniki znakomite. Tak więc rekordy światowe, ustanowione przez Kanadyjczyka Hodgsona na V Olimpiadzie w Sztok-

holmie — a więc 5:24,4 na 400 m, 22:00 na 1.500 m i wreszcie 23:34,5 na 1 milę — są dla trudgeny nadzwyczaj pochlebne. Jeszcze lepsze wyniki osiągnął na Olimpiadzie paryskiej Anglik Hatfield, dwukrotnie pobity przez Hodgsona w Sztokholmie: jako 5-ty na 400 m uzyskuje on w Paryżu 5:30,4 i jako 4-ty na 1.500 m ma on czas 21:53,4, lepszy od rekordu olimpijskiego. Wyniki Hatfielda są największym zwycięstwem trudgeny, ale są też jego triumfem ostatnim. Weteran Hatfield jest epigonem pokolenia wielkich pływaków przedwojennych. Długie lata mozolnej pracy pozwoliły mu na uzyskanie takich czasów, jednak dziś już trudgeny na dystansach olimpijskich nic nie uratuje, gdyż musi on ustąpić miejsca łatwiejszemu i szybszemu crawlowi. Natomiast na dystansach ponadolimpijskich, przy takich „Paris à la nage“, przy „wodnych Maratonach“, przy przepływaniu La Manche, czy cieśniny Catalina lub Rio de la Plata, trudgen ma wszelkie szanse, by bardzo długo jeszcze utrzymywać się równolegle z crawllem.

Na dystansach olimpijskich panuje dziś, jak to zaznaczyliśmy, niepodzielnie crawl. „Crawl“ jest to określenie ogólnikowe. Trzeba je sprecyzować. Otóż zacznijmy od odmian najdawniejszych. Crawl węgierski Halmaya, jako nieuznający pracy nóg, i temsamem nie wyzyskujący naszych najsilniejszych mięśni, nie ma już od lat 20 zastosowania. W Halmayu znalazł on fenomenalnego wykonawcę, lecz wkrótce potem został zarzucony, nawet na Węgrzech. Okazało się, że Zoltan Halmay miał rację, iż lepiej jest nie robić nogami nic, aniżeli robić nożyce over-armowe lub trudgenowe (oczywiście możliwe to było tylko w sprincie); nie wiedział jednak, że istnieć jeszcze mogą uderzenia crawlowe, które, nie mając wad nożyc, mają wielkie zalety, i w każdym razie lepsze są od bezczynności nóg.

Crawl australijski, chronologicznie od węgierskiego starszy, był też od niego szybszy, mimo że dalekim był on od doskonałości crawl amerykańskiego. Okres najwyższego jego rozwoju przypada jednak na czasy, w których Halmay już „się skończył”. Rekord światowy Halmaya na 100 m z roku 1905 wynosił 1:05,8. W r. 1912 Cecil Healy uzyskał w Sztokholmie 1:04,6. Healy był tem dla crawl australijskiego, czem był później Hatfield dla trudgen: ostatnim i najlepszym jego, wykonawcą. Sam on jednak doszedł do wniosku, że crawl australijski ustąpić musi amerykańskiemu, i że jedynym terenem, na którym ma on swoją wartość — jest słona woda morska, unosząca pływaka, na której też crawl australijski powstał. Drugim wnioskiem Healy'ego było to, że na dystansy ponad 100 m normalne oddychanie jest pierwszym postulatem, i że te odmiany crawl czy trudgen - crawl, które branie oddechu za każdym pociągnięciem ułatwiają, są tu najbardziej wskazane.

Tak więc na dystansach od 100 m do 1.500 m pozostaje do wyboru tylko crawl i trudgen-crawl z całą gamą jego drobnych warjantów. W sprincie czystym, jedynym właściwym jest zwykły crawl amerykański, 6- lub 8-uderzeniowy. Dla wykonania 10 uderzeń trzeba już zdolności wrodzonych zupełnie specjalnych. Jednak przy dzisiejszych wymaganiach, dla sprintera 8 uderzeń stanowi już minimum, jeżeli chce on dojść do wyników doskonałych. Od 200 m do 1.500 m, ci sami nawet pływacy, którzy w sprincie robią po 8 uderzeń, stosują zazwyczaj crawl 6-uderzeniowy (six-beat), względnie nawet 4-uderzeniowy. Na dystansach około kilometra, zawsze częściej spotykać się będzie style o mniejszej liczbie uderzeń ze wstawianiem między uderzenia niewielkich nożyc, innemi słowy, style, które zaliczamy do grupy trudgen-crawlów.

Wybór stylu, jak to podkreśliliśmy na początku, zależy musi w znacznej mierze od wrodzonych zdolności zawodnika. Nie ulega bowiem wątpliwości, że gdyby np. taki Hatfield, idąc z duchem czasu, przerzucił się z trudgeny na niewątpliwie szybszy od niego crawl, nigdy nie zdołałby w 38 roku życia dostać się dwukrotnie do finału olimpijskiego. Pływak o silnych rękach i słabszych nogach będzie uderzał nogami rzadziej, lwia część pracy przekładając na ręce, i naodwrot. Na powstrzymywanie oddechu w sprincie mogą sobie pozwolić pływacy o wyjątkowych płucach i sercu. Zresztą przy wyborze stylu decydować winny nie tylko indywidualne warunki anatomiczne zawodnika, ale także to, do jakiego ze stylów ma on największą łatwość. Można uważać, że np. crawl 8-uderzeniowy jest lepszy od 6-uderzeniowego, jednak zawodnik, któremu bicie nogami w takim tempie sprawia nadmierną trudność, nie powinien się do tego przymuszać. Różnice między poszczególnymi stylami crawla i trudgen-crawla są niewielkie, przytem o wyższości jednego z nich nad drugim nie można jeszcze mówić stanowczo, tak że do wyboru jednego z nich nie trzeba przywiązywać nadmiernej wagi. A w każdym razie zawodnik, który się do któregoś z nich przyzwyczaił, nie powinien się już na inny styl przerzucać.

Tak samo zawodnikom w późniejszym wieku (około 30 lat), którzy oddawna przyzwyczaili się do trudgeny, nie można radzić, by przerzucali się na crawla. Zmiana stylu prawie na pewno wyjdzie im na niekorzyść. Oczywiście, o ile sam trudgen jest wadliwy — należy go poprawiać, jednak przy trudgenie pozostać należy. Przykład Hatfielda jest tu dostatecznie wymowny.

Pływak początkujący powinien bezwzględnie zawsze zaczynać od crawla. Uczą dziś u nas pływania jeszcze prawie wyłącznie ludzie, którzy przeszli na

crawla, (bądź też bezskutecznie przejść próbowali), umiając już bardzo dobrze pływać bądź żabką, bądź trudgenem. Dla takich ludzi crawl jest bardzo trudny. I popełniają oni zawsze ten błąd, że po sobie sądzą o początkujących. Otóż zupełnie inaczej przedstawia się sprawa crawlowego „battement“ dla osoby, która nigdy do zginania nóg w kolanach w pływaniu nie była przyzwyczajona, a inaczej dla osób, u których żabie lub trudgenowe ruchy nóg są już nawykiem. Pamiętajmy też o tem, że najłatwiej przychodzi crawl dzieciom i dla dziecka opanowanie crawl nie jest w najmniejszym stopniu trudniejsze niż opanowanie żabki. A w to dziś w Polsce mało kto chce uwierzyć. Wystarczy jednak spojrzeć na Zachód: wszędzie dziś już zaczynają tam naukę pływania u dzieci od crawl. Doniedawna system ten stosowany był wyłącznie w Ameryce. Dziś przyjęty został w Niemczech, w Belgji, we Francji, w Anglii, w Szwecji.

Kto nie wierzy, że dziecko opanowuje crawl bez najmniejszych trudności — niech się sam przekona, biorąc takie, które jeszcze pływać nie umie.

* * *

W krajach, w których sport pływacki stawia pierwsze kroki, zdarzają się nieraz wypadki, że pojawiają się osoby o wyjątkowych wrodzonych warunkach fizycznych, które nie posiadają żadnego stylu, biją z łatwością zawodników, którzy już jako tako style wyścigowe opanowali. Jednostki takie mogą wyrządzić sportowi pływackiemu wiele szkody, gdyż powodzenie ich nakłania niejednego do naśladowania ich stylu, a ściśle mówiąc, ich braku stylu, i zniechęca tych, którzy są na dobrej drodze do opanowania prawidłowego crawl. Tam, gdzie sport pływacki znalazł się na dość wysokim poziomie, zwycięstwo pływaka nie mającego stylu, a dysponującego jedynie

dobremi warunkami fizycznymi, jest zupełnie niemożliwe. Wypadek taki zdarzył się w Anglii około r. 1880, kiedy pewien domorosły mistrz, uzyskując wielkie sukcesy, mimo pływania stylem wprost dziwnym, wywołał istny przewrót w pojęciach o technice pływania sportowego, której rozwój na dość długi czas powstrzymał.

W Polsce jeszcze tu i owdzie pokutuje wiara w skuteczność stylu „kozackiego“ na dystansy najkrótsze (50 m). Styl ten nadaje się jedynie dla ludzi obdarzonych wielką siłą, gdyż jest on najnieekonomicznym ze wszystkich sposobów pływania: pionowe ułożenie ciała stawia wielki opór, a praca nóg jest bardzo słabo wyzyskana (kopnięcia). Wszystko polega w nim na sile ramion. Dlatego też „po kozacku“ można odnosić zwycięstwa tam, gdzie pływają tylko wykoślawioną żabką lub over-armem. Nietylko z crawllem, ale i trudgenem, i nawet z dobrze wykonaną „żabką“, pływanie po kozacku nie może konkurować. Tak więc najlepszy wynik osiągniany po kozacku na 100 m to 1:30, podczas gdy w stylu klasycznym Rademacher ma czas 1:15,9, a Faust 1:15,6.

Charakter wyścigów.

Specjalizacja.

Podczas gdy w lekkiej atletyce mamy bardzo daleko idące różniczkowanie charakteru biegów w zależności od dystansu (sprinty, sprinty przedłużone, biegi średnie, półdługie, długie, maraton i t. d.), a więc 6 różnych grup, w których zwyciężają zawsze różni ludzie, o tyle w pływaniu mamy zasadniczo dwie grupy: sprint, czyli wyścigi do 100 m, najdalej do 200 m, i wyścigi długie od 200 m do 5.000 m. Pływanie na dystansy ponad 5.000 m ma już charakter specjalny, podobnie jak biegi maratońskie i nadmaratońskie w lekkiej atletyce.

Oczywiście, inaczej pływa się na 200 m, inaczej na 400 m i inaczej na 1.500 m — jednak charakter tych wyścigów jest bardzo podobny, a różnica w szybkościach nieznaczna, podczas gdy między wyścigiem na 100 m i na 200 m jest całe niebo różnicy. Do 100 m bowiem zawodnik może płynąć sprintem, a więc od początku do końca wyścigu idąc z maksymalną swoją szybkością. Oczywiście tak pływać mogą zawodnicy wielkiej klasy. U mniej wytrenowanych sprint kończy się na 50—60 m. Tymczasem nawet u Weissmullera i Arne Borga o *czystym* sprincie na 200 m mowy być już nie może. Tempo jest odrazu słabsze, mniej więcej równomiernie rozłożone na cały dystans.

Jest rzeczą charakterystyczną, że o ile w lekkoatletycznych finałach olimpijskich widzimy zawsze zupełnie innych ludzi w biegu na 100 m, innych na 400 m, innych na 1.500 m, innych na 5 do 10 km, i *da capo* innych w maratonie, o tyle w olimpijskich finałach pływackich widzimy zwykle tych samych ludzi na 400 m i 1.500 m, innych zaś na setkę.

Weźmy więc przykłady z kolejnych Olimpiad:

	100 m	400 m	1.500 m
<i>Ateny, 1906.</i>	Daniels Halma Radmilovic	Scheff Taylor Jarvis	Taylor Jarvis Scheff
<i>Londyn, 1908.</i>	Daniels Halma Julin	Taylor Beaurepaire Scheff	Taylor Battersby Beaurepaire
<i>Sztokholm, 1912.</i>	Kahanamoku Healy Huzzagh	Hodgson Hatfield Hardwick	Hodgson Hatfield Hardwick
<i>Antwerpja, 1920.</i>	Kahanamoku Kealoha Harris	Norman Ross Langer Vernot	Norman Ross Vernot Beaurepaire

<i>Paryż, 1924.</i>	Weissmuller	Weissmuller	Charlton
	D. Kahanamoku	Arne Borg	Arne Borg
	S. Kahanamoku	Charlton	Beaurepaire
	Arne Borg	Ake Borg	Hatfield
	Takaishi	Hatfield	Takaishi
	Trolle	Smith	Ake Borg.

Do Olimpiady paryskiej możnaby uważać urządzenie wyścigów na 400 m i 1.500 m za zbędne, skoro z tak zadziwiającą regularnością wygrywali w nich zawsze jedni i ci sami ludzie. VIII Olimpiada przyniosła w tym względzie pewien przewrót. Znalazł się po raz pierwszy człowiek, który wygrywa 100 i 400 m — Weissmuller. Po raz pierwszy też znaleźli się dwaj ludzie — Arne Borg i Takaishi, którzy zajęli zaszczytne miejsca w dwóch biegach skrajnych — na 100 m i 1.500 m. W każdym jednak razie, zupełnie analogiczne spostrzeżenia, jak te, które poczyniliśmy odnośnie do Igrzysk Olimpijskich, możemy poczynić, przypatrując się dawniejszym mistrzostwom Anglii:

	1899	1900	1901
100 y	Derbyshire	Derbyshire	Derbyshire
500 y	Jarvis	Jarvis	Jarvis
1 mila	Jarvis	Jarvis	Jarvis
3 mile	Jarvis	Jarvis	Jarvis
	1903	1904	1905
100 y	Derbyshire	Derbyshire	Halmay
500 y	Billington	Forsyth	Kieran
1 mila	Billington	Billington	Billington
3 mile	Jarvis	Jarvis	Billington

I tu więc powtarza się to samo. Inni ludzie na setkę, inni na dystansy dłuższe, ale prawie zawsze ci sami, czy to będzie 500 y, mila, czy 3 mile. Wielu mieliśmy też pływaków niepokonalnych na dystansach od 200 m wzwyż, którzy jednak na setkę mieli lepszych od siebie. Wystarczy wymienić z dawniejszych mistrzów Jar-

visa, Billingtona, Kierana, z późniejszych Hodgsona i Normana Rossa, z najnowszych zaś Charltona i Arne Borga.

O tem, że wyścigi pływackie rozpadają się na dwie grupy — sprintów do 100—150 m i wyścigów dystansowych od 200 m do 1 mili, i że grupy te mają charakter zupełnie odrębny, wewnątrz zaś nich wszystkie wyścigi są do siebie podobne, przekonać się można najłatwiej, porównywując średnie szybkości wyrażone w metrach na sekundę, uzyskiwane na poszczególnych dystansach. Za podstawę do obliczeń weźmy dwa momenty w dziejach pływania bardzo ważne: okresy Olimpiady sztokholmskiej i paryskiej.

W pierwszym mamy rekordy Amerykanina Danielsa w biegach średnich i Hodgsona w dłuższych¹⁾, w drugim zaś mamy Weissmullera w sprincie, Arne Borga i Charltona w pływaniu dystansowym.

<i>Dystans</i>	<i>Rok 1912</i>	
	<i>Czas</i>	<i>Średnia szybkość</i>
25 y	0:11,3 (Kahanamoku)	2,017 m/sek
40 y	0:18,6 (M. Gillivray)	1,962 "
50 y	0:23,4 (Kahanamoku)	1,953 "
75 y	0:37,4 "	1,722 "
100 y	0:54,8 (Daniels)	1,661 "
100 m	1:02,8 "	1,600 "
150 y	1:32,4 "	1,500 "
200 m	2:25,4 "	1,380 "
400 m	5:24,4 (Hodgson)	1,203 "
1.000 m	14:37 "	1,140 "
1.500 m	22:00 "	1,136 "
1 mila (1609 m)	23:34 "	1,138 "
<i>Rok 1924</i>		
50 y	0:22,2 (Weissmuller)	2,058 m/sek.
100 y	0:52,4 "	1,746 "
100 m	0:57,4 "	1,740 "

¹⁾ Celowo pominieliśmy na 100 m czas Kahanamoku, aby mieć do czynienia na wszystkich dystansach średnich z czasami jednego i tego samego zawodnika, Danielsa.

Rok 1924

<i>Dystans</i>	<i>Czas</i>	<i>Średnia szybkość</i>
150 y	1:27,4 (Weissmuller)	1,560 "
200 m	2:15,6	1,473 "
400 m	4:54,7 (A. Borg)	1,360 "
1 000 m	13:19,6 (Charlton)	1,250 "
1.500 m	20:06,6	1,243 "
1 mila (1.609 m)	22:34 (A. Borg)	1,200 "

Charakterystyczne są różnice poszczególnych szybkości średnich. Weźmy 4 metry najbardziej typowe: czysty sprint, czyli 50 y, sprint przedłużony — 100 m, i następnie 200 m, od których zaczynają się dystansy średnie, oraz 1.609 m jako krańcowy. Różnice te pozostają mniej więcej jednakowe w latach 1912 i 1924, a mianowicie:

	<i>rok 1912</i>	<i>rok 1924</i>
50 y)	Różnica: 35,3 cm/sek	Różnica: 31,8 cm/sek
100 m)		
100 m)	" 22,0 cm/sek	" 26,7 cm/sek
200 m)		
200 m)	" 24,2 cm/sek	" 27,3 cm/sek
1 mila)		

Jak więc widać, spadek szybkości jest m. w. ten sam między 100 i 200 m, co między 200 m a jedną milą! Natomiast między 50 y i 200 m różnica jest zawsze przeszło 2 razy większa niż między 200 m a milą. Te zestawienia szybkości są w rażącym kontraście z lekką atletyką, gdzie spadek szybkości jest zupełnie równomierny, a mianowicie:

100 m	Paddock	10,4	szybkość	9,615 m/sek
200 m	"	20,8	"	9,615 "
400 m	Meredith	47,4	"	8,481 "
800 m	Meredith	1:52	"	7,142 "
1.500 m	Nurmi	3:52,6	"	6,444 "
1 mila	"	4:10,4	"	6,436 "
10 km	"	30:06	"	5,038 "

Spadek szybkości jest, jak widać, stopniowy, różnice między kolejnymi dystansami są mniejwięcej równe, znaczne natomiast odchylenia między dystansami krańcowymi.

200 m } 400 m }	Różnica: 1,134 m/sek.
400 m } 800 m }	„ 1,359 m/sek.
800 m } 1 mila }	„ 1,706 m/sek.
1 mila } 10 km }	„ 1,398 m/sek.

Tak więc, podczas gdy między sprintem właściwym lekkoatletycznym a sprintem przedłużonym jest różnica 1,134 m/sek, między sprintem przedłużonym (400 m), odpowiadającym setce pływackiej, a biegiem długodystansowym 10 km, odpowiadającym co do czasu mniej więcej pływackiej mili, mamy różnicę bardzo znaczną, bo 3,443 m/sek.

W tych dwóch zestawieniach znajduje się odpowiedź na całą kwestję specjalizacji w pływaniu. Zróżniczkowanie widzimy tu bardzo nieznaczne i dlatego jeden i ten sam człowiek przy takim talencie i takim treningu, jaki posiada np. Arne Borg, może być jednocześnie jednym z najszybszych pływaków świata na 100 y i rekordmanem na 400 m i milę.

Znaczną różnicę w szybkościach między czystym sprintem i dystansami dłuższymi, ten gwałtowny skok w spadku szybkości, nietrudno uzasadnić i teoretycznie. Pochodzi to mianowicie stąd, że opory ośrodka wzrastają proporcjonalnie do kwadratów szybkości. Z tego względu utrzymanie tempa sprinterskiego w wodzie wymaga wysiłku niezwykle dużego, którego nikt nie jest w stanie utrzymać wiele dłużej niż minutę. W sprincie płynie się nietylko stylem, ale także bierze się wodę

siłą. Przez naciskanie wody rękami uzyskuje się wysuwanie się ciała z wody i ten rezultat, że ślizga się ono po jej powierzchni (zasada hydroplanu). Niepodobna już tego uzyskać na dystansy ponad 200 m, gdzie szybkość uzyskuje się przez umiejętne unikanie oporu wody, czyli przez styl. Ponieważ zachowanie jednego i tego samego stylu przedstawia mniej więcej takie same trudności, kiedy pływamy na 200 m, jak kiedy pływamy na milę, a sam wysiłek fizyczny ma tu mniejsze znaczenie, przeto też spadek szybkości powyżej 200 m jest bardzo niewielki. Krzywa szybkości dla pływania wykazuje na początku (między 50 y a 200 m) skok gwałtowny, którego napróżno szukalibyśmy w krzywej szybkości dla biegu lekkoatletycznego. A jest tak dlatego, że w biegu pieszym, wobec znikomej roli oporu środka (powietrza), styl dla wyniku gra rolę stosunkowo drugorzędną, a niemal jedynymi decydującymi są warunki fizyczne i treningowe zawodnika.

Jak znikomo mały wpływ na szybkość posiada w pływaniu przedłużenie dystansów, świadczy fakt, że np. Hodgson w Sztokholmie, płynąc w finale olimpijskim na 1.500 m, pobił rekord światowy na 1 km, rekord na 1500 m i wreszcie po zakończeniu wyścigu dopłynął jeszcze 109 m, bijąc rekord mili. A co już jest najbardziej charakterystyczne, to to, że, jak wykazaliśmy powyżej, średnia jego szybkość w tym wyścigu była wyższa o 0,2 cm/sek. na milę niż średnia szybkość na 1500 m. To samo powtarza się stale u Arne Borga.

Zwiększanie tempa na finiszu nie może dać w pływaniu takich wyników, jak w biegu, gdyż zazwyczaj towarzyszy temu przy zmęczeniu pewne popsucie stylu, które w rezultacie anuluje dodatni efekt zwiększonego wysiłku.

Z zasady, że ze zwiększaniem wysiłku w pływaniu nie jest współmierny uzyskiwany stąd przyrost szybkości i vice-versa, że zwolnienie tempa przy zachowaniu pra-

widłowości ruchów nieznacznie obniża szybkość, wynika, że na dystansach ponadolimpijskich, przy odpowiednim treningu, zachowanie szybkości 1 m/sek. jest możliwe nawet przy pływaniu na wiele kilometrów. Stąd też udało się paru pływakom przepłynięcie La Manche w 11—12 godzin. Przepowiedzenie tego, wypowiedzane przed pięcioma laty, gdy rekord Webba wynosił 21 godzin 45 minut, wydawałoby się absurdalnym. Do roku 1923 bowiem do przepływania La Manche zabierali się ludzie o wielkiej wytrzymałości, ale nie mający pojęcia o nowoczesnej technice pływackiej.

* * *

Zagadnienie specjalizacji w pływaniu wobec tak niewielkiego różniczkowania charakteru wyścigów sprowadza się do wyboru między sprintem a biegami dłuższymi. O specjalizowaniu się np. na 200 lub 400 m mowy być nie może. Można być dobrym albo na dystansach krótkich z przedłużeniem od 400 do 500 m włącznie, albo też, nie mając kwalifikacji do sprintu, być specjalistą na wszystkich dystansach od 200 m wzwyż.

Pierwszej z tych grup najwybitniejszym przedstawicielem jest Weissmuller, drugiej zaś Charlton. Są oczywiście ludzie o węższej skali uzdolnień, dla których nawet 200 m jest dystansem zbyt długim — takim jest np. Kahanamoku. Niema natomiast ludzi, którzyby, nie będąc sprinterami, byli dobrzy na 400 m a słabi na 1.500, lub też naodwrot.

Natomiast istnieje bardzo wielu pływaków, dla których specjalizacja wogóle nie istnieje, którzy są również dobrymi stayerami i sprinterami. Najwybitniejszym przedstawicielem tej wszechstronności jest niezrównany Arne Borg, mający czasy niżej minuty na 100 m i rekordy światowe na wszystkich dystansach od 400 do 1 mili. W Polsce takim pływakiem jest Matysiak.

Zagadnieniem, czy można być w pływaniu jednocześnie stayerem i sprinterem, zajmowano się oddawna. Jarvis dał odpowiedź negatywną, twierdząc, że sprinter musi stosować zupełnie odmienny trening od długodystansowca, i że te dwa rodzaje treningu wzajemnie ze sobą kolidują. Twierdzenie to zdawałoby się, że popierają podane powyżej zestawienia, wzięte z mistrzostw Anglii. Ale za czasów Jarvisa nie znano crawl!a!

Jednakże w dobie dzisiejszej, dobie niepodzielnego panowania crawl!a, pojęcia w tym względzie się zmieniły. Już od kilku lat dają się słyszeć głosy, że dobry sprinter pływacki, byle posiadał konieczną dozę wytrzymałości, jest jednocześnie i dobrym stayerem. Przykłady takich pływaków, stojących ponad specjalnościami, moglibyśmy znaleźć i w dawniejszych czasach. Wystarczy wspomnieć Longwortha, rekordmana Anglii na 100 y i na 3 mile, Miss Charlotte Boyle, mającą mistrzostwo USA na 100 y i na 2 mile, dalej Cecila Healy i innych. Pływaków takich jest w dzisiejszych czasach coraz więcej: Arne Borg, Takaishi, Miss Wainwright, Miss Ederle, rekordzistka sprintu, która jednocześnie wygrywa długodystansowe wyścigi rzeczne na kilkanaście mil i potrafi przepłynąć rekordowo La Manche. Myliłby się, ktoby sądził, że taka wszechstronność spotyka się tylko u wielkich asów międzynarodowych. Tak nie jest. Między pływakami znacznie mniejszej miary, spotykamy dziś coraz częściej takich, którzy osiągają wyniki zupełnie tej samej wartości sportowej na 100 m i na 1500 m. Ale spotyka się to tylko u crawlerów. Są to mianowicie ludzie, którzy w sprincie opanowali swój najekonomiczniejszy styl i, stosując go w nieco łagodniejszym tempie, mogą dochodzić do znakomitych wyników na dystansach dłuższych. Można stąd wysnuć wniosek, że jednoczesny trening na krótkie i długie dystansy wymaga wprawdzie wiele czasu i dużego zasobu sił żywotnych, jednak

z punktu widzenia sportowego da się zawsze przeprowadzić, gdyż pływanie długodystansowe nie zabija sprintu u pływaka, tak jak to ma miejsce w biegu. W lekkiej atletyce uzyskiwanie dobrych wyników na 100 i 10.000 m jest wykluczone, gdyż sprinter, który trenować będzie biegi długie, zatraci szybkość, a długodystansowiec, przyzwyczajony do miarowego, stosunkowo powolnego biegu, nigdy nie wydobędzie z siebie szybkości takiej, jaką powinno się mieć na 100 czy 200 m. U lekkoatlety widać odrazu, czy ma specjalne uzdolnienia do biegów krótkich czy też długich. U pływaka natomiast zdecydowanych uzdolnień w jednym kierunku niezawsze można się dopatrzeć. A jeżeli większość zawodników nie jest wszechstronna, lecz w pewnych tylko dziedzinach się wybija, to jest tak dlatego, że nie mają oni dostatecznego czasu, by prowadzić jednocześnie trening dwojaki, bądź też organizm ich nie jest dość silny, by móc trening taki wytrzymać. Jest wreszcie wielu dobrych sprinterów, którzy nigdy na długie dystansy nie szczególnego zrobić nie potrafili, dlatego tylko... że nigdy nie chciało im się przeprowadzić morderczego stayerowskiego treningu. Pamiętajmy bowiem, że znakomita większość sportowych pływaków zagranicznych trenuje się zawsze w basenach, gdzie ćwiczenie biegów długich wymaga szczególnej wytrwałości i zaparcia się siebie.

Do sprintu predestynowani są raczej ci pływacy, których organizm nie znosi długiego przebywania w wodzie, lub też długiego wysiłku. Natomiast pływacy bardzo flegmatyczni z natury (Charlton) w sprincie czystym, wymagającym, bądź co bądź, pewnego temperamentu, na większe powodzenie liczyć nie mogą. Ta wrodzona ich miękkość i powolność ruchów w pływaniu długodystansowym jest im za to bardzo pomocna.

Co mają wybierać pływacy, nie mający żadnych

specjalnych inklinacyj? Powinni zaczynać od dystansów średnich. Przy spurtach łatwo zatracić styl, a przy bardzo długich dystansach trudno styl utrzymać. De Handley zaleca zaczynać od $\frac{1}{2}$ mili (800 m). Sądzymy jednak, że również 200 i 400 m będą dla początkujących odpowiedniami.

L a M a n c h e.

Ściśle związana z zagadnieniem charakteru wyścigów pływackich jest sprawa dwóch metod przepływania La Manche: stayerowskiej i sprinterowskiej. Wyrażenie „metoda sprinterowska“ przy pływaniu na 32 km brzmi conajmniej paradoksalnie. Istotnie coś podobnego możliwe jest tylko w pływaniu.

Metoda stayerowska polega na poddawaniu się prądom i na bardzo powolnym i jaknajekonomiczniejszym posuwaniu się naprzód ku drugiemu brzegowi: skutkiem tego płynący znajduje się w zimnej, słonej, żrącej ciału, wodzie przez przeszło 20 godzin i musi wyczekiwać na drugi przyływ morza, by móc zbliżyć się do celu.

Metoda sprinterowska polega na tem, by posuwać się naprzód odrazu energicznie z szybkością około 1 m/sek, nie poddawać się prądom, lecz przecinać je i zmierzać prosto do celu. Tym sposobem skraca się drogę o 6 do 10 godzin, wskutek czego taktyka ta, mimo znacznie większej szybkości, jest mniej męcząca. Bezpośrednią jej korzyścią jest uniknięcie walki z drugim odpływem morza, który wielu już bliskich celu pływaków odrzucał od brzegu i zmuszał do rezygnacji. Cavill, Holbein i Burgess przy swych pierwszych próbach padali zawsze ofiarą tego drugiego odpływu. Praktyka jednak do roku 1923 nie potwierdzała teorii. Wszyscy zwolennicy metody sprinterowskiej odchodzili z niepowodzeniem, a pierwsi zwycięzcy Kanału, Webb i Burgess, stosowali

taktykę stayerowską. Największym triumfem „sprintu“ do tego czasu było dopłynięcie Fryderyka Cavilla w roku 1877 w ciągu 12¹/₂ godzin bardzo blisko brzegu francuskiego. Pierwszym zwycięstwem sprintu był wynik Tiraboschiego, który w roku 1923 w 16 godz. 23 minuty pobił o 5 godzin rekord Webba. Charles Toth bezpośrednio potem uzyskał czas 16:54. Wszystko to byli jednak ludzie, którzy brali się do atakowania „Channelu“, nie posiadając techniki. W tym okresie też udaje się to przedsięwzięcie ostatniemu „stayerowi“, Sullivanowi, który przepływa La Manche w 27 g. 23 min. Wreszcie, po trzyletnim okresie przerwy, bo dopiero w r. 1926, nastąpiła nowa serja ataków na Kanał, tym razem prowadzonych wyłącznie metodą sprinterską. Wspaniałe jej zwycięstwa zadecydowały o zupełnym zaniechaniu starej taktyki Webba i Burgessa. Piękny rekord Ederle — 14 g. 30 minut, potwierdzony przez drugą Amerykankę, Cremington Carson, mającą czas 15 godzin 40 minut, i zaraz za nimi dwa nowe rekordy męskie — 12 godz. 35 minut Niemca Vierköttera i ostateczny wynik — 11 godz. 6 min. — Francuza Michela, uzyskane w ciągu czterotygodniowego okresu między 6 sierpnia a 10 września 1926 r. — wszystko to razem potwierdziło przypuszczenia, stawiane już znacznie wcześniej przez teoretyków, którzy upierali się, że nawet na takim dystansie surowa siła i wytrzymałość nie są warte tyle, co dobra technika.

Zdaje się jednak, że od absolutnego rekordu La Manche jesteśmy jeszcze daleko. Gdy sforsuje kanał pływak tej techniki co Ederle, a tej siły i wytrzymałości co Michel — w dobrych warunkach atmosferycznych rekord musi spaść poniżej 10 godzin. Pływakiem zdolnym do tego wydaje się dziś Allan Charlton.

9. Nauka i trening.

Przez słowo „trening“ rozumie się niejednokrotnie całokształt przygotowań zawodnika, obejmujący zarówno naukę stylu, jak i ostateczną zaprawę zawodniczą. Dwie te rzeczy należy jednak zasadniczo rozróżniać. Pomieszczenie tych dwu pojęć, i łączenie w praktyce nauki stylu z zaprawą właściwą, czyli treningiem zawodniczym, daje jaknajgorsze rezultaty. Ludzie, którzy, nie opanowawszy należycie techniki, zabierają się do treningu wyścigowego, zazwyczaj i styl sobie psują, i szybkości żadnej nie mogą osiągnąć. Dlatego pływanie wyścigowe wymaga bardzo długiego przygotowania i dużej dozy cierpliwości. O ile bowiem np. w biegach płaskich, gdzie technika jest stosunkowo prosta i łatwa do opanowania, i gra nie tak wielką rolę, można prawie odrazu przystępować do treningu zawodniczego, i w czasie treningu tego styl wygładzać, o tyle w pływaniu trzeba bardzo cierpliwie wystrzegać się pływania „w tempie“, dopóki nie opanowało się stylu całkowicie. Ponieważ taki podział przygotowań wymaga dość dużego czasu, do wielkich sukcesów w pływaniu zazwyczaj dochodzą ci, którzy styl opanowali w latach niemal dziecięcych. Tam, gdzie sport pływacki stoi wysoko, mistrzami zostają ci, którzy technikę crawla zdobyli w 12—16 roku życia. Ponieważ nauka stylu bynajmniej nie jest męcząca i wyczerpująca, i dla młodocianego organizmu nie może być szkodliwa, jest rzeczą wprost konieczną dla rozwoju pły-

wania sportowego, by młodzież szkolna już w niższych klasach zabierała się do opanowywania techniki wyścigowej. Na trening właściwy wystarczą lata późniejsze, 18—21. Pływanie przez to, że przed przystąpieniem do racjonalnego treningu forsownego każe zwykle dwa — trzy lata popracować wyłącznie nad techniką, staje się tembardziej sportem odpowiednim dla dorastającej młodzieży.

Niezależnie od nauki stylu i treningu właściwego istnieć będzie jeszcze trening przygotowawczy, określane zazwyczaj nazwami zaprawy gimnastycznej, wychowania fizycznego i t. d. Przygotowanie mięśni i organów wewnętrznych, prawie że jednakowe dla wszystkich racjonalnych sportów, stawiamy na boku, gdyż jest ono koniecznym wymogiem zarówno dla tego, kto dopiero pracuje nad stylem i techniką, jak i dla tego, który przeszedł już do treningu wyścigowego, jak i wreszcie do wszystkich ludzi, dbających o swój rozwój fizyczny.

W rozdziale niniejszym nie poruszamy t. zw. nauki elementarnej pływania, czyli opanowania zwykłej umiejętności utrzymywania się na powierzchni wody. Nauce elementarnej poświęcamy oddzielny rozdział, który interesować powinien zarówno osoby pragnące jedynie zdobyć umiejętność utrzymania się na wodzie, jak i te, które zamierzają wyspecjalizować się w pływaniu sportowym. Zaznaczyć tutaj musimy, że to, co piszemy poniżej o nauce stylu, odnosi się w równej mierze do tych, którzy już bez żadnego „stylu“ pływać umieją, jak i do zupełnych nowicjuszków. Podkreślić trzeba też bardzo wyraźnie, że zawsze dla nauczyciela pływania *sportowego* o wiele wdzięczniejszym elementem są ci, którzy o pływaniu nie mają żadnego pojęcia, i z którymi rozpoczyna on naukę od początku według właściwych metod, aniżeli ci, którzy już umieją utrzymywać

się na wodzie. Najgorszym bezsprzecznie elementem są t. zw. „dobrzy pływacy“, ludzie, którzy bez stylu opanowali bardzo pewnie sztukę pływania, którzy umieją pływać na bardzo wielkie odległości, albo, co nie daj Boże, stawali już do zawodów pływackich, i to z względem powodzeniem. Ci ludzie są już tak przyzwyczajeni do szkodliwych nawyknień technicznych, że jest rzeczą wyjątkowo trudną, wymagającą nadzwyczajnej cierpliwości ucznia i nauczyciela, by ich tych nawyknień oduczyć, by ich doprowadzić do doskonałego opanowania jedyne go prawdziwie stylu sportowego, jakim jest crawl. Zwrócić tu trzeba uwagę na to, że pływak, który chce „przejsć na crawl“, musi bezwzględnie zarzucić raz na zawsze wszelkie inne sposoby, i na jakiś czas musi zupełnie zaniechać pływania na dłuższe dystansy „swoim sposobem“. W okresie nauki musi on bezwzględnie ograniczać się do pływania na krótkie mety crawl, i dystansy powiększać tylko w miarę coraz lepszego opanowywania crawla. Dualizm stylu — crawl dla nauki na krótkie mety, i jednocześnie „żabka“, over-arm, czy „styl własny“ na dłuższe mety, dla przyjemności lub w zawodach, jeżeli nie uniemożliwią całkowicie należytego opanowania crawla, to przynajmniej odsunąć je mogą na znacznie dalszą metę.

Dlatego też trenerzy, którzy udają się do ośrodków nisko stojących pod względem pływania sportowego, aby wprowadzić tam crawla, powinni na miejscowych „dobrych pływaków“ kłaść mniejszy nacisk i pamiętać zawsze, że przyszłych mistrzów szukać trzeba między nieumiejącymi dziś pływać juniorami.

Mówiąc poniżej o nauce stylu, tych, którzy umieją utrzymywać się na wodzie, i tych, którzy wchodzą do wody po raz pierwszy, traktujemy narówni. Uważamy, że zarówno jedni jak i drudzy, nie umieją nic i raczej właśnie ci drudzy znajdują się w lepszych warunkach.

Każemy też jednym i drugim zaczynać od początku, a tym, którzy umieją już pływać bez stylu, każemy zapominać o tem, co umieli.

* * *

Przechodząc do omówienia treningu pływaka, zaznaczyć trzeba przedewszystkiem, że przeciętny organizm ludzki może być utrzymany w najlepszej formie sportowej nie więcej niż dwa razy do roku po 2—3 miesiące. Zawodnicy wyjątkowej miary mogą u siebie te okresy świetnej formy przedłużać, jednak żaden człowiek nie jest maszyną i nie może być w dobrej formie rok cały. Wogóle jednak pływanie nie wymaga tak ostrego treningu, jak inne sporty atletyczne, gdyż sam wysiłek fizyczny odgrywa tu mniejszą rolę niż styl, i pewne właściwości przyrodzone (budowa, miękkość ruchów). Podczas gdy w biegu lekkoatletycznym dobrze wytrenowany partacz zwycięży niewytrenowanego stylistę, to w pływaniu naodwrot, źle wytrenowany stylistą bez wysiłku może zwyciężać partacza w najlepszej formie.

System jednosezonowy i system dwusezonowy. Pierwszy system stosowany jest z konieczności tam, gdzie niema krytych pływalni zimowych. Przy tym systemie zaczyna się jak najwcześniejszą wiosną pracę nad stylem, od którego niewątpliwie każdy odzwyczaił się w ciągu zimy, a następnie w ciągu czerwca i lipca dochodzi się stopniowo do formy, którą doprowadza się do kulminacyjnego punktu na sierpień, miesiąc mistrzostw. Wrzesień poświęcać trzeba wtedy stopniowemu zwalnianiu treningu i opadaniu w formie. Po miesięcznym odpoczynku jesiennym należy zabrać się do pracy zimowej (o czem poniżej), z wiosną — w marcu lub w kwietniu zrobić znowu pewien odpoczynek, by w początkach maja przystąpić do treningu w wodzie.

System dwusezonowy jest podobny, z tem tylko, że zimę zamiast zaprawie ogólnej i innym sportom, poświęca się drugiemu sezonowi pływackiemu. Sezon ten musi być krótszy, i wskazane jest, by był mniej forsowny. W Stanach Zjednoczonych, w kraju największej liczby zimowych pływalni, do sezonu zimowego przykładana jest największa waga i w tym sezonie odbywają się mistrzostwa, bądź w krytych halach, bądź w otwartych pływalniach na słonecznej Florydzie.

Niektórzy teoretycy są zdecydowanymi przeciwnikami jakichkolwiek zawodów w zimie (np. słynny niemiecki pływak z okresu III Olimpiady, Rausch). Pogląd ten jest może zbyt skrajny. W każdym jednak razie czynienie zimy głównego sezonu pływackiego jest wypaczaniem sportu i naturalnego biegu rzeczy. Jest ono oczywiście nie do pomyslenia w krajach, gdzie pływalni krytych niema wcale, lub jest ich za mało. Według nas, zimę należy poświęcić przede wszystkim nauce stylu. Wskazaniem jest dla różnaitości urządzić w ciągu zimy ze 2—3 razy zawody o mniejszem znaczeniu, jednak nie jest dobrze, jeżeli pływak w ciągu roku całego nie opuszcza pływalni.

Przerwa w sezonie pływackim i oderwanie się na jakiś czas od wody dla śniegu i lodu jest bardzo pożądanę. Wszelka jednostronność jest niedobra dla organizmu, i nietylko zaprzecza zasadniczym założeniom sportu, jako czynnika ogólnego wyrobienia fizycznego, ale także wpływać może ujemnie na same wyniki sportowe w danej specjalności.

Jeżeli ma się możność uprawiania sportów zimowych (np. łyżwiarstwa, hockeya i t. d.) w tym samym czasie co i pływania, wskazaniem jest, by zimą, w styczniu i lutym, kłaść główny nacisk na te właśnie sporty, a do pływalni przychodzić 2—3 razy tygodniowo i pracować jedynie i wyłącznie nad stylem. W większości jed-

nak wypadków uprawianie sportów zimowych jest połączone z wyjazdem w góry. Wtedy oczywiście pływanie musi być na jakiś czas odłożone, co bynajmniej nie odbije się ujemnie na wynikach pływackich.

Przy systemie dwusezonowym, z uwzględnieniem sportów zimowych, najbardziej wskazanym wydaje się następujący rozkład ćwiczeń w ciągu roku:

(Po zakończeniu treningu letniego.)

Październik. Odpoczynek prawie całkowity. Najwyżej lekka gimnastyka dla utrzymania elastyczności mięśni.

Listopad. Stopniowe wzmaganie intensywności ćwiczeń gimnastycznych i jednocześnie rozpoczęcie ćwiczeń stylu w pływaniu w basenie.

Grudzień. Coraz intensywniejsze ćwiczenia gimnastyczne z głównym naciskiem na ćwiczenia rozmiękczające mięśnie. Nauka stylu w basenie 2—4 razy tygodniowo. Początki ćwiczeń w sportach zimowych.

Styczeń. Albo wyjazd w góry i zupełne poświęcenie się sportom zimowym, albo, przy pozostaniu w mieście, przełożenie punktu ciężkości na sporty zimowe. Trening stylu w pływalni 2 razy tygodniowo.

Luty. Albo w dalszym ciągu sporty zimowe przy traktowaniu pływania zimowego wyłącznie jako zaprawy, albo zaniechanie już sportów zimowych i przystąpienie w pływaniu do treningu zawodniczego. Dochodzenie do najlepszej formy zimowej w pływaniu na koniec lutego. Zawody.

Marzec. W początku marca ostatnie zawody. Potem do końca miesiąca łagodne i stopniowe opadanie w formie.

Kwiecień. Odpoczynek prawie całkowity. Lekkie ćwiczenia gimnastyczne dla utrzymania sprawności mięśni.

Maj. Intensywniejsze ćwiczenia gimnastyczne. Początek ćwiczenia stylu w pływaniu (pod gołym niebem lub w hali, zależnie od pogody).

Czerwiec. Wzmaganie intensywności ćwiczeń przygotowawczych. Rozpoczęcie treningu zawodniczego. Dla zawodników, którzy styl opanowali już w roku poprzednim lub zimą, i maj poświęćali jedynie przypominaniu sobie techniki — pierwsze zawody.

Lipiec. Coraz intensywniejszy trening zawodniczy. Od czasu do czasu zawody. Zawody nie powinny jednak zbyt często przerywać normalnego biegu treningu.

Sierpień. Okres zawodów, które mogą wypadać choćby co tydzień, o ile zawodnik w nich nie przemęcza się. Między jednymi zawodami a drugimi w pierwszych dniach tygodnia zupełny odpoczynek przy stosowaniu jedynie ćwiczeń stylu; w środku tygodnia lekki trening, w końcu tygodnia odpoczynek, stale przy bardzo lekkich i nieforsownych ćwiczeniach stylu. Unikać należy w tym okresie pływania na czas, które tak często praktykuje się przed zawodami dla najrozmaitszego rodzaju eksperymentów.

W ciągu całego sierpnia, nawet jeżeli zawody wypadają rzadziej, nie należy w żadnym razie wzmagać intensywności treningu, gdyż wtedy łatwo jest doprowadzić do przetrenowania. Organizm powinien być doprowadzony na początek sierpnia do najlepszej formy, do utrzymania której wystarczą już tylko lekkie ćwiczenia. Intensywny trening w okresie zawodów jest niebezpieczny.

Wrzesień. Stopniowe opadanie w formie. Przejście do październikowego okresu odpoczynku.

Oczywiście sporty zimowe można zastąpić przez sporty w hali, jak boks, gry ruchowe, szermierka. Zamiast narciarstwa czy łyżwiarstwa można z powodzeniem stosować chody według metod lekkoatletów fińskich, lub też biegi naprzelaj, o ile pogoda jest odpowiednia. Należy jednak unikać biegów naprzelaj w okresie, w którym w Polsce są one najczęściej sto-

sowane, t. zn. w marcu i w kwietniu, który to okres powinien pływak poświęcać odpoczynkowi po pracowitym sezonie zimowym. Umieszczanie w programie rocznym tego rodzaju dodatków nadzwyczajnych, dyktowane czasem zbytnią gorliwością w treningu, i zabranie na rzecz crossów okresu należnego odpoczynkowi jest bezwzględnie bardzo szkodliwe. *Organizm przy systemie dwusezonowym musi dwa razy do roku odpocząć.* Błędem jest również, jeżeli ktoś, kto nie robił nic w ciągu zimy, zacznie trening wiosenny już w lutym lub w marcu, aby nieprzerwanie prowadzić go aż do pełnego sezonu. Byłby to okres treningowy zbyt długi. Kwiecień i październik powinny zawsze być pozostawione odpoczynkowi.

Przy systemie jednosezonowym (dla braku basenu krytego) można prowadzić trening zupełnie analogicznie do powyższego rozkładu rocznego, z tem tylko, że zimą okres, poświęcony powyżej dla nauki stylu, przeznacza się na ćwiczenia w innych sportach, a zamiast do zawodów pływackich, staje się do zawodów innych. Można też, nawet, posiadając do dyspozycji pływalnię, zupełnie zaniechać pływackiego treningu *zawodniczego* w ciągu zimy i poświęcać się wyłącznie zawodom w sportach np. zimowych, czy w boksie.

Oczywiście, o ile nie pływa się zimą, tem intensywniej zajmować się trzeba innymi sportami. Błędem zasadniczym jest bezpośrednio po zakończeniu sezonu pływackiego, we wrześniu lub październiku, zabierać się np. do lekkiej atletyki.

Jako ogólną zasadę dla wszystkich sportów, trzeba podkreślić i tu, konieczność *stopniowego wzmagania intensywności treningu* i również *stopniowe łagodzenie treningu po sezonie.* Wysoce szkodliwe jest dla zdrowia, zarówno nagłe rozpoczęcie ćwiczeń ostrych, jak i nagłe przejście od okresu maksymalnych wysiłków do zupełnej beczynności. Tylko, o ile pierwsze odbija się zaraz fa-

talnie na wynikach i dlatego zwraca na siebie uwagę, o tyle szkodliwe działanie tego drugiego błędu występuje nieznacznie i tem uporczywiej trzeba przed nim ostrzegać. Jest bowiem rzeczą naturalną, że po intensywnej pracy, po odbyciu najważniejszych zawodów sezonu, zawodnik ma ochotę od razu przerwać trening całkowicie i przejść do używania tego wszystkiego, od czego powstrzymywał się w okresie zaprawy.

Jako drugą naczelną zasadę treningu sportowego postawić trzeba zasadę *nieforsowania organizmu*. Gdy czujemy pierwsze objawy przetrenowania, lub jeżeli którego dnia czujemy się niedysponowani — należy ćwiczenie bezwzględnie stosować mniej intensywnie, lub nawet całkowicie przerwać. Forsowanie organizmu w razie niedyspozycji — jest wprost zabójcze zarówno dla zdrowia, jak i dla samej formy sportowej. Z drugiej strony trzeba mieć na tyle samokrytycyzmu, aby zwykłego lenistwa nie podciągać pod miano „niedyspozycji“. Nie trzeba oszukiwać samego siebie i, przerywając trening dla jakiegokolwiek innego zajęcia czy rozrywki, nie należy wmawiać w siebie, że czyni się to z powodu przetrenowania. Objawy przetrenowania są bardzo łatwe do skonstatowania. Dobrze jest, gdy stwierdza je trener lub lekarz *sportowy*. Sami zawodnicy bowiem są często imaginacyjni i nieraz pod wpływem jakiejś wprost histerycznej obawy przetrenowania unikają treningu dość intensywnego. Zaprawa musi być racjonalna, stopniowo wzmagana, ale w pewnych okresach musi być bardzo intensywna. Tej racjonalnej intensywności treningu zawdzięczają Amerykanie w znacznej mierze swe świetne wyniki we wszystkich gałęziach sportu. Zwłaszcza ludzie silni i zdrowi muszą pracować ostro. Zbytne oszczędzanie się i stałe trenowanie „pół-siłą“, nie pozwoli nigdy na dojście do właściwej formy.

Objawy przetrenowania dzielą się na takie, które

można stwierdzić zupełnie konkretnie i obiektywnie, i na takie, które uczuwa subiektywnie sam trenujący. Objawy konkretne to — stały spadek na wadze (o ile nie następuje on u człowieka przetłuszczonego, który rozpoczyna zaprawę), dalej zły wygląd zawodnika. Objawy subiektywne — to przede wszystkim senność, niechęć do wstawania po 8—9 godzinach snu, dalej brak apetytu po ćwiczeniach, apatja, ociążałość, złe samopoczucie. Wreszcie jeden jeszcze sprawdzian przetrenowania daje badanie pulsu u zawodnika po wysiłku: jeśli tętno osiągające zaraz po wysiłku 120—160 uderzeń na minutę spada w ciągu 3 minut poniżej 100, świadczy to bardzo dobrze o stanie wytrenowania zawodnika; jeśli jednak w 5 minut po wysiłku dopiero osiąga 100, stan jest już gorszym; gdy spadek trwa 5 do 10 minut lub nawet po tym czasie tętno jeszcze nie wraca do normy, jest to już groźnym objawem przetrenowania. Pozatem nie należy brać za przetrenowanie objawów spowodowanych innymi przyczynami, jak np. apatja z powodu pewnych przeżyć psychicznych. Zauważono bowiem, że np. zawody miłosne dają podobne objawy, co przetrenowanie. Od przetrenowania też odróżnić należy przemęczenie pracą umysłową. Oba te rodzaje zmęczenia są jednak pokrewne. Ktoś, kto nadmiernie pracuje umysłowo, nie jest w stanie wykonywać takiego wysiłku fizycznego, jak człowiek psychicznie wypoczęty.

Po stwierdzeniu przetrenowania należy trening bądź złagodzić, jeżeli przetrenowanie było nieznaczne, bądź całkowicie przerwać na pewien okres, aż do przyścia do normy. Na jak długo — trzeba ustalać w każdym wypadku indywidualnie. Ogólnych reguł nie można tu ustanawiać. Nad treningiem zawodnika powinien zresztą zawsze czuwać bądź trener wykwalifikowany i doświadczony, bądź lekarz *sportowy*. Wyjątkowo tylko zawodnicy, bardzo doświadczeni i obdarzeni samokrytycyzmem,

mogą bez szkody dla zdrowia trenować się sami. Do takich zawodników należy np. Nurmi.

Tryb życia. Zawodnik, traktujący swój trening poważnie, powinien prowadzić prawie ascetyczny tryb życia, a w każdym razie bardzo regularny i higieniczny. Dwaj najpoważniejsi wrogowie sportowca — to alkohol i nikotyna; sportowiec prawdziwy — w całym tego słowa znaczeniu — powinien mieć na tyle woli, by zaprzestać palenia i picia zupełnie, conajmniej zaś należy przynajmniej w czasie trwania zaprawy jaknajbardziej ograniczyć tak palenie, jak i picie. Wybitne wyniki, osiągnięte czasem przez zawodników nie uznających abstynencji, nie dowodzą niczego, chyba marnotrawienia bardzo wybitnych zdolności wrodzonych, które pozwoliłyby im na wyniki wręcz fenomenalne, gdyby się naprawdę poświęcili. Wielce szkodliwym, a więc i surowo wzbronionem jest palenie w momentach zmęczenia, zwłaszcza podczas intensywnego oddychania bezpośrednio po wielkich wysiłkach.

Wstrzemięźliwość płciowa, głównie w okresie ostrego zaprawiania się, jest również rzeczą ważną i brak jej prowadzi do osłabienia organizmu i pogorszenia się poziomu wyników.

Równy, umiarkowany tryb życia przez cały rok jest naczelną zasadą higieny sportowca, który chce dojść do dobrych wyników. Nie potrzeba wyjaśniać, co stanowi higieniczny tryb życia. Wystarczy podkreślić, że zawodnik prowadzić powinien t. zw. sportowy tryb życia przez cały rok w sposób umiarkowany, unikając zawsze przesady w obydwu kierunkach. Stosowany tak często system daleko idącej ascezy (ascezy z dobrem odżywianiem oczywiście!) w okresie treningu, a daleko idących nadużyć w okresie przeznaczonym na odpoczynek, nie może dać dobrych rezultatów.

O ile normalny tryb życia (całoroczny) nie jest re-

gularnym i higienicznym, i obejmuje szereg nawyknień, niebędących jednak tak poważnymi, by mogły stanowić wyraźne szkodliwości, to nie należy wyobrażać sobie, że nagła zupełna zmiana będzie w skutkach swych dobroczynną. Przeprowadzenie jej miałoby cel tylko wtedy, jeśli zaprawie poświęcić możemy bardzo dużo czasu, gdyż pierwszym wynikiem nagłej zmiany trybu życia, czy usunięcia nawyczek umiarkowanego picia czy palenia, będzie chwilowy wprawdzie, lecz bardzo wyraźny wzrost zdenerwowania i obniżenie sprawności organizmu. Dopiero po dłuższym czasie występują dobroczynne skutki zarzucenia nawyczek. Wszelkie więc zbyt dalekie odbieganie od swych codziennych przyzwyczajzeń *dopiero w ostatnim okresie* przed zawodami daje skutki wręcz przeciwne zamierzonym. Tak np. przesadne unikanie wtedy wszelkiego ruchu i zmęczenia stwarza stan niebywałego zdenerwowania, który musi się bardzo ujemnie odbić na wynikach. Trenerzy amerykańskiej drużyny olimpijskiej w roku 1924 w Paryżu wynajęli dla swych 360 atletów zamek za miastem, gdzie byli oni ulokowani z wielkim komfortem, ale gdzie bynajmniej nie spędzali całego dnia wyłącznie na ostatecznych treningach i odpoczywaniu. Trenerzy kładli specjalny nacisk na możliwe nieodbieganie od swego normalnego trybu życia i swych zwykłych zajęć. Tak np. studenci przez ten czas uczyli się i t. d. Wolno było zajmować się wszystkim, istniał tylko surowy zakaz rozprawiania o igrzyskach... Starano się zrobić wszystko, aby zawodnicy nie żyli pod wrażeniem tych wielkich zawodów, jakie ich czekają.

To samo odnosi się do odżywiania. Należy możliwie nie zmieniać kuchni i jadać to, co zwykle. Drużyna amerykańska na VIII Olimpiadzie posiadała oczywiście swoich kucharzy, i postarano się o to, aby zawodnicy z Dalekiego Zachodu mieli np. inne śniadania,

niż ich koledzy z nad Atlantyku: wszyscy bowiem mieli dostawać identycznie takie samo pożywienie, jak to, które zwykle otrzymywali w swoich okolicach. Odżywianie w czasie ostrego treningu musi być rzeczywiście forsowniejsze niż normalnie. Apetyt swój należy wtedy całkowicie zaspokajać. Głodowanie w czasie treningu może mieć dla zdrowia skutki wręcz fatalne. Pamiętać jednak należy, że z chwilą przerwania ćwiczeń przy przejściu do sezonu martwego istotne potrzeby organizmu maleją, ale apetyt pozostaje ten sam. Zaspokajanie go w dalszym ciągu w taki sam sposób, jak w okresie pracy fizycznej — pociąga za sobą niepotrzebne tycie. To też w okresie wypoczynku trzeba raczej wstawać od stołu z uczuciem niedojedzenia, dopóki apetyt nie zmaleje. Można powrócić do intensywniejszego odżywiania wtedy, gdy przejdzie się już do systematycznego treningu zimowego.

Zauważyć jednak należy, że między postacią pływaka i lekkoatlety powinna zachodzić wyraźna różnica. U pływaka podściółka tłuszczowa podskórna powinna być zachowaną, nie znikać prawie zupełnie, jak to się często dzieje u lekkoatletów, dając nam te typowe, suche, żylaste postacie, które tak często na boiskach widzimy. Pod dwoma względami jest obecność podściółki tłuszczowej dla pływaka korzystną. W pierwszym rzędzie wszędzie tam, gdzie pływamy w wodzie o dużej zdolności ochładzającej, a więc zimniejszej nieco; w morzu, rzece czy jeziorze, chroni nas ona przed zbytnią utratą ciepła, pozwala temsamem na dłuższe przebywanie w wodzie bez uczucia zimna i pozwala mięśniom pracować przy mniejszej utracie ciepła, a więc w warunkach korzystniejszych; z drugiej strony zaokrąglone zlekka kształty korzystniejsze są dla zwalczania oporu wody. Doskonały przykład stanowią tu kobiety, które mają wybitnie rozwiniętą podściółkę tłuszczową i bardzo zao-

krągłone kształty, a przecież pływanie jest jednym z tych rzadkich bardzo sportów, w których kobiety bardzo mało ustępują mężczyznom.

Ważność dwóch głównie punktów należy podkreślić w omawianiu higienicznego trybu życia: jeden z nich, to konieczność regularnego jadania o tych samych porach; drugi — regularnego sypiania. Dostateczna ilość snu jest dla atlety konieczną zawsze, w okresie zaś intensywnego treningu należyte wysypianie się jest warunkiem *sine qua non* dla uniknięcia przetrenowania. „Le sommeil — c'est le meilleur tonique“ (sen jest najlepszym środkiem krzepiącym) — powiedział Carpentier.

Aby trening dał dobre rezultaty — trzeba przede wszystkim przystępować do niego w jaknajlepszym stanie zdrowia. Pierwszą troską zawodnika w ciągu zimy, kardynalną podstawą jego przygotowania, jest dbać o to, by być zdrowym u progu sezonu. Jeżeli zaczyna się trening w pełni zdrowia, jeśli prowadzi się go stopniowo, równomiernie i racjonalnie, to znaczy nie doprowadza się nigdy do tego, by schodzić z treningu przemęczonym — dochodzi się do wyników sportowych wybitnych, bez najmniejszej szkody dla organizmu.

Cwiczenia zimowe, przy braku krytych basenów, mają na celu przygotowanie organizmu do wydatniejszej pracy w ciągu sezonu sportowego, a to przez:

a) wyrobienie tych mięśni, które pracują przy pływaniu (prawie wszystkie). Przez wyrobienie mięśni rozumieć należy nie tylko nadanie im dostatecznej siły, ale i ich rozluźnienie i uelastycznienie (*assouplissement*), wydłużenie mięśnia i nadanie mu zdolności do szybkiego, częstego i długotrwałego rozprężania się i naprężania;

b) wyrobienie organów wewnętrznych, a więc przede wszystkim płuc i serca, które należy stopniowo przyzwyczajać do długotrwałej i równomiernej pracy.

Wyrobienie mięśni. O ile ktoś posiada mięśnie

bardzo słabe, zwłaszcza te, które w pływaniu grają decydującą rolę (a więc mięśnie ramion, piersi, krzyża, ud) — dobrze jest, by stosował z umiarem ćwiczenie z piłką medyczną (medicine ball) Amerykan. Ćwiczenia te należy wykonywać nie siłowo, lecz szybko i rytmicznie. Ćwiczeń siłowych unikać należy zawsze. Ćwiczenia takie, jak dźwiganie ciężarów, ćwiczenia na przyrządach i t. d., są dla pływaka specjalnie szkodliwe, gdyż przyczyniają się do nadania sztywności jego mięśniom, powodują ich przerost. Pozatem ćwiczenia na przyrządach nadają ćwiczącemu budowę krępa, zupełnie dla pływaka nieodpowiednią.

Natomiast dla skoczków, którzy muszą być mięśniowo przygotowani zupełnie inaczej niż pływacy wyścigowi, ćwiczenia na przyrządach są nie tylko pożądane, ale nawet konieczne. Ćwiczenia na poręczach, kółkach i drążku, wyrabiają te ruchy, które skoczkowi są konieczne.

Kto posiada mięśnie dość silne, przygotowując się do pływania, powinien całą swą pracę treningową skierowywać ku rozluźnieniu mięśni i nadawaniu im elastyczności. Zabieganie o dalsze ich rozwijanie pod względem siły jest niecelowe. Cel ten osiągnąć można najlepiej, stosując gimnastykę systemu Bukha. Dobra również jest gimnastyka rytmiczna i plastyka. Ważnym jest, by zwracać uwagę na różnorodność ćwiczeń. Opisu tych ćwiczeń oczywiście nie podajemy, odsyłając czytelników do odpowiednich podręczników.

Oprócz ćwiczeń gimnastycznych ogólnych należy stosować specjalne ćwiczenia dla pływaków. Należy samemu dobierać sobie takie ruchy, które odpowiadają ruchom pływackim. Dla crawlerów specjalne znaczenie mają ćwiczenia nóg. W szczególności pracować trzeba nad wyrobieniem sobie elastyczności stopy. Arne Borg poświęca dużo czasu gimnastyce stopy, której każe wykonywać ruchy rotacyjne, wyciąganie stopy i t. d.

Bardzo wskazane są wszelkiego rodzaju skakanki, stosowane przez bokserów. Wyrabiają one płuca i serce i jednocześnie nadają nogom elastyczność.

Wogóle jednak, poza gimnastyką, jak to zaznaczyliśmy powyżej, specjalnie trzeba zalecić pływakom uprawianie w zimie innych sportów wyrabiających płuca. Na pierwszym miejscu postawić tu trzeba narciarstwo.

Przy uprawianiu chodów treningowych i biegów naprzelaj, pamiętać trzeba zawsze o tem, by być dostatecznie ciepło ubranym (sweter, długie spodnie flanelowe, buty, ciepłe skarpetki). Biegi te zaczynać należy od dystansów krótkich — pół kilometra, kilometr, i stopniowo je przedłużać, unikając zawsze przemęczenia.

Nauka stylu.

Dotąd mówiliśmy o zasadach ogólnych zaprawy sportowej i o ćwiczeniach, które są jednakowo dobre dla wszystkich gałęzi sportu. Z kolei trzeba przejść do treningu specjalnego, do nauki stylu. Sama nauka stylu niczem się nie różni od elementarnej nauki pływania według nowych metod, o czem mówimy na str. 142 i nast. W jakim okresie nad nią mamy pracować — mówiliśmy powyżej.

Co się zaś tyczy *doskonalenia stylu* przez pływaka umiającego już pływać *crawlem*, polegać ono będzie na powolnem pływaniu ze specjalnem zwracaniem uwagi na błędy, o których się wie, o ile możliwości pod okiem trenera.

Przy nauce stylu trzeba również bardzo unikać przemęczenia. Ćwiczenie stylu siłą woli wtedy, gdy mięśnie są już przemęczone, daje tylko złe rezultaty. Podczas nauki stylu trzeba jednocześnie ćwiczyć starty i nawroty.

Trening właściwy, czyli przygotowanie do zawodów.

Po omówieniu sprawy przygotowania fizycznego pływaka i nauki stylu przystąpić musimy do właściwego treningu zawodniczego. Zakładamy, że mamy zawodnika doskonale przygotowanego fizycznie, mającego już poprawny styl. Trzeba go na pewien zgóry określony termin przygotować do zawodów.

Trening zaczynać należy zawsze od dystansu krótszego, niż ten, na którym ma się zaimar startować. Trzeba stopniowo przyzwyczajać się do pływania w szybkim tempie, z tem, że stale ktoś kontrolować będzie pływaka i uważać, czy zwiększanie tempa nie przynosi za sobą wykoszlawienia stylu. Tempo bowiem wolno zwiększać na treningu tylko w miarę tego, jak nie pociąga to za sobą psucia stylu.

Gdy umie się już rozwijać swą maksymalną szybkość przy stylu poprawnym, należy wykonywać ćwiczenia w sprintach po 25—30 metrów. Dystansy, przebywane w maksymalnym tempie, stopniowo zwiększać do kilkudziesięciu metrów.

Ćwiczenie szybkości konieczne jest dla wszystkich pływaków. Szybkość jest konieczna nietylko dla specjalisty sprintera, ale i dla długodystansowca. Kto przygotowuje się do dystansów długich lub średnich, musi myśleć oddzielnie o wyrobieniu w sobie szybkości, a oddzielnie trenować się w pływaniu na wytrzymałość. Przytem każdy pływak powinien stale pływać także i wolno dla doskonalenia swego stylu. Pływanie wyłącznie sprintem musi się wkońcu skończyć popsuciem stylu.

Ścisła specjalizacja, jak to staraliśmy się wykazać w innym rozdziale, u dobrych pływaków prawie nie istnieje. W każdym jednak razie trzeba przechodzić stopniowo od specjalności do wszechstronności. *Normalna droga idzie od dystansów średnich do coraz dłuższych lub krótszych.*

Raz jeszcze musimy tu podkreślić, że mamy w tej chwili na myśli przygotowywanie się do zawodów przez pływaka, który styl całkowicie dawniej już opanował. Jeżeli zaś chodzi o samo opanowanie stylu, to do tego najodpowiedniejszym jest pływanie na dystansy średnie, gdyż sprint jest dla początkującego stylisty szkodliwy.

Wyciągając stale skalę swych zdolności, można w ciągu roku — dwóch, przejść poprzez 400 metrów do półtora kilometra, nie mówiąc oczywiście o pośrednich metach nieklasycznych. Kto dobrze pływa crawllem na 1.500 m — może sobie nim też pływać i na dystansach dłuższych, bez ograniczeń.

Poniżej podajemy przykład „marszruty“ treningowej dla zawodnika wykwalifikowanego, zastrzegając się jednak, że są to tylko przykłady, a nie szablony, których trzebaby się ślepo trzymać. Według tych przykładów może sobie każdy układać swą marszrutę indywidualnie, przyczem zawsze lepiej będzie, gdy uczyni to fachowy trener. Trening ostry podzielić możemy na 5 okresów tygodniowych:

A) *Trening do sprintu czystego* (dochodzi się „z góry“).

Okres I: 100 m lekko, dla stylu.

Okres II: 75 m w ostrem miarowym tempie.

Okres III: 50 m w pełnej szybkości,

B) *Trening pół-sprinterowski* (do 100 m, dochodzi się do dystansu „z góry“ i „z dołu“).

Okres I: 200 m wolno, dla stylu; po odpoczynku po 25 m sprintami.

Okres II: po 300 m wolno, po 40—50 metrów sprintami. Nie więcej jak dwa — trzy razy w ciągu treningu.

Okres III: kolejno: 150 m w średnim tempie, potem po odpoczynku 75 m w miarowym ostrem tempie, na zakończenie treningu ostry spurt 25-ciometrowy.

Okres IV: 125 m w mocnym miarowym tempie,

potem spurt 50 m. W ostatnim dniu IV okresu wyścig na 100 m próbny.

Okres V: utrzymanie się w uzyskanej formie. 125 m w mocnym miarowym tempie. Spurty 25—30-to metrowe. W ciągu tego okresu raz lub dwa razy próbny wyścig na 100 m.

C) Trening do 400 m (meta średnia, dochodzi się do dystansu „z góry“ i „z dołu“).

Okres I: pływać po 500—600 m wolno.

Okres II: pływać początkowo po 150, potem po 200 i 300 m w takim tempie, jakie powinno się móc przypuszczalnie osiągnąć na 400 m w terminie zawodów. Jednocześnie stale spurty 30—50-ciometrowe.

D) Trening długodystansowy (do 1500 m, dochodzi się tylko „z dołu“).

Przystąpić do niego należy dopiero po przejściu treningu na 400 m i zupełnym opanowaniu stylu na tym dystansie. Należy, zwalniając nieco ruchy w stosunku do tempa czterystumetrowego, dodawać co parę dni do przepływanego dystansu po 100 do 200 m. Po dojściu w tem samym tempie do 1200 m można startować już na 1500 m. W czasie całego tego treningu jednak nie należy zapominać i o sprintach.

Kto trenuje *do 5000 metrów*, powinien po opanowaniu 1500 m co jakiś czas zwiększać dystans o kilkaset metrów, zachowując stale tempo niewiele zmniejszone. W ten sposób dociągnąć aż do 3 i pół kilometra. Po dojściu do formy pływać na treningach nie więcej jak połowę swego dystansu, nie zapominając i o ćwiczeniu szybkości i uważając stale na swą ogólną kondycję fizyczną.

Przed wyścigiem, na dzień lub dwa, odpocząć całkowicie, ograniczając się do krótkiej kąpieli. Nie należy przerywać treningu w ten sposób, by nawet nie wchodzić do wody. Nawet wtedy, gdy na krótki czas

przed ważnymi zawodami zaczynają występować objawy przetrenowania, należy treningu właściwego zaniechać, jednak nie przestawać kąpać się i pływać, oczywiście bardzo niewiele.

W ostatnim tygodniu przed zawodami należy się dobrze wysypiać, oszczędzać się fizycznie, umysłowo i nerwowo, uważać, by jadać pokarmy pożywne i nie ciężkie, jednak zawsze pamiętać, by nie odbiegać przytem zbyt od normalnego trybu życia.

* * *

Mówiliśmy w niniejszym rozdziale o przygotowaniu fizycznym pływaków w ogólności, bez różniczkowania pływaków wyścigowych i graczy water-polo. O treningu specjalnym do water-polo, uzupełniającym ogólny trening pływacki, mówić będziemy w rozdziale traktującym o technice tej gry. Trening skoczka z treningiem pływackim nie ma właściwie nic wspólnego. Składa się on z treningu przygotowawczego w gimnastyce przyrządowej i następnie już tylko z ćwiczeń w samym skakaniu do wody.

10. Elementarna nauka pływania.

Istnieje prymitywny, zapewne najstarszy, sposób nauczania pływania, który pozornie może dać wyniki nadzwyczaj szybko: wrzucenie ucznia na głęboką wodę, i pozostawienie go samemu sobie. Istotnie, zdarza się, że instynkt samozachowawczy człowieka zwycięża, i uczeń od pierwszego razu umie pływać. Początkowo utrzymuje się on na powierzchni przy pomocy bezładnych ruchów, od których może on stopniowo przejść do najbardziej naturalnego ze stylów pływackich, do crawla. A więc najpierw uczy się utrzymywać na wodzie, a dopiero potem pływać prawidłowo, na co traci dużo czasu. W ten sposób nauczył się pływać np. były rekordzista francuski na 100 m., Géo Pouilley, który, nie umiejąc pływać, wpadł na głęboką wodę, sam się z niej wydostał, nauczył się *potem* crawla i wkrótce został mistrzem Francji. System ten jednak jest mieczem obosiecznym: jedni przechodzą próbę zwycięsko i umieją pływać od razu, inni po jednym takim „napiciu się wody“ zniechęcają się do pływania raz na zawsze. I tych drugich będzie zawsze znacznie więcej niż pierwszych, czego najlepszym dowodem jest fakt, że z pośród wielkiej liczby osób, które przypadkowo wpadły do wody i nie miały pomocy z zewnątrz, znakomita większość tonie, a niewielka tylko część zdolna jest sama się wyratować. Zresztą, nawet ci szczęśliwi pierwsi przyzwyczajają się prawie zawsze do nerwowych, nieprawidłowych ruchów, od których trudno ich potem oduczyć.

Ten system, *naturalny* — *pierwotny*, jako zupełnie nieracjonalny, nie jest w żadnej szkole stosowany.

Drugi system elementarnej nauki pływania, który nazwaćby można *kontynentalnym*, *sztucznym*, datujący się z połowy XIX wieku i noszący też nazwę systemu majora d'Argy i gen. v. Pfüla, zaleca nauczyć ucznia najsamprzód wszystkich ruchów pływackich na lądzie, a następnie kazać mu je ćwiczyć w wodzie, trzymając go zawieszonym na pasku. Ten system jest niewątpliwie dobry tam, gdzie niema odpowiednich pływalni. Metodę kontynentalną nauki pływania omawiamy poniżej.

Trzeci system *amerykański*, *naturalny* — *ulepszony*, który wywodzi się od wspomnianego prymitywnego sposobu, polega na tem, że każe się uczniowi samodzielnie wykonywać odpowiednie ruchy na płytkiej wodzie. Uczeń, odpychając się od ściany, usiłuje pływać, po paru ruchach musi odpoczywać stając na dnie, poczem próby ponawia, i tak aż do skutku.

A. Nauka pływania metodą amerykańską. (System naturalny ulepszony.)

Nauka pływania tym sposobem jest łatwa do przeprowadzenia, jeżeli rozpoczyna się ją od *crawla* (por. rozdział IV. „Jak pływać“.) Naukę pływania sposobem żabim, jako bardzo skomplikowanym i wymagającym dość trudnej koordynacji ruchów, najlepiej jest prowadzić, trzymając ucznia zawieszonym na sznurku. Uczenie się pływania sposobem żabim samemu, bez nauczyciela, jest bardzo trudne. Okoliczność ta jest jeszcze jednym argumentem, przemawiającym za rozpoczynaniem nauki elementarnej pływania *odrazu od crawla*. O ile bowiem przy starym sposobie uczenia pływania, po żabim „na wędce“, jeden nauczyciel może jednocześnie zajmować się tylko jednym uczniem, o tyle przy nauce *crawla*

systemem amerykańskim, opisanym poniżej, jeden nauczyciel, po wskazaniu uczniom ćwiczeń, może kontrolować jednocześnie doskonale pracę 30—40 uczniów. Jest to atut ogromny, zwłaszcza dla wojska i szkół, gdzie nauka pływania powinna być prowadzona masowo i gdzie oczywiście nie można dostarczać każdemu z uczniów oddzielnego nauczyciela. Skutek stosowania starego systemu jest zwykle ten, że nauczyciel, by zająć się pokolei wszystkimi uczniami, musi poświęcać każdemu z nich bardzo małą ilość czasu i w rezultacie młodzież szkolna po kilkudniowej nauce pływania rozjeżdża się na wakacje, nie umiając nic. Nauka pływania, prowadzona tą metodą trwa dłużej też dlatego, że nauczysz się pływać na sznurku, uczeń musi z kolei rozpoczynać naukę pływania bez sznurka, a więc uczy się niejako dwa razy tego samego.

Rozpoczynanie elementarnej nauki pływania od crawla ma jeszcze ten wielki atut, że pozwala uczniom ćwiczyć z osobna poszczególne elementy tego stylu. Przytem łatwiej jest przejść od wyrabiającego miękkość i niezależność ruchów, crawla do „żabki“, anizeli naodwrot. Żabka szkodzi crawlowi, podczas gdy crawl dodatnio wpływa na naukę żabki. De Handley twierdzi, że nawet osoby, pragnące się wyspecjalizować w stylu klasycznym, powinny zaczynać naukę pływania od crawla.

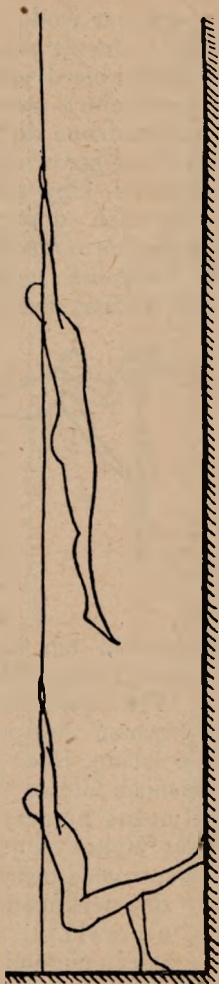
Ćwiczenia do nauki crawla.

Szybowanie. Jako ćwiczenie *wstępne* uważać należy szybowanie po powierzchni wody, które uczy zachowywać należytą pozycję ciała, i co ważniejsze, przekonywa nowicjusza, że przy minimalnej choćby, szybkości ciało jego samo utrzymuje się na wodzie. Ćwiczenie to ma więc na ucznia dodatni wpływ psychiczny, gdyż wyrabia w nim pewność siebie. Aby ćwiczenie to wy-

konać, staje uczeń w płytkim miejscu basenu, tak by mieć wodę po piersi. Staje na jednej nodze tyłem do ściany basenu, następnie wyciąga ręce przed siebie na powierzchni wody, poczem drugą nogą odpycha się silnie od ściany (ryc. 54) i wyciąga się na wodzie. Wskutek tego odepchnięcia sunie on przez kilka sekund po powierzchni wody, trzymając twarz zanurzoną w wodzie w ten sposób, by oczy znajdowały się na poziomie powierzchni. Gdy zaczyna mu brakować powietrza — zadziera głowę do góry, jedną nogę opuszcza, by stanąć na niej na dnie. Ćwiczenie to należy powtarzać wielokrotnie, starając się szybować jak najdłużej i jak najdalej.

1. Ćwiczenia oddychania.

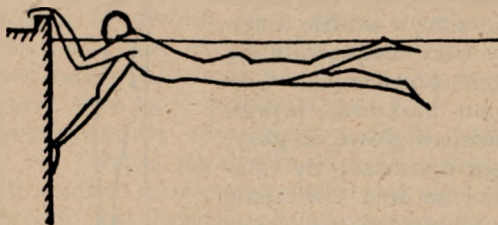
Jednocześnie z szybowaniem rozpoczynać należy ćwiczenia oddychania i przyzwyczajać się do trzymania twarzy w wodzie. Uczeń staje w wodzie po piersi, zanurza twarz (tylko twarz, nie całą głowę!), starając się przytem trzymać oczy otwarte. Pod wodą wydycha powietrze ustami. Po 2 sekundach skręca szyję, wynurza usta i robi głęboki wdech, poczem zpowrotem zwraca



Ryc. 54. Szybowanie.

głową twarzą w wodę. Ćwiczenie to powtarza się wielokrotnie, i stosuje się w ciągu całej nauki crawla, aż dotąd, dopóki nie dojdzie się do zupełnego opanowania techniki oddechu z zanurzaniem twarzy. Technika ta musi być doprowadzona do tego stanu, by oddychanie w tych warunkach nie sprawiało żadnych trudności, by wdechy były głębokie, i by przez to nie pozbawiać płuc należytego do nich dostępu powietrza. *Wszelkie dłuższe wstrzymywanie oddechu jest szkodliwe* (ryc. 19).

2. Ćwiczenie ruchu crawlowego nóg (ryc. 55) wykonywać można dwojako: albo trzymając się barjery,



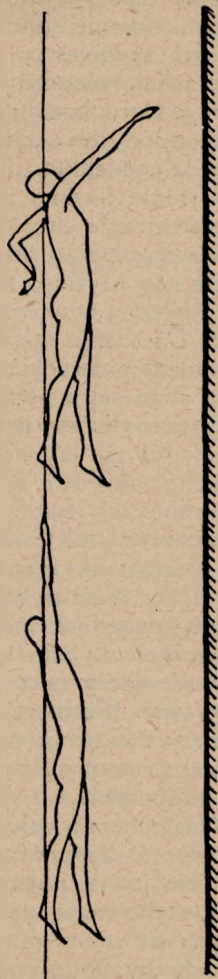
Ryc. 55. „Battement“.

względnie linki lub ściany basenu, albo też w czasie szybowania. Zaczynać należy od t. zw. „battement“ przy brzegu. Wykonywa się je długo i spokojnie. Jedną ręką należy trzymać się poręczy czy linki, drugą podpieierać się o ścianę. Ręce można dla wypoczynku co jakiś czas zmieniać. Głowę trzyma się na powierzchni. Ćwiczenie nóg można połączyć z ćwiczeniami oddychania (patrz powyżej). Wykonywując te uderzenia crawlowe, trzeba zwracać specjalną uwagę na ich techniczną prawidłowość, by były one wykonane zgodnie z zasadami stylu. (Patrz rozdział o crawlu.)

Bić należy nogami z początku po kilkadziesiąt sekund (dla początkującego i to jest niełatwe). Powtarzać to

należy po parę razy, z przerwami dla wypoczynku. Po półminutowym „battement“, początkujący odczuwa silne zmęczenie mięśni, na które dobrem lekarstwem są głębokie przysiady po wyjściu na ląd. Czas trwania tego „battement“ należy stopniowo przedłużać do kilku, kilkunastu i nawet kilkudziesięciu minut dla tych, którzy pragną trenować się zawodniczo. „Battement“ robić należy zawsze, nawet wtedy, gdy opanowało się crawla po mistrzowsku. Np. Van Schelle w czasie ostrego treningu przed mistrzostwami robił dziennie od 30 do 40 minut „battement“. Wykonywać długo to ćwiczenie można tylko wtedy, gdy wykonywa się je miękko, bez naprężania mięśni. Ruch powinien być niewielki, bez wynurzenia nóg z wody i zbytniego chlapania, ale względnie szybki. Dla początkujących koniecznym jest, by ćwiczenie to wykonywali oni pod okiem nauczyciela, by nie przyzwyczajając się do ruchów nieprawidłowych.

Gdy opanowało się już niezłe technikę ruchu crawlowego nóg przy schodkach lub



Ryc. 56. Ćwiczenia ruchów nóg przy szybowaniu włączenie rąk.

barjerze, należy ćwiczyć je przy szybowaniu. Uczeń na płytkiem basenie odbija się jedną nogą od ściany i, kiedy ciało już szybuje po wodzie, wyciągnięte poziomo na powierzchni, puszcza nogi w ruch, trzymając ręce wyciągnięte nieruchomo przed siebie lub oparte na kuli korkowej, piłce, lub czemś podobnem. I teraz ruchy nóg winny być miękkie, drobne i szybkie.

Uważać można, że opanowało się technikę uderzenia crawlowego nóg wtedy, gdy wystarczą one same do posuwania ciała po powierzchni. Dobrzy crawlerzy samym ruchem nóg uzyskują szybkość taką, jakiej nie zdoła osiągnąć niejeden wprawny pływak, przy pomocy rąk i nóg.

3. *Ćwiczenia rąk.* W tym samym czasie, co ćwiczenia nóg, można prowadzić ćwiczenia ruchu rąk. Do tego ćwiczenia staje się w płytkiem miejscu, mając wodę po pas, należy nachylić się tak, aby tułów znalazł się w identycznej pozycji, jak w czasie pływania. Wtedy wykonywa się ruchy crawlowe rąk. Warunki te pozwalają na wykonywanie ich bardzo powoli i precyzyjnie, zgodnie z zasadami stylu. Ćwiczenie to wykonywać należy dopóty, dopóki nie opanowało się ruchu crawlowego rąk na tyle, by móc wykonywać je szybko i mechanicznie, zachowując jednak ich prawidłowość. Zaznaczyć trzeba, że ćwiczenie to jako gimnastykę odpowiednich mięśni, stosować należy także i po zupełnem opanowaniu techniki crawla. (Patrz ryc. 57.)

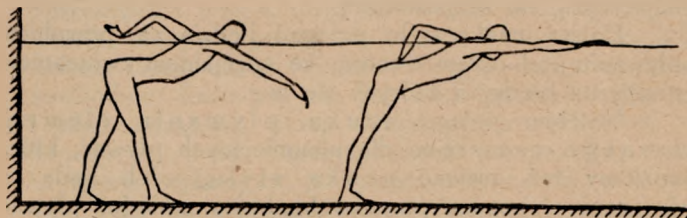
Przy ćwiczeniu tem należy po jakimś czasie starać się twarz zanurzać, by jednocześnie opanowywać technikę oddychania.

Następnem z kolei będzie *ćwiczenie ruchu rąk przy szybowaniu*. Szybowanie odbywa się tak, jak powyżej, z odbicia jedną nogą od ściany basenu, z tem, że po chwili szybowania, zamiast puszczać w ruch nogi, rozpoczyna się pracę rąk, trzymając nogi nieruchome, wyciągnięte swobodnie na powierzchni wody. Jeżeli opa-

dają one ku dnu, dobrze jest przyczepić do nich pływak korkowy.

Stała kontrola trenera, czy nauczyciela jest nieodzowna, aby nie dopuszczać do nieprawidłowości stylu, których później trudno jest się wyzbyc.

4. *Ćwiczenia koordynacji ruchów.* Gdy opanowało się na tyle technikę ruchów rąk i nóg, by każde z nich



Ryc. 57. Ćwiczenia ruchu rąk na płytkim basenie.

wystarczało samo do posuwania ciała po powierzchni, należy przystąpić do ćwiczeń mających na celu ich koordynację. Tak samo więc trzeba odbić się od ściany, jak do zwykłego szybowania, poczem puścić w ruch nogi i dopiero po paru sekundach włączyć i ręce, nie przerywając już pracy nóg. Pociągnięcia rąk starać się wykonywać *wolno i spokojnie*, uderzenia nóg szybko i miękko. Obracać się lekko na boki, by ułatwiać sobie oddychanie. Jest rzeczą bardzo ważną przy nauce, by ruchy rąk rozpoczynać dopiero po paru sekundach pracy nóg. Jeżeli nogi zaczynają nam odmawiać posłuszeństwa i zaczynają tonać, należy dla podtrzymania ich i nadania ciału pewnej szybkości zrobić jeden silny ruch nożycowy, i przez następną chwilę usiłować posuwać się wyłącznie ruchem crawlowym, by znów za chwilę wspomagać się jednym ruchem nożycowym. Ćwiczenie to na

początku należy dość często przerywać dla odpoczynku. Częsty odpoczynek jest dlatego bardzo wskazany, że mięśnie zmęczone wykonywują ruchy bardzo nieprawidłowo, a przyzwyczajanie się na treningach do ruchów niewłaściwych nie jest oczywiście wskazane.

W tej fazie należy bardzo wystrzegać się pływania zbyt szybkiego.

Nauka tą metodą trwać może 4 do 10 dni, i jest najszybszą, bo *bezpośrednią*.

Dalsza nauka stylu polegać będzie na powolnem pływaniu pod okiem trenera, ze specjalnem zwracaniem uwagi na błędy, o których się wie.

Na tem polega nauka pływania elementarnego crawllem dla nieumiejących pływać, którą możemy też nazwać nauką stylu, jeżeli będą to ćwiczenia wykonane przez osobę, która umie już pływać innemi sposobami niż crawl.

Dla jednych i drugich metoda nauki crawl'a będzie ta sama.

Jeżeli brak jest płytkiego basenu, należy wykonywać te same ćwiczenia, wisząc w wodzie na lince u nauczyciela. Można również uczyć się ruchów crawlowych, pływając na pasie korkowym.

B. Nauka pływania metodą kontynentalną.

(Stylem klasycznym.)

(Metoda d'Argy.)

Jedynie brak odpowiednich basenów płytkich usprawiedliwia stosowanie metody kontynentalnej gen. v. Pfüla i mjr. d'Argy, powstałej pod wpływem przestarałych metod niemieckiej gimnastyki. I ten system nauczania nie jest skomplikowany. Objąć należy uczniowi dokładnie ruchy, jakie ma wykonywać, nietylko wska-

zując mu same ruchy, ale i uzasadniając celowość i znaczenie poszczególnych ich elementów. Następnie należy ucznia zawiesić w wodzie na lince, zakładając mu pasek parciany na piersi. Linka zaczepiona jest węzłem do drążka, którym reguluje nauczyciel głębokość zanurzenia ucznia. Uczniów trwożliwych należy początkowo bardziej wynurzać. Najpierw każe się uczniowi ćwiczyć z osobna ruchy rąk i ruchy nóg, podając mu komendę na poszczególne tempa, gdyż nowicjusze mają ogólną tendencję niebywałego przyśpieszania ruchów. Po kilku dniach, jeżeli uczeń i jedno i drugie ruchy opanował swobodnie, każe mu się już koordynować ruchy rąk i nóg, zwracając pilną uwagę na prawidłowość tej koordynacji, i na nieprzyśpieszanie tempa. Gdy ruchy te uczeń wykonywa już poprawnie, należy w chwili, gdy robi on pierwsze tempo ruchu rąk, nieznacznie opuszczać drążek, by przez krótką chwilę linka nie była naprężona. W miarę dochodzenia ucznia do wprawy należy popuszczać linkę na coraz dłuższe chwile, o ile możliwości tak, by uczeń tego nie wiedział. Wkońcu można niepostrzeżenie zupełnie zaprzestać unoszenia ucznia, gdy dochodzi on do tego, że utrzymuje się sam na powierzchni. Linka ma w następnej fazie nauki już tylko znaczenie środka asekuracyjnego. W fazie tej dobrze jest, by uczeń robił próby pływania z pasem korkowym. Uczeń wtedy uniezależnia się od nauczyciela, lepiej obeznaje się z wodą, oswaja się z nią i tym sposobem prędzej zaczyna pływać samodzielnie. Nauka pływania tą metodą trwać powinna, zależnie od zdolności i odwagi ucznia, od jednego do trzech tygodni. Jeżeli uczeń po 3 tygodniach nie umie pływać, znaczy to, że bądź posiada jakiś wyjątkowy brak zdolności, bądź też zachodziła wina nauczyciela. Wielkim błędem może być np. zbyt wynurzenie ucznia. Uczeń, który uczy się swych ruchów dosłownie wisząc na lince, i będąc prawie całkowicie wynurzonym z wody, nie

może się z wodą oswoić. Trzeba zanurzać ucznia dość głęboko, tak by od samego początku miał możliwość pewnego samodzielnego wynurzenia się dzięki wykonywanym ruchom. Tak samo lekkie folgowanie linki przy pierwszej fazie ruchu rąk należy zaczynać jaknajwcześniej.

O ile unikać należy zniechęcania do wody uczniów trwożliwych przez zbytne ich zanurzanie, o tyle też błędem zasadniczym jest wypuszczenie przez nauczyciela ucznia, który w ciągu całej swej nauki pływania nie miał ani razu okazji zachłyśnięcia się wodą. Jeżeli taka okazja sama się nie zdarzy, nauczyciel powinien celowo w ostatniej fazie nauki kilkakrotnie niespodziewanie doprowadzić ucznia do „picia wody“. Zdarza się bardzo często, że osoby, które ukończyły naukę pływania, które umieją już w dogodnych dla siebie warunkach utrzymać się na powierzchni, i wyobrażają, sobie, że *umieją pływać*, same bez należytej asekuracji wyruszają na otwartą wodę. Osoba taka, niedostatecznie obeznana i zżyta z wodą, jeżeli nigdy dotąd nie zachłysnęła się, bardzo łatwo może przy najdrobniejszej trudności — jak np. silniejszy prąd, drobna fala i t. d. — stracić pewność siebie i zimną krew i tonąć. Bardzo znaczny odsetek topielców rekrutuje się z pośród tych, którzy mniemali o sobie lekkomyślnie, że już umieją pływać, dlatego, że udawało im się przepływać *w dogodnych warunkach* spore nawet przestrzenie.

I dlatego nie wolno nauczycielowi pływania pod żadnym pozorem wypuszczać od siebie ucznia z ustnem czy piśmiennem świadectwem, że umie pływać, o ile uczeń nie wykaże się:

a) *umiejętnością posuwania się po wodzie stojącej (nie tylko utrzymywania się na powierzchni) na przestrzeni paruset metrów z jaką taką szybkością,*

b) *umiejętnością pływania w trudnych warunkach,*

t. zn. na silnym prądzie, wpoprzek rzeki podczas fali i t. d.,

c) umiejętnością pływania wtedy, gdy znajdzie się w wodzie niespodziewanie, gdy wpadnie do wody w ubraniu, lub też gdy zachłyśnie się wodą,

d) umiejętnością wskoczenia do wody w dowolny sposób z wysokości przynajmniej półtora metra.

O osobie, która tych rzeczy nie potrafi, nie można powiedzieć, że *umie pływać.*

ROZDZIAŁ II.

SKOKI.

1. Ogólne omówienie.

O ile międzynarodowe przepisy dotyczące samego pływania nie zawierają prawie żadnych wskazówek technicznych jak pływać należy, o tyle przepisy dla skoków określają z całą dokładnością, jak każdy ze skoków ma być wykonany, i temsamem w znacznej mierze wyręczają autora podręcznika. Przepisy F. I. N. A., do których odsyłamy czytelników, są nadzwyczaj drobiazgowe, sprawę oceny skoków i sposobów sędziowania ujmują tak jasno i wyraźnie, że czynią niemal zbytecznymi wszelkie komentarze. Ponieważ skokami „nieoficjalnymi“ czyli nieobjętymi przepisami F. I. N. A., jako niesportowymi, zajmować się nie będziemy, urzędowy przegląd skoków podany w regulaminie uważać będziemy za zupełnie wystarczający. Wobec tego, ograniczymy się do ogólnego omówienia znaczenia skoków pływackich, istniejących zasadniczych szkół i stylów, oraz osobno zajmujemy się systematyką skoków sportowych.

* * *

W ostatnich czasach, pod wpływem istniejącej tendencji eliminowania ze sportu tych zawodów, których celem jest piękne wykonanie ćwiczenia, nie zaś walka z centymetrem lub czasomierzem, wypowiedziano wojnę także i skokom pływackim. Odzywały się już głosy,

uznające skoki za ćwiczenie niesportowe i stawiające im ten zarzut, iż nie mają w sobie nic z wysiłku atletycznego, a są jedynie ćwiczeniem akrobatycznym. Istotnie, przyznać trzeba, że granica między skoczkiem pływackim wielkiej klasy a cyrkowym akrobatą nieraz się zaciera. Jeżeli jednak na różnicę między cyrkowcem a sportowcem patrzeć będziemy nie z punktu widzenia podobieństwa uprawianych przez nich ćwiczeń, lecz z punktu widzenia ich moralnego stosunku do sportu, przepaść między nimi pozostanie taka sama, jak w każdej innej gałęzi sportu.

Skoki pływackie mają zbyt wielkie znaczenie wychowawcze, by można było się przeciw nim wypowiadać. Wyrabiają one w swych adeptach śmiałość, pewność siebie, zręczność i piękne opanowanie ruchów. Poza tą swoją wartością mają skoki wielkie znaczenie jako urozmaicenie sportu pływackiego.

Aczkolwiek zawsze przykładać będziemy większą wagę do pływania wyścigowego, niż do skoków, w których jest tylko popis, ale niema walki, ze względu na wielkie zalety tych ćwiczeń stawać będziemy w ich obronie. Sprawa skasowania skoków w programie Igrzysk Olimpijskich poruszana była już zakulisowo na kongresie paryskim F. I. N. A. w r. 1924, jednak wobec braku szans powodzenia nie wypłynęła na porządek obrad.

Jakim powinien być skoczek, i kto powinien się w sporcie tym specjalizować?

Na to pytanie należy odpowiedzieć zarówno z punktu widzenia wymaganych kwalifikacyj fizycznych, jak i duchowych. Pod względem fizycznym materiałem na dobrego skoczka będzie człowiek dobrze wygimnastykowany, któremu nieobca jest gimnastyka na przyrządach. Skoki wymagają dużej sprężystości, ruchów zdecydowanych, energicznych, ale spokojnych. Nie będzie dobrym skoczkiem ten, kto ma ruchy zbyt miękkie, jest

zbyt wiotki, niesprężysty lub flegmatyczny. Skoki, jakkolwiek powinny robić wrażenie niewymuszonych („aisé“),



*Ryc. 58. Al White
dwukrotny mistrz Olimpiady Paryskiej, wykonywa
„skok Auerbacha”.*

wymagają jednak pewnej sztywności mięśni. I z tego właśnie względu kolidują one bardzo wyraźnie z pływaniem wyścigowym. Dla pływaka bowiem miękkość

ruchów (*souplesse*) jest warunkiem kardynalnym. Miękość ta w skoku jest szkodliwa. Tak samo kolidują ze sobą ćwiczenia konieczne dla pływaka i skoczek. Dla pierwszych ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach są wprost zabójcze, dla drugich — niemal że konieczne. Intensywny trening w jednej z tych dyscyplin sportu pływackiego przeszkadza wielce uzyskiwaniu dobrych wyników w drugiej z nich. Z tego względu prawie że nie spotykamy dobrych skoczków i pływaków wyścigowych w jednej osobie. Weissmuller skacze dobrze, jednak jako skoczek nie wybija się on poza poziom przeciętny. Tak samo mistrzowie wielobojów, taki Krueger w Ameryce, czy Mundt w Niemczech, jako pływacy wyścigowi nie przedstawiają nic osobliwego. I tu oczywiście istnieją wyjątki. Należą do nich dwie Amerykanki, Aileen Riggin, mistrz olimpijski z Antwerpji w skokach z trampoliny i finalistka Olimpiady paryskiej w skokach i w pływaniu nawznak, oraz Helen Wainwright, zajmująca w Antwerpji drugie za Riggin miejsce w skokach, a następnie bijąca wielokrotnie rekordy światowe w pływaniu.

Jeśli chodzi o „warunki duchowe“, konieczne dla kandydata na dobrego skoczek, przedewszystkiem musimy wymienić odwagę i zdecydowanie. Wykonać w powietrzu trudne nieraz ewolucje można tylko wtedy, gdy robi się je śmiało i zdecydowanie. Człowiek chwiejny w powietrzu zmienia nieraz zamiary, uważając, że skok, jaki zamierzał wykonać w chwili odbicia, jest dla niego zbyt trudny, i w rezultacie upada napłask do wody. Najwięcej odwagi wymagają z natury rzeczy skoki wieżowe, których złe wykonanie jest nie tylko bolesne, jak w skokach niskich, ale wręcz niebezpieczne dla życia. By ośmielić się na wykonanie salta, czy skoku Auerbacha z 10 m, trzeba już bardzo wielkiej śmiałości, opanowania swych ruchów i spokoju. By dobrze skakać,

trzeba zgóry wyobrazić sobie, że skok się uda. Kto będzie się lękał przykrego wpadnięcia do wody, ten zawsze skakać będzie źle, choćby nawet bardzo wytrwale ćwiczył.

Poza temi warunkami, od których zależy dobre techniczne wykonanie skoków, istnieją jeszcze inne, od których zależy ich estetyczny wygląd. Skok pływacki jest ćwiczeniem, którego wynik oceniają sędziowie na oko, bez żadnych konkretnych sprawdzianów. Dlatego też trzeba robić wszystko co można, by sędzia odniósł z całości wrażenie jak najkorzystniejsze. Skoczek musi więc być dobrze zbudowany, ubrany w porządną i estetyczny kostjum, posiadać wrodzoną elegancję ruchów. Tania sztuczna elegancja, polegająca na wykonywaniu zbytecznych gestów, jaką dość często można spotykać, robi zawsze złe wrażenie. Elegancja ruchów polega na ich prostocie, naturalności i spokoju. Do oceny skoku wchodzi w grę ruchy zawodnika od chwili, gdy przybiera postawę do rozpoczęcia skoku wzgl. rozbiegu. Zachowanie się zawodnika przedtem — nie wchodzi zasadniczo w rachubę. Tak samo też, w myśl przepisów F. I. N. A., sędzia powinien brać pod uwagę jedynie i wyłącznie sposób wykonania skoku. Tak jest w teorii. W praktyce jednak nigdy wygląd i zachowanie zawodnika nie pozostaną bez wpływu na sędziego. Skok przecież ocenia się na podstawie uzyskanego wrażenia, a na wrażenie składa się całokształt widoku, jaki się oczom sędziego przedstawia, i niepodobna oceniać obiektywnie samej techniki wykonania skoku, abstrahując całkowicie od jego strony estetycznej. Śmiało można powiedzieć, że w konkursie skoków wieżowych dla pań na Olimpiadzie paryskiej szalę zwycięstwa przechylił na stronę Amerykanek ich wygląd zewnętrzny. Wszystkie prawie zawodniczki, startujące w tym konkursie, wykonywały swe jaskółki bez zarzutu. Różnice wykonania

skoków były tu minimalne i niezwykle trudne do uchwycenia. I w takim właśnie momencie zgrabność i zręczność zawodniczek miały wpływ decydujący. Z Amerykankami pod tym względem nie mogły współzawodniczyć Angielki i Szwedki. Sędziom z tego nie można zrobić zarzutu, gdyż przecież wartość skoku polega głównie na jego pięknie.

* * *

Skoki pływackie, jako sport, najwcześniej uprawiane były w Niemczech i w Szwecji. W krajach tych powstały dwie nawzajem zwalczające się szkoły. Szwedzi celowali zawsze w skokach z wieży, ze sztywnych platform, wzniesionych nad poziom wody na 5 do 12 m. Niemcy zaś uznawali dawniej wyłącznie skoki z elastycznych trampolin z wysokości od 1 do 3 m. Celując w skokach z giętkiej deski, Niemcy zwalczali zawsze skoki wieżowe, jako ćwiczenie często niebezpieczne i wysoce szkodliwe dla zdrowia ze względu na uderzenie o wodę głową, choć będącą pod osłoną rąk. Niewątpliwie te argumenty są obiektywnie dość słuszne, jednak skoków pływackich z 10 m nie można uważać za bardziej niebezpieczne od skoków narciarskich, z drugiej zaś strony, gdyby uderzenie głową było aż tak szkodliwe, należałoby tego zabronić przy grze w piłkę nożną, gdzie uderzenie jest znacznie silniejsze. W każdym jednak razie źródła tych odrębnych poglądów na higienę i celowość skoków, niskich czy wysokich, szukać należy w większych uzdolnieniach skoczków niemieckich czy skandynawskich do każdego z tych dwóch zasadniczych rodzajów skoków.

To też decydujące czynniki międzynarodowe wprowadziły do Igrzysk Olimpijskich osobno skoki wieżowe i trampolinowe jako dwie odrębne dyscypliny, by nie faworyzować ani jednej, ani drugiej szkoły, z których każda miała swych zwolenników i swoje racje.

Pierwszą Olimpiadą, która ujrzała skoki w swym programie, była III-a w St. Louis, w r. 1904. Obejmowała ona konkurs skoków kombinowanych i „szczupaka“ na odległość, konkurencję w nowszych czasach zupełnie zarzuconą, jako mającą jedynie pomocnicze znaczenie przy nauce startowania i nawracania. Półolimpiada ateńska (1906) obeszła się bez skoków, natomiast w r. 1908 w Londynie, w myśl zasad nowoczesnych, urządzono już dwa równoległe konkursy, wieżowy i trampolinowy. Pierwszy z nich, jak było do przewidzenia, przyniósł zwycięstwo trzem Szwedom, drugi zaś trzem Niemcom.

Tę równowagę między wieżą a trampoliną, czyli między szkołą szwedzką a niemiecką, zwichnięto na Olimpiadzie sztokholmskiej, kiedy to Szwedzi, korzystając ze swych wpływów, i pragnąc za wszelką cenę wykombinować sobie zwycięstwo w ogólnej punktacji Igrzysk wprowadzili do programu 2 niezależne od siebie konkursy skoków z wieży: pierwszy t. zw. „zwykły“ (Gerade Turmsprünge, plongeons ordinaires, plain diving), obejmujący jedynie 4 jaskółki, i konkurs skoków kombinowanych (Kunstsprünge, plongeons variés, fancy diving), zawierający wszelkie skoki objęte urzędowym wykazem. Tym sposobem, stara supremacja Szwedów w skokach wieżowych tym razem nagrodzona została dwoma tytułami mistrzów olimpijskich i podwójną liczbą zdobytych punktów. Na dobitkę tej niesprawiedliwości wobec szkoły niemieckiej nie wprowadzono konkursu skoków z trampoliny dla pań, lecz jedynie z wieży. I w tym, rzecz prosta, znowu triumfował błękitny sztandar z złotym krzyżem.

Ta przewaga skoków z wieży nad skokami z trampoliny w Igrzyskach Olimpijskich trwała tak długo, jak długo istniał spór między obiema szkołami, t. zn. do chwili, kiedy Niemców i Szwedów... nie pogodzili Amerykanie.

Tak przedstawia się w ogólnych zarysach historia *sportowych* skoków pływackich. Pozatem równolegle rozwijały się skoki akrobatyczne z wielkich wysokości, mające niewiele wspólnego ze sportem. Bohaterami tych popisów byli jednak przeważnie cyrkowcy, względnie ludzie, którzy ryzykowali swe życie dla pieniędzy, bądź też dla popularności i rozgłosu. W szczególności w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia istniała w Ameryce istna manja śmiertelnych skoków z nieprawdopodobnych wysokości. Ulubionem miejscem tych skoczków był łańcuchowy most Brooklyński, o wysokości 46 m nad wodą, z którego kilku ludzi skoczyło szczęśliwie, wielu zaś śmiałość swoją przypłaciło życiem. W chorobliwej pogoni za rekordem dwaj Amerykanie skoczyli z wysokości 60 m z mostu wiszącego nad Niagarą. Próby te, jak było do przewidzenia, zakończyły się śmiercią. Długi czas rekordem wysokości było 52 m, z jakich skoczono do morza ze skał jednego z norweskich fjordów. W ostatnich latach sensację wywoływał we Francji niejaki Willy Wolff, z pochodzenia łodzianin, który rekord ten pobił, skacząc do Sekwany z mostu w Rouen, z wysokości 58 m. Po kilku udanych próbach, znalazł w nich jednak śmierć. O tem czym jest skok z tej wysokości, wskazać mogą kolejne szybkości spadania do wody: przy wysokości 3 m rozwija ciało szybkość 28 km/godz., już przy 15 m będzie 60 km/godz., przy 50 metrach zaś 111 km/godz. Nic też dziwnego, że najmniejsza niedokładność w wykonaniu skoku z takiej wysokości kończy się śmiercią. Tego rodzaju produkcyj jednak nie możemy nazywać sportem, tak samo jak będą dla nas sportem skoki z pod kopuły cyrku do maleńkiego baseniku.

12 metrów — to najwyższa granica dla skoków sportowych. Normalnie wyższa platforma dla skoków wieżowych ma wysokość 10 m. Jest ona malutka

w porównaniu z wysokościami osiąganymi przez takich Wolffów, gdyż trudność i niebezpieczeństwo skoku wzrasta się nie proporcjonalnie do wysokości, lecz progresywnie. W każdym jednak razie, nawet przy tej wysokości, o skok śmiertelny nie jest bardzo trudno i ćwiczenia tutaj wymagają bardzo wielkiej ostrożności.

* * *

Przodują dziś w skokach pływackich Amerykanie i Niemcy. Pierwsi triumfowali prawie że niepodzielnie na dwóch ostatnich Olimpiadach. Triumf ich jednak nie był pełny, gdyż Niemców tam nie było. Niemcy, nie bez pewnej racji, uważają się w tej dziedzinie za równych mistrzom zaatlantyckim. W każdym razie, jeżeli nawet uznamy wyższość Amerykan za niewątpliwą, musimy przyznać, że skoki pływackie są jedną z niewielu dziedzin sportu, w których Europa dobrze dotrzymuje kroku Nowemu Światu. Różnica klasy bowiem między Niemcami i Amerykanami jest bardzo nieznaczna i przypuszczalnie, gdyby Niemcy startowali w r. 1924 w Paryżu, podzieliliby oni miejsca w finałach olimpijskich ze skoczkami Stanów Zjednoczonych. Natomiast w Europie supremacja Niemców w skokach jest niewątpliwa i bezapelacyjna.

Pod względem technicznym, mistrzowie amerykańscy i niemieccy są niemal doskonali, i trudnoby mówić o wyższości jednych nad drugimi. Zarówno White, Fall, Pinkston czy Desjardins, z jednej strony jak i Luber, Mundt, Riebschläger z drugiej, wykonywują najtrudniejsze skoki bez zarzutu. Różnica poważniejsza istnieje tylko w s t y l u skoków.

Te dwa style skoków pływackich — amerykański i niemiecki — nadają dziś ton tej gałęzi sportu. Pierwszy charakteryzuje wielki spokój i miękkość i niejako płyn-

ność ruchów, silne odbicie nietylko do góry, ale i do przodu, duża swoboda wykonania, co wszystko razem składa się na skończenie piękną całość estetyczną skoku. Skok niemiecki ma w sobie więcej sztywności, więcej skandowania ruchów, odbicie przedewszystkiem ku górze, a co za tem idzie, lot do wody prawie pionowy, wszystko wykonane szybko, energicznie, w sposób, który zdradza wielki wpływ gimnastyki na przyrządach. Styl amerykański jest niewątpliwie przyjemniejszy dla oka, a ponieważ wartość skoków pływackich ocenia się według wrażenia estetycznego, jakie wywiera on na patrzącego, musimy uznać wyższość stylu amerykańskiego. Niemcy starają się aż nazbyt często wprowadzać do skoków pewne techniczne utrudnienia, jak np. trzymanie rąk przy boku w chwili wejścia do wody, względnie nawet podczas całego skoku. Amerykanie natomiast skierowują swe wysiłki przedewszystkiem w kierunku jak najdoskonalszego estetycznego wykonania skoku. Tendencję tę należy uważać za słuszną. Nie zależy nam bowiem na tem, by skoki pływackie stawały się ćwiczeniem wymagającym cyrkowej akrobacji, lecz by były wykonane skończenie precyzyjnie i pięknie. Tendencja ta zwyciężyła w F. I. N. A., której nowy regulamin, uchwalony w r. 1924 w Paryżu, podczas nieobecności Niemców, skasował wszelkie dodatki do skoków w rodzaju trzymania rąk przy boku, które podnoszą trudność techniczną skoku, psując jednocześnie piękno jego linii. Dla każdego skoku pozostała jedna tylko forma kanoniczna: ręce rozkrzyżowane podczas przelotu, i złożone nad głową w chwili wejścia do wody, o ile wpada się na głowę, a przyłożone do boku, o ile wpada się na nogi. Skok w tej formie jest najbardziej naturalny, i temsamem najładniejszy. Program olimpijski jest i tak dość trudny do wykonania, tak, że trudności dodatkowych wprowadzać nie potrzeba.

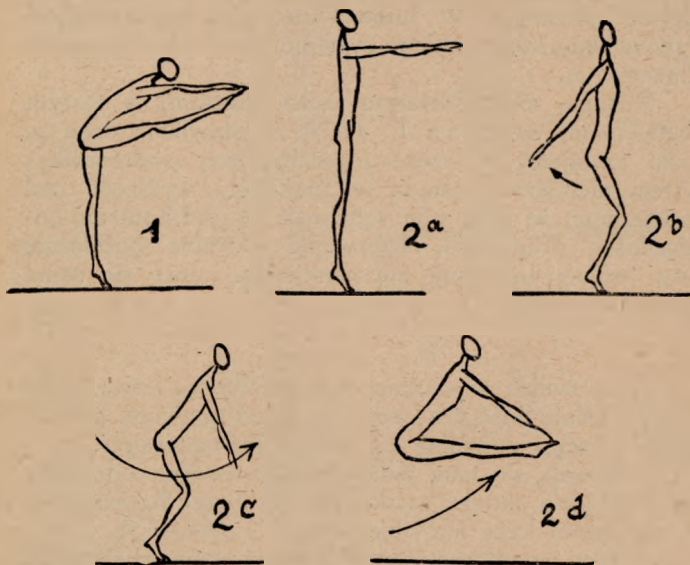
Ewolucja przepisów międzynarodowych odzwierciedla nam doskonale prądy dominujące w poszczególnych okresach. Przedewszystkiem więc program igrzysk olimpijskich (dwa rodzaje skoków wieżowych) był odbiciem głosu decydującego Szwedów w tej dziedzinie, i następnie ich zepchnięcia na plan drugi.

Kongres Praski F. I. N. A., (1925 r.) postanowił bowiem połączyć dotychczasowe dwa konkursy skoków wieżowych w jeden k o m b i n o w a n y. Uproszczenie to oczywiście jest bardzo nie na rękę Szwedom, którym zabrano z programu ich specjalność — jaskółki wieżowe.

Poruszona powyżej sprawa trzymania rąk w czasie skoku odbija nam tendencje niemieckie i amerykańskie. Do VIII Olimpiady dla każdego skoku istniało 6 rozmaitych współczynników trudności, w następujących rubrykach: ręce cały czas wyciągnięte, ręce przy boku w chwili wejścia do wody, ręce cały czas przy boku, to samo dla skoków z 1 m i dla skoków z 3 m. Wszystko to, jak powiedzieliśmy, zostało skasowane. Jest to słuszne nie tylko ze względu na dominującą tu tendencję przeniesienia punktu ciężkości na stronę estetyczną skoków, ale także i dlatego, że ogromnie uprościło obliczanie ocen.

Jedną z dalszych inowacyj paryskiego kongresu F. I. N. A. w r. 1924 było skasowanie skoków losowanych. Uznano bowiem, że nie można od zawodnika wymagać umiejętności wszystkich skoków znajdujących się w tabeli, i że wystarczy, jeżeli będzie w konkursie kilka skoków zgóry wyznaczonych podczas gdy reszta pozostawiona będzie do wyboru zawodnika. Stanowisko wręcz przeciwne zajmują Niemcy, którzy upierają się przy pozostawieniu skoków losowanych. Wychodząc z założenia, że mistrzem może zostać ten tylko, kto wszystkie skoki umie jednakowo dobrze, zgłosili oni odpowiedni wniosek do F. I. N. A. celem przywrócenia status quo.

Reformy regulaminu skoków F. I. N. A., uchwalone w Paryżu, szły w kierunku znacznego uproszczenia. Przedewszystkiem więc wyrzucono z tabeli oficjalnej wszystkie skoki mające charakter niesportowy,



Ryc. 59 A. Ćwiczenia przygotowawcze do skoku łamanego.

1. W miejscu podnosić jedną nogę i schylać tułów. — 2. Skok w miejscu do góry.
(Rozmach podobny, jak przy skoku startowym).

jak skoki na nogi, dalej t. z. „trupki“ (planche) czyli skoki, w których ciało w powietrzu jest nieruchome, wreszcie zniesiono skoki z odbicia z jednej nogi i t. d. Wprowadzono wkońcu pewne zmiany dotyczące samej strony technicznej obliczania not. W tym względzie w Niemczech obowiązywały już oddawna przepisy zupełnie

odrębne, które Deutscher Schwimmverband zgłosił pod referendum F. I. N. A. System niemiecki poddano próbie na mistrzostwach Europy w Budapeszcie w r. 1926 i tu spotkał się z ogólną aprobatą. Rezultatem tego było przyjęcie go w całości do regulaminu F. I. N. A. na miejsce dawnego. W łonie Federacji zdecydowanymi przeciwnikami niemieckiego systemu sędziowania są tylko Amerykanie.

Różnice między starym (amerykańskim) a nowym (niemieckim) systemem F. I. N. A. stawiania ocen za skoki podajemy w części regulaminowej podręcznika; system niemiecki posiada tę znakomitą wyższość nad poprzednim, że przy nim sędziowie są pod kontrolą publiczności. Widownia, obserwując stawiane publicznie noty, więcej interesuje się konkursem i uczy się sama oceniania skoków.

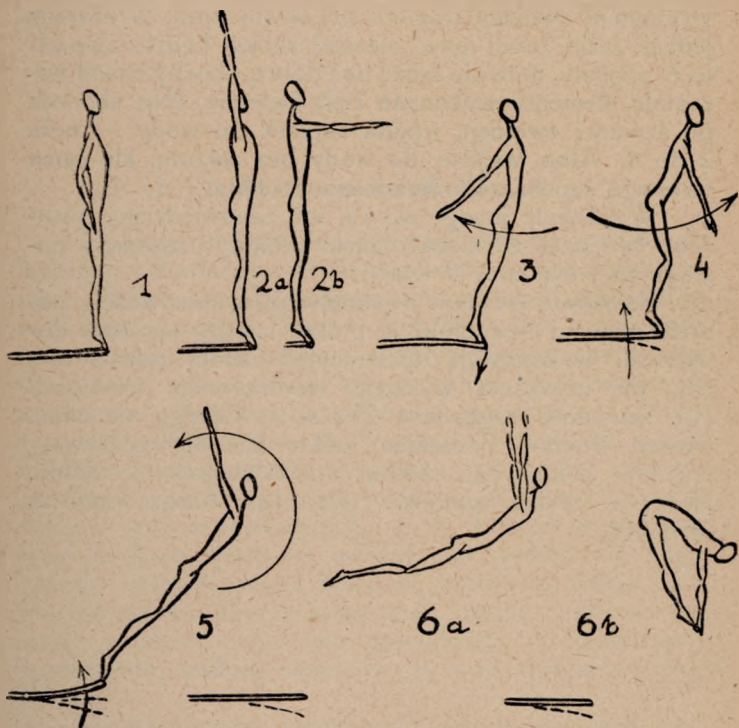
* * *

Sędziowanie w skokach nie jest rzeczą łatwą. Przepisy określają dość drobiazgowo, na co powinien patrzeć sędzia i czego powinien od zawodnika wymagać.

Nasuują się nam jednak pewne uwagi co do tego, jak ma sędzia patrzeć na skoczka, by ujrzeć to wszystko, co regulamin każe mu obserwować i oceniać.

A więc przede wszystkim jest wskazane, obserwując skok, rozbić go sobie w myśli na trzy fazy: odbicie, ewolucję w locie i wejście do wody. Sędzia ma do dyspozycji 10 punktów. Można przeznaczyć po 3 na każdą z powyższych faz, zachowując sobie 1 punkt na nagrodzenie estetycznego całokształtu skoku.

W pierwszym więc rzędzie należy uważać, czy skoczek odbił się dostatecznie wprzód i ku górze, następnie (druga faza) czy przepisaną ewolucję wykonał wzgl. zaczął *ponad* trampoliną, czy też wykonał ją dopiero nad samą wodą. Ten drugi sposób wykonania jest poważnym



Ryc. 59 B. Schemat odbicia przy skokach z miejsca.

1. Pozycja początkowa. — 2. Pozycja przed odbiciem, w dwóch stylach. — 3. I faza rozmachu rąk. — 4. II faza (wyrzut rąk do przodu, i odbicie nogami). — 5. III faza, wyskok. — 6. Po wyskoku — w kulminacyjnym punkcie trajektorji, a — przy jaskółce b — przy łamonym.

błędem (z wyjątkiem skoków, w których przepisane jest wykonanie ewolucji dopiero po chwili lotu). W każdym jednak razie, jeżeli jeden element skoku będzie zupełnie popsuty, nota nie może być dobrą, choćby nawet pozostałe elementy wykonane były świetnie. (Np. skoczek po świetnej ewolucji, wpada napłask do wody — nota 2 do 4. Albo wejście do wody bez zarzutu, ale sama ewolucja zupełnie źle wykonana — nota 2 do 4).

Wykonanie innego skoku, niż zapowiedziany, uważane być musi za niewykonanie skoku, i temsamem pociąga za sobą notę 0 (zero).

Sędziowie powinni z jaknajwiększą surowością odnosić się do zawodników, którzy między skokami dowolnymi wykonywują tendencyjnie skoki ponad swe siły dla uzyskania wyższego współczynnika trudności. Np. zawodnik zapowiada $2\frac{1}{2}$ salta, którego nie umie. Skacze dobrze podwójne salto, ale nie zdążywszy wykonać końcowego obrotu, wpada skulony do wody. Nota w takim wypadku musi być bardzo surowa (1 do 3).

2. Systematyka skoków.

Z pośród nieskończonej liczby skoków możliwych wybrano kilkadziesiąt, które nazwaćby można kanonicznymi i które zostały zamieszczone w tabeli regulaminu międzynarodowego. Przepisy F. I. N. A. nie uznają skoków nieobjętych tą tabelą, i w całym świecie sportowym skoki takie nie wchodzi do programu poważniejszych konkursów. Najwięcej upodobania do skoków „fantazyjnych“ wykazują zawsze Niemcy. Widzimy też w niemieckich podręcznikach rysunki i fotografie różnych „kotletów“, skoków przez poręcze, skoków kucznych, skoków bokiem, grupowych i t. d., których w żadnym razie za skoki sportowe uważać nie można. Do tego rodzaju ćwiczeń zresztą biorą się zazwyczaj ludzie, dla których skoki klasyczne są zbyt trudne, i którzy, nie mając możliwości uzyskania powodzenia w konkursach regularnych, szukają oklasków za swe dziwaczne produkcje.

Skoki sportowe, kanoniczne, ujęte są w dwie grupy: *wieżowych i trampolinowych*. Obydwie tabele F. I. N. A. obejmują wiele skoków wspólnych, jednak ze względu na zupełnie różne w obydwu rodzajach konkursów warunki skoków, sam podział ich na grupy jest inny przy wieżowych, inny przy trampolinowych. Z tego też względu o klasyfikacji jednych i drugich mówić będziemy z osobna.

Skoki z trampoliny.

Przy podziale skoków na grupy bierze się pod uwagę dwie ich cechy zasadnicze: postawa wobec skoczni w chwili odbicia i kierunek obrotu ciała podczas lotu.

Wszystkie skoki, przy których w chwili odbicia zwrócenie jesteśmy twarzą ku wodzie, określamy jako wykonane przodem. Te, w których przy odbiciu patrzymy na skocznię, określamy jako wykonane tyłem.

Z drugiej znów strony skoki, w których obrót ciała w locie odbywa się twarzą naprzód, określamy jako wykonane wprzód, bez względu na to, czy obrót ten odbywa się w kierunku wody, czy też w kierunku skoczni (zależnie od pozycji początkowej). Jeżeli obrót polega na przechyleniu ciała do tyłu, określamy skok jako wykonany wtył.

Wobec istnienia tych dwóch kryterjów, mamy już skoki 4 grup:

- a) *Przodem wprzód* (Vorwärts-vorlings),
- b) *Tyłem wtył* (Rückwärts-rücklings),
- c) *Przodem wtył* (Rückwärts-vorlings),
- d) *Tyłem wprzód* (Vorwärts-rücklings).

Pierwsze — to zwykle skoki, w których odbijamy się patrząc ku wodzie i po odbiciu przechylamy ciało do przodu. Drugie — to znów skoki, w których, stojąc tyłem do wody na krawędzi trampoliny, przechylamy się wtył. Przy trzeciej grupie po odbiciu normalnem (jak w pierwszej) przechylamy ciało wtył, uważając oczywiście, by nie zawadzić głową o deskę. Czwarta grupa — to znów skoki, w których odskakujemy wtył, będąc zwrócenie twarzą ku skoczni, poczem przechylamy się wprzód, głową ku desce. I tu odbicie musi być na tyle silne, by o deskę nie zawadzić. Skoki „tyłem“ z grup c) i d) z natury rzeczy nie mogą być wykonane z rozpędem.

Istniejące w dawniejszych przepisach, a obecnie wykreślone jako niesportowe, skoki na nogi właściwie nie należały do żadnej z grup, jako że obrót ciała nie miał w nich miejsca.

Oprócz obrotu ciała w powietrzu po jego osi poprzecznej, istnieć może w powietrzu obrót ciała po osi podłużnej, który dla odróżnienia nazywać będziemy skrętem. Skoki z tego rodzaju skrętem nazywamy śrubami, o ile zaś skręt połączony jest ze złamaniem ciała (patrz poniżej), nazywamy je świdrami. Dawniejsze przepisy F. I. N. A. (będące w mocy do Olimpiady Paryskiej włącznie) zaliczały śruby i świdry do grup *a*) i *d*) zależnie od tego, czy włączone były one do skoków, w których odbicie wykonywa się twarzą ku wodzie, czy też twarzą ku skoczni. Śruby i świdry mogą z natury rzeczy mieć miejsce tylko przy skokach wprzód. Przy skokach wtył (grupa *b* i *c*) skręt ciała po osi podłużnej jest prawie niewykonalny.

Nowy regulamin F. I. N. A., wychodząc z założenia, że wobec skrętu ciała po osi podłużnej postawa zasadnicza (twarzą ku wodzie czy twarzą ku skoczni) ulega w ciągu skoku zmianie, wydzielił wszystkie śruby i świdry i stworzył z nich nową, *piątą grupę*. Uważano więc, że nie należą one przez swój charakter do żadnej z grup wymienionych pod punktami *a*) *b*) *c*) i *d*).

Na tem polega zasadniczy podział skoków na grupy. Mieliśmy tu do czynienia jedynie z kryterjami postawy wobec wody i skoczni, oraz kierunku obrotu ciała.

Niezależnie od tego skoki wszystkich grup mogą być wykonane trzema sposobami,

ciałem wyprostowanym,

w pozycji kucznej,

ze „złamaniem“.

Przez „złamanie“ rozumiemy silne zgięcie w bio-

drach w kulminacyjnym punkcie lotu, przy którym palce rąk dotykają palców nóg.

Pozostaje jeszcze kryterjum liczby obrotów wykonanych w powietrzu, niezależnie od tego, do której grupy skok należy, i w jaki sposób (ciałem prostem, skulonem czy „złamanem“) został on wykonany.

Otóż najprostszy, zwykły skok, w którym odbijamy się z nóg, a wpadamy do wody na głowę („jaskółka“), zawiera w sobie pół obrotu, czyli że ciało zatacza łuk 180° .

Jeżeli obrót jest pełny — 360° , czyli odbijając się z nóg wpadamy do wody także na nogi — mamy do czynienia z t. zw. saltem.

$1\frac{1}{2}$ salta — to skok z obrotem 540° . Odbijamy się z nóg, wykonywujemy pełny obrót, i następnie jeszcze pół obrotu, by wpaść na głowę.

Podwójne salto — to skok z obrotem o 720° , czyli po odbiciu z nóg, po podwójnym koziołku, wpadamy do wody na nogi.

Wreszcie $2\frac{1}{2}$ salta — a więc obrót o pełne 900° — to skok, w którym po odbiciu się z nóg dwukrotnie robimy kozła w powietrzu, by w rezultacie wpaść na głowę, jak w skoku zwykłym.

Przy istnieniu 5 grup skoków, przy możliwości wykonania $\frac{1}{2}$, 1, $1\frac{1}{2}$, 2 i $2\frac{1}{2}$ obrotu, przy trzech zasadniczych sposobach wykonania i wreszcie, przy istniejących skokach z miejsca i z rozbiegiem, mogłoby istnieć $2 \times 5 \times 5 \times 3 = 150$ różnych skoków, gdyby nie to, że pewne kombinacje wykluczają się teoretycznie (np. skoki wtył z rozbiegiem, etc.), że niektóre inne znów kombinacje są praktycznie prawie niewykonalne (połączenie salt ze śrubą), względnie wykonalne, lecz wymagające cyrkowej wprost akrobacji (np. $2\frac{1}{2}$ salta tyłem wtył), wreszcie że przepisy nie pozwalają wykonywania niektórych skoków w pozycji skulonej (kucznej), jako

zbyt łatwej, lub też dany skok wykonany ciałem wyprostowanym i skulonem uważają za skok jeden i ten sam.

Tym sposobem liczba skoków kanonicznych, objętych tabelą F. I. N. A., ogranicza się do 37.

Przypomnieć trzeba przytem, że dawniejsze przepisy F. I. N. A., obowiązujące do r. 1925, przewidywały rozmaite współczynniki trudności, w zależności od tego, czy ręce są przy boku podczas wchodzenia do wody, czy też wyciągnięte nad głową, i ewentualnie — czy są one przy boku przez cały czas trwania skoku. Oczywiście ostatni ten sposób wykonania uchodził za najtrudniejszy. W każdym jednak razie, bez względu na sposób trzymania rąk podczas skoku, *skok pozostawał ten sam*. Kwestja rąk była więc szczegółem wykonania, nie zaś sposobem w tem rozumieniu, jak np. wykonanie skoku ciałem wyprostowanym, skulonem, czy „złamanem“.

Przepisy F. I. N. A., również w dążeniu do uproszczenia tabeli, uważają niektóre skoki (np. delfin i Auerbach) za jeden i tensam, czy jest on połączony ze „złamaniem“ ciała, czy też nie. Inne skoki, jak np. salta, pozwalają przepisy F. I. N. A. wykonywać różnemi sposobami jako jeden i tensam skok, przyczem np. jest dozwolone przy podwójnem saltie wykonać pierwszy obrót w pozycji kucznej, drugi zaś w łamanej.

Nomenklatura skoków. W różnych językach skoki nazywane są bądź imionami swych pierwszych wykonawców, bądź też, nie posiadając nazwy, są tylko określane, np. salto tyłem wtył. Najbardziej ścisła i zwięzła jest nomenklatura niemiecka. Każdy skok nazwany jest w ten sposób, że z samej nazwy można już wywnioskować, jak należy go wykonać. Wiele jest skoków nazywanych zarówno określeniem, jak i imieniem własnem.

W nomenklaturze polskiej, poza określeniami sko-

Polski

Niemiecki

Francuski

Angielski

Jaskółka	Kopfsprung	Plongeon ordinaire	Plain header
Kamany	Hechtsprung	Saut de carpe	Pike dive
Salto	Salto	Saut périlleux	Somersault
Skok wtył	Kopfsprung rückwärts	Plongeon ordinaire arrière	Backward header
Skoki przodem wtył	Auerbach-Kopfsprung	Coup de pied à la lune	"Isander" czyli "half Gainer"
czyli skoki Auerbacha	Auerbach-Salto	albo saut renversé	"Mollberg" albo "full Gainer"
Salto Auerbacha		Coup de pied à la lune périlleux albo saut de Mollberg	Double Mollberg
Podwójne salto Auerbacha	Doppel-Auerbach-Salto	Double saut de Mollberg	Double Mollberg
Skok odwrócony czyli delfin	Kopfsprung, względnie Hechtsprung, vorwärts-rücklings	Plongeon retourné albo saut de carpe arrière	Backward spring and forward dive
Salto odwrócone	Salto vorwärts-rücklings	Plongeon retourné périlleux	Backward spring and somersault
1/2 śruby, śruba	Halbe Schraube, Schraube	Demi tire-bouchon, tire-bouchon	Half screw, screw
1/2 świdra, świdler	Halber Bohrer, Bohrer	Demi ville, ville, albo Saut de carpe avec demi tire-bouchon, lub avec tire-bouchon	Pike dive forward and 1/2 screw, albo and screw
Z rozbiegiem	Mit Anlauf	Avec élan	Running
Z miejsca	Ohne Anlauf, aus dem Stand	Sans élan	Standing
Salto w locie	Fliegender Salto	Saut périlleux au vol	Flying somersault
Skok kuczny	Hocksprung	Plongeon groupé	Tuck-dive
Skok z podporu	Sprung aus Handstand	Plongeon en équilibre	Armstand dive

ków, które podaliśmy powyżej przy ich systematyce, przyjmujemy dodatkowe ich nazwy, utarte już w Polsce, i nazwy międzynarodowe, których używać można obok określeń polskich.

Dla umożliwienia czytelnikom orientacji w podręcznikach zagranicznych i przepisach w językach obcych, podajemy w tabeli nazwy skoków w języku polskim, niemieckim, francuskim i angielskim.

Nazwa „Auerbach“ pochodzi od niemieckiego skoczka tego nazwiska. Tensam skok w Anglii i Francji nosi imię swego pierwszego angielskiego wykonawcy Isandera. Salto Auerbacha nosi w Anglii nazwę bądź od Szweda Mollberga, bądź od Anglika Gainera, którzy je pierwsi wprowadzili w życie.

Zaznaczyć należy, że używana nieraz w polskim języku nazwa „szczupak“ oznacza skok zwykły (jaskółkę) i nie jest odpowiednikiem niemieckiego „Hechtsprung“.

Skoki wieżowe.

Zasady klasyfikacji są te same, co przy skokach z trampoliny. Jednak wobec tego, że ze względu na trudności związane z wysokością liczba skoków objętych programem jest tu znacznie mniejsza, niż w skokach z trampoliny, skoki grup *a)* i *c)* oraz grup *b)* i *d)* zostały w tabeli wieżowej regulaminu F. I. N. A. połączone w dwie tylko grupy: pierwsza z nich obejmuje wszystkie skoki z postawą początkową twarzą ku wodzie, druga wszystkie z postawą twarzą ku skoczni, bez względu na kierunek obrotu ciała w powietrzu. Grupa śrub i świdrów w skokach wieżowych, ze względu na niepokonalne wprost trudności wykonania, nie istnieje.

Natomiast jest tu wprowadzona grupa *trzecia*, nowa, skokom z trampoliny zupełnie obca: *skoki z podporu*. Dotychczas bowiem mieliśmy do czynienia wyłącznie

ze skokami z odbicia z nóg. W skokach wieżowych istnieją więc skoki, w których przed odepchnięciem staje się na rękach.

Pozatem wreszcie przepisy F. I. N. A. dość sztucznie stwarzają *czwartą grupę* skoków wieżowych: do tych zaliczone są *wszystkie skoki z rozbiegiem*. Wydzielenie tej grupy nie ma teoretycznego uzasadnienia.

Nomenklatura dla skoków wieżowych jest ta sama, co i dla trampolinowych, z tem tylko, że dochodzą do niej skoki z podporu (patrz powyżej).

3. Technika rozbiegu. Trening skoczka.

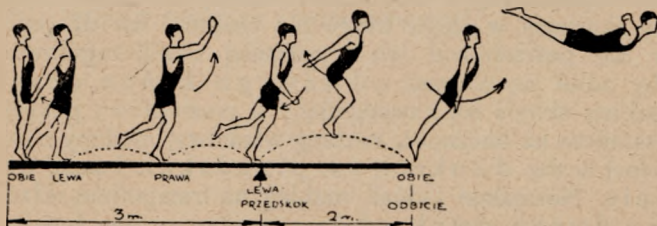
Rozbieg musi być pewny, zdecydowany, i całkowicie opanowany, t. zn. kroki muszą być rozłożone tak, aby skaczący w ciągu biegu nie zmieniał ich długości, by nie potrzebował ich w ostatniej chwili regulować, i by odbił się nogami od samego końca deski. Rozbieg składa się z następujących momentów: pozycja zasadnicza na baczność, rozbieg właściwy, złożony z dowolnej liczby dwukroków, przedskok i samo odbicie. Normalnie jednak rozbieg na trampolinie składa się z dwóch dwukroków; wystarczą one bowiem w zupełności, by nabrać szybkości, o ile oczywiście kroki te wykonane są energicznie i szybko, i o ile są dostatecznie długie. Długość takiego rozbiegu wynosić powinna od 4 do 5 metrów. Natomiast rozbieg z platformy wieżowej jest dłuższy, i składać się powinien z 3 do 4 dwukroków.

Nadzwyczaj ważną rzeczą jest tu koordynacja ruchów rąk z krokami. Ręce powinny być swobodnie wyciągnięte, i miarowym swym rozmachem dopomagać do lepszego odbicia.

Rozbieg na trampolinie. Podajemy schemat rozbiegu złożonego z dwóch dwukroków. Zależnie od tego, z której nogi skoczek woli się odbijać w przedskoku, tą nogą zaczyna on rozbieg. Ruchy rąk są inaczej ułożone, jeżeli skaczemy jaskółkę, łamanego, auerbacha, śruby i świdry, jednym słowem te skoki, w których wyrzucamy ciało prosto ku górze, inaczej zaś jeżeli skaczemy salta wprzód,

czyli skoki, w których odrazu po odbiciu musimy wykonać silny obrót ciała do przodu. Zaczniemy od rozbiegu I typu: (patrz ryc. 60 A).

Rozbieg przedstawia się jak następuje: a) pozycja zasadnicza, na 5 m przed końcem deski. b) Pierwszy niewielki krok lewą nogą (można zacząć też prawą, i wtedy będzie wszystko odwrotnie), cofnięcie rąk w tył. c) Duży krok i skok na prawą nogę, z wyrzutem rąk

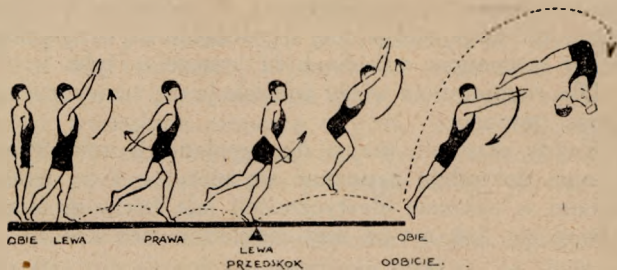


Ryc. 60 A. Rozbieg do jaskółek, łamanych i auerbachów.

przodem w górę. d) Duży krok i skok na lewą nogę, ręce silnym rozmachem wracają dołem do tyłu; jest to t. zw. przedskok, po którym wyskakuje się wysoko w górę (wyrzucając ręce w tył), aby jaknajsilniej wpaść na koniec deski, i e) odbicie. Po przedskoku skoczek obiema nogami naraz, mocno odbija się od końca deski, ręce wyrzuca dołem wprzód, aby już w powietrzu rozkrzyżować je, i przyjąć tamsamem ostateczną pozycję jaskółki. Ten przerzut rąk w chwili odbicia będzie tak samo dogodny, jeżeli będziemy skakali auerbacha i łamanego. Śruba, jak wiadomo zaczyna się zwyczajną jaskółką; pierwsza więc faza skoku będzie tasama, dla obydwu skoków. To samo jest z łamanym i ze świdrem, zaczynającym się od łamanego. Zmiana wahania rąk następuje więc co dwa kroki, i dlatego rozbieg składać się musi z określonej liczby dwukroków.

Rozbieg II typu (dla salt) (patrz ryc. 60 B).

Różnica z poprzednim polega na tem, że o ile tam po przedskoku ręce szły w tył, o tyle tutaj po przedskoku wyrzucone są w górę. A więc: a) pozycja zasadnicza, b) pierwszy mały krok lewą nogą z wyrzutem rąk przodem w górę, c) skok na prawą nogę z cofnięciem rąk dołem ku tyłowi, d) drugi krok na lewą nogę (przedskok) i przerzut rąk w przód w górę, i e) skok



Ryc. 60 B. Rozbieg do salt wprzód.

obu nogami na koniec deski, odbicie połączone z silnym wymachem rąk z góry na dół. Rozmach ten znakomicie ułatwia nadania ciału obrotu wprzód.

Przy rozbiegu trzeba zawsze zgóry uprzytomnić sobie, w którym miejscu deski wypadnie który krok. Jeżeli trampolina jest należycie skonstruowana, przedskok powinien wypadać w miejscu w którym deska opiera się na podpórce, aby krok ten nie wprowadzał deski w drganie.

Rozbieg na platformie wieżowej jest zupełnie analogiczny. Różnica z trampolinowym polega przede wszystkim na tem, że jest on dłuższy, gdyż chodzi tu nie o silne odbicie od elastycznej deski, które wyrzuca nas w górę, lecz o uzyskanie szybkości, dzięki której lecimy daleko wprzód. Kroki muszą tu być

tak samo odmierzone, wahania i rozmach rąk ułożone tak jak powyżej, z tem, że zamach do salt jest tu oczywiście mniej silny, gdyż obrót ciała musimy wykonać wolniej, mając na to większą przestrzeń. Zasadnicza jest też ta różnica, że ze sztywnej platformy wieżowej odbija się jedną nogą. Tak więc, o ile na trampolinie stara się skoczek o to, by silniejsza noga służyła do przedskoku, na wieży rozpoczyna kroki tak, by samo odbicie nastąpiło z nogi silniejszej. Po odbiciu, już w powietrzu, do nogi odbijającej się dołącza się drugą nogę, która w momencie odbicia była jeszcze w tyle.

Dla rozbiegu na wieży wyzyskuje się zazwyczaj całą długość pomostu.

Każdy skoczek, mając do czynienia z nową skocznią, musi dokładnie zapoznać się nie tylko z jej właściwościami w zakresie elastyczności, ale także musi zorientować się, jak ma na niej rozkładać swe kroki.

Trening skoczka.

Trening w skokach, tak jak i w większości innych sportów, możemy podzielić na 2 okresy: zaprawę przygotowawczą i trening właściwy.

Zaprawa przygotowawcza polegać będzie, w trzech czwartych, na gimnastyce na przyrządach. Ćwiczenia na drążku, na kółkach i na trapezie wyrabiają zdolność do wszystkich tych ruchów, które potrzebne będą w skokach pływackich. Ponieważ z drugiej strony, ćwiczenia te wyrabiają w człowieku pewną sztywność ruchów, wskazaniem jest łączyć je z innymi ćwiczeniami, które dawać będą zwinność i elegancję ruchów, jak np. z gimnastyką rytmiczną, plastyką i t. d. Tylko zdobycie jednoczesne precyzji wykonania, ze swobodą i pięknem ruchów, stworzyć może skoczek doskonałego.

Nie mamy tu miejsca na dawanie przeglądu ćwiczeń z zakresu gimnastyki przyrządowej. Znajdą je czytelnicy

w każdym podręczniku gimnastyki sokolskiej i wykonywać je będą mogli w salach gimnastyki starego typu. Kto zimą nie ma możliwości trenowania skoków w pływalni, powinien bezwzględnie ćwiczyć na przyrządach. Ale nawet i dla tych, którzy skaczą do wody cały rok, gimnastyka sokolska jest bardzo pożądana.

Oprócz tego wskazane są bardzo ćwiczenia odbicia, których schematy podajemy w rysunkach. Ćwiczenia te polegają na wyskakiwaniu wzwyż z miejsca z silnym wymachem rąk, aby nauczyć się jaknajdalej odbijać bez rozbiegu. Ćwiczenie to może albo być zupełnie proste, t. zn. skoczek przy wykonaniu rozmachu rękami wyskakuje pionowo w górę, w pozycji jak przy „jaskółce“, albo też mogą one być połączonez wykonaniem podczas wyskoku pewnego ruchu, jak np. „złamania“ (ryc. 59 A i B).

Jako ćwiczenia gimnastyczne godne specjalnego zalecenia dla skoczków wymienić trzeba: *a)* ćwiczenia mięśni brzucha, *b)* ćwiczenia zawieszeniowe na drążku, kółkach, poręczach, trapezie, *c)* „poziomki“ dla przyzwyczajenie się do trzymania wyprostowanych nóg i stóp, *d)* ćwiczenia w staniu na rękach, (przewroty i uniki), *e)* mosty na ziemi, i t. d.

Wskazaniem jest też bardzo uprawiać ćwiczenia wyrabiające giętkość krzyża. Ćwiczenia te są analogiczne do ćwiczeń lekkoatletów.

Najważniejsze będą jednak ćwiczenia rozbiegu. Każdy skoczek, nim zacznie skakać do wody, powinien najprzód doskonale opanować rozbieg na „sucho“. Do tego celu służyć mu będzie trampolina ustawiona na boisku (lub na sali gimnastycznej), na której będzie on ćwiczyć technikę rozbiegu i odbicia, skacząc w piasek (lub na materace). Ćwiczenie to, niezbędne dla początkujących, jest też bardzo godne zalecenia jako trening zimowy dla skoczków wykwalifikowanych. Kto umie

już skakać, może ćwiczenie rozbiegu łączyć z wykonaniem już pewnych trudniejszych skoków „na sucho“, a więc nie tylko skoków na nogi, ale i salt, salt auerbacha, i t. d. Oczywiście z natury rzeczy możliwe są tylko te skoki, które kończą się opadnięciem na nogi. Salta na początek można wykonywać z asekuracją. Polega ona na tem, że w miejscu, gdzie skoczek ma padać, stoi ktoś, kto w odpowiedniej chwili podtrzyma go, by ochronić go od upadku na głowę.

„Suchy trening“ na trampolinie obejmować może nadto następujące skoki „suche“ do wykonania: *a)* jaskółka z asekuracją (skaczący pada piersią na rękę kolegi, który go podtrzymuje), *b)* skok na nogi zwykły lub ze skrętem ciała w powietrzu, przyczem skrętu tego nie należy rozpoczynać w chwili odbicia, *c)* skoki na nogi w tył, *d)* salto wprzód, *e)* salto wtył, *f)* salto auerbacha, *g)* skoki w miejscu na końcu deski, możliwie wysoko w górę, i wreszcie *h)* skoki kuczne przez poprzeczkę, którą stopniowo podnosi się coraz wyżej.

Trening właściwy. Ta część przygotowania polegać będzie poprostu na stałym i systematycznym skakaniu do wody i poprawianiu swych błędów.

W zimie, w basenie, trenować należy dwa do trzech razy tygodniowo. Latem wskazanem jest trenować codziennie. Trening nie powinien być długi, aż do zmęczenia, lecz krótki, ale w czasie całego jego trwania uwaga musi być trzymana w napięciu. Zamiast piętnaście razy wykonywać niedbale jeden i ten sam skok, lepiej jest zrobić go raz lub dwa, ale zaprzęgając wszystkie swe nerwy na usługę woli, poddając woli wszystkie mięśnie, by wysiłkiem tym zrobić skok dobry.

Podstawową jest zasada, by nie skakać nigdy bez trenera. Trenerem tym nie musi być koniecznie nauczyciel zawodowy; w braku osoby bardzo kompetentnej, należy mieć przy sobie kolegę, lub choćby kogoś

przygodnego, jako tako orientującego się w skokach, by mógł wskazywać błędy. Oczywiście trzeba się starać, by była to osoba jaknajbardziej kompetentna, i by kierowała treningiem zawsze ta sama osoba. Skakanie bez trenera nie daje zazwyczaj żadnych wyników. Zawodnik robi stale te same błędy, i praktyka wskazuje, że wykonywa też stale skoki, które umie, a unika tych, których nie opanował. Na to, by zdobyć się na wykonanie skoków trudnych i nieopanowanych jeszcze, trzeba pewnej odwagi. Łatwiej zawsze się na nią zebrać, gdy trener skakać każe.

Mylną jest zasada, by nie zaczynać skoku trudniejszego, dopóki się nie opanuje doskonale łatwiejszego. W ten sposób można przez dwa lata obracać się dookoła paru „jaskółek“ i „łamanych“, nie robiąc żadnych postępów. Z drugiej strony nie należy rozpoczynać nauki zbyt wielu skoków naraz. To także do niczego dobrego nie prowadzi. Trzeba zachować złoty środek, t. zn. mieć po kilka skoków stale w opracowaniu i wykonywać je pokolei. Nie robić szereg razy zrzędu tego samego skoku, gdyż to nuży nerwowo!

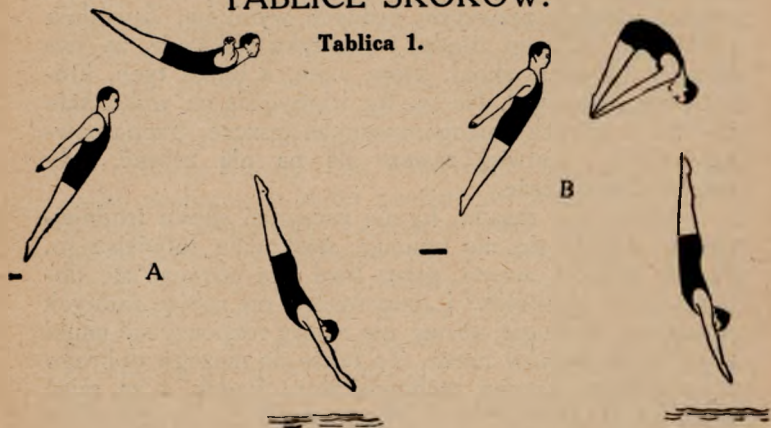
Kardynalną jednak zasadą, od stosowania której zależeć będzie zawsze powodzenie, jest: *Nie bać się, nie wahać się, szybko się decydować, w czasie skoku nie zmieniać decyzji i nadewszystko wierzyć zgóry, że skok musi się udać!*

CZEŚĆ OFICJALNA.

(Tablice 1—20).

TABLICE SKOKÓW.

Tablica 1.

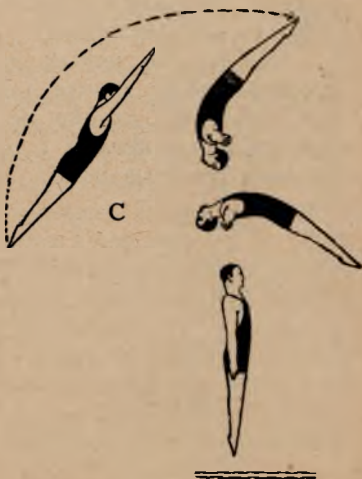


SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m GRUPA I.

A) Nr. 1 i 2. Jaskółka z miejsca i z rozbiegiem.

B) Nr. 3 i 4. Łamany wprzód z miejsca i z rozbiegiem.

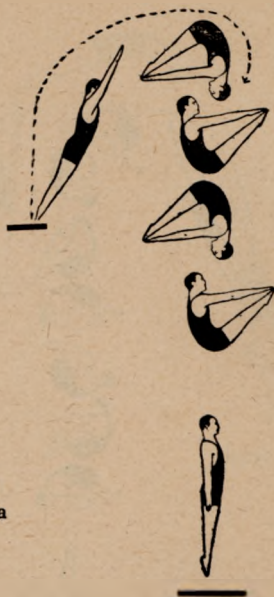
C) Nr. 5 i 6. Salto wprzód z miejsca i z rozbiegiem.



Tablica 2.



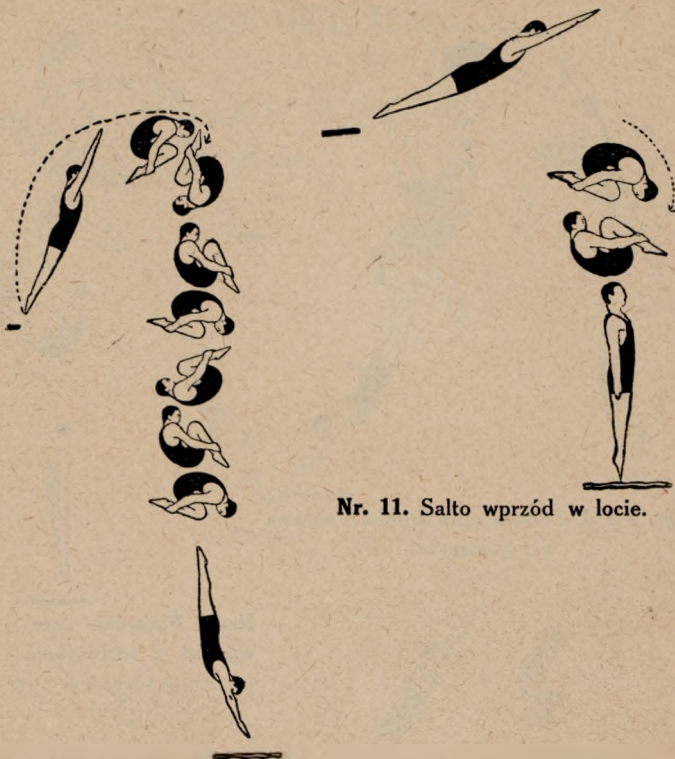
Nr. 7 i 8. Półtora salta wprzód z miejsca i z rozbiegiem.



Nr. 9. Podwójne salto wprzód z rozbiegiem.

SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA I.

Tablica 3.



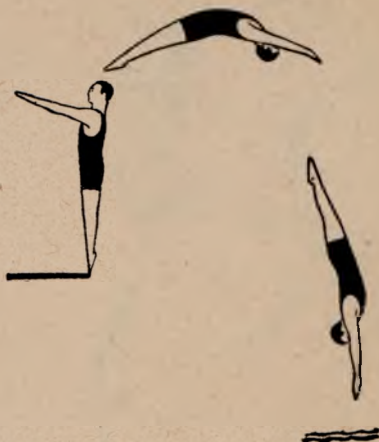
Nr. 10. $2\frac{1}{2}$ Salta wprzód
z rozbiegiem.

Nr. 11. Salto wprzód w locie.

SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA I.

Tablica 4.

SKOKI Z TRAMPOLINY
z 1 i 3 m.
GRUPA II.



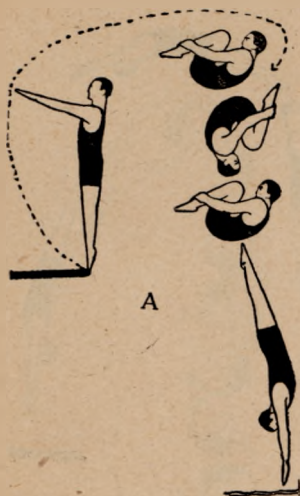
Nr. 12. Skok zwykły wtył.



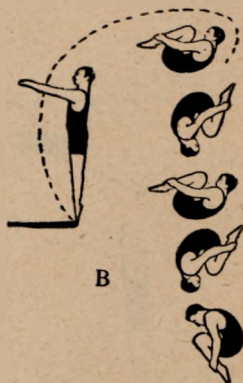
Nr. 13. Salto wtył.

Tablica 5.

SKOKI Z TRAMPOLINY
z 1 i 3 cm.
GRUPA II.



A



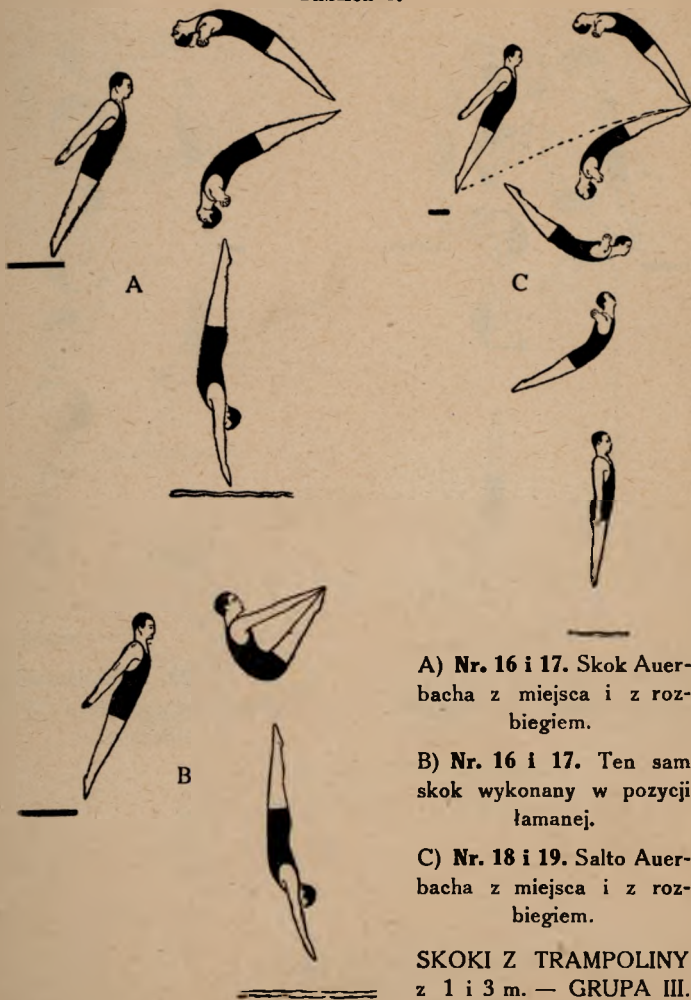
B

A) Nr. 14. Półtora salta wtył.

B) Nr. 15. Podwójne salto wtył.



Tablica 6.



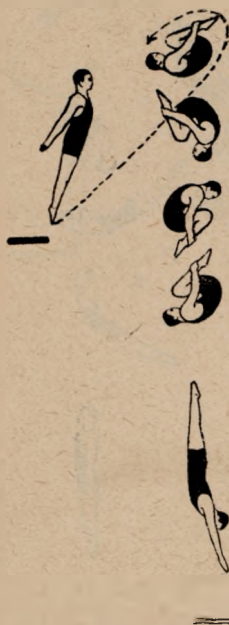
A) Nr. 16 i 17. Skok Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem.

B) Nr. 16 i 17. Ten sam skok wykonany w pozycji łamanej.

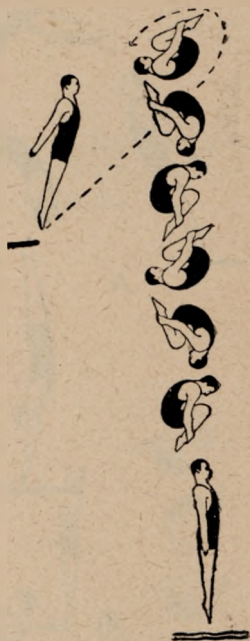
C) Nr. 18 i 19. Salto Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem.

SKOKI Z TRAMPOLINY
z 1 i 3 m. — GRUPA III.

Tablica 7.



Nr. 20 i 21. Półtora salta Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem.



Nr. 22 i 23. Podwójne salta Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem.

SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA III.

Tablica 8.



A



C



B



A) Nr. 24. Skok odwrócony (t. zw. delfin).

B) Nr. 25. Salto odwrócone.

C) Nr. 26. Półtora salta odwróconego.

SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA IV.

Tablica 9.



SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA IV.

Nr. 27. Podwójne salto odwrócone.

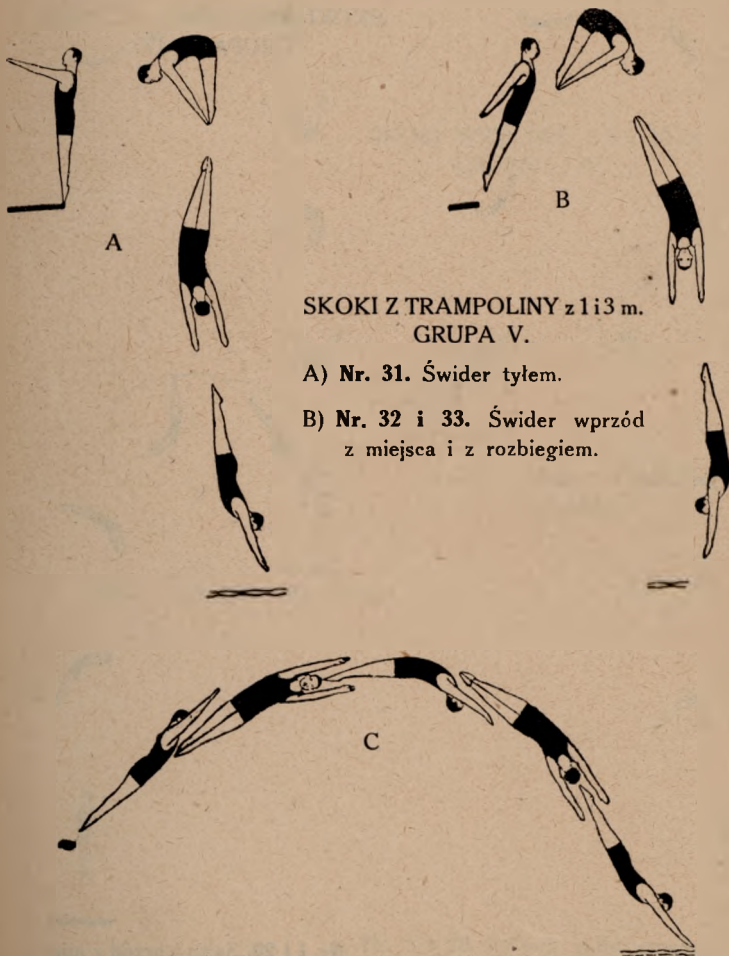


GRUPA V.



Nr. 28 i 29. Pół śruby wprzód z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 10.



SKOKI Z TRAMPOLINY z 1 i 3 m.
GRUPA V.

A) Nr. 31. Świder tyłem.

B) Nr. 32 i 33. Świder wprzód
z miejsca i z rozbiegiem.

C) Nr. 34 i 35. Pełna śruba wprzód z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 11.

**SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA I i IV.**



Jaskółka z miejsca i z rozbiegiem.

Nr. 1 i 20. Salto wprzód z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 12.



SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA I i IV.



Nr. 3. Podwójne salto wpród.



Nr. 2 i 22. Półtora salta wpród
z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 13.

SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA I i IV.



Nr. 4 i 23. $2\frac{1}{2}$ salta wprzód z miejsca i z rozbiegiem.



Nr. 5 i 24. Skok Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 14.



SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA I i IV.



Nr. 6 i 25. Salto Auerbacha
z miejsca i z rozbiegiem.



Nr. 7 i 26. Półtora salta Auerbacha
z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 15.

SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA I i IV.



GRUPA II.

Nr. 9. Skok odwrócony
(delfin).

Nr. 8 i 27. Podwójne salto Auer-
bacha z miejsca i z rozbiegiem.

Tablica 16.

SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA II.

Nr. 10. Salto odwrócone.

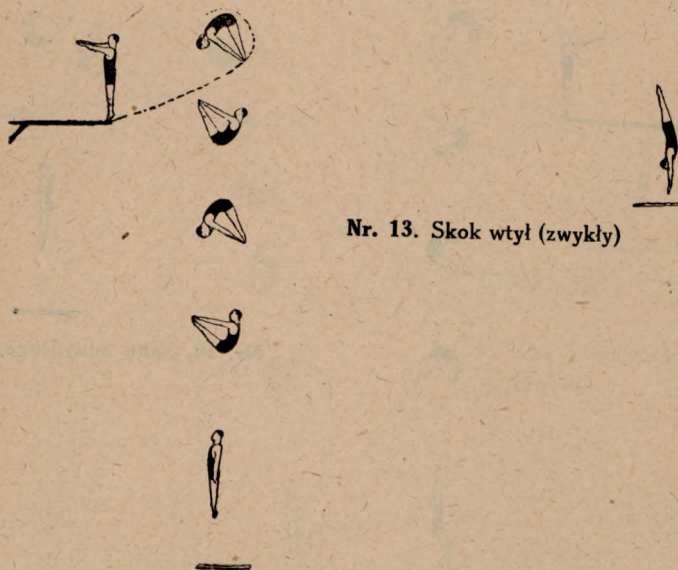


Nr. 11. Półtora salta odwróconego.

Tablica 17.



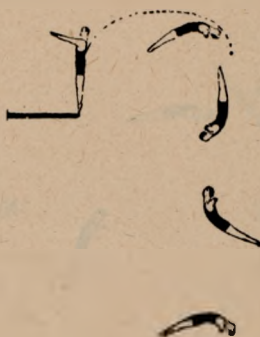
SKOKI WIEŻOWE
z 5 i 10 m.
GRUPA II.



Nr. 13. Skok wtył (zwykły)

Nr. 12. Podwójne salto odwrócone.

Tablica 18.

SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA II.

Nr. 14. Salto wtył.



Nr. 15. Półtora salta wtył.

Tablica 19.



SKOKI WIEŻOWE
z 5 i 10 m.
GRUPA III.



Nr. 16. Zwykły skok
z podporu.



Nr. 17. Skok z podporu z prze-
rzutem wtył.

Nr. 18. Salto z pod-
poru.



Tablica 20.



SKOKI WIEŻOWE z 5 i 10 m.
GRUPA III.



Nr. 19. Skok z podporu z prze-
rzutem dołem



GRUPA IV.

Nr. 21. Salto wprzód w locie.

KONIEC CZĘŚCI OFICJALNEJ.

ROZDZIAŁ III.

POLO WODNE.

1. Ogólne omówienie.

Nic nie jest w stanie tak skutecznie popularyzować sportu, jak gry. Nigdy masy nie będą się garnęły do czystych sportów atletycznych z takim zapałem, nieraz namiętnością, jak do gier. Piłka, zarówno na zielonem boisku, jak i na lodzie, w wodzie, czy też w zimowej hali do ćwiczeń, ma zawsze na ćwiczących wpływ magiczny. Zmęczeni, na jej widok odzyskują siły, pływacy już zmarznięci zapominają o zimnie i wracają do wody „trochę pograć“, co trwa zwykle trzy razy dłużej niż ich normalny trening. Wobec piłki także i widz zajmuje zgoła inne stanowisko, niż wobec biegów i konkursów. Obok walki bezpośredniej, wszelkie gry sportowe cieszą się wszędzie ogromną popularnością, największą zaś w krajach o niskiej kulturze sportowej, gdzie piękno i wartość wyścigu nie są należycie przez ogół oceniane. W krajach tych wszędzie sport przenika na prowincję i na wieś przede wszystkim przez piłkę footballową. Tak samo przez piłkę water-polową przenika pływanie.

I dlatego tam wszędzie, gdzie chce się ten najwspanialszy ze sportów popularyzować, trzeba przede wszystkim zaszcześcić grę w polo wodne.

Wartość tej gry jednak bynajmniej nie ogranicza się do jej roli propagandowej. Jest ona bowiem nie-

zrównanym środkiem do nabycia wielkiej wytrzymałości w wodzie i do oswojenia się z nią. Któż bowiem będzie się czuł lepiej i swobodniej w wodzie, jak nie gracz w polo, który przyzwyczajony jest do półgodzinnych walk o piłkę na głębokiej wodzie, do wzajemnego zatapiania się, do uganiania się za piłką i przeciwnikami, do wykonania rzutów z najbardziej niedogodnych pozycji? Trening water-polo daje niezwykłą wytrzymałość i niezwykle obycie się z wodą. Jest rzeczą zrozumiałą, że z graczy w polo rekrutować się będzie zawsze najlepszy materiał na ratowników: pływacy szybcy, wytrzymali, którzy wciągnięci przez topielca pod wodę nie stracą głowy, i tak jak potrafili bić się z partnerem o piłkę, tak samo będą umieli wyrwać się z kurczowych objęć tonącego. Trening water-polo, poza wyrabianiem tych kwalifikacji, daje również pływakom wyścigowym wielką wytrzymałość. I wreszcie dla pływaków, w zakresie pływania sportowego *początkujących*, ma polo wodne jeszcze swoje specjalne znaczenie: jest ono znakomitą szkołą crawla. Gracze mimowoli, zmuszeni koniecznością, pływają odrazu czemś, co z crawlem ma wiele wspólnego, i po jakimś czasie, nim sami się spostrzegą, umieją nim pływać mniej więcej poprawnie.

Zastrzegamy się jednak, że tak jest z początkującymi. Do dokładnego „stylistycznego“ wykończenia crawla gra w polo wodne bynajmniej nie pomaga i dlatego dla zawodników, specjalizujących się w pływaniu wyścigowym, jest ona bezwzględnie niewskazana. Uprawianie gry w polo systematyczną naukę czystego crawla utrudnia wydatnie, a pływakom, styl dobry już posiadającym, może go łatwo popsuć. Przyczyniają się do tego ruchy przy walce o piłkę, szarpane i urywane, konieczność łączenia ruchów crawlowych rąk z pędzeniem piłki przed sobą, łączenie ruchów nóg z... kopaniem przeciwnika, i wreszcie zbyt wysokie trzymanie głowy —

wszystko to razem uczy crawl brutalnego, nerwowego, połączonego z wydatnem chlapaniem rękami na prawo i na lewo, zamiast tego subtelnego i pełnego miękkości i elegancji stylu, jakim jest dobrze wykonany crawl wyścigowy. Dlatego zawodnicy mający ambicję, by zabyścić w pływaniu wyścigowym — gry w polo muszą się wyrzec, przynajmniej na okres przygotowywania się do zawodów. Nie zaszkodzi im oczywiście gra w polo pod koniec sezonu po odbyciu już zawodów głównych. Sprawa ta przedstawia się zupełnie analogicznie do kwestji grania w piłkę nożną przez lekkoatletów.

Zastrzeżenia te nie odnoszą się jednak do pływaków, specjalizujących się w stylu klasycznym: po pierwsze dlatego, że crawl water-poloowy z wyścigową „żabką“ nie ma nic wspólnego i tego całkiem odmiennego stylu nie może popsuć, a po drugie dlatego, że styl klasyczny posiada mniej niż crawl subtelności i drobnych finezyj, których łatwiej jest zapomnieć, aniżeli się nauczyć. Dlatego też przy stylu klasycznym więcej należy zwrócić uwagę na trening mięśni i płuc, oraz kondycję fizyczną, niż na finezję stylu. Przytem stylu raz opanowanego nie popsuje się tu tak łatwo.

Z niebezpieczeństwem popsucia stylu wskutek grania w polo wodne łączy się dla pływaków wyścigowych i drugie znacznie groźniejsze: gra w piłkę odciąga zawsze od regularnego treningu. Posiada ona bowiem tak wielką siłę atrakcyjną i jest połączona dla graczy z tak dużą przyjemnością, że bardzo chętnie dla przyjemności piłki zaniedbują oni tę poważną „pracę“, jaką jest trening wyścigowy.

Mimo tych niebezpieczeństw, jakie zawiera w sobie polo wodne, dla czystego sportu pływackiego, w najważniejszym interesie tego sportu leży jego jaknajszersza propaganda. Aby uniknąć ujemnego wpływu water-polo na trening pływaków i skoczków, muszą

kluby i ich trenerzy specjalnie swych zawodników pilnować i nie pozwalać im na granie w piłkę inaczej, jak po odbytych już treningu wyścigowym czy treningu w skokach. Po grze w piłkę bowiem nikt tego samego dnia poważnie czego innego trenować już nie będzie.

Pamiętać należy, że water-polo posiada oprócz swej własnej wartości i te ogólne walory, jakie właściwe są wszystkim grom drużynowym: wyrabiają one w zawodnikach energję, przebojowość, umiejętność pracowania dla zespołu z pominięciem własnej ambicji, to wszystko, co nazywa się *esprit de corps*.

Wobec wielkiego zainteresowania publiczności dla water-polo i wielkiego roznamiętnienia klubów i graczy, dochodzącego na Zachodzie nieraz do pewnego zacieźnienia, sędziowanie w meczach polo jest bardzo trudne. Woda, niezawsze przezroczysta, ale zato zawsze skołowana, uniemożliwia dokładne obserwowanie ruchów graczy, którzy pod osłoną plusku mogą sobie zawsze pozwalać na bezceremonjalne gwałcenie przepisów. Polo wodne jest z natury rzeczy grą ostrą. Często jednak staje się ono brutalnem. Największe walki, często bardzo nielojalne, odbywają się pod wodą, tam, gdzie oko sędziego dotrzeć nie może. Co do tych przekroczeń sędzia może się ich tylko domyślać. Widzieć ich prawie nigdy nie może. Sędziować jest trudniej przy grze drużyn lepszych, gdyż szybkie tempo i ostra walka obserwowania ruchów graczy nie ułatwiają. Zupełnie inaczej przedstawia się oczywiście sędziowanie na meczu początkujących drużyn poruszających się ślamazarnie w wodzie.

Dla dobrego obserwowania gry można sędziować dwoma sposobami: bądź chodząc po brzegu basenu, w ten sposób, by trzymać się zawsze najbliżej piłki, bądź też, siedząc na specjalnem wysokiem rusztowaniu, oglądać wszystko z góry. Oba sposoby mają swe dobre strony: przy pierwszym sędzia jest zawsze blisko

samej gry, ale zato oddala się od zawodników bezpośredniego w niej udziału nie biorących, którzy jednak foulować mogą, przy drugim zaś, patrząc z pewnej wysokości (2—3, m) nie tylko widzi lepiej całość boiska, ale także może wzrokiem sięgać głębiej pod wodę.

Jakie kwalifikacje wymagane są od graczy water-polo?

Jedne wymagania są wspólne dla wszystkich członków drużyny, innym odpowiadać muszą tylko niektórzy z nich, zależnie od pozycji, na której zwykli grać.

Przedewszystkiem więc gracz w polo musi umieć pływać doskonale, w najrozleglejszem znaczeniu tego słowa. Musi więc czuć się w wodzie zupełnie tak samo swobodnie, jak na lądzie, choćby pływać miał bez przerwy parę godzin. Zanurzanie, zachłyśnięcie się wodą, walka w wodzie o piłkę i t. d., muszą przychodzić mu z łatwością i nie mogą sprawiać mu aż takiej niewygody, by odstraszały go od uprawiania tej gry.

Drugim warunkiem jest wytrzymałość na działanie wody, nieraz zimnej, w ciągu dość długiego czasu. Mecze, przy wielkiej ilości przerw, które się do ogólnego czasu gry dolicza, zwykle trwają niemniej niż pół godziny.

Treningi natomiast zazwyczaj trwają znacznie dłużej i trzeba je dobrze wytrzymać. Gracz musi być następnie wytrzymały na zmęczenie. Mecz — to bezustanne niemal pływanie w szybkim tempie.

Dalszy warunek — to pewna zręczność i zdolność do manipulowania piłką. Trudnościami na początku zrażać się zresztą nie należy, gdyż nikomu rzucanie piłki odrazu łatwo nie przychodzi.

Pozostają wreszcie warunki moralne, stawiane zawodnikom we wszystkich grach sportowych: zimna krew (ale nie flegma!), przytomność umysłu, pewna odwaga i duża śmiałość, zmysł kombinacyjny (taktyczny) i wreszcie ambicja, ta wytrwałość moralna, umiejętność po-

święcenia własnej ambicji dla interesów zespołu, jednym słowem to wszystko, co nazywamy w grze „sercem“.

To są warunki ogólne. Przechodząc do graczy na poszczególnych pozycjach, wymagamy od napastników w pierwszym rzędzie szybkości. obrońcy zwykle trzymają się ich zbliska, by nie dawać im strzelać. Dlatego też gracz ataku musi umieć uciec z piłką przed swym „aniołem stróżem“. Jeżeli potrafi on podjechać blisko pod bramkę przeciwnika, to choćby i strzelać nieświecnie umiał, będzie zawsze napastnikiem niebezpiecznym. Takim graczem w polo był na VIII Olimpijdzie Johnny Weissmuller, strzelec żaden, ale dzięki swej niezwyklej szybkości w dribblingu (pędzeniu piłki przed sobą) napastnik znakomity. Podobnym do niego graczem jest Arne Borg. Drugim kardynalnym warunkiem dla napastnika jest umiejętność strzelania silnego i przedewszystkiem celnego z wszelkich możliwych pozycji. Powinien on miotać piłkę, znajdując się do bramki przodem, bokiem, tyłem, choćby miał przy sobie obrońcę, starającego się mu w tem przeszkodzić. Atak składający się z trzech zawodników musi być nadto dobrze zgrany, polegać nietylko na silnych i celnych strzałach, ale także i na kombinacji.

Inna jest rola obrony. Szybkość jest tu oczywiście również pożądana, jednak nie jest warunkiem tak podstawowym, jak w napadzie. obrońcy — to przeważnie ludzie nieco starsi — około lat 30 — korpulentni, silni. Twardość w grze i zaciekłość jest tu większą zaletą niż szybkość. Jest zjawiskiem dość powszechnem zresztą, że obrońcy siły swej nieco nadużywają. Tak przynajmniej przedstawiała się sprawa u większości drużyny biorących udział w turnieju VIII Olimpiady. W szczególności drużyna francuska miała niezrównaną parę backów w osobach potężnych maszyn, *Rigala i Delberghe'a*, graczy wielkiej siły, ale niezbyt szybkich, na których

załamywały się w większości wypadków ataki przeciwników. W nadużywaniu tej siły nie pozostawali oni zresztą wtyle za innymi...

Jeśli chodzi o strzały — to od obrońców wymaga się głównie wybijania piłki z pod bramki i dalekiego podawania jej partnerom.

Niewątpliwie najtrudniejszą jest gra na pomocy z tego względu, że pomocnik jest nie tylko łącznikiem między atakiem a tyłami, ale także w razie potrzeby jest sam napastnikiem i obrońcą. Utrzymanie łączności przez jednego człowieka jest już samo zadaniem dość ciężkim, jeżeli do tego dodamy obowiązek stałego pilnowania środkowego (zwykle najlepszego) napastnika drużyny przeciwnej, i konieczność przeprowadzania ataków samodzielnie aż pod cudzą bramką, wtedy gdy partnerzy są obstawieni — będziemy mieć całokształt jego zadań. Zbyteczne dodawać, że wytrzymałość jest tu warunkiem pierwszym, następnymi szybkość i umiejętność strzelania. Za najlepszych pomocników świata uchodzili po VIII Olimpiadzie Francuz *Heri Padou* i Belg *Gérard Blitz*, pierwszy wyróżniający się znaczną szybkością (1:04 na 100 m) i nieźrównanymi strzałami, drugi zaś, w grze niezmordowany, był zawsze wszędzie, gdzie go było potrzeba. Obecnie (1927) za najlepszych pomocników świata uchodzą Padou i Węgier *Hommonay*.

Wymagania stawiane bramkarzowi są inne: nie potrzebuje on być szybkim pływakiem, gdyż gra on w miejscu, nie potrzebuje być też specjalnie wytrzymałym, gdyż pływanie w bramce w ciągu okresu trwania meczu nie przedstawia żadnej trudności, nie potrzebuje wreszcie strzelać: wystarczy, by umiał podać piłkę swym partnerom. Jego zalety to zimna krew, odwaga — tej trzeba mieć dość dużo, by śmiało bronić strzałów dobrych napastników, — no, i przede wszystkim przytomność umysłu. To są wymagania duchowe. Jeżeli

chodzi o warunki fizyczne, bramkarz powinien być wysokiego wzrostu, o długich nogach i rękach. Długie ręce ułatwiają chwyt piłek skierowanych w róg bramki, długie zaś nogi pozwalają lepiej po nie wyskakiwać. O zdolności do wyskoczenia jednym ruchem na kilka metrów decyduje umiejętność gwałtownego ściśnięcia wody nogami. Wskakuje się tak nie tylko, by chwycić piłkę po strzale, ale także i na napastnika wtedy, gdy po przeboju zbliży się on zbyt blisko do bramki.

Nieźródnani bramkarze, Szwedzi Naumann, ojciec i syn, są znakomici nie tyle przez skoki do piłki, ile przez niewiarogodną jakąś intuicję, która każe im ustawiać się zawsze tam, którędy ma piłka przechodzić.

Takie są wymagania stawiane graczom, których mamy uważać za dobrych. Nie znaczy to, by nie posiadając tych kwalifikacyj, nie można było przystępować do treningu z nadzieją sukcesów. Wręcz przeciwnie. Zalety te wyrabia się w miarę grania. Oczywiście lepszym materiałem na water-polistę będzie pływak robiący 100 m w 1:05, choćby nie miał o samej grze pojęcia, aniżeli zawodnik, który robi setkę w 1:30. Technikę opanowuje się po dłuższym treningu, a choć szybkości nabyć nie jest tak łatwo, brakiem jej nie należy się zrażać, gdyż może ją w znacznej mierze zastąpić wytrzymałość, ambicja i umiejętność techniczna.

W każdym jednak razie polo wodne wymaga treningu bardzo długiego i uporczywego, przyczem w tej dziedzinie sportu pływackiego, niemniej jak w innych, wyższego poziomu bez zimowej pływalni osiągnąć nie można.

2. Trening water-polo.

Mówiąc o treningu do gry w water-polo, mamy na myśli trening specjalny, zakładając z góry, że gracze umieją już pływać crawllem doskonale. Ogólne przygo-

towanie fizyczne, tryb życia, trening pływacki i t. d., omówiliśmy już w rozdziale „Nauka i trening“, i teraz pomówimy tylko o specjalnem przygotowaniu graczy water-polo.

Przygotowanie to dzielimy na t. zw. „suchy trening“ na lądzie i na trening w wodzie.

Trening na lądzie polega na opanowaniu techniki manipulowania piłką. Ze względu na to, że w wodzie zbyt długo siedzieć nie można, gdyż woda ciepła zbyt nio wyczerpuje, a zimna ziębi, koniecznem jest zawsze wykonywać ćwiczenia wstępne na lądzie. Należy rzucać do siebie piłką, chwycić ją na dłoń, zakręcać ją dłonią i podawać dalej. Należy ćwiczyć wszystkie te chwytty i strzały, które mogą mieć zastosowanie w wodzie. Należy przedewszystkiem opanować chwytanie na dłoń piłki, nawet silniej rzuconej. Trzeba piłkę na dłoni chwilę przetrzymać i następnie rzucić ją dalej.

Ćwiczenie to utrudnia się następnie w ten sposób, że wykonywa się je leżąc, aby tym sposobem upodobnić swą pozycję do pozycji w czasie pływania.

Następna faza polegać będzie na treningu w podawaniu na płytkiej wodzie, wreszcie na wodzie coraz głębszej, i wkońcu na zupełnie głębokiej.

Od samego początku trzeba zupełnie w równej mierze ćwiczyć lewą rękę jak i prawą, raczej nawet na lewą kłaść większy nacisk, gdyż w praktyce prawa ma zawsze więcej okazji do wyćwiczenia się.

Trening w wodzie rozkładamy na dwie części: *trening techniki* i *trening w samej grze*. Ponieważ ten drugi jest oczywiście o wiele bardziej interesujący i przyjemny, przeto większość drużyn pierwszy z nich zupełnie zaniedbuje. Odbija się to oczywiście fatalnie na technice. Jest rzeczą trenera, czy kapitana drużyny, by początkującym wogóle grać wcale nie pozwalał, kazał ograniczać się wyłącznie do treningu techniki,

a graczy bardziej zaawansowanych pilnował, aby zawsze zaczynali od treningu technicznego.

Dla graczy zaawansowanych podać można jako standard następujący rozkład ćwiczeń:

a) Kilka minut ćwiczeń na łódzie (zwykle wtedy, gdy czeka się na zebranie się całego kompletu).

b) W wodzie: ustawienie drużyny wkoło i podawanie kolejne piłki (lub piłek). Każdy z graczy musi podawać piłkę następnemu jak najbardziej celnie, tak jak swemu partnerowi na meczu. Gracz odbierający musi piłkę schwytywać na dłoń, zakręcić i podać dalej za siebie. Ćwiczenie to urozmaica się w ten sposób, że gracz, odbierający piłkę, musi najprzód przerzucić ją na drugą rękę, potem zpowrotem na pierwszą i dopiero podać piłkę dalej.

c) Ćwiczenia w śrubach, strzelaniu zwykłym i t. d.

d) Ćwiczenia w dribblingu.

e) Strzelanie do bramki, dribblowanie aż do bramki (a więc trening napastnika i bramkarza), ćwiczenia w strzałach z podania, w „dopplerach“ i t. d. Jako specjalne ćwiczenie wymienić trzeba następujące: trzech graczy ustawia się w wodzie na jednej linii. Środkowy zwrócony jest twarzą do strzelającego, chwyta piłkę na dłoń i, trzymając ją wysoko, obraca się i podaje trzeciemu graczowi i t. d. Następnie to samo ćwiczenie z podaniem wtył, bez odwracania się. Ćwiczenia w odbijaniu piłki nogą, w podbijaniu piłki nogą, celem schwywania na dłoń, odbijanie piłki głową i t. d.

f) Specjalne ćwiczenia w strzelaniu na odległość. Dwóch graczy ustawia się daleko od siebie i wzajemnie podają sobie piłkę jaknajdalej.

Na treningu techniki wskazaniem jest, by było przynajmniej po jednej piłce na trzech graczy. Zkolei następuje:

g) Trening gry. Graczy obecnych dzieli się na

dwa zespoły, dobierając je tak, by były mniej więcej równorzędne. Jeżeli gra prowadzona jest do dwóch bramek, trener winien ją przerywać gwizdkiem, ilekroć popełniony został błąd taktyczny, który na leży wyjaśnić. Ta faza treningu musi być niemniej ściśle kontrolowana przez trenera, jak trening techniczny.

Trening techniczny powinien trwać przynajmniej pół godziny, o ile woda jest ciepła. Gra może trwać tak samo długo, o ile zawodnicy nie są zmęczeni poprzednim treningiem wyścigowym. Na zakończenie, obowiązkowo musi się odbyć:

h) Dribbling. Gracze muszą w spokojnym tempie przepłynąć około 100 m, pędząc twarzą piłkę przed sobą.

Zarówno trening techniczny, jak i gra sama, są dla opanowania sztuki gry jednakowo ważne. Żaden trening jednak nie zastąpi zawodów, które jedyne dać mogą zawodnikom rutynę meczową. A bez niej i technika najwyższa będzie bezradna.

3. Taktyka i technika gry w polo wodne.

Gra w polo wodne, ponieważ odbywa się w ośrodku, w którym szybkie poruszanie się jest ciężkie, a uzyskanie znacznych szybkości wręcz niemożliwe, jest grą par excellence kombinacyjną. Element przebojowości odsunięty jest tu na plan drugi. Do gier przebojowych zaliczamy hockey na lodzie i rugby. W pierwszym z nich zawodnik prowadzi sam krążek, starając się minąć przeciwnika dzięki trickom technicznym, w drugiej dosłownie przebija się przez przeciwnika siłą. Ten element siłowy występuje szczególnie jaskrawo w zaatlantyckiej formie rugby, w t. zw. american football. W europejskiej piłce nożnej element przeboju posta-

wiony jest prawie narówni z elementem kombinacyjnym. Tendencje lat ostatnich, wyrażające się w zmianie przepisów o spalonym, idą w kierunku nadania grze jeszcze więcej kombinacyjnego charakteru, skoro bardzo nieznacznie już tylko utrudniają przepisy podawanie piłki partnerom do przodu.

W grze w polo wodne, gdzie „kiwnięcie“ przeciwnika jest bardzo trudne, a objechanie go bokiem, tak jak w hockeju na lodzie, wręcz niemożliwe, istnieje zato możliwość kombinowania prawie niczem nieograniczona, gdyż przepisy o spalonym na dobrą sprawę nie istnieją. Zastępuje je tylko jedno prawidło, które zakazuje graczom drużyny atakującej usadawiać się bez piłki w obrębie pola bramkowego przeciwnika. Ponieważ pole to zamyka się linią dwóch metrów od linii autowej, przeto nic nie broni napastnikowi znajdować się stale w odległości dwóch metrów od bramki przeciwnika, i tu spokojnie wyczekiwać na piłkę. Trafić do bramki z odległości dwóch metrów, nawet przy najlepszym bramkarzu, może niemal każdy. Strzał z tej odległości w 9/10 wypadków jest równoznaczny z goalem. Poza tem wolno napastnikowi, dribblującemu przed sobą piłkę, wjechać z nią choćby do samej bramki. Wobec takich prerogatyw napadu jedynym skutecznym sposobem obrony jest jaknajściślejsze obstawianie graczy. *Pilnowanie „swojego“ gracza z drużyny przeciwnej* jest naczelną zasadą taktyki water-polowej. Gdy tej zasady się nie przestrzega — można przegrać nawet z drużyną znacznie słabszą pod względem technicznym. Podczas pierwszych międzynarodowych gier polskich drużyn w Krakowie w r. 1926 z budapeszteńskim M. A. C., Węgrzy bez najmniejszego wysiłku triumfowali w stosunku 15—17:0, głównie dlatego, że gracze polscy nie obstawiali przeciwników. Węgrzy nie potrzebowali wysilać się na szybki dribbling i pływanie, lecz niekrępowani przez nikogo

podawali sobie wzajemnie piłkę dopóty, dopóki gracz znajdujący się w pobliżu bramki polskiej nie umieszczał jej spokojnie w siatce.

Z reguły lewy obrońca pilnuje prawoskrzydłowego napastnika, prawy — lewego, pomocnik środkowego napastnika, napad zaś obstawia w ten sam sposób obrońców i pomocnika drużyny przeciwnej. Dlatego na meczach dobrych drużyn rzucają się przedewszystkiem w oczy p a r y graczy, podczas gdy np. w piłce nożnej rzucają nam się w oczy linje. Jeżeli napastnik drużyny przeciwnej cofa się na swoje pole, obrońca nie może pozostawać sam na stanowisku przed swoją bramką, lecz musi za „swoim“ człowiekiem płynąć wszędzie tam, gdzie jemu się płynąć podoba, a to dlatego, że nigdy niewiadomo, którędy może dany napastnik potem wrócić przed naszą bramkę. To też normalnie napastnik stara się zawsze uwolnić od swego „anioła stróża“, a obrońca usiłuje nie odstępować go ani na krok. Napastnicy szybcy i wytrzymali prowadzą taktykę męczenia swych towarzyszy gry przez stałe pływanie tam i napowrót, choćby bez bezpośredniego celu. Jeżeli jednak napastnik zorientuje się, że jego „anioł stróż“ jest od niego wytrzymalszy, będzie niepotrzebnego pływania oczywiście unikał. Tak więc, w czterech parach, złożonych z odpowiedniego napastnika i obrońcy, zawsze ten pierwszy jest osobą decydującą o tem, gdzie i kiedy należy pływać. Inaczej jest z dwiema pozostałymi parami, złożonemi z pomocnika jednej drużyny i środka napadu drużyny przeciwnej. Pomocnik wtedy, gdy gra rolę defensywną, towarzyszy „swemu“ napastnikowi. Z chwilą, gdy jednak przerzuca się do roli ofensywnej, sam stara się od swego człowieka uciec: automatycznie środkowy napastnik staje się teraz obrońcą i towarzyszy uciekającemu do napadu pomocnikowi, by akcją jego paraliżować.

Najlepszym sposobem pozbywania się niemiłych opiekunów jest zmienianie pozycji.

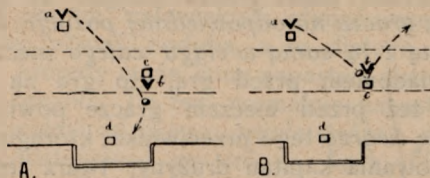
Po każdym przerwaniu gry (po goalu lub pauzie) gracze, ustawieni przy swej bramce, w oczekiwaniu sygnału do startu, mogą umawiać się co do zmiany miejsc, która dezorjentuje całkowicie niedoświadczonego przeciwnika.

Nim przeciwnicy zorientują się, jaka zaszła zmiana, łatwo jest nieobstawianym napastnikom przedostać się pod ich bramkę i celnie strzelić.

Na tego rodzaju niespodzianki jest jednak sposób. Uniknie się ich, jeżeli gracze przyjmą za zasadę obstawiać *nie gracza na odpowiedniej pozycji, lecz pewną osobę, jedną i tą samą w ciągu całego meczu*. Zazwyczaj jest wiadomem przed grą, kto gra na jakiej pozycji. To też przed meczem gracze powinni dobrze przyjrzeć się *twarży* tego przeciwnika, którego wyznaczy im do pilnowania kapitan drużyny, twarz jego dobrze zapamiętać i tej osoby pilnować już konsekwentnie do końca gry, bez względu na to, gdzie będzie ona grała. Przy określaniu, kto ma kogo pilnować, musi kapitan drużyny brać pod uwagę nie tylko pozycje zwykłe w grze, ale także i takie kwalifikacje, jak szybkość, wytrzymałość, siła i t. d., aby pary były możliwie dobrane. Jeżeli posiadamy dwóch obrońców, jednego bardzo silnego, ciężkiego, wytrzymałego, ale niezbyt szybkiego, drugiego zaś znacznie szybszego, ale zato drobniejszego i słabszego fizycznie, należy pierwszemu wyznaczyć o ile możliwości cięższego i powolniejszego przeciwnika, drugiemu zaś napastnika szybszego. Oczywiście w ciągu meczu może się okazać, że konieczne będą zmiany, kiedy np. staje się jasnym, że nasz gracz, obstawiający najgroźniejszego z przeciwników, nie jest na wysokości zadania. Zmiany takie muszą być zarządzane przez kapitana, i w ten sposób, by wiedziała o nich cała drużyna.

W przeciwnym razie powstają w czasie zdenerwowania meczowego nieporozumienia, których wynikiem bywa to, że jednego mniej groźnego przeciwnika obstawia dwóch obrońców, drugi zaś groźniejszy pływa sobie spokojnie sam.

Drużyna dobrze obstawiająca przeciwnika, nawet będąc słabszą technicznie, może bronić się bardzo skutecznie. Napastnicy zawsze starają się uciekać od swych opiekunów. Trzeba wtedy ustawiać się tak, by zagrażać im drogę. *Obrońca musi zawsze ustawiać się między swoją bramką a napastnikiem.* W przeciwnym



Ryc. 61. *Taktyka obrony*

A — wadliwa. Obrońca c znajduje się za napastnikiem b, który otrzymuje podanie od swego partnera a, i ma drogę otwartą do bramki. Bramkarz d jest bezradny. — B — prawidłowa. Obrońca c zagraża drogę napastnikowi b, i piłkę podaną przez a, odbija z powietrza w stronę bramki przeciwnika.

bowiem razie, gdy piłka zostanie podana przed napastnika, ma on z nią otwartą drogę wprost do bramki. Ponieważ napastnik często w takim wypadku stosuje zręczne odbicie się nogą od obrońcy i tem samem powiększa odległość między nim a sobą do jakich 2 m, sytuacja staje się beznadziejna. Takiego odbicia sędzia naogół nie dostrzega. W wypadku tym obrońca nie ma innego sposobu, jak odpowiedzieć foulem na foul, i przytrzymać nielojalnie uciekającego za nogę. Ten wybieg jednak jest znacznie łatwiejszy do dostrzeżenia... Unikać można tej ewentualności przez właściwe ustawianie się.

Jeżeli napastnik uciekł z piłką i płynie w kierunku bramki, obrońca musi go bezwzględnie gonić z całych sił, choćby nie miał żadnych nadziei dogonienia. Jest to zasada nadzwyczaj ważna. Nieraz bowiem może zdarzyć się, że jakaś przeszkoda niespodziewana zatrzyma napastnika, lub że bramkarz odparuje pierwszy strzał. Jeżeli obrońca tymczasem napastnika dogoni, może drugiemu strzałowi zapobiec.

Jak należy zachowywać się, goniąc uciekającego z piłką napastnika? Aby piłkę mu odebrać, trzeba być od niego *znacznie* szybszym, skoro na przestrzeni kilku metrów trzeba z półtora metra nadrobić. Nie jest to zazwyczaj łatwe. Zatrzymać gracza niestrzymającego piłki (kto dribbluje piłkę — ten jej nie „trzyma”) — nie wolno. Chwytać go ręką, ani opierać się na nim — nie wolno. Za foul taki na polu karnym sędzia dyktuje rzut karny, zamieniany w 99% wypadków na gola. Należy więc wtedy przeszkadzać przeciwnikowi w płynięciu wszelkimi możliwymi sposobami, których nie da się podciągnąć pod pojęcie „chwytania” lub „opierania się”. Można więc sięgać tak ręką, by skrzyżowała się z jego ręką, można całym ciałem wjeżdżać na niego, o ile zaś i to się nie udaje, płynąć za nim dopóty, dopóki nie zechce strzelić. W chwili, gdy chwytą piłkę do strzału, wolno już wziąć go oburącz za barki i zanurzyć. Aby momentu tego nie prześlepić, trzeba płynąć z oczami nad wodą.

Jeżeli obrońcy uda się zrównać się z uciekającym napastnikiem — musi on odebrać mu piłkę i natychmiast wybić ją silnie do przodu. W tym wypadku lepiej jest podać ją nawet w złym kierunku, aniżeli stracić choćby pół sekundy. Takie dalekie wybiecie — „dégagement” jest najlepszym radykalnym wyjaśnieniem sytuacji i stanowi analogję z „wykopem” obrońcy w piłce nożnej. Dlatego umiejętność dalekiego strzelania gra

u backów bardzo ważną rolę. Najlepiej można wykonać to „dégagement“ w sposób następujący: w chwili, gdy obrońca zrównał się z uciekającym napastnikiem, błyskawicznym ruchem odwraca się na plecy, wciągniętą ręką bierze piłkę podchwytym i silnym zamachem wyrzuca ją przed siebie. Jest rzeczą ogromnej wagi, by gracz jednakowo dobrze władali piłką tak prawą ręką, jak i lewą. Gracz, który tylko prawą ręką umie podawać i strzelać, staje się zupełnie unieruchomiony z chwilą, gdy zostanie obstawiony ze swej prawej strony. Tymczasem zaś gracz władający piłką oburącz jest nie do obstawienia, gdyż zawsze może robić swoje ze strony przeciwnej od tej, po której ma swego „opiekuna“.

Ustawienie drużyn. Istnieją dwa systemy ustawiania drużyn: dwójkowy i system „trzy-jeden-dwa“. Pierwszy polega na tem, że jest dwóch napastników, dwóch pomocników i dwóch obrońców. Przy drugim mamy trzech napastników, jednego pomocnika i dwóch obrońców. Zaletą systemu dwójkowego jest to, że dwóch ludzi stanowi lepszy łącznik między napadem a obroną, niż jeden. Jego wadą jest to, że napad jest niekompletny i nie może dostatecznie kombinować. Dlatego też system dwójkowy jest stosowany rzadko i prawie wszystkie dobre drużyny europejskie ustawiają trzech napastników i jednego pomocnika. Zresztą w praktyce, wobec naczelnej zasady taktyki water-polowej, jaką jest zasada par, linje te załamują się i sprawa wyboru tego czy innego z powyższych dwu systemów sprowadza się raczej do zagadnienia teoretycznego. W rzeczywistości nie można mówić, że drużyna jest ustawiona według systemu 2—2—2, czy 3—1—2, lecz że usiłuje grać według tego systemu. To, jak będzie grać — zależy od tego, która strona potrafi drugiej narzucić swój system i która przyjmuje na siebie rolę ofensywną. Przy znacznej bowiem przewadze jednej z drużyn nad drugą, w praktyce mamy po jednej

stronie samych obrońców, po drugiej zaś samych napastników.

Zagadnienie tych systemów sprowadza się przecież do miejsca środkowego napastnika. Ponieważ jest on z urzędu opiekunem pomocnika drużyny przeciwnej, od ich wzajemnego stosunku sił zależeć będzie, kto w tej nierozłącznej parze grać będzie rolę zaczepną, a kto obronną.

Ustawienie drużyn i obstawienie graczy jest odrazu zwichnięte z chwilą, gdy sędzia usunie z gry jednego lub więcej graczy z jednej strony, wzgl. nierówną liczbę graczy z obu stron. W takim wypadku jeden gracz pozostaje od pary, jest on wolny i może spokojnie podpływać do bramki przeciwnika i swobodnie strzelać. Jeżeli ktoś rzuci się ku niemu, by mu przeszkodzić, temsamem zostaje zwolniony inny gracz, któremu należy natychmiast podać piłkę. Pilnowanie dwóch ludzi jednocześnie przez jednego człowieka jest absolutnie niemożliwe, zwłaszcza, jeżeli gracze drużyny niezdekompletowanej trzymają się od siebie daleko, i temsamem odciągają swych „opiekunów“ od wolnego partnera.

Jeżeli sędzia usunął jednocześnie jednakową liczbę graczy z każdej strony, przyczem usunął graczy z różnych par, jest rzeczą oczywistą, że muszą się łączyć ze sobą ci, którzy pozostali bez pary, choćby nawet zostały przez sędziego rozbite pary z dwóch krańców boiska. Z chwilą, gdy po pierwszej bramce wszyscy wykluczeni wracają do gry, pary po nowym starcie ustawiają się po dawnemu.

Jeżeli jednej drużynie brak choćby jednego gracza, sytuacja jej jest beznadziejna. Sytuacja ta musi się skończyć goalem. Jeżeli ten gracz nadliczbowy nie potrafi uzyskać goala w ciągu paru minut, świadczy to o jego nieudolności.

Co ma robić drużyna, którą pozbawiono czasowo jednego gracza?

Taktyka jej powinna być zależna od stosunku bramek w danym momencie i od tego, jak daleko jest do końca gry. Jeżeli jest w danej chwili równość bramek, a do końca gry jest niedaleko i ewentualne uzyskanie bramki przez przeciwnika mogłoby zdecydować o zwycięstwie — należy oczywiście bronić się wszelkimi siłami. Najlepszą obroną w tym wypadku będzie atakowanie, aby uzyskać goala, po którym gracz usunięty będzie mógł wrócić do gry. Poza tem jednak kapitan drużyny musi zarządzić, by pozostawał nieobstawionym najsłabszy gracz drużyny przeciwnej, o ile możliwości obrońca. Pozostawiać nieobstawionym groźnego napastnika — nie można pod żadnym pozorem. W wypadku zdekompletowania drużyny jej kapitan musi zachować zimną krew i spokojnie wyznaczać graczom stanowiska. Jego rzeczą jest nie dopuścić do dezorientacji drużyny i do tego, by każdy z graczy starał się na swoją rękę ratować sytuację. W takim bowiem wypadku zdarzać się będzie często, że znajdzie się po trzech graczy przy jednym przeciwniku.

W czasie takiej zacieklej obrony drużyny zdekompletowanej bramkarz ma oczywiście wspaniałe pole do popisu.

Inaczej przedstawia się sprawa, jeżeli do końca gry jest jeszcze bardzo daleko, jeżeli posiada się nad przeciwnikiem dużą przewagę lub jeżeli już prowadzi się różnicą dwóch lub więcej bramek. W takim wypadku w razie zdekompletowania drużyny jest czasem lepiej pozwolić odrazu przeciwnikowi uzyskać goala, aby gracz wykluczony powrócił do wody. Stanie się to konieczne, gdy sędzia wykluczy 2 lub więcej graczy z jednej strony. Obrona wtedy jest beznadziejna i bezcelowa i może tylko przyczynić się do skrócenia czasu, w którym można będzie walczyć o goala rewanżowego. W takim wypadku niema co się bronić, gdyż bramka musi być

strzelona, i lepiej jest postarać się o to, by jak najprędzej móc w pełnym komplecie dążyć do wyrównania.

Rozpoczynanie gry. Jeżeli posiada się w drużynie gracza, który znacznie przewyższa szybkością wszystkich pozostałych graczy na boisku, jest on z natury rzeczy predestynowany do tego, by płynąć pierwszemu po piłkę (startować). O ile jednak w grze pada wiele goali i starty często się powtarza, gracza tego trzeba luzować. Nawet Arne Borg w drużynie szwedzkiej niezawsze był pierwszym startującym.

Posiadanie takiego gracza jest wielkim atutem, gdyż wtedy drużyna zawsze pierwsza przychodzi do głosu. Trzeba jednak uważać też na zachowanie się drużyny przeciwnej, gdyż nieraz w braku dobrego pływaka do startu radzą sobie drużyny podstępem, którego nie może zauważyć sędzia. Podstęp ten może polegać bądź na tem, że cały zespół w oczekiwaniu w wodzie sygnału wysuwa całą bramkę i sznur autowy o jaki metr ku przodowi. Jeden metr na 13 stanowi już poważny handicap. Ponieważ linki rozciągają się w wodzie, trzeba je w jakiś czas po rozpoczęciu gry ponownie mocno naciągnąć, aby uniemożliwić nielojalnym drużynom tego rodzaju manewr. Sędzia powinien zwracać na to baczną uwagę. Oczywiście musi uważać też na to i drużyna przeciwna, by móc zaprotestować. Drugim fortelem startowym jest wypychanie startującego przez pozostałych graczy. Jest to faul nadzwyczaj rozpowszechniony, na który sędziowie patrzą często przez palce. Na mistrzostwach Europy w Budapeszcie w r. 1926 faul odbijania się od bramki był oficjalnie usankcjonowany przez to, że bramki były oparte przy pomocy długiej deski o ścianę basenu. To też wszyscy gracze zupełnie otwarcie opierali nogi na dolnej barjerce bramki, od której też swobodnie się odpychali.

I w inny jeszcze sposób może powstać przy starcie

handicap dla jednej z drużyn, a to gdy sędzia pozwala na zbyt wczesne wciągnięcie do wody kosza od piłki, i wiatr przesuwają ją ze środka boiska ku jednej z bramek. Na to też musi zwracać uwagę kapitan drużyny.

Po rozpoczęciu gry zawodnik, który pierwszy dotarł do piłki, musi bez odwracania się szybko podać ją w tył partnerom, i prawie nie zwalniając tempa, płynąć naprzód aż pod bramkę przeciwnika. Dwaj pozostali napastnicy ruszają ze startu razem z nim w tym samym tempie i mijają połowę boiska, by ustawić się na właściwych pozycjach. Obrońcy i pomocnik wyruszają nieco wolniej i jeżeli ich partner pierwszy poda im piłkę, przetrzymują ją chwilę u siebie (ewentualnie podając jeden drugiemu), poczem podają ją wprzód swemu napastnikowi, który do tego czasu powinien był już zająć odpowiednią pozycję. Zaraz potem obrońcy dołączają się do przeciwników, których mają w ciągu meczu pilnować. Jeżeli cały ten manewr wykonany zostanie tak szybko, że napastnicy dostaną ze swoich tyłów piłkę, nim przyłączą się do nich obrońcy strony przeciwnej, można bardzo łatwo uzyskać goala już w pierwszej minucie gry. Zrobić to można tem łatwiej wtedy, gdy przeciwnik tak szybkiego ataku się nie spodziewa. Warunkiem powodzenia jest, by trzech napastników w jak najszybszym tempie znaleźli się na pograniczu pola karnego przeciwnika, i by gracz, który pierwszy piłkę schwytał, nie zatrzymywał się przy niej.

Gra napadu. O taktyce obrony mówiliśmy już powyżej. Napastnik powinien ustawiać się na polu karnym przeciwnika w ten sposób, by być zwróconym tyłem do bramki, przodem zaś do środka pola gry. Tylko takie zwrócenie umożliwi mu należyte orjentowanie się w grze. Oczekuje on na podanie od partnera. Jeżeli otrzyma piłkę „na rękę“, t. zn. w ten sposób, że złapie ją, nie

pozwalając jej upadać na wodę, musi bez straty ułamka sekundy odwrócić się i strzelić przed siebie, bądź też bez odwracania się strzelić za siebie ruchem śrubowym. Technika strzału śrubowego musi być na tyle opanowana, by gracz strzelał celnie. Tylko błyskawiczny strzał piłką schwytaną w powietrzu będzie możliwy do skutecznego dla napastnika, który jest dobrze obstawiony przez obrońcę. Jeżeli piłka podana napastnikowi upadnie na wodę, obrońca na pewno do strzału nie dopuści. Dla napastników obstawionych szybkość strzelania jest warunkiem kardynalnym powodzenia.

O ile jednak obrońca nie znajduje się między napastnikiem a swoją bramką, lecz ze strony przeciwnej, napastnik może próbować uciec, gdy dostał piłkę przed siebie. Jeżeli udało mu się uciec i jest on na tyle szybkim, by móc liczyć na to, że go obrońca nie dogoni, powinien płynąć w najszybszym tempie, *patrzac zawsze przed siebie*, popychając (dribblując) piłkę twarzą. O ile piłka odskoczy na bok, trzeba skierować ją we właściwą stronę uderzeniem przedramienia w chwili zanurzenia ręki do wody (płynie się oczywiście *crawlem*). Napastnik powinien podpłynąć tak blisko bramki, by mieć gwarancję trafienia, nie tak blisko jednak, by pozwolić bramkarzowi na wypad. Trzeba więc dribblować aż do jakichś 3 do 2 m od bramki (zależnie od tego z jakim bramkarzem ma się do czynienia). O ile bramkarz ma dobre wypady, trzeba raczej strzelić już z większej odległości, by nie zmarnować dobrej sytuacji. W wypadku takim nie może być mowy o strzale przy pomocy zwykłej techniki (patrz poniżej), a to dlatego, że jeżelibym chwycił normalnie piłkę do strzału (podchwycem), goniący mnie obrońca będzie miał zawsze czas dopaść mnie i zanurzyć. *Strzelić trzeba niespodziewanie*. Wykonać to można trzema sposobami. Pierwszy sposób jest następujący: Napastnik w pewnym momencie niespo-

dziewanie przedramieniem lewej ręki przerzuca piłkę na prawą stronę, by padła na nastawioną dłoń prawej ręki i bez straty ułamka sekundy wrzuca się ją do bramki. Można też podbić ją lewą ręką do góry, a prawą uderzyć, niczem rakieta tenisową. Drugi sposób polega na niespodziewanym podbiciu piłki grzbietem dłoni. Zaletą jego jest to, że jest bardzo niespodziewany i nieobliczalny dla bramkarza, ale zato jest taki strzał też nieobliczalny dla strzelającego, czyli innymi słowy niecelny. Przy strzale grzbietem dłoni (t. zw. po niemiecku „schippen“) trzeba uważać, by podbić piłkę po ściśnięciu dłoni do samej piłki. Jeżeli w chwili podbijania znajdować się będzie między dłonią a piłką warstwa wody — osłabi ona uderzenie całkowicie.

Trzeci sposób strzału, po przedribblowaniu piłki pod bramkę, podobny jest do wyrzutu kuli w lekkiej atletyce. Napastnik w pewnym momencie bierze piłkę podchwytem, tak jak kulę do rzutu (ryc. 62 d), i wypycha ją silnie przed siebie. Jest to sposób najlepszy, gdyż najbardziej celny, i może być wykonany zupełnie niespodziewanie. Przytem takiemu strzałowi goniący obrońca prawie nie ma możliwości przeszkodzić.

Mówiliśmy dotąd o technice strzału z dribblingu, strzału, który musi być wykonany w pełnym pędzie przez zawodnika, znajdującego się już od chwili w posiadaniu piłki. Przejdźmy z kolei do techniki strzału z podania.

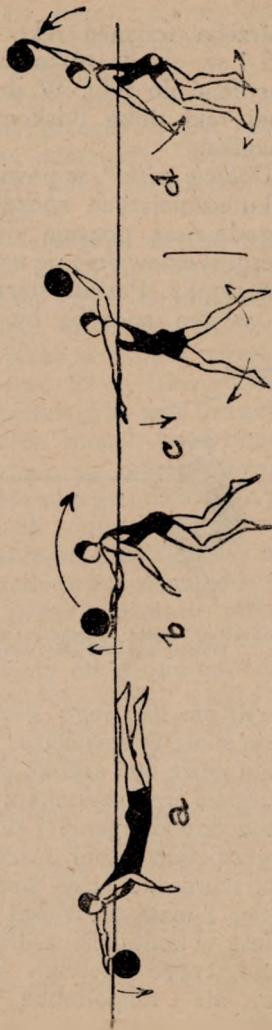
Strzał z podania może być dwójaki: skierowanie piłki z powietrza, strzał piłką, która koło mnie upadła na wodę. W tym drugim wypadku mamy do czynienia ze strzałem właściwym.

Skierowanie piłki z powietrza może być wykonane bądź przez zakręcenie piłki dłonią, bądź przez jej „dobicie“. W pierwszym wypadku chwyta strzelec piłkę na otwartą dłoń i następnie zwraca dłoń we właściwą stronę i piłkę silnie wyrzuca. Aby piłkę schwytać na



Ryc. 62. Chwyty piłki i sposoby podbicia.

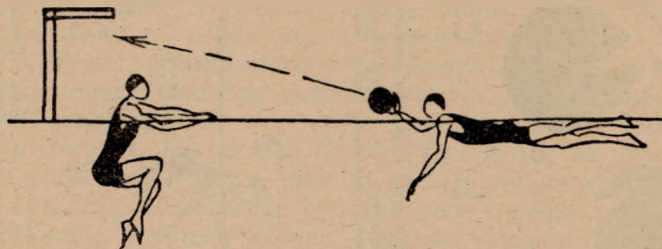
a — podbicie; grzbietem dłoni, — b — właściwy podchwyt, — c — chwyt kłamrowy, którego nie należy stosować, d — wypchnięcie piłki, podobne do wyrzutu kuli w lekkiej atletyce.



Ryc. 64. Strzał. a — gracz naciska piłkę ręką, — b — piłkę, która wyskoczyła z wody, bierze podechwyt i przenosi do tyłu, — c — gracz drugą ręką naciska wodę, by się wymurzyło, i rozwiniera nóżkę, — d — w momencie wyrzucenia się z wody, spowodowanego zwareciem nóżki, gracz wyrzuca piłkę.

dłoń, trzeba trzymać rękę wysuniętą z wody bardzo miękko i w chwili zetknięcia się piłki z dłonią rękę lekko cofnąć do tyłu. W przeciwnym bowiem razie od sztywnej ręki piłka odskoczy i może stać się łupem przeciwnika.

„Dobicie piłki“ w powietrzu (doppler) jest jednym z najskuteczniejszych sposobów strzelania do bramki. Najdogodniejszą pozycją dla gracza, który ma piłkę dobijając, jest ustawienie się na parę metrów przed bramką naprost słupek. Partner stara się strzelcowi podać piłkę lekko, w ten sposób, by przeleciała ona nad nim,



Ryc. 63. Strzał na bramkę po przeboju: napastnik, znajdując się o trzy metry przed bramką, wypycha piłkę, niczem kulę w lekkiej atletyce.

o 30—40 cm nad jego głową. Strzelec otwartą dłonią uderza ją silnie w powietrzu, zmieniając nieco jej kierunek. Ruch ten może być szybki, piłka zatem dobita ostro i celnie, skutkiem czego bramkarz ma obronę bardzo utrudnioną.

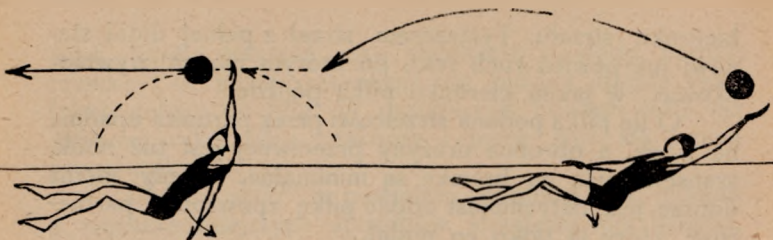
Wszelkie dobijanie i podbijanie piłki, a więc podbicie grzbietem dłoni („schippen“), wypchnięcie piłki w stylu rzutu kuli, czy wreszcie dobicie w powietrzu („doppler“) mają tę wielką zaletę, że okres, w którym piłka jest w kontakcie z dłonią, jest wyjątkowo krótki, skutkiem czego nietylko utrudniona jest interwencja obrońcy, ale i niepodobna jest zorientować się co do

kierunku strzału. Tymczasem strzał z pełnej dłoni stanowi już pewien ruch ręki, po którym można wywnioskować, w jakim kierunku piłka pójdzie.

O ile piłka podana strzelcowi przez partnera upadnie na wodę, a obrońca drużyny przeciwnej jest tuż obok, szanse strzału na bramkę są minimalne. Wtedy nieraz dobrze jest natychmiast oddać piłkę zpowrotem partnerowi, który ją tylko co podał.

Opis techniki *strzału właściwego* zacząć trzeba od samego chwytu piłki. Chwyty może być dwojaki: „*podchwyt*“ (Schopfgriff), w którym bierze się piłkę od spodu szeroko otwartą dłonią, albo *klamrowy* (Klemmgriff), w którym chwytamy piłkę jakby w klamrę, przyciskając ją dłonią do przedramienia (ryc. 62 c). Chwyty klamrowy, zalecany przez podręczniki niemieckie, jest bezwzględnie *wadliwy*. Złapanie piłki w ten sposób trwa długo, pozycja ręki jest sztuczna, mięśnie są przytem naprężone, co stwarza razem niemożliwość silnego i dalekiego strzału. Dziś już nawet w Niemczech dobre drużyny chwytu klamrowego nie stosują. Zabranie piłki leżącej na wodzie może być dokonane bądź przez wsunięcie pod nią dłoni do podchwytu, bądź przez naciśnięcie piłki pełną dłonią z góry, skutkiem czego wyskakuje ona z wody. W tym momencie bierze się ją od spodu podchwycem. Dla zwykłego podania wystarczy piłkę, wziętą w ten sposób na dłoń, zwyczajnie rzucić przed siebie. Oczywiście rzucenie piłki będzie możliwe wtedy, gdy ramię będzie całe wynurzone z wody. To też w chwili strzału należy drugą ręką silnie nacisnąć wodę, a nogami wykonać silny ruch nożycowy, by ciało wyskoczyło aż po piersi z wody i gracz miał pełną swobodę ruchów.

Silne strzały najlepiej udają się jednak z pozycji plecowej. Gracz wzięwszy piłkę na dłoń cofa rękę w tył, przechylając też w tył tułów. Tem samym nogi unoszą się do góry i ciało znajduje się prawie w tej pozycji,



Ryc. 65. Strzał z pozycji plecowej.

Przedwczesne (na prawo) i prawidłowe wypuszczenie piłki. W pierwszym wypadku leci ona wielkim łukiem ku górze, w drugim — leci poziomo, po stycznej do łuku, a więc z większą siłą.

co przy pływaniu nawznak. Z tej pozycji można wykonać pełny ruch całej ręki i wyrzucić piłkę z dużą siłą i celnie. Błędem będzie wypuszczać ją w momencie, gdy ręka nie przeszła jeszcze linii pionowej, gdyż wtedy piłka wylatuje ku górze i zmierza do celu wielkim łukiem, przez co strzał traci na szybkości i sile a bramkarz drużyny przeciwnej ma czas zorientować się gdzie piłka padnie. Piłka musi stracić kontakt z dłonią w chwili gdy ręka znajduje się w pozycji pionowej; wtedy bowiem piłka polecą po *linji stycznej do łuku*, jaki dłoń zatacza, czyli po *linji poziomej*.

Strzały wtył stanowią typ zupełnie odrębny, których technika może być też dwójaka. Strzały wtył stosowane są bardzo często przez napastników, którzy stoją przed bramką przeciwnika, odwrócenii do niej tyłem, by móc lepiej obserwować grę. Wymagają strzały te wielkiej wprawy, by były celne. Mogą nimi być zwykle *back-handy*, bądź *śrubby* właściwe. Zwykły back-hand polega na tem, że gracz, zamiast wziąć piłkę podchwytym zwyczajnie (jak powyżej), bierze ją dłonią skrzyconą do zewnątrz (ryc. 67 B) i wyrzuca piłkę za siebie. Back-hand taki wykonywa się wtedy, gdy gracz znajduje się w pozycji stojącej. Towarzyszy mu szybki obrót ciała po

jego osi podłużnej (pionowej), wykonany przy pomocy ruchu ręki i nóg, który nadaje strzałowi wielką siłę. *Śruba* wykonywana jest natomiast w pozycji leżącej ciała. Gracz trzyma piłkę na dłoni skrzyśonej do zewnątrz, leżąc w wodzie na boku. Jednocześnie z silnym ruchem nożycowym nóg wyrzuca piłkę, zataczając łuk ręką, któremu to ruchowi towarzyszy obrót ciała po osi podłużnej (poziomej). Obrót całego ciała nadaje strzałowi znaczną siłę (ryc. 67 A).

Jak przeciwdziałać strzelaniu? Zadanie niedopuszczenia do strzału jest dla obrońcy wtedy dość łatwe,



Ryc. 66. Strzał z pozycji plecowej.

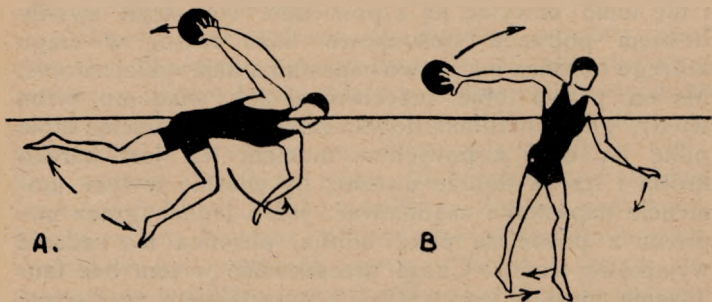
gdy pilnowany napastnik potrafi brać piłkę tylko z wody i nie umie chwytać jej z powietrza. Na strzał zwykły bowiem potrzeba stosunkowo dużo czasu, w ciągu którego obrońca ma prawo napastnika najzwyczajniej zatopić. Ma on prawo topić przeciwnika, jak wiadomo, tylko wtedy, gdy ten dłonią dotyka piłki. Jeżeli strzelec łapie piłkę na dłoń z powietrza, moment ten jest bardzo krótki i trzeba dobrze uważać, by właśnie w tym momencie napastnika zaatakować. Jeżeli jednak gracz prosto z powietrza piłkę odbija, obrońca ma zadanie wyjątkowo trudne. Chcąc przeszkodzić w tem bez faulowania, musi on jednocześnie z napastnikiem wyskoczyć z wody ku piłce i starać się dosięgnąć ją ręką, by ją wybić wcześniej, bądź też strącić z dłoni przeciwnika. Jeżeli

natomiast obrońca spodziewa się tylko strzału z pełnej dłoni, a strzelec ograniczy się do szybkiego dobiecia piłki, „doppler“ wtedy uda się na pewno.

W ostatnich czasach ujawnia się tendencja zastępowania silnych i dalekich strzałów lekkim, ale celnym i pewnym umieszczaniem piłki w siatce. „Plasowanie“ piłki zbliższa kosztuje mniej wysiłku i jest skuteczniejsze niż silny strzał daleki.

* * *

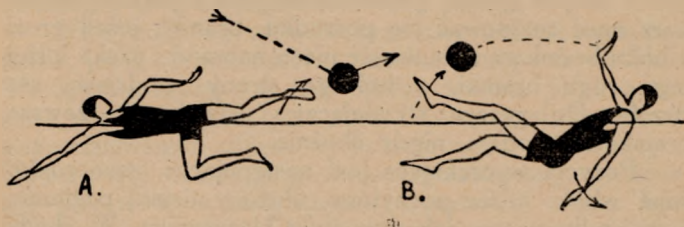
Przechodząc wreszcie do *techniki pływania* w water-polo — odpowiedzieć można tylko jednym słowem: *crawl*. Pływanie wszelkimi innymi sposobami jest absolutnie nie do pomyślenia, przede wszystkim dlatego, że polo wymaga bezwzględnie stylu najszybszego, a następnie, i z tego względu, że tylko *crawl* dzięki swemu ruchowi rąk umożliwi driblowanie (pędzenie) piłki w pełnej szybkości, bez hamowania pływaka. Jak można wyobrazić sobie driblowanie piłki np. w stylu klasycznym? Z surogatów prawdziwego *crawla* najodpowiedniejsze będą wszelkie style *naprzemian ręczne symetryczne*, w najgorszym razie pływanie „po kozacku“, o ile jest,



Ryc. 67. Strzał śrubowy, z obrotem ciała dookoła jego osi podłużnej. — A — Strzał z pozycji leżącej. Obrót po osi poziomej, piłka idzie w płaszczyźnie pionowej. — B — Strzał z pozycji stojącej. Obrót po osi pionowej. Piłka idzie w płaszczyźnie poziomej.

dostatecznie szybkie. Trudgen, jako styl niesymetryczny, i o dużym rollingu, jest bezwzględnie nieodpowiedni. Crawl water-poloowy jest dość specyficzny i stanowi pewną odmianę tego stylu. Charakteryzuje go przede wszystkim zawsze bardzo wysokie trzymanie głowy (tak, by widzieć wszystko przed sobą), dalej pełne zastosowanie zasady ślizgowca (hydroplaning principle), jak i wszystkich innych cech charakterystycznych dla crawla sprinterskiego.

Crawl water-poloowy, ze względu na specjalne zadanie w tej grze, różnić się będzie od wyścigowego.



Ryc. 68. Gra nogą.

A — Gracz wychyla nogę z wody i odbija lecącą piłkę. — B — Piłkę leżącą na wodzie gracz nogą podaje sobie na rękę.

W przeciwstawieniu do czystego stylu zawodniczego tutaj dopuszczalne jest pewne chlapanie wodą, rękami i nogami, które staje się niejako legalną formą pryskania przeciwnikowi w oczy. Przerzucanie rąk do przodu szerokimi łukami uzasadnione jest tem, że zwykle przy tym ruchu lekko zawadza się o przeciwnika.

Jest rzeczą bardzo ważną umieć szybko startować do piłki. W tym celu wtedy, gdy gracz spodziewa się podania lub strzału, musi zawczasu układać ciało poziomo na wodzie, by być gotowym do startu. Start bowiem z pozycji stojącej musi być bardzo powolny.

Zupełnie odrębna jest gra bramkarza. Może on być

gorszym crawlerem od pozostałych graczy, choć i jemu jednak szybkość może być bardzo potrzebna przy wypadach. Ponieważ jednak wypadki te zwykle są krótkie i wykonywane raczej jednym silnym ruchem nóg, aniżeli zwykłym pływaniem, bramkarz jest jedynym graczem drużyny, który może być dobrym zawodnikiem, nie umiejąc dobrze cawla.

Sztuka bramkarza wobec wielkich trudności wyskakiwania z wody polega przedewszystkiem *na umiejętnem ustawianiu się*. Mistrzem w tem jest np. Szwed Naumann. Zasady tego ustawiania się są analogiczne, jak w innych grach. Jeżeli strzał grozi z przodu, bramkarz musi znajdować się pośrodku bramki, jeżeli grozi z boku bramkarz wysuwa się nieco naprzód i czeka bliżej tego rogu bramki, z którego strony spodziewa się strzału. Do gracza strzelającego ustawia się zawsze bramkarz przodem, nigdy ukośnie.

Pozycja wyczekująca jest następująca: ręce rozłożone w bok, tułów pochylony, ułożony niemal poziomo, nogi podkurczone, jak przy stylu klasycznym. W chwili strzału bramkarz silnym ruchem obu rąk naciska wodę i tem samem wyrzuca ciało do góry, jednocześnie rozprostowując nogi w bok i zamykając wielkie nożyce, identycznie jak w stylu klasycznym. To zwarcie jest tak silne, że może bramkarza wyrzucić dość wysoko z wody.

Równocześnie ze zwarciem nożyc wyrzuca się ręce w górę, by chwyciły piłkę, przyczem wygina się ciało w krzyżu (ryc. 69). Jeżeli piłka idzie w bok, — bramkarz wyskakuje naukos.

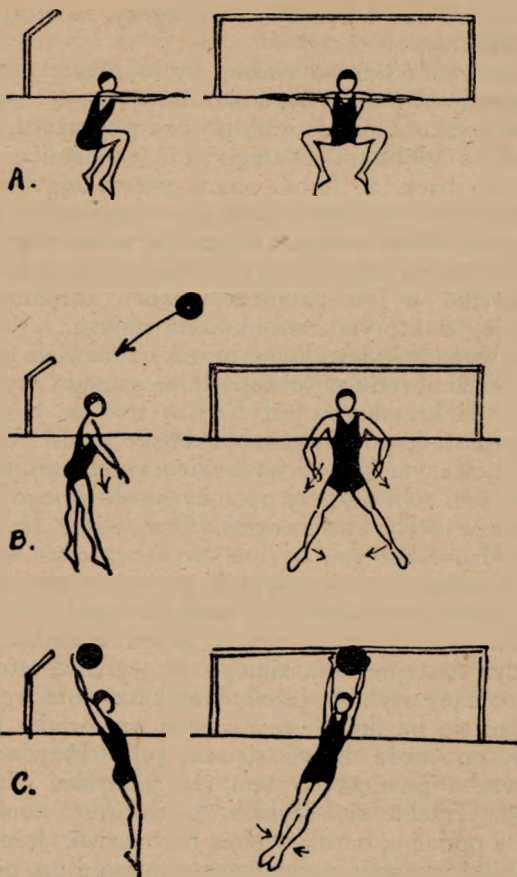
O ile napastnik strzela z bardzo bliska albo z rzutu karnego, dobrze jest ustawić się nie w samym środku bramki, gdyż wtedy zupełnie niewiadomo, w którą stronę pójdzie strzał, lecz nieco z boku, mniej więcej na trzech czwartych. Wtedy strzelec musi z konieczności strzelić

w bok przeciwny i bramkarz wie zgóry, w którą stronę ma wyskakiwać.

Jest rzeczą bardzo ważną, by bramkarz nie dał się prowokować *fintom*. Wiadomo bowiem, że po gwałtownym wyskoczeniu do góry pływak pograża się natychmiast dość głęboko. Dlatego też napastnicy stosują często ten trick, że fintują strzał, prowokują bramkarza do wyskoku i następnie strzelają w momencie, gdy ten się nieodwołalnie zanurza. Bramkarz musi więc czekać momentu oderwania się piłki od dłoni przeciwnika, gdyż zresztą tylko w tym momencie może zorientować się dokładnie, w którym kierunku ona pójdzie.

Na wypadki indywidualne bramkarz niewiele może poradzić, jeżeli obrona puści napastnika samego zbyt blisko. Wtedy rola bramkarza jest bardzo trudna. Jeżeli natomiast napastnik pod pływa zbyt blisko, musi bramkarz niespodziewanym silnym wyskokiem rzucić się na niego. Wyskok taki robi się przy pomocy gwałtownego zwarcia nóg (jak w stylu klasycznym). Oczywiście trzeba być i tu bardzo uważnym, by nie wyskoczył za wcześnie: wtedy bowiem może napastnik spokojnie wrzucić piłkę ponad głową bramkarza do pustej bramki.

Piłkę zatrzymywać należy przed bramką, nie na linii gdyż następnie dla silnego jej wyrzutu trzeba rękę nieco cofnąć wtył. A jeżeli bramkarz cofa rękę wtył znajdując się na linii — tem samem wprowadza piłkę do bramki, co może liczyć się za gola. Przy wybijaniu piłki trzeba pamiętać o tem, że pomyśleć nigdy nie zawadzi. Trzeba się szybko zorientować, komu piłkę podać, i podać ją bardzo celnie partnerowi. Jeżeli niema czasu piłki wyrzucić normalnym strzałem, i np. piłka leży na wodzie pomiędzy linią bramki a napastnikiem, dobrze jest podbić ją grzbietem dłoni, nad jego głową.



Ryc. 69. Obrona bramki, widziana z profilu i z przodu.
 A — bramkarz w pozycji wyczekującej. — B — w chwili strzału bramkarz naciska wodę rękami i wykonuje rozwarcie nóg, by wychylić się z wody. — C — przez zamknięcie wielkich nóg, bramkarz wyskakuje z wody, chwytając piłkę.

CZEŚĆ OFICJALNA.

(Strona 237—243).

4. Wskazówki dla sędziów water-polo, wydane przez angielski „International Water-polo Board“.

(Przepisy patrz str. 401).

„International Water-Polo Board“ jest temsamem dla piłki wodnej, czem „International Football Association Board“ dla piłki nożnej, t. zn. organem wyłonionym przez związki 4 krajów brytyjskich, mającym za zadanie uchwalanie przepisów gry. O ile F. I. F. A. przyjmuje zmiany „Boardu“ bez zastrzeżeń, o tyle F. I. N. A. zastrzega sobie prawo rewizji wniosków swego „Boardu“. Jak dotychczas jednak zawsze przyjmowała je w całości (przyp. P. Z. P.).

Wskazówki:

A) Ad §§ 1. i 2. Przed rozpoczęciem gry sędzia winien upewnić się, czy pole gry i głębokość wody odpowiadają wymaganiom przepisów. Jest rzeczą ważną, by linja pola karnego i bramkowego oraz środkowa była widoczna ze wszystkich miejsc basenu i z brzegu.

B) Ad § 3. Jest rzeczą wskazaną, by sędzia zmierzył wysokość bramek na małej głębokości, od dna do poprzeczki i na dużej głębokości od wody do poprzeczki.

Słupki i poprzeczka bramki winny być możliwie sztywne. Jest pożądanem, by były one z drzewa lub żelaza, przyczem nie powinny one mierzyć więcej, niż 3 cm w kwadracie w przekroju, lub 2 cm w średnicy. Winny one być pomalowane na kolor wyraźnie odróżniający się od tła.

Siatki w bramkach są obowiązkowe, przyczem bramki winny być umocowane na takiej odległości od brzegu basenu lub jakiegokolwiek innej przeszkody, aby siatki mogły być swobodnie umocowane od poprzeczki aż pod poziom wody, minimalnie na 30 cm za linią bramkową.

Siatki są konieczne dla łatwiejszego stwierdzenia, czy bramka została zdobyta. Jest rzeczą konieczną, by zarówno z boków, jak i z tyłu siatki nie było niczego, co mogłoby powodować odbicie się piłki i powrót jej do gry po wejściu do bramki.

C) Ad §§ 4 i 5. Piłka musi być obowiązkowo obzita skórą. Winna ona posiadać wymiary przepisowe wtedy, gdy jest dobrze nadęta. Sędzia powinien pamiętać, że im piłka jest lepiej nadęta, tem jest łatwiejsza do technicznego opanowania, i z tego względu winien on pilnować, by była ona nadęta dostatecznie. Ponieważ sznurowadło mogłoby ranić graczy, wskazane jest używanie piłek niesznurowanych, lecz zamykanych wentylem.

Czapki służą do rozpoznawania graczy. Jest wskazanem, by gracze nosili na czapkach numery, odpowiadające ich numerom w programach, a to dlatego, by publiczność lepiej orjentowała się w grze. Czapki bramkarzy winny posiadać dla odróżnienia kolor czerwony obok koloru swej drużyny. Jeżeli gracz zgubi czapkę w czasie meczu, gra winna być przerwana, aż do chwili, gdy gracz ten zaopatrzy się w czapkę. Czapki powinny być zawiązane pod brodą. Gospodarze meczu winni dostarczać czapki i chorągiewki.

D) Ad § 7. W rękach sędziego leży całkowicie kontrola nad grą i władza jego trwa do chwili opuszczenia wody przez graczy. Należy przed grą dokładnie poinformować sędziów bramkowych i mierzących czas o ich zadaniach. Sędziowie bramkowi winni dawać sędziemu swoją opinię (§ 8); sędziemu jednak przysługuje wyłączne prawo decydowania, czy ma być uznana bramka, czy też rzut z rogu lub rzut od bramki.

Decyzje sędziego, dotyczące kwestji faktu w czasie gry, są bezapelacyjne. Co zaś do spraw interpretacji przepisów, to zarządzenia sędziego podlegają apelacji, jednak w czasie gry winny być wykonane.

W razie wątpliwości co do sygnałów, dawanych przez sędziego bramkowego, zaleca się usilnie sędziom, by przed ponownym wrzuceniem piłki do wody upewnili się, jak mają sygnały te rozumieć.

Jest rzeczą nieodzowną, by sędzia miał zupełną swobodę posuwania się wzdłuż brzegu basenu od jednego końca do drugiego bez jakiegokolwiek ryzyka. Graczom nie może być dozwolone opuszczać wodę, celem powrotu na własną linię bramkową, po uzyskaniu gola.

E) Ad §§ 8, 9, 10. Sędziowie bramkowi winni w zasadzie nie należeć do żadnego z zaangażowanych w grę klubów czy związków. Zadaniem ich jest pomaganie sędziemu przy konstatowaniu, czy piłka przeszła całkowicie przez linię bramkową. Winni oni również liczyć bramki, strzelone z ich strony. Sędzia bramkowy winien posiadać chorągiewki białą i czerwoną. Winien dawać swe sygnały w sposób nie dający pola do żadnych wątpliwości.

Mierzący czas winien jaknajdokładniej znać przepisy. Za każdym przejściem piłki przez linię bramkową chronometr winien być zatrzymany aż do chwili, w której opuszcza ona gracza, wykonywującego rzut. Sygnał na przerwę lub koniec gry winien być dany dokładnie w momencie, w którym upływa czas przepisowy gry.

F) Ad § 12. Sędzia winien przed meczem upewnić się, czy kapitanowie drużyn są w zgodzie we wszelkich sprawach od ich woli uzależnionych, w razie zaś różności zdań winien sędzia rozstrzygnąć, zgodnie z art. 12.

G) Ad §§ 13. i 14. Sędzia winien dawać sygnał startowy dostatecznie głośno, by uniknąć jakichkolwiek nieporozumień na tem tle. Sędzia winien pilnie baczyć, czy bramka została zdobyta w sposób przepisowy. Po rozpoczęciu gry, lub też po każdej przerwie, bramka może być ważnie zdobyta, jeżeli piłka została już „zagrana“ (*le ballon est manié*) przynajmniej przez jednego

gracza drużyny broniącej lub jednego gracza tej samej drużyny (t. zn. tej, której drugi gracz strzela), pod warunkiem jednak, by ten strzelając, znajdował się wtedy na połowie boiska, należącej do drużyny broniącej.

Słowa w nawiasie mają znaczenie wyjaśniające. Duch tego przepisu nakazuje, by dopóki jeden z obrońców nie miał piłki w ręku, nie uznawać gola strzelonego przez drużynę, która pierwsza dorwała się do piłki, z wyjątkiem wypadku, gdy drugi jej gracz (strzelający) znajduje się na polu gry przeciwnika.

Ponieważ bramkarz zwykle nie może dobrze widzieć, czy gracz, który piłkę strzelił, znajduje się na tej czy tamtej połowie boiska, dodano do art. 13 klauzulę końcową. Zaleca się więc bramkarzom, by starali się chwycić wszystkie strzały, pozostawiając sędziom staranie o to, by przepisy gry nie były naruszone.

Jest rzeczą ważną, by pamiętać, że bramkę dopiero wtedy można uważać za zdobytą, gdy piłka przejdzie całkowicie przez jej linię. (Por. art. 14, urywek II.)

H) Ad § 15. Jedynie bramkarzom wolno chwycić piłkę oburącz jednocześnie, chodzić po dnie i stawać na dnie w innym celu, aniżeli dla odpoczynku. Żadnemu innemu graczowi nie wolno chodzić, ani odbijać się od dna, oraz stać na dnie, wyciągając ręce w celu zatrzymania piłki lub przeszkadzania przeciwnikowi.

Klauzula e) podaje faule najczęściej popełniane. Trudno byłoby wyliczyć wszystkie sposoby „przeszkadzania“ przeciwnikowi. Wiele wypadków tego „przeszkadzania“ musi być pozostawionych do uznania sędziego. Faulem więc jest pływanie na przeciwniku lub obok niego w taki sposób, by był on pozbawiony swobody ruchów rąk i nóg. Oczywiście wolno przeszkadzać przeciwnikowi, który trzyma piłkę. Co rozumie się przez wyrazy „trzyma piłkę“, określa „uwaga“ przy art. 15.

Żadnemu z graczy nie wolno trzymać się barjerek,

brzegów basenu, bramek i t. d. podczas gry. W razie przekroczenia tego przepisu, należy sprowadzić piłkę na miejsce, w którym faul został popełniony, bez względu na to, gdzie piłka się w danej chwili znajdowała.

Klauzula *f*). Gracz, który zanurza piłkę, będąc zatapianym przez przeciwnika, lub też zanurza ją celem oparcia się na niej, lub celem zwodzenia przeciwnika, popełnia faul.

Klauzula *k*). Bramkarzowi nie wolno oddalać się poza linię 4 jardów (3 m 65). Karą za to jest rzut wolny, przyznany przeciwnikowi znajdującemu się właśnie najbliżej miejsca, w którym bramkarz linię 4 jardów przekroczył. § 20 wskazuje w jaki sposób winien bramkarz wykonywać rzut wolny od bramki. Karą za nieprzestrzeganie tego przepisu (podanie partnerowi, znajdującemu się w obrębie linii 2 metrów), jest rzut wolny, przyznany przeciwnikowi znajdującemu się najbliżej miejsca, w którym faul został popełniony.

Klauzula *l*). W celu możliwego unicestwienia korzyści, jakie mógłby mieć gracz atakujący, znajdujący się w obrębie pola bramkowego przeciwnika w chwili gwizdka, przerywającego grę na skutek faula, zabronionem jest podawanie piłki z następującego potem rzutu wolnego, temu właśnie graczowi.

Uwaga. W razie, gdy po przyznaniu rzutu wolnego, a przed jego wykonaniem, popełniony zostaje drugi faul (np. któryś z graczy zmienia miejsce), należy wykonać pierwotnie nakazany rzut wolny.

1) Ad § 16. Faule, przewidziane w art. 15, karane są wykluczeniem z gry tylko wtedy, gdy sędzia jest przekonany, że zostały popełnione umyślnie, te zaś, które wylicza art. 16, zakwalifikowane zgóry przez przepisy jako „umyślne“, pociągają za sobą karę wykluczenia z gry w każdym wypadku.

Uważane jest za faul umyślny, jeżeli gracz zajmuje

pozycję, przejściowo lub na dłużej, w obrębie pola bramkowego (linji 2 metrów) przeciwnika. Wyjątkowo wolno jest graczowi wejść na pole bramkowe przeciwnika, jeżeli albo: a) pędzi przed sobą piłkę (dribbluje), albo b) atakuje gracza, który piłkę otrzymał, względnie ją już otrzymuje, albo c) płynie po piłkę znajdującą się w obrębie pola bramkowego.

J) Ad § 17. Po powzięciu decyzji, sędzia nie może pozwolić ani żadnemu z graczy, ani nikomu z publiczności na żadne zapytania w tym względzie. Drogi właściwe dla reklamacji określają przepisy Związku.

Z chwilą przyznania rzutu wolnego, piłkę uważa się za „martwą“, t. zn. nie będącą w grze, aż do chwili, w której opuści ona rękę wykonywującego rzut wolny. Pod żadnym pozorem nie wolno wtedy innym graczom zmieniać miejsca. Sędzia winien specjalnie przestrzegać, by rzut wolny wykonywany był tak, aby wszyscy gracze mogli zdawać sobie sprawę z tego, kiedy gra się nanowo rozpoczyna.

K) Ad § 18. Przepis ten wprowadzony został celem niedopuszczenia do tego, by obrońcy w sposób nielojalny przeszkadzali strzelaniu bramek. Sędzia ma w tym wypadku dużą władzę, i powinien przeciwdziałać taktyce obrony bramki za wszelką cenę. Należy w każdym razie przyznać rzut karny, jeżeli gracz atakujący, który nie trzyma piłki, jest umyślnie zatapiający lub szarżowany w obrębie pola karnego przeciwnika (w obrębie linji 4 jardów). Sędziowie nie powinni zapominać, że przyznanie rzutu karnego pociąga za sobą automatycznie wykluczenie winnego z gry.

Gracz, który wykonywa rzut karny, może dowolnie wybrać sobie miejsce na linji 4 jardów (3 m 65), przed wykonaniem jednak rzutu, musi czekać na sygnał sędziego. Każdy z przeciwników może zatrzymać piłkę wysłaną z rzutu karnego, pod warunkiem, by nie przekraczał tem innych przepisów.

L) Ad § 19 i 20. Bramkarzom nie wolno jest wyrzucać piłki poza linię środkową boiska, (zarówno z rzutu wolnego, jak i podczas gry, przyp. tłum.), Bramkarz popełnia faul, jeżeli wyrzuca piłkę w ten sposób, że przekracza ona linię środkową, nie dotknąwszy innego gracza, bez względu na to, czy dotknęła ona wody przed przejściem ponad linią, czy też nie. (Innymi słowy, jeżeli piłka padnie za linię środkową z t. zw. kaczki, przepis jest naruszony, przyp. tłum.).

Przepis § 17 nakazuje, by przed rzutem wolnym, wszyscy gracze z wyjątkiem tego, który rzut wykonywa, nie opuszczali swych miejsc. Przepis ten odnosi się także do bramkarzy, którzy pod żadnym pozorem nie mogą opuszczać miejsca, w którym znajdowali się w chwili gwizdka. W razie wykluczenia bramkarza, sędzia wyznacza najbliższego obrońcę, jeżeli zachodzi konieczność wykonania rzutu wolnego od bramki. Gracz taki nie korzysta z żadnych przywilejów bramkarza, ale też nie stosują się do niego żadne ograniczenia, które bramkarza wiążą.

Rzut z rogu przyznaje się wtedy, gdy któryś z graczy przerzuci piłkę ponad swą własną linią bramkową. Wykonywa się rzut z rogu z linii 2 metrów, z tej strony z której piłka przeszła linię bramkową. Wykonywa go najbliższy napastnik drużyny przeciwnej. Jeżeli gracz atakujący przerzuca piłkę za linię bramkową — przyznaje się rzut wolny od bramki.

M) Ad § 21 i 22. Jeżeli piłka wychodzi poza boisko, uważa się, że ten zawodnik ją wyrzucił, który ostatni jej dotknął.

Należy specjalnie przestrzegać przepisać § 22, dotyczących wychodzenia z wody, siadania na schodkach i t. d.

ROZDZIAŁ IV.

PLYWALNIA SPORTOWA.

(Patrz tablica na końcu książki: „Wzorowa pływalnia“).

Wymiary. Jest rzeczą zupełnie oczywistą, że za pływalnię prawdziwie sportową uważać można tylko taką, której powierzchnia stanowi prostokąt. Wszelkie zaokrąglenia, wprowadzone czasem ze względów architektonicznych, o ile nie uniemożliwiają wręcz urządzenia zawodów i racjonalnych treningów pływackich, w każdym razie poważnie je utrudniają. Wszelkie występy dla umieszczenia w nich schodków (jak np. w pływalni budapeszteńskiej, wybudowanej na mistrzostwa Europy) są niewskazane, gdyż przedewszystkiem psują one regularność prostokąta basenu, i sprowadzają trudności techniczne przy jego budowie. Schodki takie są zresztą zbyteczne. Zupełnie dostateczną będzie zawsze pionowa metalowa drabinka, nie odstępująca prawie od muru. Każdy bowiem, kto potrafi pływać, może się też obejść bez takiego komfortu, jak schody.

Długością *bezwzględnie najodpowiedniejszą dla basenu otwartego jest 50 m.* Baseny zbyt długie są i niewygodne i nieekonomiczne. Dawniej chętnie budowano pływalnie stumetrowe. Dziś wszyscy skłaniają się ku 50 m. Utrzymanie basenów wielkich, o ile trzeba płacić za wodę wodociągową, jest bardzo kosztowne i w okresach zmniejszonej frekwencji pozostaje do wyboru albo deficyt, albo rzadkie zmienianie wody. Zamiast jednego basenu 100-metrowego zawsze lepiej jest

wybudować dwa 50-metrowe w różnych stronach miasta. Basen 50-metrowy jest też najodpowiedniejszy z punktu widzenia widowskiego. Można dookoła takiej pływalni z łatwością zmieścić trybuny na 8.000 osób, z których z każdego miejsca widać całą pływalnię, i przebieg wyścigów od startu do mety obserwować można, jak na dłoni.

Jeżeli chodzi o basen kryty, to na wymiar 50 m mało kto sobie może pozwolić, gdyż grzanie kilku tysięcy metrów sześciennych wody jest bardzo poważnym stałym wydatkiem. To też najlepsze są pływalnie kryte, których długość wynosi albo $\frac{1}{4}$ albo $\frac{1}{3}$ hektometra. Inne wymiary są z punktu widzenia sportowego niedopuszczalne, gdyż wielokrotność długości basenu musi się mieścić bez reszty w stu metrach. 33,3-metrowe są wygodniejsze niż 25-metrowe, jako nieco obszerniejsze, ale zato uniemożliwiają urządzenie w nich sztafet i wyścigów indywidualnych na 50 m.

Tak więc ustalić można jako standard: *dla pływalni otwartej 50 m, dla pływalni krytej 25 m.*

Szerokość ustalać można zależnie od warunków miejscowych. „Stade Nautique des Tourelles“ w Paryżu ma 18 m szerokości. Uważamy to jednak za jedną z nielicznych jego wad. Wprawdzie przy 18 metrach boisko do gry w polo wodne mieści się bez reszty w szerokości basenu, którego ściany stanowią kraniec boiska, jednak korzyść ta jest bardzo problematyczna, a natomiast przez to traci się możliwość urządzenia więcej jak 6 torów. Basen sześciotorowy zaś zmusza do urządzenia zbyt wielu przedbiegów.

Za idealny wymiar uważać należy 25 m. Mamy wtedy 10 torów $2\frac{1}{2}$ metrowej szerokości. Przy 10 torach przedbiegi wypadają rzadko, a wyścigi przy dziesięciu startujących, zwłaszcza w konkurencjach sztafetowych, są bardzo efektowne. Z drugiej strony przy

pływalni o 25 m szerokości można urządzać próby bicia rekordów, pływając wpoprzek basenu. W ten sposób daje się zawodnikowi tor 25-metrowy, czyli najlepsze warunki techniczne, jakie można sobie wyobrazić. Inna jeszcze okoliczność przemawia za szerokością 25-metrową: oto podczas codziennych treningów, gdy płytką część basenu zajmują osoby nie umiejące pływać, zawodnicy trenować mogą tylko w części głębokiej. Nie mają oni całej długości basenu do dyspozycji i najlepiej jest wtedy zostawić im na wyłączność głęboki kraniec basenu, odgradzając pewną jego część linką. Zawodnicy ci mogą wtedy pływać tylko wpoprzek basenu. Jeżeli wielokrotność jego szerokości mieści się bez reszty w hektometrze, próby czasów na treningach są tem samym bardzo ułatwione. Jeżeli zaś nie można uzyskać szerokości 25 m, odpowiednią będzie szerokość 20 m.

Głębokość musi być zmienna. Pod skocznią wynosić musi ona połowę wysokości skoczni, t. zn. przy skoczni klasycznej — 5 m. Nie potrzeba jednak, by od strony skoczni basen posiadał głębokość 5 m na całej szerokości. Wystarczy, by głębokość taka znajdowała się tylko przed samą skocznią, i na jakie 2 m. z każdej strony wieży. W ten sposób uzyskuje się oszczędność na betonie przy budowie, i znacznie ważniejszą oszczędność na pojemności wody przy eksploatacji.

Drugi kraniec basenu musi być płytki. Dobrze jest, by dla dzieci uczących się pływać były miejsca zupełnie płytkie (do jednego metra). Ponieważ z drugiej strony jest niepożądane, by w czasie zawodów jeden kraniec pływalni był aż tak płytki, dogodnym jest wprowadzenie systemu dwóch poziomów: normalnego i poziomu dla zawodów. Poziom wody reguluje się przy pomocy szluz odpływowych. Najlepiej będzie, jeżeli przy poziomie normalnym, treningowym, głębokość po stronie płytkiej wynosić będzie 1 m, po stronie głębokiej 4 m 60 cm

(do skakania z wieży 10-metrowej wystarczy ona najzupełniej). W czasie zawodów napuszczaloby się więcej wody, tak, by osiągać głębokość 5 m pod skocznią, 1 m 40 cm po stronie płytkiej. Pozatem trzeba spadek dna tak rozłożyć, by istniało boisko do gry w waterpolo, długości 27 m (plus 1 m na długość bramki od ściany basenu), na którym głębokość wynosić musi na całym boisku przynajmniej 2 m 10 cm. w czasie zawodów, a 1 m 70 cm na treningach. Brzeg basenu w czasie zawodów wystawać powinien na jakie 60 cm od poziomu wody, czyli wystawałby o cały metr ponad poziom wody normalny.

Jak wyglądać powinien profil dna idealnej pływalni sportowej, ilustruje załączony plan.

Dla pływalni krytych szerokość powinna zamykać się w granicach 12—15 m, głębokość zaś po stronie płytkiej powinna być ta sama, co w pływalni otwartej, po stronie głębokiej zaś, zazwyczaj wynosi ona 3,5 m do 4 m. Jeżeli skocznie są nie wyższe niż 5 m (w halach prawie nigdy wyższych skoczni się nie urządza), głębokość 3 m 50 cm wystarcza najzupełniej. W pływalniach krytych niepodobna jest unikać tego, by boisko gry w polo wodne nie posiadało głębokości różnych. Zazwyczaj z jednej strony bramkarz znajduje się na wodzie głębokiej i cały czas pływa. Ma on zato bramkę mniejszą, o wysokości 90 cm od poziomu wody. Bramkarz ze strony przeciwnej stoi na dnie, od którego może się odbijać, ma jednak zato bramkę o wysokości $2\frac{1}{2}$ m od dna. Szanse drużyn wyrównuje zmiana pól po pauzie. W każdym jednak razie płytki basen stwarza wielkie trudności dla sędziego, który musi zawsze uważać, czy gracze nie chodzą po dnie i nie odbijają się od niego. W takich warunkach rozgrywane są zawsze mistrzostwa Belgji i Anglii i najpoważniejsze zawody międzynarodowe w całej Europie.

Skocznie. Jakim warunkom sportowym odpowiadać muszą skocznie — określają dokładnie międzynarodowe przepisy skoków (str. 365). Strony konstrukcyjnej skoczni nie możemy tu poruszać. Wystarczy zaznaczyć, że skocznia musi być tak zbudowana, by nie ulegała żadnym wahaniom i odchyleniom, ani pod wpływem wiatru, ani wskutek odbicia się zawodnika od jej platformy. Najlepsze są skocznie żelazne, lub żelazo-betonowe. Platformy na wysokości 5 i 10 m powinny być zboku i ztyłu otoczone balustradą. Skocznia powinna być tak ustawiona, by w tej porze, w której odbywają się zawody, słońce nie świeciło zawodnikom prosto w oczy. Najlepiej jest więc, by była ona zwrócona ku północy. Pozatem należy mieć na uwadze i to, by skocznia tak była ustawiona, aby jaknajwiększa część publiczności widziała skok z profilu. Warto też nie zapomnieć o tem, by położenie skoczni umożliwiała robienie dobrych zdjęć fotograficznych w zwykłych godzinach konkursów. Tak np. w Parku Krakowskim, czy też w wielkiej pływalni budapeszteńskiej, skocznia jest tak ustawiona, że w godzinach popołudniowych zawodnik jest w czasie skoku bądź w cieniu, bądź też słońce pada na niego w ten sposób, że fotografowanie staje się prawie niemożliwe.

Urządzenia specjalne. Do specjalnych urządzeń pływalni sportowej zaliczyć trzeba:

a) Sznury pływające na korkach, oddzielające poszczególne tory. Sznury powinny być przed założeniem wygotowane w łożu z pokostem, aby zabezpieczyć je przed gniciem w wodzie i kruszeniem się. Można je nawlec bądź na zwykłe korki od butelek, bądź na grubsze pływaki korkowe. Jest wskazaniem, by korki były małe, ale zato gęsto rozmieszczone, tak, aby zawodnicy o nie nie zawadzali. Sznur z korkami powinien być pomalowany na wyraźny kolor, np. na białe lub na czerwono. Do nawijania tych sznurów powinny istnieć

specjalne kołowrotki. Sznury powinny być mocne, by można je było silnie naciągać.

b) Pasy ciemne (wzgl. jasne) na dnie basenu, dla orientacji zawodników płynących crawllem. Pasy te powinny iść wzdłuż toru, *po jego środku*. Dzięki nim zawodnik, zanurzając twarz, widzi na dnie środek swego toru, zwracając zaś głowę na boki, widzi na wodzie granice boczne toru. Potrzebne są też pasy poprzeczne na 1 m przed krańcem basenu (tylko w płytkiej części, gdyż w głębokiej i tak byłyby niewidoczne), aby zawodnik mógł się orjentować, kiedy ma się szykować do nawrotu.

c) Koszyk na środku boiska water-polo. Koszyk ten służy do umieszczania piłki w środku pola przed rozpoczęciem gry. Koszyk musi być umocowany na sznurku tak, by przy pomocy znajdującego się na dnie bloczka można było koszyk wciągać pod wodę na czas gry. Sam sznurek powinien być zamknięty w rurce.

d) Linka poprzeczna, którą zarzuca się na wodę w odległości 10 m od startu, by powstrzymać płynących zawodników w razie startu przedwczesnego.

e) Barjerki na poziomie wody przy obu krótszych krańcach pływalni do startowania w pływaniu nawznak i do wykonywania nawrotów w pływaniu stylem klasycznym.

f) Z boku basenu korytarzyki dla sędziów, których spód znajduje się niżej od poziomu wody. Korytarzyki te oddzielają brzeg basenu od miejsc dla publiczności i pozwalają sędziom na obserwowanie pływaków niemal że z poziomu wody.

g) Ściany basenu muszą być gładkie ale nie śliskie, zwłaszcza przy krótszych jego krańcach.

h) Wskazaniem jest, by nad basenem, z jednej przynajmniej strony, znajdowała się balustrada, na której można opierać drążek przy nauce pływania. Balustrada

ta powinna być taka, by można ją było zdejmować na czas zawodów.

i) Specjalne miejsca oddzielone dla zawodników i sędziów, najlepiej przy skoczni i przy pomoście startowym, do których w żadnym razie nie może mieć dostępu publiczność, i vice-versa. Takie urządzenie, by zawodnicy nie mogli wchodzić między widzów.

j) Takie urządzenie, by kąpiący się mogli przejść z szatni do basenu jedynie przez salę z natryskami. Jest to jedyny skuteczny sposób zmuszania kąpiących się do obowiązkowego umycia się ciepłą wodą przed wejściem do basenu.

k) Zegar, tablica do ogłaszania wyników, megafon, maszty do wywieszania flag zwycięzców i t. d.

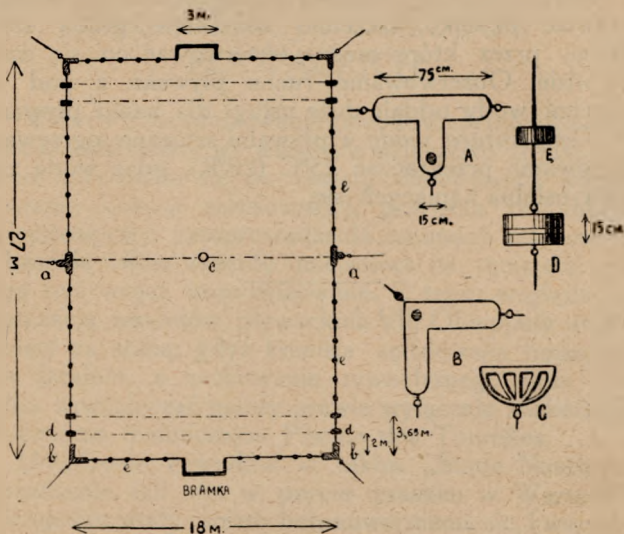
l) Boisko do gry w water-polo musi być ogrodzone ze wszystkich stron sznurami na pływakach korkowych lub pływającą ramą z desek (ryc. 70). Narożniki i pływaki oznaczające środek boiska muszą być umocowane przy pomocy linek zaczepianych na karabinki. Najlepsze są bramki drewniane z pływakami, pływające po powierzchni, przyczepione na karabinkach do sznura oznaczającego linię autową. Mogą istnieć również bramki metalowe, zawieszane na linkach w powietrzu, w miarę potrzeby wysuwane na środek basenu i opuszczane na wodę przy pomocy bloczków.

ł) Dla sędziego water-polo krzesło na znacznym podwyższeniu, oraz wolne przejście wzdłuż całego pola gry.

Trampoliny. Deski do trampolin powinny być zrobione z drzewa elastycznego. Najodpowiedniejsza ich szerokość — to 50 cm, długość — minimum 4 m. Grubość deski powinna wynosić 5—7 cm przy umocowaniu, 4—5 cm zaś przy elastycznym końcu. Pokryte są one matami kokosowymi. Trampolina powinna być lekko wygięta łukiem ku górze, tak, aby jej końcowa część (wystająca poza podpórkę) była pozioma. Koniec deski

musi wystawać minimum o metr poza brzeg basenu. Sposób rozmieszczenia podpórek ilustruje rysunek przy załączonym planie pływalni.

Przeptyw wody musi być dwojaki: górny i dolny. Górny przepływ jest stały. Zabiera on nieczystości zbiera-



Ryc. 70. Boisko do gry w polo wodne.

A, a — Pływaki z chorągiewką, oznaczającą linię środkową — *B, b* — Pływaki narożnikowe — *C, c* — Koszyk do piłki na środku boiska — *D, d* — Pływaki oznaczające linie pola karnego i pola bramkowego — *E, e* — Korki lub kłocki drewniane unoszące sznurki.

jące się na powierzchni. Z dolnego odpływu korzysta się perjodycznie przy całkowitem opróżnianiu zbiornika. Ściany basenu należy wtedy szorować szczotkami, gdyż już po paru dniach, nawet na ścianie wyłożonej płytkami glazurowanymi, robi się osad z brudu.

Płytki terakotowe do wykładania ścian i dna są praktyczniejsze od glazurowanych, nie tylko ze względu na znacznie mniejszą ich cenę, ale i dlatego, że są mniej śliskie. Również bardzo praktycznym, i względnie tanim jest wykładanie basenu płytami szklanymi.

Pożądanym jest, by przy budowie pływalni krytych zostawiać okienko, szczelnie zamknięte grubą szybą szklaną, przez które można obserwować co się dzieje w wodzie. Obserwowanie ruchu pływaka z pod powierzchni wody oddaje duże usługi dla nauki pływania.

Temperatura wody w pływalni sztucznie ogrzewanej nie powinna przekraczać 25°C (20°R), gdyż woda zbyt ciepła osłabia kąpiących się.

ROZDZIAŁ V.

ORGANIZACJA ZAWODÓW PŁYWACKICH.

Wzorowe zorganizowanie zawodów pływackich w basenie, zaopatrzone we wszystkie najnowsze środki techniczne, sprowadza się do kwestji umiejętnego wyreżyserowania komisji sędziowskiej, przyjęcia zawodników zamiejscowych i przeprowadzenia kampanji reklamowej. W basenie takim zawody miejscowe na mniejszą skalę mogą być wręcz improwizowane. Z tego względu np. organizację zawodów pływackich VIII Olimpiady uważać możemy za słabą, gdyż komisja sędziowska funkcjonowała fatalnie, a zachowanie zewnętrznego ładu i porządku zawdzięczać należy prawie wyłącznie znakomitym urządzeniom technicznym Piscine des Tourelles.

Urządzenie zawodów w takim „Stade Nautique“, a urządzenie ich np. w porcie praskim w Warszawie, gdzie oprócz wody i ściany betonowej niema nic, i wszystko trzeba stworzyć — to dwa zadania zupełnie niewspółmierne.

Wzorowy basen pływacki zaopatrzone jest w cały szereg większych i mniejszych urządzeń (o których mówiliśmy powyżej), które organizację techniczną zawodów ułatwiają znakomicie. Jeżeli ich niema — trzeba je specjalnie instalować. Na braku ich bowiem cierpieć będzie sprawność działania komisji sędziowskiej, której zadanie będzie też znacznie utrudnione.

Liczba torów. Im więcej jest torów, tem mniej trzeba urządzić przedbiegów, co upraszcza zawody i jest bardzo

pożądane dla pływaków. Liczba torów nie powinna jednak przekraczać 10, ze względu na trudności, jakie mogą powstać przy celowniku przy większej liczbie startujących. Tory powinny mieć 2,5—3 m szerokości i być poprzedzielane linkami pływającymi na korkach, lub w najgorszym razie powinny być oznaczone tyczkami względnie chorągiewkami. Jest pożądane, by podczas wyścigów w pływaniu nawznak, taśmy, zawieszane pośrodku każdego toru na kilkadziesiąt centymetrów nad wodą, wskazywały zawodnikom kierunek.

Start i nawroty. Warunki techniczne konieczne ustalone są w przepisach (art. 27 F. I. N. A.). Nadto trzeba, by oba krańce basenu były zakończone ścianą pionową, gładką, ale nie śliską, względnie deskami zanurzonemi do wody przynajmniej na metr. Na poziomie wody wzdłuż tych ścian winny znajdować się linki lub barjera, względnie cokolwiek innego, co umożliwiłoby zawodnikom w pływaniu nawznak trzymanie się rękami przed startem.

Organizacja sportowa zawodów.

Sprawność działania komisji sędziowskiej zależy w pierwszym rzędzie od energii jej kierownictwa i od należytego przygotowania zawodów. Przygotowanie polega nie tylko na stronie technicznej, ale i na opracowaniu dokładnego planu i programu całych zawodów. Każdy z funkcjonariuszy musi mieć zadanie ściśle określone, możliwie nie mieć zbyt wielu spraw sobie powierzonych i powinien mieć wyznaczone miejsce, na którym ma przebywać. Konieczną rzeczą jest przygotowanie przez sekretarjat zawodów dokładnych list zawodników we wszystkich konkurencjach, blankietów do protokołów wyścigów, kartek oceny skoków i t. d., aby sędziowie mieli w nich jaknajmniej do wypełniania. Każda grupa

funkcjonariuszów, czy sędziów (mierzący, czas celownicowie, sędziowie skoków, etc.) musi mieć swego kierownika, odpowiedzialnego za sprawność jej działania. Kierownik taki sam w zasadzie nie powinien ani mierzyć czasu, ani stawiać not za skoki, a jedynie rozdzielać między sędziów swej grupy funkcje, pilnować, by każdy z nich bez zwłoki znajdował się na swem stanowisku, i po odbytej konkurencji natychmiast zbierać od nich kartki, względnie chronometry, i dostarczać je kierownikowi czy sekretarzowi zawodów.

Dla ogólnej sprawności jest rzeczą konieczną, by sędziowie i osoby urzędowe, będące chwilowo bez funkcji, miały przydzielone dla siebie dobre miejsca, aby nie miały powodów do spacerowania po całym terenie zawodów, co wprowadza zwykle chaos. Zawodnicy winni mieć miejsce wyłącznie dla siebie przeznaczone, którego w czasie zawodów nie wolno im opuszczać. Jest to konieczne dla uniknięcia szukania zawodników przed każdą konkurencją.

Teren zawodów powinien być ściśle odgradzony od miejsc przeznaczonych dla publiczności. Z chwilą bowiem, gdy raz publiczność dostanie się między sędziów i zawodników o zachowaniu ładu organizacyjnego mowy być we może.

Sekretariat zawodów jest ich duszą i mózgiem. Przy złem funkcjonowaniu sekretariatu wszystkie wysiłki organizatorów pójdą na marne. Musi on nie tylko przygotować wszelkie formularze i dostarczać materiały kierownikom poszczególnych działów, ale jego rzeczą jest także dopilnowanie, by dostarczono mu protokoły wszystkich konkurencyj, winien przygotować protokoły ustanowionych rekordów i dopilnować ich podpisania. Nadto pod kierunkiem głównego sekretarza zawodów winny pracować 2 lub więcej osób nad obliczaniem not za skoki. Przy większej liczbie współzawodników jest to zadanie

bardzo mozolne, przyczem jest rzeczą konieczną, by po obliczeniu wyników inna osoba je sprawdzała. Pamiętać należy, że rachunków tych nie mogą przeprowadzać sami sędziowie. Przepis ten ma na celu uniknięcie tego, by sędziowie zmieniali swe noty raz postawione, i naginali je do wyników, które uważaliby za słuszniejsze.

Do sekretarjatu zawodów należy wreszcie:

Informowanie prasy i publiczności. Jest to jedna z najważniejszych agend przy organizacji zawodów, nad którą mieć powinien pieczę jeden specjalny funkcyjnarjusz. Ma ona niebawem znaczenie propagandowe, a także i... kasowe. Dobrze informowana publiczność bowiem interesuje się zawodami i chętniej przyjdzie na zawody następne. Całe wrażenie jakie publiczność odnosi z zawodów, zależy w trzech czwartych od tego, jak jest informowana o wszystkich mogących ją interesować szczegółach. Jeżeli speaker (wywoływacz) spełnia dobrze swe zadania, publiczność wybaczy organizatorom nawet pewne opóźnienia.

Na całokształt służby informacji składa się: przed zawodami reklama, częste komunikaty i konferencje prasowe, podczas zawodów ogłaszanie wyników przez speakera megafonem (zwykłym, lub elektrycznym w większych stadjonach), przez wywieszanie wyników na specjalnych tablicach i bezpośrednio po ukończeniu zawodów, przez rozdanie przedstawicielom prasy komunikatu zawierającego oficjalne dane o wynikach, o liczbie startujących zawodników etc. Komunikat taki powinien sekretarjat pisać w miarę odbywania się zawodów, tak, by z ostatnią konkurencją można było natychmiast odbić go w dostatecznej liczbie egzemplarzy. Jest wskazane komunikat taki rozesłać redakcyjom pism.

Speaker powinien informować publiczność przed każdym punktem programu o miejscach zawodników na starcie, podawać rekordy danego dystansu, krajowe i świa-

towe, podawać międzyczasy podczas biegów dłuższych, dawać wszelkie objaśnienia, które mogłyby się przyczynić do spopularyzowania sportu pływackiego i t. d.

Jest też wskazaniem dawanie podczas wyścigów umówionego sygnału słuchowego (np. dzwonek) w momentach odpowiadających czasom rekordów krajowych i światowych, a to w tym celu, by publiczność w sposób wyrazisty uprzytamniała sobie różnice między poziomem sportu pływackiego w kraju i zagranicą. Dowcipną innowację wprowadzono w Szwecji: razem z Arne Borgiem puszczono po wodzie pływak z chorągiewką, poruszany sznurkami na bloczkach, posuwający się z szybkością odpowiadającą czasom Weissmullera. Jest to bardzo ciekawe dla widza, ale dobre urządzenie tego nie jest łatwe.

Informacje, podawane publiczności ustnie, powinny niezależnie od tego, częściowo figurować i w programie drukowanym, który dla niezbyt orientującego się widza powinien być najlepszym przewodnikiem po zawodach.

* * *

Dobra organizacja zawodów, odbywanie poszczególnych punktów programu bez opóźnień, umiejętne zainteresowanie widza szczegółami zawodów i estetyczny wygląd całości imprezy — oto czynniki składające się na popularność danej gałęzi sportu. A od popularności przecież zależą warunki materialne jej rozwoju.

CZĘŚĆ OFICJALNA.

CZĘŚĆ DRUGA.

ROZDZIAŁ VI.

STATUT POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO.

Zatwierdzony przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych (por. str. 281).

Nazwa i siedziba.

Art. 1. Towarzystwo nosi nazwę „Polski Związek Pływacki“ (P. Z. P.). Siedzibą jego jest Warszawa. Terenem działalności jest Rzeczpospolita Polska, z zachowaniem miejscowych praw o stowarzyszeniach. W stosunkach z zagranicą oficjalna nazwa towarzystwa brzmi: „Fédération Polonaise de Natation“.

Cele i środki.

Art. 2. Celem towarzystwa jest popieranie rozwoju sportu pływackiego w Polsce, jako sportu amatorskiego przez:

- a) wyłączną reprezentację, zrzeszonego w Związku, polskiego sportu pływackiego, wobec władz, społeczeństwa, innych związków sportowych w Polsce i zagranicą;
- b) koordynację prac poszczególnych towarzystw pływackich dla podniesienia sportu pływackiego w Polsce;
- c) organizację nowych towarzystw i sekcji pływackich;
- d) przestrzeganie zachowywania w Polsce zasad przyjętych ogólnie w międzynarodowym sporcie pływackim, jako sporcie amatorskim;

Art. 3. Do tego celu dążyć będzie P. Z. P., z zachowywaniem obowiązujących praw i przepisów, przez:

- a) przedkładanie władzom rządowym i samorządowym wniosków w sprawie potrzebnych dla rozwoju sportu pływackiego ustaw, rozporządzeń, zarządzeń i urzędzeń;
- b) wyjednywanie poparcia państwowego dla sportu pływackiego w formie subwencji, pożyczek, zniżek kolejowych, cłowych, zwolnienia zawodów od podatku i innych ulg administracyjnych;
- c) wydawanie regulaminów i instrukcyj dotyczących sportu pływackiego i zawodów pływackich w myśl obowiązujących zasad Międzynarodowego Związku Pływackiego (Fédération Internationale de Natation Amateur);
- d) współdziałanie z władzami, w szczególności z wojskowymi i szkolnymi, w rozpowszechnianiu sportu pływackiego;
- e) ułatwianie współpracy zrzeszonych w Związku towarzystw pływackich i rozstrzyganie sporów między nimi;
- f) utrzymywanie kontaktu ze sportem zagranicznym pływackim przez przynależenie do Międzynarodowego Związku Pływackiego;
- g) za pośrednictwem Polskiego Komitetu Olimpijskiego przygotowywaniem udziału polskiego sportu pływackiego w międzynarodowych Igrzyskach Olimpijskich;
- h) zatwierdzanie rekordów polskich;
- i) prowadzenie kursów pływackich, szkolenie instruktorów, sprowadzanie trenerów z zagranicy, organizowanie sportowych zjazdów, wystaw i t. p.;
- j) urządzenie publicznych zawodów pływackich, a w szczególności zawodów o mistrzostwo państwowe, okręgowe oraz zawodów międzynarodowych;

- k) ofiarowywanie nagród honorowych dla państwowych mistrzostw pływackich;
- l) podział funduszków zyskiwanych na rozwój sportu pływackiego w Polsce między poszczególne towarzystwa związkowe;
- ł) popieranie budowy pływalni;
- m) ewidencję zawodników-amatorów;
- n) propagandę słowem i drukiem na rzecz sportu pływackiego, popieranie prasy sportowej i wydawnictw podręczników sportu pływackiego;
- o) popieranie przemysłu sportowego.

Zasady organizacyjne.

Art. 4. Polski Związek Pływacki, pragnąc zjednoczyć w sobie wszystkie towarzystwa i organizacje pływackie działające na terenie Państwa w dziedzinie sportu pływackiego, bez różnicy wyznań, narodowości i poglądów politycznych, dąży do tego, by być najwyższą władzą sportową dla sportu pływackiego w Polsce. P. Z. P. wydaje definicje amatorów, zawodowców i instruktorów w pływaniu i określa ich prawa sportowe. Na członków zrzeszonych w Związku towarzystw P. Z. P. za ich pośrednictwem nakłada przewidziane regulaminem kary za przekraczanie statutu, regulaminów, lub działanie na szkodę sportu.

P. Z. P. organizuje wyłącznie zawody o mistrzostwo Polski oraz zawody międzypaństwowe w zakresie sportu pływackiego. P. Z. P. podejmuje wszelkie wskazane statutem i regulaminem środki, zarówno w stosunku do towarzystw jak i za ich pośrednictwem do osób, aby utrzymać w Polsce jedność kierownictwa sportu pływackiego.

Dążąc do tego, by stać się jedyną władzą sportową dla sportu pływackiego, P. Z. P. nie dopuszcza do zawodów organizowanych przez siebie, lub pod swoim

protektorem, wszystkich osób i stowarzyszeń, które nie są członkami P. Z. P. lub nie zgłosiły swego przystąpienia. W taki sam sposób P. Z. P., zakazuje stowarzyszeniom należącym do Związku, aby ich członkowie brali udział w zawodach organizowanych przez stowarzyszenia nienależące do P. Z. P.

Polski Związek Pływacki jest jedynie uprawniony do reprezentacji zagranicznej zrzeszonego w Związku sportu pływackiego w Polsce.

Wszystkie towarzystwa i organizacje sportowe należące do P. Z. P., o ile uprawiają jakikolwiek inny sport, kierowany przez jeden z ogólnopolskich związków sportowych, nie mogą go uprawiać inaczej, jak pod przewodnictwem i kontrolą odnośnego Związku.

Polski Związek Pływacki wymaga od swych członków jedynie stosowania się do swych statutów, regulaminów i zarządzeń odnośnie do sportu pływackiego. W sprawy dotyczące poglądów politycznych, kwestyj narodowościowych, wyznaniowych i t. p. Związek się nie miesza, pozostawiając swym członkom zupełną swobodę. O ileby towarzystwa związkowe przynależały do pewnych ściślejszych ugrupowań np. wojskowych, akademickich, robotniczych, narodowych i t. p., Polski Związek Pływacki zastrzega sobie jedynie, aby tamte związki nie wkraczały w jego kompetencje, i aby dla sportu pływackiego w Polsce pozostawał zawsze jedyną najwyższą instancją.

Z towarzystwami sportowymi zagranicznymi mogą towarzystwa pływackie w Polsce należące do P. Z. P. nawiązywać kontakt tylko z wiedzą i aprobatą Polskiego Związku Pływackiego.

Członkowie.

Art. 5. Członkowie P. Z. P. dzielą się na: a) honorowych, b) zwyczajnych, c) nadzwyczajnych.

Art. 6. Członków honorowych mianuje Zjazd Delegatów na przedstawienie Zarządu, z pośród osób, które położyły szczególne zasługi dla Polskiego Związku Pływackiego lub jego celów.

Art. 7. Członkiem zwyczajnym może być każde towarzystwo pływackie w Polsce, o zasadach amatorskich, posiadające własny statut, oraz ogólne towarzystwa sportowe, o ile przy nich istnieją na podstawie regulaminów sekcje pływackie.

Do P. Z. P. przyjmowane będą zgłaszające się kluby, których statut został przez właściwe władze zatwierdzony, i nie zawiera zasad sprzecznych z ogólnie obowiązującymi normami organizacyjnymi sportu polskiego i statutu P. Z. P. Do P. Z. P. przystępować mogą tylko poszczególne kluby, a nie zrzeszenia obejmujące większą ilość towarzystw.

Art. 8. Członkami nadzwyczajnymi Związku mogą być amatorskie zrzeszenia sportowe, uprawiające sport pływacki, które przyjęły zasady statutu i regulaminów P. Z. P., a które według opinii Zarządu względnie Zjazdu Delegatów mogą być przyjęte tylko na członków nadzwyczajnych.

Art. 9. Stwierdzenie, czy zgłaszające się towarzystwo odpowiada wymienionym w art. 7 warunkom, i temsamem może należeć do P. Z. P., należy do Zarządu. Od uchwał jego przysługuje odwołanie do Zjazdu Delegatów.

Organizacja sportowa, która chce się zapisać jako członek P. Z. P., powinna przedłożyć a) statut, b) o ile jest sekcją, statut i regulamin sekcji zatwierdzony przez władze swego towarzystwa, c) spis członków i listę zarządu, d) sprawozdanie z działalności.

Art. 10. Członkiem P. Z. P. przestaje się być:

a) skutkiem rozwiązania się danego towarzystwa lub sekcji;

b) skutkiem zgłoszonego pisemnie wystąpienia po poprzednim wyrównaniu opłat za rok bieżący i załatwieniu przyjętych na siebie zobowiązań;

c) skutkiem wykluczenia, które może być wtedy zarządzone, jeżeli członek stale wykracza przeciwko niniejszemu statutowi, regulaminom P. Z. P. lub działa wogóle na niekorzyść Związku. Wniosek o wykluczenie członka może postawić tylko Zarząd, a Zjazd Delegatów uchwała to większością $\frac{2}{3}$ głosów.

Art. 11. Członkowie zwyczajni mają prawo do brania udziału w Zejeździe Delegatów przez delegatów z głosem stanowczym, oraz prawo żądania zwołania nadzwyczajnego Zjazdu Delegatów. Członkowie nadzwyczajni mają prawo wysyłania na Zjazd Delegatów swego przedstawiciela z głosem doradczym. Inne prawa członków wynikają ze szczegółowych postanowień tego statutu.

Art. 12. Członkowie są obowiązani do popierania celów P. Z. P., do przestrzegania postanowień, statutu, regulaminów sportowych, uchwał i zarządzeń władz P. Z. P., oraz do płacenia wkładek i opłat, uchwalonych przez Zjazd Delegatów.

W szczególności mają członkowie obowiązek:

a) złożyć przy wstąpieniu deklarację, zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów i zarządzeń P. Z. P. i jego władz;

b) uiścić przy zgłoszeniu wstąpienia wpisowe, oraz opłacać wkładkę roczną najpóźniej do końca kwietnia każdego roku. Członek, który do tego czasu wkładki nie uiścił, traci prawa wymienione w art. 11, zaś członek, który nie uiścił wkładki do końca roku administracyjnego, po uprzednim pisemnym upomnieniu, może być wykreślony z listy członków. Wpisowe do P. Z. P. wynosi 15 zł., wkładka roczna 75 gr. od członka sekcji pływackiej;

c) poddawać się wszelkim zarządzeniom dyscyplinarnym władz Związku;

d) przestrzegać zasad amatorstwa w sporcie pływackim;

e) podać po dorocznem walnem zgromadzeniu skład zarządu i adres klubu;

f) prowadzić kataster sportowców amatorów, stających do zawodów, a jedną kopję przesłać do P. Z. P.;

g) prowadzić kronikę oraz dokładną statystykę prac klubu lub sekcji, sprawozdania z odbytych zawodów i osiągniętych wyników, i każdego czasu na wezwanie, a obowiązkowo z upływem roku administracyjnego, przedkładać je Zarządowi P. Z. P.

Towarzystwa należące do P. Z. P. nie mogą należeć do innych zrzeszeń, których zakres działania stoi w sprzeczności z kompetencją tegoż Związku jako dążącego do stania się kierownikiem sportu pływackiego w Polsce.

Majątek i fundusze P. Z. P.

Art. 13. Na fundusze P. Z. P. składają się:

a) wpisowe nowowstępujących członków oraz wkładki i opłaty nakładane na członków przez Zjazd Delegatów;

b) dochody z urzędzeń i przedsiębiorstw P. Z. P., a w szczególności z zawodów o mistrzostwo państwowe;

c) dary, subwencje i inne dochody;

d) kary nakładane na członków za przekraczanie statutu lub regulaminów, w wysokości nie przenoszącej 100 zł.

Art. 14. Majątek P. Z. P. dzieli się na fundusz zakładowy i kapitał obrotowy. Do funduszu zakładowego wpływają kwoty specjalnie przez ofiarodawców na ten cel przeznaczone, należą tu też wszystkie nieruchomości P. Z. P. Pozostałe dochody tworzą fundusz obrotowy.

Funduszem zakładowym dysponuje Zjazd Delega-

tów, kapitałem obrotowym Zarząd w granicach uchwał Zjazdu Delegatów.

Rok administracyjny.

Art. 15. Rok administracyjny P. Z. P. zaczyna się 1. stycznia każdego roku.

Okręgowe Związki Pływackie.

Art. 16. O ile liczba członków zwyczajnych w pewnym okręgu przekroczy 5, mogą być na zasadach podziału terytorjalnego ustanowione okręgowe związki pływackie. Związki te powstają na zasadzie uchwały Zjazdu Delegatów P. Z. P., który przeprowadza też podział terytorjalny.

O. Z. P. posiadają własne regulaminy. Członkami ich są wszystkie kluby należące do P. Z. P. znajdujące się na terytorjum okręgu.

Regulaminy okręgowych związków pływackich uchwała Zjazd Delegatów P. Z. P. na zasadach regulaminu ramowego, ustalonego dla wszystkich okręgów.

P. Z. P. jest w stosunku do związków okręgowych centralną instytucją zwierzchniczą, a zasady tej zależności są omówione w postanowieniach regulaminu ramowego.

Członkowie P. Z. P. nie mogą należeć do żadnych związków terytorjalnych, istniejących na innych zasadach organizacyjnych, niż powyższe.

Organy P. Z. P.

Art. 17. Organy P. Z. P. stanowią:

- a) Zjazd Delegatów;
- b) Zarząd i jego Komitet Wykonawczy;

- c) Komisja Sportowa;
- d) Kapitan Związkowy;
- e) Komisja Rewizyjna.

Zjazd Delegatów.

Art. 18. Jako najwyższa uchwalająca i kontrolująca władza P. Z. P., zbierać się będzie najmniej raz do roku Zjazd Delegatów członków zwyczajnych, wyznaczonych w ilości określonej w następnym paragrafie. Delegaci mają głos stanowczy, pozatem z głosem doradczym mogą w Zjeździe Delegatów brać udział członkowie zarządu, członkowie honorowi P. Z. P. i po jednym przedstawicielu członków nadzwyczajnych.

Art. 19. Liczba delegatów członków zwyczajnych zależy od ich liczebności, i wynosi 1 głos od każdego zaczętych 30 członków. Przy obliczeniu ilości członków uwzględnia się jedynie tych, za których uiszczono opłatę do kasy P. Z. P. najpóźniej na 8 dni przed terminem Zjazdu Delegatów. Dopuszczalną jest kumulacja głosów jednego klubu, natomiast niedopuszczalna jest kumulacja głosów różnych klubów. Delegaci muszą być zaopatrzeni w imienne pisemne pełnomocnictwa.

Art. 20. Zjazdy Delegatów bywają zwyczajne i nadzwyczajne. Zwyczajne odbywają się corocznie w ostatnim kwartale roku dla przyjęcia do wiadomości sprawozdania ustępującego Zarządu, udzielenia absolutorjum z gospodarki finansowej podczas jego kadencji, uchwalenia budżetu na rok następny, wybrania nowych organów P. Z. P., udzielenia im dyrektyw postępowania w sprawach zasadniczych. Nadzwyczajne Zjazdy Delegatów będą zwoływane na skutek uchwały zjazdu zwyczajnego, w razie potrzeby skonstatowanej przez Zarząd, na żądanie Komisji Rewizyjnej, lub na żądanie piątej części członków zwyczajnych, przedłożone na piśmie.

W tym wypadku należy nadzwyczajny Zjazd Delegatów zwołać najpóźniej w 5 tygodni po przedstawieniu żądania.

Art. 21. Zwyczajne Zjazdy Delegatów odbywać się będą w miejscowości oznaczonej przez zjazd poprzedni, zjazdy nadzwyczajne, o ile w tym kierunku nie było uchwały poprzedniego Zjazdu Delegatów, w miejscowości oznaczonej przez Zarząd.

Art. 22. Do zakresu działania Zjazdu Delegatów należy:

- a) nadawanie kierunku działalności P. Z. P. i uchwalanie programu jego prac w ramach niniejszego statutu;
- b) przyjęcie do wiadomości sprawozdań Zarządu z działalności za rok ubiegły, oraz uchwalanie absolutorjum z rachunków na wniosek Komisji Rewizyjnej;
- c) uchwalanie preliminarza budżetu na następny rok administracyjny na wniosek Zarządu;
- d) wybór prezesa P. Z. P., dwóch wiceprezesów, sekretarza, skarbnika, 7 członków Zarządu, 5 członków Komisji Rewizyjnej, Komisji Sportowej i Kapitana Związkowego;
- e) rozporządzanie funduszem zakładowym i alienacja nieruchomości P. Z. P.;
- f) mianowanie na wniosek Zarządu członków honorowych P. Z. P.;
- g) załatwianie odwołań członków od uchwał Zarządu;
- h) wykluczanie członków na wniosek Zarządu;
- i) zmiana statutu;
- j) rozwiązanie towarzystwa;
- k) sprawy specjalnie zastrzeżone przez niniejszy statut Zjazdowi Delegatów.

Art. 23. O terminie Zjazdu Delegatów zawiadamia Zarząd wszystkich członków pisemnie conajmniej na trzy tygodnie wcześniej, podając porządek dzienny.

Art. 24. Do ważności obrad Zjazdu Delegatów potrzebna jest obecność przynajmniej trzeciej części upraw-

nionych do głosowania. W razie niedojścia do skutku zjazdu w pierwszym terminie zebranie jest prawomocne w drugim terminie, oznaczonym zgóry przez Zarząd, bez względu na liczbę obecnych delegatów. Przewodniczącego wybiera zebranie z pośród obecnych.

Art. 25. O ile szczegółowe postanowienia tego statutu czego innego nie stanowią, uchwały Zjazdu zapadają bezwzględną większością głosów, a o ile jej w pierwszym głosowaniu nie osiągnięto, w głosowaniu drugim rozstrzyga większość względna. Przy wyborach zarządza się w drugim głosowaniu wybory ściślejsze. W razie równości głosów rozstrzyga głos przewodniczącego. Głosowanie w sprawach osobistych odbywa się kartkami, o ile nie mają miejsca wybory przez aklamację, w innych przez podniesienie rąk. W razie wątpliwości może przewodniczący zarządzić głosowanie imienne. Na żądanie 3 towarzystw, można w każdej sprawie merytorycznej zarządzić głosowanie tajne.

Art. 26. Prawo stawiania wniosków na Zjazd Delegatów ma tylko Zarząd, Komisja Rewizyjna, członkowie zwyczajni. Wnioski Zarządu mają być rozesłane członkom zwyczajnym wraz z porządkiem dziennym, zaś wnioski członków muszą być na piśmie zgłoszone Zarządowi najpóźniej do 10 dni przed terminem Zjazdu Delegatów. W przeciwnym razie, jako wnioski nagłe mogą być przedmiotem obrad tylko o tyle, o ile wniosą je na piśmie delegaci 3 towarzystw a za nagłością oświadczy się większość $\frac{2}{3}$ Zjazdu Delegatów. Nie mogą one dotyczyć zmiany statutu, likwidacji P. Z. P., ani wykluczenia członka zwyczajnego.

Art. 27. Wnioski o zmianę statutu i rozwiązanie P. Z. P. mogą być postawione tak przez Zarząd, jak i przez któregokolwiek z członków zwyczajnych. Wnioski o zmianę statutu muszą być przedstawione na 1 miesiąc, wnioski o rozwiązanie P. Z. P. na 3 miesiące przed terminem

Zjazdu Delegatów. Wnioski postawione później, mogą być traktowane dopiero na zwyczajnym Zjeździe Delegatów w następnym roku, o ile nie zachodzą warunki zwołania nadzwyczajnego Zjazdu Delegatów. Do zmiany statutu i rozwiązania towarzystwa potrzebna większość $\frac{2}{3}$ głosów obecnych.

Z a r z ą d.

Art. 28. Organem wykonawczym P. Z. P. jest Zarząd, w skład którego wchodzi: prezes, dwóch wiceprezesów, sekretarz, skarbnik i 7 członków wybranych przez Zjazd Delegatów. Jeden z wiceprezesów, skarbnik i sekretarz oraz 2 członków Zarządu mają stale mieszkać w Warszawie. Członkiem Zarządu może być tylko obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, zajmujący samoistne stanowisko społeczne i posiadający pełnię praw obywatelskich. Kadencja Zarządu trwa jeden rok.

Art. 29. Zarząd przestrzega wykonania uchwał Zjazdu Delegatów, kieruje sprawami bieżącymi P. Z. P., przedstawia dyrektywy dla Komitetu Wykonawczego i Komisji, rozstrzyga zasadnicze zagadnienia przez nie przedstawione, załatwia odwołania członków od postanowień Komitetu Wykonawczego i Komisji oraz rozstrzyga spory między członkami. Odwołanie od uchwał Zarządu niema mocy wstrzymującej.

W wypadkach przewidzianych w art. 10 lit., c) ma Zarząd prawo czasowego zawieszania członków w ich prawach, na okres do najbliższego Zjazdu Delegatów.

Ponadto załatwia Zarząd wszelkie czynności P. Z. P., wynikające ze statutu, a niezastrzeżone dla Zjazdu Delegatów lub Komisji Rewizyjnej. Zarząd kieruje się regulaminem, który sam uchwała.

Art. 30. Posiedzenia Zarządu odbywają się przynajmniej raz na dwa miesiące. Nadzwyczajne posiedzenia

zwołuje prezes z własnej inicjatywy, lub na żądanie conajmniej 4 członków Zarządu. W tym wypadku musi być posiedzenie zwołane do dni 5. Do ważności uchwał posiedzenia potrzebna obecność przynajmniej połowy członków.

Z głosem doradczym bierze w posiedzeniach udział kierownik biura P. Z. P., nadto ma Zarząd prawo zapraszać na posiedzenia osoby, których obecność uzna za potrzebną.

Art. 31. O ile w ciągu roku administracyjnego ustąpi któryś z członków Zarządu, Zarząd ma prawo kooptacji, w razie zaś ustąpienia przewodniczącego, zarząd stawia kandydaturę, którą członkowie przyjmują w drodze referendum.

Art. 32. Dla załatwienia spraw bieżących wybrany będzie przez Zarząd Komitet Wykonawczy, do którego prócz prezesa, wiceprezesów, sekretarza honorowego i skarbnika wejdzie 2 członków Zarządu, stale mieszkających w Warszawie. Komitet ten będzie wykonywać nadzór nad kancelarią i załatwiać sprawy bieżące P. Z. P., w duchu uchwał i dyrektyw Zarządu, a w swych pracach kierować się będzie regulaminem zatwierdzonym przez Zarząd. W sprawach nagłych decyduje on tymczasowo pod odpowiedzialnością przed Zarządem. Od jego uchwał istnieje odwołanie do Zarządu.

Art. 33. Zresztą Zarząd może powołać do życia komisje, jakie uzna za potrzebne dla swej działalności. Rządzą się one regulaminem i instrukcjami uchwalonemi przez Zarząd.

Komisja Sportowa i Kapitan Związkowy.

Art. 34. W skład Komisji Sportowej P. Z. P. wchodzi przewodniczący i 4 członków, wybieranych przez Zjazd

Delegatów. Do zadań Komisji Sportowej należy czuwanie nad czystością życia sportowego w stowarzyszeniach związkowych, kontrola przestrzegania przepisów P. Z. P. i Fédération Internationale de Natation Amateur, opracowywanie regulaminów i instrukcyj, zatwierdzanie rekordów, opracowywanie programów mistrzostw państwowych, i zatwierdzanie ich wyników, przeprowadzanie podziału zawodników na kategorie, techniczna pomoc i nadzór nad organizacją mistrzostw i innych zawodów, wreszcie przedkładanie Zarządowi wniosków o ukaranie instytucyj, czy za ich pośrednictwem osób, przekraczających statut lub regulaminy.

Zarząd ma prawo kontroli i uchylania postanowień Komisji Sportowej.

Kapitan Związkowy wybiera kandydatów do polskiej reprezentacyjnej drużyny pływackiej w zawodach międzypaństwowych i międzynarodowych i decyduje o ostatecznym jej składzie. Kapitan Związkowy jest zależny tylko od Zjazdu Delegatów; postanowienia jego, wchodzące w zakres jego statutowych kompetencyj, są bezapelacyjne. Komisję Sportową i Kapitana Związkowego wybiera Zjazd Delegatów z prawem przekazania ich wyboru Zarządowi, ewent. z żądaniem zatwierdzenia przez referendum.

Reprezentacja P. Z. P.

Art. 35. Towarzystwo reprezentują nazewnątrz prezes i sekretarz, względnie ich zastępcy, którzy też podpisują wszelkie pisma towarzystwa jako też akty prawne, zawierane w jego imieniu.

Prezes.

Art. 36. Prezes przewodniczy Zarządowi, asygnuje wszelkie wydatki towarzystwa, uchwalone przez Zjazd

Delegatów lub Zarząd, kieruje czynnościami zarządu, oraz biura towarzystwa, przestrzega wykonywania postanowień statutu, regulaminu oraz uchwał Zjazdu Delegatów i Zarządu, ma kontrolę nad stanem kasy, stanem ksiąg, nad majątkiem P. Z. P., a wreszcie wraz z sekretarzem podpisuje protokoły z posiedzeń Zarządu i Zjazdu Delegatów.

Wiceprezesi.

Art. 37. Pierwszy wiceprezes, a w razie jego nieobecności drugi wiceprezes, zastępuje prezesa w razie jakichkolwiek przeszkód w jego urzędowaniu.

Sekretarz.

Art. 38. Sekretarz, względnie jego zastępca, przygotowuje wszelkie pisma i ogłoszenia towarzystwa, podpisuje je wraz z przewodniczącym, prowadzi protokół z posiedzeń Zarządu i Zjazdu Delegatów, kopje listów, inwentarz zbiorów i archiwum P. Z. P.

Skarbnik.

Art. 39. Skarbnik prowadzi księgę rachunkową towarzystwa, w myśl uchwał Zarządu lokuje i przechowuje fundusze towarzystwa i dokumenty pieniężne oraz umowy, dotyczące się nieruchomości towarzystwa, ściągą wpisowe i wkładki członków jako też wszelkie inne wpływy pieniężne, czyni wypłaty w granicach uchwał Zarządu za asygnatą prezesa, ewentualnie wiceprezesa, a wreszcie przedkłada Zarządowi na każdym posiedzeniu zwyczajnym rachunek dochodów i wydatków, zaś z końcem każdego roku administracyjnego zamknięcie rachunkowe z roku ubiegłego i preliminarz budżetu na rok przyszły. Prowadzi on też listę członków P. Z. P. i uiszczonych przez nich opłat.

Kancelarja P. Z. P.

Art. 40. Zarząd ma prawo przyjmowania płatnych funkcjonariuszy, którzy stanowią kancelarję towarzystwa. Jej kierownik nosi tytuł kierownika biura P. Z. P., a ma on obowiązek dopomagać sekretarzowi Zarządu i sekretarzom komisyj w ich pracach. Jego prawa i obowiązki ustala Zarząd. Płatni funkcjonariusze P. Z. P. na żądanie prezesa mają obowiązek brać z głosem doradczym udział w posiedzeniach Zarządu, Komitetu Wykonawczego i komisyj.

Komisja Rewizyjna.

Art. 41. Komisja Rewizyjna składa się z 5 członków, wybranych corocznie przez Zjazd Delegatów. Komisja wybiera z pośród siebie przewodniczącego. Jest ona upoważniona do nadzoru i kontroli rachunkowej nad Zarządem i ma prawo żądać w każdym czasie objaśnień co do działalności finansowej.

Przynajmniej raz na rok, przed zwyczajnym Zjazdem delegatów, ma obowiązek sprawdzić księgi kasowe i stan majątkowy P. Z. P., sporządzić odnośny protokół i przedstawić Zjazdowi Delegatów wniosek w sprawie udzielenia absolutorjum.

Rozwiązanie P. Z. P.

Art. 42. Rozwiązanie P. Z. P. może nastąpić jedynie wskutek uchwały Zjazdu Delegatów, powziętej większością $\frac{2}{3}$ głosów. Wniosek o rozwiązanie musi wpłynąć do Zarządu na piśmie najmniej na 3 miesiące przed Zjazdem Delegatów. W razie likwidacji majątek P. Z. P. przekazuje się stosownie do uchwały likwidacyjnego Zjazdu Delegatów na rzecz polskich towarzystw sportowych lub wychowania fizycznego. W razie rozwiązania

towarzystwa w inny sposób, niż przez uchwałę Zjazdu Delegatów, jego majątek przechodzi na rzecz instytucji, jednoczącej w sobie ogół polskich towarzystw sportowych.

Interpretacja statutu.

Art. 43. Prawo interpretacji statutu przysługuje Zjazdowi Delegatów.

ROZDZIAŁ VII.

REGULAMIN RAMOWY OKRĘGOWYCH ZWIĄZKÓW PŁYWACKICH W POLSCE.

Nazwa i siedziba.

§ 1. Zrzeszenie nosi nazwę „
Okręgowy Związek Pływacki“. Siedzibą jego jest miasto
., terenem działalności tery-
torjum województw W stosunkach
z zagranicą nazwa oficjalna brzmi „Ligue Régionale de
Natation de“.

Cele, środki i zakres działania.

§ 2. ...O. Z. P. posiada te same cele co i Polski
Związek Pływacki, określone w art. 2 jego statutu, i dążyć
będzie do nich temi samemi drogami (art. 3 statutu P.
Z. P.). Szczególnymi zadaniami . . . O. Z. P., dla których
został on powołany do życia, są:

a) załatwianie wszelkich spraw należących do kom-
petencji Polskiego Związku Pływackiego, a posiadających
jedynie charakter lokalny dla danego okręgu, w pierw-
szym zaś rzędzie urządzenie mistrzostw okręgowych, międ-
zyokręgowych zawodów pływackich i t. p.,

b) koordynacja prac poszczególnych towarzystw
i kontrola nad ich działalnością w granicach zastrzeżo-
nych przez statut P. Z. P.,

c) reprezentowanie klubów swego okręgu wobec Związku centralnego i stałe utrzymywanie kontaktu między nimi a P. Z. P.,

d) reprezentowanie klubów okręgowych wobec władz wojewódzkich i powiatowych oraz samorządowych,

e) urządzenie egzaminów sędziowskich i powoływanie do życia kolegów sędziów.

Zasady organizacyjne.

§ 3. ...O. Z. P. jest ekspozyturą Polskiego Związku Pływackiego w okręgu, posiadającą jednak swą wewnętrzną autonomję. W stosunkach wewnętrznych ...O. Z. P. rządzi się niniejszym regulaminem, działając zawsze w granicach statutu i regulaminu sportowego Polskiego Związku Pływackiego.

§ 4. Okręgowemu Związkowi Pływackiemu podlegają wszystkie kluby należące do P. Z. P., a mające swą siedzibę na terenie okręgu. Kluby te na dorocznem walnem zebraniu Związku Okręgowego wybierają organy O. Z. P. Władze okręgowe nie mogą ani przyjmować nowych członków do Związku Okręgowego, ani ich wykluczać.

§ 5. Stosunek O. Z. P. do Polskiego Związku Pływackiego regulują następujące przepisy:

a) Związek Okręgowy jest powołany do życia, a niniejszy jego regulamin uchwalony na zasadzie art. 16 statutu Polskiego Związku Pływackiego przez Zjazd Delegatów, do którego kompetencji należą wszelkie zmiany wymienionego regulaminu. Zjazd Delegatów P. Z. P. określa również terytorjum okręgu,

b) Polskiemu Związkowi Pływackiemu przysługuje prawo kontroli postanowień i działalności O. Z. P.,

oraz ich uchylania, w razie ich niezgodności ze statutami i regulaminami lub interesami sportu pływackiego w ogólności,

c) P. Z. P. rozpatruje odwołania klubów od postanowień władz okręgowych,

d) w razie stwierdzenia działalności na szkodę sportu pływackiego ze strony władz okręgowych, ma P. Z. P. prawo unieważnić ich mandaty i wyznaczyć swego Komisarza, celem przeprowadzenia ponownych wyborów w ciągu 3 tygodni.

§ 6. ...O. Z. P. jest obowiązany podporządkowywać się zarządzeniom P. Z. P. i przedstawiać sprawozdania ze swej działalności pod koniec każdego roku administracyjnego i na każde żądanie.

O. Z. P. ma prawo zgłaszania wniosków Zarządowi i na Zjazd Delegatów P. Z. P. i uczestniczenia w Zjeździe z głosem doradczym, przez swego delegata. Przedstawiciele Zarządu P. Z. P. mają prawo udziału w zebraniach Zarządu i zebraniach walnych O. Z. P., z głosem doradczym.

§ 7. W stosunku do klubów okręgu, mają władze O. Z. P. prawo nakładania na nie kar moralnych i pieniężnych do wysokości 50 zł. za przekroczenia obowiązujących statutów i regulaminów, lub działanie na szkodę sportu pływackiego w ogólności, oraz zawieszania ich w prawach członkowskich i przedkładania Polskiemu Związkowi Pływackiemu wniosków o wymierzenie kary surowszej. Odwołania członków od postanowień władz okręgowych do Polskiego Związku Pływackiego nie mają mocy wstrzymującej.

Kluby są obowiązane podporządkowywać się organom O. Z. P. w granicach statutu P. Z. P. i niniejszego regulaminu. Inne obowiązki klubów określa statut P. Z. P. i władze P. Z. P. winny przestrzegać ich wykonania.

Majątek i fundusze O. Z. P.

§ 9. Na fundusze O. Z. P. składają się składki członków w wysokości uchwalonej przez walne zebranie O. Z. P. a płatne do końca maja każdego roku, kary pieniężne nakładane na członków, wpływy z urzędzeń i imprez, a w szczególności z zawodów o mistrzostwo okręgowe, dary, subwencje i inne dochody.

Rok administracyjny.

§ 10. Rok administracyjny O. Z. P. zaczyna się 1 listopada każdego roku.

Organy O. Z. P.

§ 11. Organami O. Z. P. są:

- a) Walne Zebranie,
- b) Zarząd,
- c) Komisja Rewizyjna.

§ 12. W listopadzie każdego roku zbierać się będzie Walne Zebranie wszystkich klubów należących do O. Z. P., na którym prawo głosu stanowczego posiadają tylko kluby będące członkami zwyczajnymi Polskiego Związku Pływackiego. Liczba głosów przysługująca każdemu klubowi jest taka sama, jak ta, która przysługuje klubowi na Zjeździe Delegatów P. Z. P. (art. 19 statutu P. Z. P.).

§ 13. Nadzwyczajne Walne Zebrania odbywają się na skutek decyzji P. Z. P., Zarządu lub Komisji Rewizyjnej O. Z. P., lub wreszcie na żądanie trzech klubów do O. Z. P. należących.

§ 14. Delegaci klubów winni być zaopatrzeni w pisemne pełnomocnictwa. Kumulacja głosów różnych klubów jest niedopuszczalna. Walne Zebrania odbywają się zawsze w siedzibie O. Z. P.

§ 15. Zebrania Walne zwołuje Zarząd O. Z. P.,

względnie komisarz Polskiego Związku Pływackiego. Są one ważne w drugim terminie bez względu na liczbę obecnych. O terminie ich winien Zarząd zawiadomić P. Z. P. i kluby przynajmniej na trzy tygodnie wcześniej z podaniem porządku dziennego i swych wniosków. Wnioski członków winny być zgłoszone najmniej na 10 dni przed terminem zebrania. Wnioski zgłoszone później mogą być rozpatrywane tylko jako wnioski nagłe, o ile za nagłością oświadczy się $\frac{2}{3}$ głosów zebrania. W innych wypadkach uchwały zapadają bezwzględną większością głosów. Przewodniczącego wybiera zebranie z pośród obecnych. Protokół pisze sekretarz ustępującego Zarządu.

§ 16. Do kompetencji walnego zebrania O.Z.P. należy:

a) Przyjmowanie do wiadomości sprawozdań ustępującego Zarządu, udzielanie mu absolutorjum, wybór nowych organów O. Z. P., dawanie im dyrektyw i uchwalanie preliminarza budżetowego.

b) Uchwalanie wysokości wkładek i opłat na rzecz Związku.

c) Załatwianie odwołań członków od uchwał Zarządu.

§ 17. Nie mogą być przedmiotem obrad walnego Zebrania O. Z. P. sprawy zmiany regulaminu, rozwiązania O. Z. P. i wykluczania członków.

§ 18. Zarząd O. Z. P. wybierany przez Walne Zebranie składa się: z prezesa, wiceprezesa, sekretarza, skarbnika, kapitana sportowego i dwóch członków. Członkiem Zarządu może być tylko pełnoletni obywatel polski czci nieposzlakowanej, zamieszkały na terenie O. Z. P.

§ 19. Do kompetencji Zarządu należą wszelkie czynności, wynikające z praw i zadań O. Z. P., określonych w § 2 niniejszego regulaminu, a niezastrzeżone Walnemu Zebraniu lub Komisji Rewizyjnej.

§ 20. Zarząd ma prawo powoływania w miarę potrzeby specjalnych komisji, które są przed nim całko-

wicie odpowiedzialne, i za których działalność odpowiada Zarząd.

§ 21. Prezes reprezentuje O. Z. P. nazewnątrz, i wraz z sekretarzem podpisuje pisma O. Z. P., kieruje całokształtem działalności Zarządu i ma kontrolę nad działalnością poszczególnych jego członków i poszczególnych komisyj.

§ 22. Wiceprezes jest zastępcą prezesa w razie nieobecności jego, lub niemożności sprawowania swych funkcyj.

§ 23. Sekretarz prowadzi całą korespondencję i biurowość O. Z. P., skarbnik zaś zbiera i przechowuje fundusze O. Z. P., dysponuje nimi w granicach uchwał Zarządu i prowadzi księgowość.

§ 24. Kapitan Sportowy ma powierzone swej pieczy wszystkie sprawy techniczno-sportowe, a w szczególności organizację mistrzostw okręgowych, treningów międzyklubowych i t. d. Do jego również kompetencji należy ustanawianie składu reprezentacyjnej drużyny O. Z. P. na zawody międzyokręgowe i w tym względzie postanowienia jego są bezapelacyjne.

Komisja Rewizyjna.

§ 25. Komisja Rewizyjna, wybierana przez Walne Zebranie w składzie trzech osób, ma za zadanie nadzór nad działalnością finansową Związku i obowiązek dokładnej kontroli księgowości. Stawia ona na Walne Zebranie wnioski co do udzielania Zarządowi absolutorjum w sprawach finansowych.

Interpretacja regulaminu.

§ 26. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje w pierwszym rzędzie Zarządowi, w drugim zaś Zjazdowi Delegatów P. Z. P.

ROZDZIAŁ VIII.

POLSKI ZWIĄZEK PŁYWACKI.

1. Adres. Składy Zarządów.

Sekretariat: Warszawa, Górska 9. Konta czekowe P. K. O.: 5.396 i 13.764 (konto budowy pływalni).

Związek założono d. 30 kwietnia 1922 roku. Zalegalizowany został reskryptem Ministra Spraw Wewnętrznych z d. 21. IV. 1925, Nr. B. B. 2213/25 i wciągnięty do rejestru stowarzyszeń pod Nr. 1312.

Prezydja P. Z. P. w latach poprzednich stanowili:

Rok 1922. Wiceprezes: *Dr St. Wyżykowski.* Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik Mjr M. Osiński.

Rok 1923. Prezes: *pptk. S. G. Ignacy Matuszewski.* Wiceprezesi: *Dr St. Wyżykowski* i *Prof. Dr W. Goetel.* Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik Inż. L. Seweryński.

Rok 1924. Prezes: *Dyr. L. Szwykowski.* Wiceprezesi: *Inż. Z. Wierzbiański, Al. Zaleski.* Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik: *Inż. L. Seweryński.*

Rok 1925. Prezes: *pptk. S. G. Tadeusz Kasprzycki.* Wiceprezesi: *Inż. E. Strug* i *St. Fächer.* Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik: *H. Eizenbett.*

Rok 1926. Prezes: *generał St. Burghardt-Bukacki.* Wiceprezesi: *Inż. E. Strug* i *St. Fächer.* Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik: *Red. M. Majcher.*

Rok 1927. Prezes: *pptk. S. G. Juljusz Ulrych.* Wiceprezesi: Red. M. Majcher i St. Fächer. Sekretarz: T. Semadeni. Skarbnik: Dyr. M. Miniewski.

Zarząd: F. Berlik, Radca B. Domoślawski, Naddyr. J. Fischer., Dr. M. Orłowicz, Dr. K. Osiek, Inż. E. Strug, p. J. Strzelecki.

Kapitan sportowy: St. Fächer, zastępca: B. Domoślawski.

Komisja Sportowa: przewodniczący: T. Semadeni, członkowie: Inż. Z. Bukojemski, B. Domoślawski, S. Frenzel i inż. W. Hulanicki.

Komisja Rewizyjna: *pptk. S. G.* Inż. A. Bobkowski, St. Lipiński, M. Sporny, W. Szejnman, W. Zajderbajt.

2. Okręgowe Związki pływackie:

1. *Krakowski* (zał. 1926 r.), Kraków, (Dajwór 14). Obejmuje ter. wojew. krakowskiego i kieleckiego.

2. *Śląski* (zał. 1926 r.), Bielsko, (Kolejowa 16). Obejmuje ter. wojew. śląskiego.

3. *Lwowski* (zał. 1926), Lwów, (Sadownicka 80, Inż. Tad. Kuchar), obejmuje ter. województw lwowskiego, stanisławowskiego, tarnopolskiego.

4. *Pomorski* (zał. 1927), Bydgoszcz, (Terasy 7, p. Golc), obejmuje ter. DOK. VIII, t. zn. wojew. pomorskie i część poznańskiego.

5. *Warszawski* (zał. 1927 r). Warszawa, (Twarda 13, p. Piernikarz), obejmuje ter. województw b. zaboru rosyjskiego, z wyjątkiem wileńskiego i kieleckiego.

6. *Wileński* (zał. 1927 r.), Wilno, (Dominikańska 13 kpt. Kawalec), obejmuje ter. województwa wileńskiego.

7. *Poznański*, (zał. 1927), Poznań, (plac Sapieżyński 4, p. Kaźmierczak), obejmuje ter. województwa poznańskiego.

3. Adresy klubów zrzeszonych w polskim związku pływackim

z końcem 1927 r.

A) Okrąg Warszawski.

Okr. Zw. Pływacki, Twarda 13, p. Piernikarz.

Akademicki Związek Sportowy,	Warszawa,	Kopernika 41.
Harcerski Klub Sp. „Varsovia“	„	Solec 2.
Kl. Sp. „Ascola“	„	Tłomackie 6.
Klub Sp. „Polonia“	„	Szczygła 1 a.
„ „ Polskiej Y. M. C. A.	„	Miodowa 10
„ „ „Warszawianka“	„	Czackiego 8.
„ Wiośl. „Wisła“ (dawne Koło)	„	ul. Wioślarska
Warszawski Klub Sp. „Sparta“	„	Prosta 17, m. 26
„ „ Wioślarek	„	ul. Wioślarska
„ Towarz. Wioślarskie	„	Foksal 19
Wojskowy Klub Wioślarski	„	Czerniakowska 195
Żyd. Tow. Gimn. Sp. „Makkabi“	„	Nalewki 2 a.
Żyd. Klub Sp. „ZAWF“	„	N. Świat 21 („Strzecha“)

B) Okrąg Pomorski.

Okr. Zw. Pływacki, Bydgoszcz, Terasy 7, b, p. Golc.

Bydgoski Klub Pływacki	Bydgoszcz,	ul. Bocianowa 18, p. Szatkowski
„ „ Wioślarek	„	Nowy Rynek 8, p. Kotaska
Bydgoskie Tow. Wioślarskie	„	ul. Gdańska 146, p. Żywicki
Klub Sportowy „Astorja“	„	„ Chłopickiego 3, p. Kawalek.
„ „ „Kopernik“	„	plac Kochanowskiego, Gimn. Kopernika
„ „ „Gryf“,	„	ul. Gdańska 71, p. Gawrych.
Klub Wioślarski, Toruń	ul. Szeroka 30,	p. T. Pułkowski.
„ Sportowy „Polonia“	Bydgoszcz,	Jackowskiego 19, p. Łukowski.
Tow. Gimn. „Sokół“	Grudziądz,	Rynkowa 17—18, p. Dostatni.
Tow. Uczniów Kupieckich	Bydgoszcz,	Jezuicka 13, p. Kręzelewski.
Żeńskie Tow. Gimn. „Sokół“	Grudziądz,	Rynkowa 17—18, p. Dostatni
Gimn. Tow. Wiośl. „Wisła“	Bydgoszcz,	ul. Kordeckiego 19, p. Sygnarski.
Kl. Wiośl. „Brda“	„	„ Grodzka, Gimn. Hum.
W. K. S. „Pleszczenica“	„	„ Kordeckiego 19, chor. Karliński.
T. G. „Sokół“ I	„	„ Gdańska 8, Dr. Karłak.

Harc. Klub Sportowy	Bydgoszcz Plac Piastowski 6, p. Monowid.
K. S. Atl. „Sita“	„ ul. Rycerska 8, p. Rakocki.
K. S. „Amator“	„ „ Nakielska 25, p. Nowak.
K. S. „Brda“	„ „ Królowej Jadwigi 13, a, p. Ziółkowski.

C) Okrąg Śląski.

Okr. Zw. Pływ., Bielsko, Kolejowa 16.

Klub Pływacki „Siemianowice“	Siemianowice, Florjana 20, p. Berlik.
„ „ „Neptun“	Lipiny. p. Wawrosz.
„ Łyżw. Żegl. Pł. „Mewa“	Świętochłowice. Józefa 2. p. Woźnica.
„ Sportowy „Hakoah“	Bielsko, Kolejowa 16, p. Deutsch.
„ „	3 pułku strz. Podh. Bielsko
Tow. Pływackie, Giszowiec-Nikiszowiec.	Nikiszowiec, Ligonia 2.
Tow. Pływ. „Mikołów“	Mikołów.

D) Okrąg Krakowski.

Okr. Zw. Pływ., Kraków, Dajwór 14.

Akademicki Związek Sportowy	Kraków, Kościuszki 12.
Klub Sportowy „Cracovia“	„ Stołarska 6
„ „ „Jutrzenka“	„ Dajwór 14.
Rob. Klub Sp. Legja	„ Batorego 6, p. Gorczyński.
Żyd. Klub Sp. „Makkabi“	„ Garncarska 16, dr. Osiek,
Kl. Sp. „Warta“	Częstochowa. Panny Marji 23.

E) Okrąg Lwowski.

Okr. Zw. Pływ., Inż. T. Kuchar, Sadownicka 80.

Akademicki Związek Sportowy	Lwów, Łozińskiego 7.
Klub Sportowy „Hasmonea“	„ Skarbkowska 35.
„ „ „Lechja“	„ Rutowskiego 10.
Lw. Kl. Sport. „Pogoń“	„ Rutowskiego 23.
Lw. Kl. Sport. „Czarni“	„ Rutowskiego 8.
P. T. G. „Sokół“	„ Kętrzyńskiego 32.

F) Okrąg Poznański.

Okr. Zw. Pływ. pl. Sapieżyński 4, p. Kaźmierczak.

Erster Schwimmverein Poznań	Poznań, Kantaka 6.
T. S. „Unja“	Poznań, Hotel Centralny, Pl. Franciszkanów.
Kl. Sp. „Legja“	Poznań, Wilda.
Tow. Wiośl. „Tryton“	Poznań, ul. Bocianka 3.
T. G. „Sokół“	„ Swarzędz.

G) Okrag Wileński.

Okr. Zw. Pływ., kpt. Kawalec, Dominikańska 13.

Akadem. Zw. Sportowy	Wilno, Bakszta 11.
K. S. 3 pułku saperów	„ Koszary 3 p. saperów.
Wil. Towarzystwo Wioślarskie	„ Mickiewicza 22.
W. K. S. 1 p. p. Legjonów	„ Koszary Szeptyckiego.
W. K. S. „Pogoń“	„ Pióromont 12.
Żyd. Akad. Klub Sp. „ZAKS“,	„ Orzeszkowej 7.
Ogółem klubów 62.	

ROZDZIAŁ IX.

REGULAMIN SPORTOWY
POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO.

SPIS RZECZY:

Postanowienia wstępne.

Część I.

Przepisy organizacyjne.

Rozdział I. Zawody.

1. Rodzaje zawodów. Mistrzostwa.
2. Organizacja zawodów.
3. Zapowiedzi i programy zawodów.
4. Teren.
5. Nagrody i odznaki. Klasyfikacja ogólna.
6. Protesty.

Rozdział II. Zawodnicy.

7. Definicja amatorstwa.
8. Przynależność klubowa zawodników.
9. Podział zawodników na kategorie i klasy.
10. Kostjumy.

Rozdział III. Sędziowie.

11. Sędziowie i funkcjonariusze zawodów.
12. Prawo sędziowania.
13. Obsadzanie zawodów.

Rozdział IV. Trenerzy.

14. Klasyfikacja trenerów pływackich.

Część II.

Przepisy techniczne.

Rozdział V. Pływanie.

15. Rekordy.
16. Mierzenie czasu.
17. Start, nawroty i wyścig.
18. Przedbiegi.
19. Style pływackie. Sztafety.
20. Zawody na otwartej wodzie.

Rozdział VI. Skoki.

21. Międzynarodowe przepisy skoków.

Rozdział VII. Polo wodne.

22. Postanowienia ogólne.
23. Międzynarodowy regulamin gry w polo wodne.
24. Rozgrywki o mistrzostwo okręgowe.
25. Rozgrywki o mistrzostwo Polski.

Rozdział VIII. Inne dyscypliny sportu pływackiego.

26. Wieloboje pływackie.
 27. Nurkowanie.
 28. Gry wodne.
 29. Zawody niedopuszczalne.
- Przepisy francuskie zawodów w ratownictwie.

REGULAMIN SPORTOWY POLSKIEGO ZWIĄZKU
PŁYWACKIEGO.**Postanowienia wstępne.**

Regulamin niniejszy obejmuje całokształt przepisów dla pływania, skoków, gry w polo wodne i innych gier,

obowiązujących kluby zrzeszone w Polskim Związku Pływackim. Przepisy dotyczące czysto technicznej strony sportu pływackiego, wzięte są prawie w całości z obowiązującego P. Z. P. Regulaminu Międzynarodowej Amatorskiej Federacji Pływackiej (Fédération Internationale de Natation Amateur). W wydaniu niniejszem przy poszczególnych paragrafach Regulaminu P. Z. P., cytowane są odnośne artykuły Regulaminu F. I. N. A., mające temsamem dla klubów polskich moc obowiązującą.

Zjazd Delegatów P. Z. P. w dniu 19 kwietnia 1925 roku powierzył opracowanie i uchwalenie regulaminów technicznych Komisji Sportowej, która przepisy niniejsze ogłasza.

Te postanowienia przepisów F. I. N. A., które w naszych warunkach nie mają zastosowania, są w regulaminie P. Z. P. opuszczone, i temsamem klubów polskich nie obowiązują. Nadto niektóre przepisy F. I. N. A. są przyjęte częściowo, względnie z małemi poprawkami, uzasadnionemi bądź koniecznościami życiowemi naszych warunków, bądź też tem, że zostały zarzucone w praktyce w międzynarodowym sporcie pływackim.

Część I.

Przepisy organizacyjne.

Rozdział I. Zawody.

§ 1. Rodzaje zawodów. Mistrzostwa.

Art. 1. Zawody pływackie mogą mieć następujący charakter:

- a) zawody wewnątrzno-klubowe,
- b) międzyklubowe zawody towarzyskie,
- c) międzynarodowe zawody towarzyskie,
- d) reprezentacyjne zawody międzyokręgowe i między-
państwowe,

- e) mistrzostwa okręgowe i mistrzostwa Polski,
- f) zawody zastrzeżone dla pewnych grup klubów, albo dla zawodników pewnego zawodu, np. akademickie, robotnicze, wojskowe i t. p.

Uwaga. Jedynie w zawodach wymienionych pod a), mogą startować zawodnicy niezgłoszeni do P. Z. P.

Art. 2. Zawody, ze względu na swój program i rodzaj, mogą być następujące: zwykle zawody pływackie basenowe, obejmujące wyścigi i skoki, dalej mecze piłki wodnej, długodystansowe wyścigi na otwartej wodzie, zawody w konkurencjach specjalnych, jak ratownictwo, wieloboje, zawody kombinowane (pływanie i inne sporty) i t. d.

Art. 3. Zawody o mistrzostwo odbywają się corocznie, okręgowe przed 1 sierpnia, mistrzostwa Polski zaś w lipcu lub sierpniu. W dniu, w którym odbywają się zawody o mistrzostwo Polski (wzgl. okręgu), nie mogą się w całej Polsce (wzgl. okręgu) odbywać żadne inne zawody. Przepis niniejszy nie odnosi się do rozgrywek o mistrzostwo w piłce wodnej.

Art. 4. Miejsce mistrzostw oznacza Zarząd P. Z. P., wzgl. Zarząd Związku Okręgowego. Wszystkie kluby, uprawnione do udziału w mistrzostwach, winny otrzymać ich szczegółowe zapowiedzi, przynajmniej na 4 tygodnie przed ich terminem. Dokładny program mistrzostw i ich termin winien być ogłoszony najdalej do dnia 15 kwietnia każdego roku.

Zawody o mistrzostwo muszą się odbywać bezwzględnie w warunkach technicznych przewidzianych przez przepisy niniejszego regulaminu.

Art. 5. Program mistrzostw Polski i okręgowych, obejmuje:

- a) wyścigi indywidualne pań i panów na 100, 400 i 1500 m stylem dowolnym, 100 m nawznak i 200 stylem klasycznym,

- b) konkurs skoków wieżowych dla pań i panów, oraz konkurs skoków z trampoliny dla pań i panów,
- c) wyścigi sztafetowe (rozstawne) dla panów na 5 x 50 m. i na 4 x 200 m stylem dowolnym, oraz na 5 x 50 m. i 4 x 100 m. stylem dowol. dla pań.
- d) rozgrywki w polo wodne (wyłącznie dla panów),
- e) wyścig długodystansowy na otwartej wodzie (stojącej lub bieżącej), na dystansie od 3 do 7 km., dla pań i panów.

Komisja Sportowa P.Z.P. dla mistrzostw Polski, a Zarząd O.Z.P. dla mistrzostw okręgowych, w terminie powyżej przepisany, ogłasza szczegółowy program skoków.

Przy układaniu programu szczegółowego skoków, należy dążyć do podniesienia poziomu tego sportu przez stałe i stopniowe podnoszenie trudności skoków wyznaczonych, przy uwzględnianiu jednak kwalifikacji czołowych zawodników.

W mistrzostwach okręgowych konkursy skoków z trampoliny dla panów winny obejmować od 6 do 9 skoków, konkursy skoków wieżowych od 4 do 6 skoków. Konkurs skoków z trampoliny dla pań winien obejmować od 4 do 6 skoków, konkurs wieżowy zaś od 2 do 4 skoków.

W mistrzostwie Polski liczba skoków jest następująca:

Skoki panów z trampoliny: 9 skoków (5 wyznaczonych i 4 dowolne).

Skoki panów z wieży: 6 skoków (3 wyznaczone i 3 dowolne).

Skoki pań z trampoliny: 6 skoków (3 wyznaczone i 3 dowolne).

Skoki pań z wieży: 4 skoki. Jaskółki z miejsca i z rozbiegiem z 5 i 10 m.

W mistrzostwach okręgowych Zarząd O. Z. P. ma prawo ze względów technicznych, lub ze względu na spodziewany brak zawodników, powyższy typowy pro-

gram skrócić, z tem, że jednak obejmować on będzie minimalnie 8 konkurencyj indywidualnych i 2 drużynowe.

Art. 6. Konkurencja zapowiedziana w programie, i nieodwołana do tygodnia przed zawodami, musi się odbyć, choćby się zgłosił do niej jeden zawodnik lub jedna drużyna.

Art. 7. Zdobycie tytułu mistrza (Polski lub okręgu) uwarunkowane jest uzyskaniem przez zawodnika (wzgl. drużynę) *minimum mistrzowskiego*. Minimum dla skoków stanowi średnia nota 7,0 dla mistrzów Polski, 5,5 dla mistrzów okręgowych. Notę średnią oblicza się bez uwzględniania współczynników trudności. Minima dla pływania, inne dla mistrzostw Polski, inne dla mistrzostw okręgowych, ustala co roku Komisja Sportowa P. Z. P. i ogłasza je przed 15 lutego każdego roku.

Przy określaniu tych minimów Komisja Sportowa winna brać pod uwagę wyniki, uzyskiwane w Polsce w roku poprzednim.

Minima w poszczególnych latach nie mogą być w żadnym razie łagodniejsze, niż w latach dawniejszych.

W grze w polo wodne, o ile do rozgrywek o mistrzostwo zgłosi się jedna tylko drużyna, otrzymuje ona tytuł mistrza, jeżeli odpowiada następującym warunkom:

- a) dla mistrzostw Polski: zajęła jedno z trzech pierwszych miejsc w mistrzostwie w jednym z dwóch lat poprzednich,
- b) dla mistrzostw okręgowych: posiadała w jednym z dwu lat poprzednich tytuł mistrza swego okręgu, lub jedno z czterech pierwszych miejsc w mistrzostwie Polski.

Art. 8. Zwycięzcom mistrzostw okręgowych i Polski przyznawać będzie P.Z.P. nagrody wyszczególnione w § 5.

Art. 9. Do mistrzostw stawać mogą zawodnicy bez ograniczeń kategorii i klasy (patrz § 9), z wy-

jątkiem zawodników, którzy startowali już w kategorii starszych. Panie mogą startować do wszystkich konkurencyj dla panów, z wyjątkiem gry w polo wodne.

Brani są jednak w rachubę w punktacji i mogą otrzymywać nagrody jedynie ci zawodnicy (wzgl. drużyny), którzy osiągnęli w finałach *minima kwalifikacyjne*, wynoszące dla skoków średnią notą 4,5 (w Mistrz. Pol.) i 3,5 (w Mistrz. Okr.). Minima kwalifikacyjne dla pływania ogłasza Komisja sportowa P. Z. P., według zasad art. 7.

Sposoby rozgrywania mistrzostw w polo wodnem reguluje § 24—25 (cz. II).

§ 2. Organizacja zawodów.

Art. 10. Zawody o mistrzostwo Polski organizować może tylko Polski Związek Pływacki, lub instytucja, której P. Z. P. mistrzostwa zorganizować poleci. Organizacja mistrzostw okręgowych i zawodów międzyokręgowych należy do okręgowych związków pływackich.

Art. 11. Kluby związkowe o projektowanych przez siebie zawodach winny zawiadamiać, o ile one mają charakter lokalny — Okręgowy Związek Pływacki, o ile zaś charakter ogólnokrajowy — Polski Związek Pływacki.

Art. 12. Organizacja zawodów międzynarodowych t. j. tych, w których udział biorą zawodnicy zagraniczni, wymaga uprzedniej zgody P. Z. P.

Art. 13. W zawodach urządzanych przez P. Z. P., związki okręgowe i kluby związkowe mogą brać udział tylko osoby o nieposzlakowanej czci obywatelskiej, odpowiadające pojęciu amatora, zgodnie z podaną niżej definicją, zgłoszone do P. Z. P. na odpowiednich formularzach.

W zawodach międzynarodowych mogą nadto brać

udział amatorowie zgłoszeni do właściwych zagranicznych krajowych związków pływackich, należących do Międzynarodowej Federacji Pływackiej (F. I. N. A.). Zawodnicy zagraniczni winni w tym wypadku posiadać pozwolenie swego związku krajowego.

Art. 14. O ile zawody, urządzone przez klub związkowy, posiadają charakter propagandowy, mogą być do nich za specjalnem pozwoleniem P. Z. P. dopuszczeni zawodnicy niestowarzyszeni, o czci nieposzlakowanej, odpowiadający pojęciu amatora. W żadnym razie do zawodów, urządzanych przez kluby związkowe, nie mogą być dopuszczeni niestowarzyszeni zawodnicy zagraniczni, lub też zawodnicy, będący członkami zagranicznych klubów, nie należących do właściwego krajowego związku pływackiego.

Art. 15. Zawodnicy zgłoszeni w barwach klubów związkowych, dopóki nie otrzymali z nich zwolnienia, nie mogą startować jako niestowarzyszeni.

Art. 16. Zawody w polo wodne między drużynami klubów związkowych a drużynami niestowarzyszonymi są bezwzględnie niedopuszczalne.

Art. 17. Zawodnicy, zrzeszeni w klubach związkowych, nie mogą pod żadnym pozorem startować w krajowych zawodach pływackich, urządzanych bez wiedzy i aprobaty P. Z. P. Udział ich w zawodach zagranicą, urządzanych z aprobatą właściwego krajowego związku pływackiego, jest dopuszczalny tylko za uprzedniem zezwoleniem P. Z. P., bez względu na to, czy zawodnik był przez swój klub specjalnie na zawody wysłany, czy też wyjechał zagranicę nie w celach sportowych.

Art. 18. Za przekroczenia przepisów powyższego paragrafu odpowiada przed P. Z. P. zarówno klub za nieprawne dopuszczenie lub zgłoszenie zawodnika, jak i sam zawodnik za nieprawne startowanie.

Art. 19. W zawodach o mistrzostwo Polski mogą

brać udział tylko obywatele Państwa Polskiego i osoby obywatelstwa polskiego nie posiadające, o ile zamieszkują Polskę od lat 15. W skład polskiej drużyny reprezentacyjnej mogą wchodzić tylko obywatele polscy.

Art. 20. Wpisowe do zawodów o mistrzostwo Polski płaci się od każdego startu jednego zawodnika (wzgl. drużyny) w jednej konkurencji, według następującej skali:

Kluby miejscowe: konkurencja indywidualna 5 zł., sztafeta 10 zł., drużyna water-polo 25 zł.

Kluby zamiejscowe: konkurencja indywidualna 1 zł., sztafeta 2 zł., drużyna water-polo 5 zł.

Wpisowe w żadnym razie nie jest zwrotne. Winno ono być przekazane instytucji organizującej zawody łącznie ze zgłoszeniami. Zgłoszenia, nadesłane bez wpisowego, w żadnym razie nie mogą być przyjęte.

Art. 21. Wszystkie wpływy uzyskane z wpisowego w zawodach głównych o mistrzostwo Polski, oraz suma ryczałtowa 500 zł., którą wnieść musi instytucja organizująca mistrzostwa, stanowią fundusz odszkodowań. Fundusz ten jest rozdzielany po zawodach między kluby zamiejscowe, które brały w nich udział, proporcjonalnie do liczby zawodników startujących w ich barwach i do liczby kilometrów drogi żelaznej, dzielących miejsce zawodów od miejsca siedziby klubu. Za kluby zamiejscowe uważa się tylko te, których siedziba oddalona jest od miejsca zawodów o więcej niż 2 godziny jazdy pociągiem osobowym, lub innymi środkami lokomocji, w braku połączeń kolejowych.

Art. 22. Instytucje, organizujące zawody o długodystansowe mistrzostwo Polski i mistrzostwa water-polo, wnoszą do funduszu odszkodowań sumy ryczałtowe po 250 zł., uzupełniające wpływy z wpisowego. Fundusz ten jest rozdzielany analogicznie do przepisów artykułu poprzedniego.

Art. 23. Instytucja organizująca zawody o mistrzostwo Polski, zobowiązana jest zapewnić zawodnikom kwatery bezpłatne, lub w cenie nie przekraczającej 3 zł. dziennie od osoby, i wystarać się o uzyskanie ulg kolejowych.

§ 3. Zapowiedzi i programy zawodów.

Art. 24. Instytucja organizująca zawody winna rozesłać wszystkim zainteresowanym klubom i związkom zapowiedzi zawodów nie później, jak na dwa tygodnie przed ich terminem, z wyjątkiem zawodów o mistrzostwo (patrz art. 4). Zapowiedzi powinny zawierać uwagę: „Zawody odbywają się według przepisów P. Z. P.“

Zapowiedzi winny określać: *a)* charakter zawodów, *b)* ich miejsce i teren z dokładnym podaniem miejscowych warunków technicznych, *c)* datę i godzinę rozpoczęcia, *d)* dokładny program zawodów, możliwie z oznaczeniem kolejności konkurencyj i przedbiegów, *e)* liczbę i rodzaj nagród, *f)* wysokość wpisowego, *g)* terminy zgłoszeń i inne niezbędne informacje.

Organizatorzy zawodów winni z reguły, po zamknięciu zgłoszeń, wydrukować lub odbić na powielaczu program zawodów, zawierający oprócz powyższych danych nazwiska sędziów i ewent. funkcjonariuszów zawodów, oraz listę zgłoszonych zawodników z numerami porządkowymi, z ewentualnym podaniem konkurencyj, do jakich się zapisali, i wreszcie program minutowy zawodów. Pożądanym jest również podanie przy poszczególnych konkurencjach nazwiska posiadacza danego mistrzostwa Polski, oraz rekordów polskiego i światowego.

§ 4. Teren.

Art. 25. Zawody odbywają się w miarę możliwości na wodzie stojącej, której głębokość nie powinna być w żadnym miejscu mniejsza, niż 1 m 20 cm.

Art. 26. Szerokość toru, przypadającego na każdego zawodnika, nie może być mniejsza niż 2 m. Pozostałe warunki terenowe określają art. 27 i 28 Regul. F. I. N. A. Warunki dla skoczni i głębokość wody pod nimi określa p. 1 i 2 przepisów F. I. N. A. dla skoków z trampoliny, i p. 1 i 2 przep. F. I. N. A. dla skoków wieżowych.

Zawody muszą się odbywać w wodzie czystej, wolnej od zarośli i t. d. Pożądanym jest, by na dnie basenów murowanych znajdowały się linje, ułatwiające zawodnikom orientację.

F. I. N. A. art. 27 Basen.

Basen powinien być z obu stron zakończony ścianami pionowymi, umożliwiającymi zawodnikom odbijanie się nogami lub rękami przy nawrotach.

Pomost startowy nie powinien się znajdować wyżej, niż na 75 cm nad poziomem w basenie zamkniętym, w otwartym zaś wysokość jego maksymalna wynosi 1 m 50 cm. W żadnym jednak razie nie może być mniejsza, niż 30 cm.

F. I. N. A. art. 28 Tor.

Na wodzie otwartej tor powinien być wytyczony w sposób widoczny. Jeżeli meta nie znajduje się na krańcu basenu, powinna być oznaczona tyczkami, dobrze umocowanymi i widocznymi zdaleka dla zawodników.

Art. 27. Warunki zawodów długodystansowych na otwartej wodzie regulują przepisy techniczne (§ 20). Warunki dla gry w polo wodne określają przepisy tej gry (F. I. N. A. 1, 2, 3, str. 394 i nast.)

§ 5. Nagrody i odznaki. Klasyfikacja ogólna.

Art. 28. Zwykłemi nagrodami są żetony lub medale, oraz zaświadczenia lub dyplomy, przyznawane przez komitet organizacyjny zawodów. Pozatem mogą istnieć nagrody honorowe, wędrownie lub pamiątkowe. Nagrody honorowe winny z reguły być przeznaczane dla klubów. Nagrody honorowe o większej wartości, jeżeli są przeznaczone dla zawodnika indywidualnie, winny być nagrodami wędrownymi. Przedmioty o wartości czysto użytkowej, lub przedmioty ulegające zużyciu, nie mogą być w żadnym razie nagrodami honorowymi. Wyjątek stanowią przybory sportowe dla tej gałęzi sportu, w której rozgrywane są dane zawody. Jakikolwiek nagrody pieniężne są bezwzględnie niedopuszczalne.

Art. 29. Nagrody honorowe muszą być przydzielone do pewnej konkurencji, określonej przed rozpoczęciem zawodów. Przed zawodami również muszą być ustalone i ogłoszone statuty nagród wędrownych, które po pierwszym zdobyciu nagrody nie mogą być już zmieniane inaczej, jak za zezwoleniem P. Z. P., i to tylko w warunkach wyjątkowych. Statuty nagród wędrownych wraz z ich fotografiami winny być we właściwym czasie zgłaszane do P. Z. P., celem rejestracji.

Art. 30. Polski Związek Pływacki daje nagrody następujące:

a) dla mistrzostw okręgowych: dyplomy dla zwycięzców i zaświadczenia dla dwóch następnych zawodników w każdej konkurencji. Żetony za mistrzostwa okręgowe winien dawać właściwy związek okręgowy.

b) dla mistrzów Polski: dyplomy i medale związkowe dla trzech pierwszych zawodników w każdej konkurencji indywidualnej. Dyplomy i medale dla członków zwyciężskich drużyn, oraz dyplom dla ich klubu, nadto

żetony dla członków dwu następnych drużyn. Nagradzani są pierwsi trzej w każdej konkurencji bez względu na liczbę startujących.

Art. 31. Klasyfikacja ogólna. Celem ustalenia zwycięstwa drużynowego pewnego klubu lub okręgu w całości zawodów, obejmujących różnego rodzaju konkurencje, w szczególności zaś w mistrzostwach i zawodach reprezentacyjnych międzyokręgowych, istnieje klasyfikacja ogólna, czyli obliczanie zwycięstwa na podstawie punktów.

Dla mistrzostw Polski i okręgowych obowiązuje klasyfikacja wedle zasad następujących:

Sześciu pierwszych zawodników w każdej konkurencji indywidualnej otrzymuje: 13, 8, 5, 3, 2, i 1 punktów. W zawodach sztafetowych liczba punktów jest podwójna. Dla water-polo liczba punktów jest potrójna, przyczem jednak uwzględnia się tylko trzy pierwsze drużyny w turnieju.

Liczba punktów jest niezależna od liczby startujących w danej konkurencji. Brani są pod uwagę jednak tylko zawodnicy, którzy konkurencję przepisowo ukończyli i osiągnęli minimum kwalifikacyjne (art. 9). O zwycięstwie drużynowym i dalszych miejscach decyduje największa liczba punktów. W razie równości punktów zwycięża klub, posiadający najwięcej pierwszych miejsc; w razie dalszej równości klub posiadający najwięcej drugich miejsc i t. d.

Pozatem w długodystansowych wyścigach na otwartej wodzie może istnieć klasyfikacja ogólna dwóch rodzajów, a mianowicie:

a) liczba zawodników w drużynie jest nieograniczona i liczy się punkty in plus, t. zn., że zwycięzca otrzymuje liczbę punktów równą liczbie startujących, każdy zaś następny o jeden punkt mniej, a zawodnicy niekończący biegu 0 punktów;

b) liczba członków drużyny jest ściśle określona i liczy się in minus. Zwycięzca otrzymuje jeden punkt, każdy następny o jeden punkt więcej. Uwzględnia się tylko drużyny kończące bieg w komplecie.

Są to dwie typowe zasady klasyfikacji ogólnej dla wyścigów masowych. Mogą istnieć jednak zasady inne, stanowiące kombinacje powyższych.

Dla wszystkich klasyfikacji ogólnych obowiązuje zasada, że w razie równości punktów decyduje ich jakość, t. zn. zwycięża drużyna, której czołowy zawodnik ma lepsze miejsce.

Zawody o nagrodę wędrowną winny być w zasadzie doroczne, przyczem przybliżony ich termin musi być raz na zawsze określony. Jedna i ta sama nagroda wędrowna winna być zawsze rozgrywana w jednakowych warunkach. Warunki te mogą być zmienione tylko wtedy, gdy zachowanie poprzednich następcza zbyt wielkie trudności techniczne. W każdym jednak razie o zmianach tych winni być zainteresowani zawiadomieni na początku sezonu sportowego.

Art. 32. Nagroda, zdobyta przez drużynę, przechodzi na własność klubu.

Art. 33. O ileby zawody o nagrodę wędrowną, już raz zdobyta, z jakichkolwiek przyczyn nie doszły w danym roku do skutku — nagrodę zatrzyma na rok następny jej ostatni zdobywca, przyczem rok ten nie może być zaliczany przy zdobywaniu nagrody na własność. O ileby zawody nie odbywały się w ciągu dwóch lat — decyzja w sprawie losów nagrody przysługuje P. Z. P.

Przy wyborze nagród honorowych i układaniu ich statutów, należy zawsze mieć na względzie obowiązujące przepisy o amatorstwie, oraz należy zdobywcom nagród zwracać specjalną uwagę na te przepisy.

Liczba żetonów w każdej konkurencji, w za-

wodach towarzyskich, z reguły jest uzależniona od liczby startujących, a mianowicie:

przy 1 do 3 startujących	1 żeton,
przy 4 do 5	„ 2 żetony,
przy 5 do 10	„ 3 żetony.

Przy większej liczbie dodaje się po jednym żetonie na każdym 10 startujących.

§ 6. Protesty.

Art. 34. Protesty mogą być dwojakie: protesty zasadnicze przeciw udziałowi danego zawodnika, czy klubu, w zawodach w ogólności, i protesty przeciw wynikowi zawodów.

a) Protesty zasadnicze przeciwko udziałowi danego zawodnika lub klubu w zawodach pływackich w ogólności, motywowane kwestjami amatorstwa, honorowości lojalności i t. d., mogą być wnoszone tylko pisemnie przez kluby do P. Z. P. względnie związku okręgowego, o ile sprawa ma wyłącznie lokalny charakter. Protest taki może być wnoszony nie później, jak na 5 dni przed zawodami, by Zarząd P. Z. P. względnie O. Z. P. miał możliwość go rozpatrzyć i powziąć decyzję co do dopuszczenia do danych zawodów osób zakwestjonowanych. O ile powody protestu staną się wiadome w ostatnich czterech dniach przed zawodami lub podczas zawodów, protest winien być wniesiony w ciągu 24 godzin po ich odbyciu. O ile protest, wniesiony w terminie, zostanie uwzględniony, zostaną anulowane wyniki, uzyskane przez zawodników zakwestjonowanych, a miejsca pierwotnie przez nich zajęte przyznane następnym z kolei. W razie uwzględnienia protestu, zgłoszonego po upływie 24 godzin od daty zamknięcia zawodów, wyniki anulowane już być nie mogą, a konsekwencje uwzględnienia protestu mogą mieć znaczenie tylko dla przyszłości.

b) Protesty przeciw wynikowi zawodów mogą albo domagać się całkowitego unieważnienia, bądź całych zawodów, bądź poszczególnych konkurencyj, z powodu zaszytych nieformalności, albo też mogą żądać anulowania wyniku poszczególnego zawodnika, czy drużyny, z powodu przekroczenia przez nich obowiązujących przepisów. Protesty tego rodzaju wnosić mogą przedstawiciele klubu na zawodach, lub sami zawodnicy, o ile klub nie jest przez nikogo innego reprezentowany, pisemnie lub ustnie, na ręce sędziego głównego. Protesty te mogą być wnoszone w przeciągu godziny po zakończeniu danej konkurencji. Protesty tego rodzaju rozpatruje komisja sędziowska, a rozstrzyga je sędzia główny po wysłuchaniu jej opinii.

Art. 35. W razie stwierdzenia świadomej nielejalności ze strony zawodnika lub drużyny komisja sędziowska, niezależnie od decyzji w sprawie zakwestjonowanego wyniku sportowego, winna skierować sprawę do P. Z. P. względnie O. Z. P., o ile to miało miejsce na zawodach lokalnych, celem ukarania winnych. W takim wypadku winny zostaje wykluczony do końca zawodów.

Art. 36. Wszelkie protesty mogą być rozpatrywane tylko, o ile razem z jego zgłoszeniem zostanie uiszczona kaucja w wysokości 25 zł. Kaucja zostaje zwrócona w razie uwzględnienia protestu, w razie zaś jego odrzucenia przechodzi na rzecz P. Z. P., względnie O. Z. P., o ile był to protest zasadniczy, zgłoszony do Zarządu. O ile zaś był to protest zgłoszony na ręce sędziego głównego, kaucja przypada na rzecz funduszu zawodów. Organ rozpatrujący protest ma prawo, w wypadkach wyjątkowych, zwrócić kaucję nawet po odrzuceniu protestu, o ile jest rzeczą zupełnie oczywistą, że protestujący działał nietylko w dobrej wierze, ale nadto protest jego miał pozornie dostateczne podstawy faktyczne lub formalne.

Art. 37. Meldunku, zgłoszonego sędziemu głównemu przez *właściwego* sędziego lub funkcjonariusza zawodów, domagającego się unieważnienia wyników pewnych konkurencyj, nie należy uważać za protest i temsamem kaucja w takim wypadku nie może być wymagana.

Art. 38. *Odwołania*. O ile protest zasadniczy zgłoszony został do związku okręgowego, przysługuje odwołanie się od jego decyzji w tej sprawie do zarządu P. Z. P., który rozstrzyga sprawę ostatecznie. Od orzeczeń sędziego głównego zawodów, wzgl. sędziego meczu water-polo, można odwołać się do Zarządu O. Z. P. (dla zawodów lokalnych) lub Komisji Sportowej P. Z. P. (dla zawodów ogólnopolskich). Odwołanie to jednak dotyczyć może jedynie i wyłącznie kwestji interpretacji i stosowania przepisów. Protesty dotyczące kwestji faktów w czasie zawodów lub meczu water-polo, są bezwzględnie niedopuszczalne. Również niedopuszczalne jest kwestjonowanie merytorycznej strony orzeczeń sędziów skoków. Protesty tego rodzaju nie mogą być rozpatrywane.

Rozdział II. Zawodnicy.

§ 7. Definicja amatorstwa.

Art. 39. Definicja amatorstwa, przyjęta przez statut Fédération Internationale de Natation Amateur, ma moc obowiązującą (patrz art. 13, 14 i 17 F. I. N. A.).

Art. 40. Nadto, amatorowi nie wolno sprzedawać, wynajmować, zastawić lub wyzbyć się za zapłatą, pod jakimkolwiek bądź pozorem, nagrody honorowej lub pamiątkowej, uzyskanej za udział w zawodach sportowych, bądź za bezinteresowne nauczanie sportu.

Art. 41. Amatorem przestaje się być nie z chwilą przyjęcia zapłaty pieniężnej, lecz już z chwilą podpi-

sania lub zawarcia kontraktu, w którym zawodnik zobowiązuje się uprawiać sport lub nauczać go za pieniądze, bądź też z chwilą zawarcia zakładu pieniężnego, którego przedmiotem jest własny wyczyn sportowy.

Art. 42. Amatorowi również nie wolno brać, pośrednio lub bezpośrednio, odszkodowań za czas lub zarobki, stracone przez uprawianie lub nauczanie sportu. Wolno natomiast amatorom otrzymywać, bądź od swego klubu czy związku, bądź od instytucji organizującej zawody, za pośrednictwem klubu, zwrot kosztów podróży i całkowitego utrzymania w drodze na zawody.

Odszkodowanie to jednak musi dokładnie odpowiadać sumie efektywnie wydatkowanej przez zawodnika. Zawodnik, któryby robił oszczędności w drodze (np. na jedzeniu, biletach kolejowych), a pobierał odszkodowanie w wysokości prelimitowanej bez uwzględnienia tych oszczędności, staje się winnym przekroczenia przepisów o amatorstwie.

Art. 43. Amatorom nie wolno brać udziału, pod jakimkolwiek bądź pozorem, w zawodach urządzanych na dochód prywatnego przedsiębiorcy lub instytucji, nie mającej charakteru instytucji społecznej. Amatorom nie wolno popisywać się swymi umiejętnościami sportowymi w przedstawieniach teatralnych, kabaretowych, cyrkowych, kinematograficznych i t. d. W wypadkach wyjątkowych ma P. Z. P. prawo uchylić moc niniejszego przepisu.

Amatorom nie wolno zezwalać na używanie swego nazwiska dla jakichkolwiek celów reklamowych instytucjom handlowym i przemysłowym, któreby w ten sposób wyzyskiwały rozgłos nazwiska danej osoby, jako sportowca.

Art. 44. Osoba osiągająca jakiekolwiek korzyści materialne z wstąpienia do pewnego klubu, lub z zostawania w nim, traci charakter amatora.

Art. 45. Zawodnik, będący płatnym funkcjonarjuszem swego klubu, pozostanie amatorem, o ile pobierać będzie wynagrodzenie jedynie za funkcje natury administracyjnej, z którymi nie jest połączone ani trenowanie zawodników klubu, ani występowanie w jego barwach.

Art. 46. Jediną instytucją, kompetentną do decydowania o charakterze amatorskim pływaków, należących do klubów istniejących w Państwie Polskiem, jest P. Z. P. Do kompetencji P. Z. P. należy również orzekanie o amatorskich kwalifikacjach pływaka, któremu zarzuca się zawodowstwo w innej gałęzi sportu. P. Z. P. uznawać będzie za zawodowe osoby, które w innych gałęziach sportu przekroczyły wyżej określone zasady amatoryzmu, jeśli należały wówczas do P. Z. P., bez względu na to, jaką definicję amatora przyjęły związki międzynarodowy i krajowy odnośnej gałęzi sportu.

Art. 47. Dyskwalifikacja zawodnika z powodu przekroczenia przepisów o amatorstwie nie może być orzeczona przez P. Z. P. inaczej, jak po daniu zainteresowanemu możliwości wytłumaczenia się. O ileby osoba, wezwana do wytłumaczenia się, nie stawiła się w ciągu dwóch tygodni od daty wezwania, może P. Z. P. sprawę rozstrzygnąć zaocznie. Decyzja dyskwalifikacji winna być ogłoszona w organie urzędowym.

Art. 48. Nieamator nie może być mężem zaufania klubów związkowych, ani też nie może być sędzią. Wolno mu jednak być funkcjonarjuszem zawodów i doradcą fachowym klubów i związków.

Art. 49. P. Z. P. na swoim terytorjum nie może kwestjonować amatorstwa zawodników, uznanych za amatorów przez właściwe zagraniczne związki pływackie, pod warunkiem wzajemności, chyba, że zawodnicy ci dopuścili się przekroczenia przepisów o amatorstwie na terytorjum Państwa Polskiego.

§ 8. Przynależność klubowa zawodników.

Art. 50. Zawodnikowi nie wolno reprezentować w zawodach pływackich w jednym i tym samym czasie więcej, jak jednego klubu. Wolno mu jest jednak występować w barwach swej uczelni, oddziału wojskowego, fabryki i t. d., w zawodach zastrzeżonych dla ugrupowań zawodowych.

Art. 51. W razie przeniesienia się zawodnika do innego klubu wolno mu swój nowy klub reprezentować w zawodach, o ile:

- a) albo dostał od swego pierwszego klubu zwolnienie, i od daty tego zwolnienia upłynęło dwa tygodnie,
- b) albo otrzymał od pierwszego klubu wykreślenie przed 1 stycznia danego roku,
- c) albo od chwili otrzymania wykreślenia minęło 6 miesięcy.

Art. 52. Dla kontroli powyższych przepisów musi być każdy zawodnik przed pierwszym swym startem w zawodach międzyklubowych zgłoszony do P. Z. P. na specjalnych formularzach, zwanych kartami zgłoszeń.

Karta zgłoszenia składa się z 5 odcinków, w których zawodnik wypełnia 1, 2 i 5 i po podpisaniu przez sekretarza klubu i przyłożeniu pieczęci przesyła całość do P. Z. P. Pierwszy odcinek pozostaje w sekretarjacie P. Z. P., 5-ty zaś przesyła się do sekretariatu właściwego O. Z. P. Po zarejestrowaniu zawodnika wysyła sekretariat P. Z. P. odcinek 2, — potwierdzenie zgłoszenia — wraz z 3 i 4 do jego klubu. Podpisać zgłoszenie można tylko wtedy, gdy ma się już prawo reprezentowania danego klubu w myśl wyżej podanych przepisów.

Dodatkowe zobowiązania zawodnika wobec klubu, dotyczące kwestji reprezentowania klubu w zawodach, są wobec P. Z. P. nieważne. Każdy zawodnik ma prawo

w każdej chwili, po uregulowaniu swych zobowiązań finansowych wobec klubu, żądać skreślenia. Karta skreślenia, podpisana i opieczętowana, winna mu być wydana w ciągu 24 godzin od chwili żądania. Prawa tego nie może odebrać zawodnikowi ani żadna umowa, ani żaden statut. Żądając skreślenia, może zawodnik prosić o zwolnienie, którego udzielenie zależy od dobrej woli zarządu klubu. Karty zwolnienia lub wykreślenia wydaje sekretarjat klubu do rąk zawodnikowi, który winien je przesać do P. Z. P. O skreśleniach i zwolnieniach zarejestrowanych winien sekretarjat P. Z. P. zawiadamiać odnośny O. Z. P.

Art. 53. W razie zmiany miejsca zamieszkania zawodnika, dokonanego dla przyczyn od uprawiania sportu niezależnych, o ile odmowa udzielania zwolnienia przez klub, z którego zawodnik występuje, nie jest należycie umotywowana, ma Zarząd P. Z. P. prawo udzielić zwolnienia na prośbę zawodnika.

Art. 54. Zawodnicy klubu, który przestaje być członkiem P. Z. P., są zwolnieni automatycznie. O ile zaś klub jest zdyskwalifikowany lub zawieszony w prawach członkowskich w ciągu 3 miesięcy, P. Z. P. może na żądanie zawodników udzielać im zwolnień wbrew woli klubu.

Art. 55. Zawodnikowi wolno w ciągu danego roku kalendarzowego reprezentować jeden tylko okrąg w zawodach międzyokręgowych. Nie wolno mu w ciągu tego czasu zmieniać barw klubowych więcej, jak jeden raz.

Art. 56. Cudzoziemcy, podpisujący kartę zgłoszenia do któregośkolwiek z klubów polskich, winni dołączyć do niej pozwolenie swego krajowego związku pływackiego, wraz z zaświadczeniem, że są amatorami, bądź też z zaświadczeniem, że przez kluby w swym kraju nie byli nigdy zgłoszeni do związku. Obywatel polski, zgłoszony do jednego z klubów związkowych, wyjeżdżając

zagranicę i pragnąc tam startować, winien uzyskać również na to pozwolenie, wraz z zaświadczeniem, że jest amatorem.

Art. 57. Karty zgłoszenia wydaje P. Z. P. klubom po uiszczeniu opłaty 50 gr. od sztuki. Za karty zniszczone opłata nie jest w żadnym razie zwracana. Zgłoszenie jest jednorazowe i ważne dopóty, dopóki zawodnik pozostaje w swym klubie.

Art. 58. Za start w zawodach międzyklubowych zawodnika niezgłoszonego podlega jego klub karze pieniężnej: za pierwszym razem 5 zł., za drugim razem 10 zł. Za trzecim razem podlega zawodnik karze dyskwalifikacji i unieważnienia uzyskanego wyniku.

O ile zawodnik startuje w barwach pewnego klubu, będąc zgłoszonym dla klubu innego, wyniki uzyskane przez niego, względnie przez drużynę, której był członkiem, winny być bezwzględnie unieważnione. Klub organizujący zawody nie ma obowiązku sprawdzania, czy biorący w nich udział zawodnicy są zgłoszeni do P. Z. P. Winien on natomiast dla kontroli przesyłać natychmiast po odbyciu zawodów do P. Z. P., względnie do O. Z. P. dla zawodów lokalnych, listę startujących w nich zawodników. Za niedopełnienie powyższego podlega klub karze pieniężnej.

§ 9. Podział zawodników na kategorie i klasy.

Art. 59. Wszyscy zawodnicy, zgłoszeni do P. Z. P., podzieleni są na kategorie i klasy, w zależności od wieku, płci i wyników sportowych. Podział ten stosuje się celem umożliwienia zawodnikom słabszym udziału i zwycięstw w zawodach zastrzeżonych dla pewnych ściślejszych ugrupowań, aby tym sposobem zachęcić ich do pracy sportowej i treningu. Zawodnicy kategorii i klas słabszych mają prawo startowania w zawodach dla ka-

tegorij i klas silniejszych. Tak więc np. kobiety mają prawo startować w zawodach dla panów (z wyjątkiem gry w polo wodne). Przeciwnie zaś zawodnicy kategorii i klas silniejszych nie mogą pod żadnym pozorem startować w zawodach dla słabszych. Zawody o mistrzostwo są otwarte dla zawodników wszystkich klas i kategorii, z wyjątkiem starszych.

Art. 60. Zawodnicy dzielą się na następujące kategorie:

a) Panowie: kategoria chłopców do lat 14, kategoria młodzików, kat. senjorów, oraz kat. starszych.

b) Panie: kategoria dziewcząt do lat 14, kategoria junjerek i kategoria senjerek.

Art. 61. W kategoriach chłopców i dziewcząt do lat 14 mogą startować wszyscy zawodnicy i zawodniczki, którzy w danym roku kalendarzowym nie kończą jeszcze lat 15, z wyjątkiem osób określonych w art. 63.

Art. 62. W kategoriach junjorów (młodzików) płci obojga startować mogą zawodnicy i zawodniczki, którzy w danym roku kalendarzowym nie kończą jeszcze lat 19, z wyjątkiem osób określonych w art. 63.

Art. 63. Nie mają prawa startowania w kategoriach powyższych osoby, które bądź pobiły rekord polski w pływaniu, bądź zdobyły jedno z trzech pierwszych miejsc w mistrzostwie Polski w konkurencjach indywidualnych w pływaniu i skokach, bądź wreszcie przez wyniki swe zostały zakwalifikowane do pierwszej klasy.

Art. 64. Do kategorii starszych mają prawo należeć zawodnicy, którzy w danym roku kalendarzowym kończą lub ukończyli lat 35. Kto raz w życiu startował jako starszy, nie ma prawa nigdy już startować w zawodach dla senjorów bez ograniczeń wieku.

Art. 65. W kategoriach senjorów startować mogą wszyscy zawodnicy, bez różnicy płci i wieku, z wyjątkiem tych, którzy już raz startowali jako starsi.

Art. 66. Zawodnicy i zawodniczki kategorii seniorów (senjorek) podzieleni są na klasy, zależnie od osiągniętych wyników sportowych. Kryterja dla pływania, skoków i water-polo są od siebie niezależne. Uzyskanie pewnej klasy w jednej z tych dyscyplin nie ma żadnego wpływu na posiadanie klasy w drugiej. Młodzicy mają prawo ubiegania się o zakwalifikowanie ich do jednej z klas narówni z seniorami. Z chwilą jednak uzyskania I klasy, w myśl art. 71 tracą prawa juniorów. Wynik kwalifikujący do danej klasy może być osiągnięty albo w publicznych zawodach, albo podczas specjalnej próby wobec sędziów uznanych przez P. Z. P.

Art. 67. Zawodnik, raz zakwalifikowany do klasy wyższej, nie może już w żadnym razie nigdy powrócić do niższej.

Art. 68. Aby być zakwalifikowanym do jednej z klas, należy raz jeden w życiu uzyskać jedno z podanych w art. 71 minimów czasów dla pływania, względnie wykonać przewidziane w art. 72 skoki dla uzyskania klasy w skokach, lub wreszcie być zakwalifikowanym przez Kapitana Związkowego do jednej z klas water-polo.

Art. 69. Istnieją trzy klasy w pływaniu, skokach i water-polo: I, II i III. Niema zawodów zastrzeżonych dla klasy I. Zawodnicy tej klasy mogą startować w tak zwanych „zawodach otwartych“, dostępnych dla wszystkich jak np. w mistrzostwach. W zawodach zastrzeżonych dla klasy II nie mogą startować zawodnicy klasy I, w zawodach dla klasy III nie mogą startować zawodnicy pierwszych dwu klas.

Art. 70. Zawodnicy, zakwalifikowani do poszczególnych klas, mają prawo noszenia odznak następujących:

Zawodnicy zakwalifikowani do klasy I otrzymują odznakę z inicjałami P. Z. P., zawodnicy II klasy otrzymują dwie gwiazdki, zawodnicy III klasy jedną gwiazdkę. Odznaki te przyszywa się na kostjumie na piersiach, obok emblematu klubowego lub państwowego.

Mistrzowie Polski w konkurencjach indywidualnych, oraz wszyscy zawodnicy, którzy reprezentowali barwy Polski w zawodach międzypaństwowych, otrzymują herb Państwa, wykonany z sukna, do naszywania na kostjum. Mają prawo do noszenia orzełka tylko ci z członków reprezentacji Polski, którzy rzeczywiście brali udział w zawodach międzypaństwowych; nie wchodzi więc w rachubę rezerwowi lub też zawodnicy, desygnowani do reprezentacji, którzy dla tych czy innych przyczyn nie startowali. Pozatem, osoby uprawnione do noszenia na kostjumie herbu Państwa, lub emblematu P. Z. P., mają prawo nosić srebrny znaczek P. Z. P. w butonierce. Wszystkie te odznaki są dożywotnie i można je zdobywać tylko raz w życiu. W razie zniszczenia odznaki może ją zawodnik wymienić w P. Z. P. na nową za wniesieniem właściwej opłaty.

Noszenie odznaki bezprawnie, czy też odstępowanie lub pożyczanie swej odznaki osobie do jej noszenia nieuprawnionej, będzie karane dyskwalifikacją i odebraniem odznaki.

Art. 71. Minima niezbędne, aby być zakwalifikowanym do jednej z trzech klas w pływaniu, są następujące:

Dystans	Panowie			Panie		
	I kl.	II kl.	III kl..	I kl.	II kl.	III kl.
100 m styl dowolny .	1:20	1:40	2:00	1:40	2:00	2:20
400 m " "	6:30	8:00	9:30	8:00	9:30	11:00
1.500 m " "	26:00	32:00	38:00	32:00	38:00	44:00
100 m nawznak .	1:35	1:55	2:15	1:55	2:15	2:35
200 m styl klas. .	3:25	4:00	4:35	4:00	4:35	5:10

Art. 72. Aby być zakwalifikowanym do jednej z trzech klas w skokach, należy wobec komisji złożonej z 5 sędziów, uznanych przez P. Z. P., wykonać:

Panowie: Dla I klasy: 9 skoków z różnych grup tabeli skoków z trampoliny, lub 6 skoków wieżowych z różnych grup, otrzymując jako średnią

arytmetyczną not za wszystkie skoki nie mniej niż 7 punktów.

Dla II klasy: 7 skoków z trampoliny z różnych grup, albo też 4 skoki wieżowe z różnych grup, otrzymując jako średnią arytmetyczną wszystkich skoków nie mniej niż 6,0 punktów.

Dla III klasy: 6 skoków z trampoliny, albo też 4 skoki wieżowe przy średniej nocie minimum 5,5 punktów.

Panie: Dla I klasy: Kryterjum ustalone dla II klasy panów (z wieży tylko jaskółki).

Dla klasy II: Kryterjum ustalone dla III klasy panów (z wieży tylko jaskółki).

Dla III klasy: 4 dowolne skoki z trampoliny, albo też dowolne dwa skoki wieżowe z dwóch różnych wysokości (5 i 10 m) przy średniej nocie minimum 5,5 punktów.

Art. 73. Zarząd P. Z. P. może na wniosek Komisji Sportowej przyznać I klasę osobom, które dokonają wyjątkowych czynów w zakresie sportu pływackiego.

Art. 74. Do żadnej klasy nie należą zawodnicy i zawodniczki, którzy bądź jeszcze nie startowali, bądź też nie uzyskali kryterjów wymaganych dla III klasy.

Art. 75. Pozatem kapitan związkowy P. Z. P. będzie przyznawać co roku 3 najlepszym w Polsce graczom water-polo, nie licząc odznaczonych w roku poprzednim, I klasę, 7 następnym II-gą, i 12 dalszym III klasę. Klasy w polo wodnem ustanowione są tylko dla zachęcania zawodników, nie zaś dla urządzania zawodów w różnych klasach.

Art. 76. Przyznawanie zawodnikom klasy I i II, na podstawie protokołów zawodów, należy do kompetencji Komisji Sportowej P. Z. P. III klasę przyznaje właściwy Związek Okręgowy, zawiadamiając o dokonanej przez siebie klasyfikacji sekretarjat P. Z. P., celem uczynienia

właściwej adnotacji na karcie rejestracyjnej danego zawodnika. Klasyfikacja oficjalna zawodników winna być ogłaszana w organie urzędowym P. Z. P. Sekretariat P. Z. P. prowadzi ewidencję wszystkich zawodników odznaczonych.

Art. 77. Nagroda zachęty. Klub związkowy, który w ciągu sezonu letniego miał najwięcej zawodników i zawodniczek klasowych, otrzymuje od P. Z. P. honorową, wędrowną, „Nagrodę Zachęty“, na przeciąg jednego roku. O przyznaniu nagrody zachęty decyduje największa liczba punktów, obliczanych jak następuje: za każdego zawodnika I klasy — 5 punktów, za każdego zawodnika II klasy — 3 punkty, za każdego zawodnika III klasy — 1 punkt. Uwzględniani są jedynie zawodnicy, którzy przynajmniej raz startowali w zawodach międzyklubowych w danym roku. Jeżeli jeden i ten sam zawodnik uzyskał klasę z rozmaitych tytułów (pływanie, skoki, water polo), liczy się tak, jakby odznakę lub klasę, uzyskał tylko raz. Jeżeli zawodnik posiada różne klasy w poszczególnych dyscyplinach sportu pływackiego — uwzględnia się najwyższą z nich.

§ 10. Kostjumy.

Art. 78. W publicznych zawodach pływackich obowiązuje pełny kostjum pływacki trykotowy, barwy jednolitej, ciemnej. Kostjum musi być obcisły i niezniszczony. Panowie są obowiązani do noszenia pod kostjumem, trójkątnych spodenek kąpielowych („slip“) z materiału nietrykotowego. Rekord polski może być uznany tylko wtedy, jeżeli zawodnik płynął w kostjumie przepisowym. Zawodnicy z jednego klubu powinni nosić w zasadzie jednakowe kostjumy, z emblematem klubu na piersiach. Emblematem klubu nie może być ani herb Państwa, ani

herb miasta. Zawodnikom w kostjumach nie wolno podczas zawodów wychodzić poza obręb wyznaczonego dla nich miejsca inaczej, jak w płaszczu kąpielowym.

Art. 79. Polska reprezentacyjna drużyna pływacka otrzymuje na czas zawodów międzypaństwowych kostjum czarny z Orłem Białym na amarantowej tarczy na piersiach.

Rozdział III-ci. Sędziowie.

§ 11. Sędziowie i funkcjonariusze zawodów.

Art. 80. Zawody pływackie powinny się odbywać pod kierunkiem komisji sędziowskiej, składającej się z osób następujących:

1. Sędzia główny, 2. Naczelnik zawodów, 3. Kierownik biegów, 4. Kierownik skoków, 5. Starter, 6. Celownicowie, w liczbie minimum trzech, 7. Mierzący czas (minimum trzech), 8. Sędziowe skoków (zawsze pięciu), 9. Torowi.

Nadto pomagają sędziom funkcjonariusze zawodów, a mianowicie: czuwający nad porządkiem, wywoływacz, pomocnicy poszczególnych sędziów, i wreszcie sekretarz zawodów, mający w razie potrzeby swych pomocników i rachmistrzów do obliczania wyników skoków.

Art. 81. Lista powyższa nie obejmuje sędziów gry w polo wodne, o których mówią §§ 22—25.

Art. 82. Liczbę sędziów i funkcjonariuszy dostosowuje się do potrzeb zawodów. Każdy z nich może spełniać kilka różnych funkcji, a w szczególności funkcje celowniczych, mierzących czas i torowych, w zawodach w basenie, mogą być łączone w rękach jednych i tych samych osób. Jedyne sędzia główny nie może pełnić żadnych innych funkcji.

Sędziowie i funkcjonariusze winni dla odróżnienia nosić kolorowe opaski na rękach. Na-

zwiska ich, funkcje i odznaki winny być wydrukowane w programie. Dla jednolitości ustala się kolory opasek, jak następuje:

Sędzia główny — czerwona. Naczelnik zawodów — biała. Kierownik biegów — biało-zielona. Celowniczo wie i mierzący czas — czerwono-zielona. Starter — zielona. Kierownik skoków — biało-niebieska. Sędziowie skoków — czerwono-niebieska. Torowi — zielono-niebieska. Czuwający nad porządkiem — żółta. Wywoływacz i sekretarze — czerwono-żółta.

Art. 83. Sędzia główny jest arbitrem bezapelacyjnym we wszystkich kwestjach spornych. Przysługuje mu prawo interpretacji przepisów w czasie trwania zawodów. On też rozstrzyga protesty i dyskwalifikuje zawodników. Inne jego funkcje określają przepisy techniczne niniejszego regulaminu. Sędzia główny ma nadto prawo, w wypadkach szczególnie ważkich, usunąć poszczególnych sędziów od ich funkcji na czas trwania zawodów i przesłać sprawę do Komisji Sportowej P. Z. P. Nie podlega kompetencji sędziego głównego ocena merytoryczna orzeczeń następujących sędziów: *a)* startera w sprawie przedwczesnego startu, *b)* sędziów skoków, *c)* mierzących czas, *d)* arbitra gry w polo wodne. W innych sprawach decyduje sędzia główny po wysłuchaniu głosów właściwych sędziów i funkcjonariuszy.

Art. 84. Naczelnik zawodów jest ich kierownikiem organizacyjnym, odpowiadającym za sprawność organizacji. Jemu podlegają wszyscy funkcjonariusze zawodów oraz sędziowie w kwestjach porządku i podziału czynności.

Art. 85. Kierownicy biegów i skoków posiadają te same kompetencje, co kierownik zawodów, każdy w swoim zakresie.

Art. 86. Funkcje startera określają art. 23, 24, 26 i 36 regulaminu F. I. N. A., oraz art. 86 niniejszego regulaminu.

Art. 24. F. I. N. A. Start. Startuje się we wszystkich wyścigach skokiem z brzegu, z wyjątkiem zawodów w pływaniu nawznak, w których startuje się z wody. Miejsca na starcie losuje się, przyczem numery liczy się od strony prawej ku lewej, patrząc w kierunku wody.

Starter winien zawrócić zawodników po pierwszym przedwczesnym starcie i przypomnieć im, że nie wolno ruszać przed strzałem, względnie komendą (Go!!). Za drugim przedwczesnym startem winny zawodnik zostanie zdyskwalifikowany bez względu na to, czy ten sam, czy inny zawodnik zerwał start za pierwszym razem.

Art. 26. F. I. N. A. Starter. Starter winien przed wyścigiem wyjaśnić zawodnikom, *a)* w jaki sposób dawać będzie sygnał, *b)* jaki dystans mają przebyć i gdzie znajduje się meta, *c)* o ile zawody odbywają się na otwartej wodzie, winien wskazać, gdzie i w jaki sposób wykonać należy nawroty.

Zawodnicy, startujący przed sygnałem, podlegają dyskwalifikacji, chyba że zawrócą i dotkną miejsca, z którego się startuje.

Art. 87. Celowniczo wie ustalają kolejność zawodników na celowniku. Funkcje swe powinni podzielić w ten sposób, by jedni obserwowali wyścig, drudzy zaś notowali podawane przez tamtych numery, względnie barwy czapek lub tory.

Art. 88. Funkcje sędziów mierzących czas określają artykuły 120—123. Po każdym wyścigu powinni oni składać stopery sędziemu głównemu, który sam odnotowuje czasy.

Art. 89. Torowi kontrolują styl zawodników w wyścigach stylem określonym, wykonywanie nawrotów przez zawodników, oraz starty numerów drugich i dalszych w wyścigach sztafetowych. Do nich też należy liczenie i no-

towanie nawrotów powierzonego sobie zawodnika. O dostrzeżonych przekroczeniach winni bezzwłocznie zawiadamiać sędziego głównego.

Art. 90. Sędziowie skoków działają w myśl przepisów § 21. Nie może ich być więcej, niż po jednym z klubu zainteresowanego w konkursie.

Art. 91. Czuwający nad porządkiem jest wykonawcą zleceń naczelnika zawodów.

Art. 92. Wywoływacz informuje publiczność za pomocą megafonu o osiągniętych rezultatach jedynie na podstawie danych otrzymanych od sekretarza zawodów. Winien on również informować publiczność o miejscach zawodników na starcie, podawać nazwiska kolejnych skoczków oraz skoki, jaki mają wykonać, i wreszcie informować publiczność o wszelkich mogących ją zainteresować szczegółach.

Art. 93. Sędzią głównym zawodów o mistrzostwo Polski powinien być z reguły Kapitan Związkowy P. Z. P., lub jego zastępca.

§ 12. Prawo sędziowania.

Art. 94. Prawo sędziowania na zawodach pływackich (tytuł sędziego P. Z. P.) otrzymują osoby, które zostaną przeegzaminowane przez właściwe władze Związku, oraz wykazą się praktyczną umiejętnością sędziowania na zawodach.

Art. 95. Sędziowie dzielą się na: związkowych i okręgowych. Tytuł sędziowski w polo wodnem użykuje się niezależnie od innych gałęzi sportu pływackiego.

Art. 96. Tytuł sędziego okręgowego można uzyskać albo oddzielnie w pływaniu, albo w skokach i pływaniu; tytuł sędziego związkowego zaś uzyskać można jedynie równocześnie w skokach i pływaniu.

Art. 97. Kandydatów na sędziów mianują właściwe

okręgowe związki pływackie z pośród osób, co do których Zarząd O. Z. P. jest przeświadczony, że posiadają dostateczne kwalifikacje moralne, by stać się sędziami. Kandydaci sędziowscy muszą posiadać ogólną znajomość przepisów, przede wszystkim wybranej przez siebie gałęzi sportu pływackiego (pływanie, skoki, polo wodne), następnie zaś pozostałych przepisów pływackich. Zarząd O. Z. P. może odmówić mianowania kandydatem sędziowskim bez podawania motywów.

Art. 98. Sędziów okręgowych mianuje Zarząd O. Z. P. z pośród kandydatów sędziowskich, którzy pozostawali w tym charakterze przynajmniej od dwu miesięcy i byli wypróbowani podczas sędziowania przynajmniej dwukrotnie na zawodach, oraz przeszli przez egzamin teoretyczny, podczas którego wykazali się dokładną znajomością przepisów F. I. N. A. i P. Z. P., w szczególności znajomością wybranej przez siebie gałęzi sportu.

Egzamin teoretyczny i praktyczny na sędziów okręgowych przeprowadza komisja mianowana przez Okręgowy Związek Pływacki, w składzie trzech osób, przy czem wszyscy jej członkowie muszą posiadać prawa sędziów. Ponadto czwartego członka komisji mianuje z pośród sędziów Komisja Sportowa P. Z. P. Delegat Komisji Sportowej posiada poza prawami członka komisji prawo weta. W wypadkach założenia weta przez delegata przysługuje komisji egzaminacyjnej prawo odwołania się do Komisji Sportowej P. Z. P., której decyzja jest ostateczna. Poświadczenie i opinię o dotychczasowym sędziowaniu na zawodach daje sędzia główny zawodów.

Art. 99. Sędziów związkowych mianuje Komisja Sportowa P. Z. P. z pośród sędziów okręgowych, którzy pozostawali w tym charakterze przez jeden pełny sezon sportowy, sędziowali przynajmniej pięciokrotnie na zawodach i mają po 21 lat ukończonych. Inicjatywa mianowania sędziego związkowego wychodzić może tylko

od Komisji Sportowej P. Z. P. — Osoby, które wykażą się posiadaniem praw sędziowskich w jednym ze związków zagranicznych, mogą być mianowane w Polsce, bez obowiązku składania egzaminów.

Art. 100. Sędziowie okręgowi i kandydaci otrzymują legitymacje od Zarządu Okręgowego Związku Pływackiego, sędziowie zaś związkowi — od Zarządu P. Z. P. Przez przyjęcie legitymacji, sędziowie zobowiązują się do nieuchylania się bez poważnych przyczyn od sędziowania na zawodach i bezwzględnego przestrzegania przy sędziowaniu obowiązujących przepisów.

Art. 101. Na sędziów, zaniedbujących swe obowiązki i przyczyniających się temsamem do dezorganizacji zawodów, oraz na sędziów przekraczających przepisy lub niezachowujących bezstronności, może Zarząd O. Z. P. oraz Komisja Sportowa P. Z. P. nakładać kary napomnienia, nagany i zawieszenia. W wypadkach szczególnie ważnych może Zarząd P. Z. P., na wniosek Komisji Sportowej, skreślić winnego z listy sędziów.

§ 13. Obsadzanie zawodów.

Art. 102. We wszelkich zawodach międzyklubowych następujące funkcje mogą być obsadzone jedynie przez sędziów egzaminowanych: 1. Sędzia główny, 2. Naczelnik zawodów, 3. Kierownicy biegów i skoków, 4. Starter, 5. Nie mniej, niż połowa mierzących czas, 6. Trzech na pięciu sędziów skoków, 7. Jeden na trzech celowniczych. 8. Jeden na trzech torowych. Pozostałe funkcje sędziowskie muszą być obsadzone najmniej przez kandydatów sędziowskich.

Art. 103. W mistrzostwach Polski, mistrzostwach okręgowych, zawodach międzynarodowych oraz zawodach między okręgami i w oficjalnych próbach pobicia rekordów, funkcje, wymienione wyżej w p. 1, 3, 4, 6,

mogą pełnić jedynie sędziowie związkowi, pozostałe funkcje sędziowskie muszą być obsadzone przez sędziów przynajmniej okręgowych.

Art. 104. Arbitrem water-polo w tych zawodach może być jedynie sędzia związkowy.

Art. 105. W zawodach wewnątrzno-klubowych pożądanym jest udział kilku sędziów egzaminowanych na stanowiskach ważniejszych, by w ten sposób wdrażać jak największą ilość osób do prawidłowego sędziowania.

Art. 106. Zorganizowanie komisji sędziowskiej na zawodach międzyklubowych jest obowiązkiem instytucji organizującej zawody, na zawodach zaś o mistrzostwo Polski — Komisji Sportowej P. Z. P. W celu ułatwienia klubom należytej obsady zawodów, O. Z. P. prowadzi ewidencje sędziów okręgowych i związkowych, zamieszkujących na terenie ich okręgu. Spisy te są do dyspozycji klubów, organizujących zawody.

Spisy sędziów komunikowane są Komisji Sportowej P. Z. P., w miarę zachodzących w nich zmian.

Art. 107. Zarząd O. Z. P. może od klubów organizujących zawody żądać włączenia do składu komisji, pewnej, dopuszczalnej przez przepisy regulaminu, liczby kandydatów sędziowskich.

Rozdział IV. Trenerzy.

§ 14. Klasyfikacja trenerów pływackich.

Art. 108. Prawo trenowania zawodników w klubach związkowych mają tylko trenerzy posiadający licencję (świadectwo) O. Z. P., względnie P. Z. P. Przepis niniejszy odnosi się zarówno do amatorów, jak i do zawodowców. Nie uważa się za trenerów osób, które uczą jedynie pływania niesportowego.

Art. 109. Trenerzy otrzymywać będą licencję w dwóch

klasach. Licencje klasy drugiej wydawać będą zarządy okręgowych związków pływackich, I klasy zaś — Komisja Sportowa P. Z. P., po przeegzaminowaniu kandydata. W licencji winna znajdować się wzmianka, czy posiadacz jej jest zawodowcem, czy amatorem, oraz w jakiej gałęzi sportu pływackiego jest specjalistą.

Art. 110. Trener II klasy musi oprócz drobiazgowej znajomości swojej gałęzi sportu pływackiego wykazać się również pewną znajomością pozostałych, winien znać dokładnie przepisy P. Z. P. i F. I. N. A. oraz wykazać umiejętność przystępnego wytłumaczenia i nauczania teorii sportu. Nadto winien umieć przeprowadzić specjalny trening zawodnika do zawodów.

Art. 111. Trener I klasy musi znać bardzo dokładnie i w równym stopniu wszystkie gałęzie sportu pływackiego i posiadać przynajmniej paroletnią rutynę w wykładaniu teorii sportu i przygotowaniu zawodników do zawodów. Trenerzy I klasy muszą wykazać się również ogólną znajomością zasad wychowania fizycznego.

Część II.

Przepisy techniczne.

Rozdział V. Pływanie.

§ 15. Rekordy.

Art. 112. Polski Związek Pływacki uznaje rekordy polskie na dystansach następujących, tychsamy dla pań i panów:

Indywidualne: stylem dowolnym 50, 100, 200, 300, 400, 500, 800, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 metrów.
Stylem klasycznym: 100, 200, 400 i 500 metrów,
Nawznak 100, 200 i 400 metrów.

Sztafety: stylem dowolnym 4×50 m, 5×50 m, 10×50 m, 4×100 m, 4×200 m.

Nadto, w razie pobicia w Polsce rekordu światowego, na jednym z dystansów uznawanych przez F. I. N. A., a nieobjętych powyższą listą, P. Z. P. rekord taki rejestruje i prześle do F. I. N. A. wniosek o jego zatwierdzenie.

Art. 113. Dla uznania rekordu polskiego koniecznym jest wypełnienie warunków technicznych, przewidzianych w art. 35 przep. F. I. N. A. i 122 P. Z. P. Rekordem polskim jest najlepszy do danej chwili czas w pływaniu, osiągnięty oficjalnie przez amatora, obywatela polskiego, zgłoszonego do P. Z. P., bez względu na to, czy ustanowiony został on w Polsce, czy zagranicą.

F. I. N. A. Art. 35. Rekordy światowe.

Rekordy światowe na dystansach następujących (zarówno dla pań, jak i dla panów) są uznawane przez związki należące do F. I. N. A.:

100 y, 100 m, 150 y, 200 m, 220 y, 300 y, 300 m, 400 m, 440 y, 500 y, 500 m, 880 y, 1.000 y, 1.000 m, 1.500 m, 1 mila ang. w stylu dowolnym.

100 m, 150 y, 200 m, 400 m, w pływaniu nawznak, 100 m, 200 y, 200 m, 400 m, 500 m w pływaniu stylem klasycznym na piersiach.

Rekord może być ustanowiony tylko na wodzie stojącej, to zn. pozbawionej prądu lub przypływu i odpływu morza, w warunkach przepisanych przez związek kraju, w którym rekord został ustanowiony. Związek ten winien stwierdzić, czy pływakowi nie sprzyjał prąd lub przypływ morza.

Dla dystansów od 100 y do 500 m, długość toru minimalna wynosi 25 y, od 880 y do 1 mili ang. włącznie, tor musi mierzyć przynajmniej 50 m. Na otwartej wodzie (t. zn. nie w basenie murowa-

nym) pływak musi przebyć parzystą liczbę długości toru (t. zn. płynąć jednakową liczbę razy w każdą stronę). Wysokość pomostu startowego nie może przekraczać 75 cm w basenie zamkniętym, i 1,50 m na otwartej wodzie.

Rekord nie może być zatwierdzony, o ile pływak nie miał w chwili jego ustanawiania przepisowego kostjumu, wraz ze spodenkami pod kostjumem. Rekord może być ustanowiony w wyścigu z wyrównaniem lub bez, z warunkiem, by trzech zgóry wyznaczonych sędziów mierzyło czas, puszczając w ruch chronometry ze startem zainteresowanego zawodnika. Rekord może być również ustanowiony podczas specjalnej publicznej próby, zapowiedzianej i ogłoszonej przynajmniej na trzy dni naprzód. Startować mogą tylko zawodnicy zgóry zgłoszeni, przy czem w żadnym razie nikt, nawet z osób zgłoszonych, nie może przyłączać się do wyścigu po jego rozpoczęciu.

Zawodnikom wolno startować skokiem z pomostu, z wyjątkiem zawodów w pływaniu nawznak, gdzie startuje się z wody. Czas winien być mierzony przez trzech sędziów, wyznaczonych przez krajowy związek pływacki. Jeżeli dwa chronometry wykazują czas zgodny — czas ten winien być uwzględniony. Jeżeli trzy chronometry wykazują czasy różne, należy uwzględniać nie ich średnią arytmetyczną, lecz czas średniego chronometru. Chronometry winny być sprawdzone przez związek krajowy. Nazwiska mierzących czas winny być ogłoszone łącznie z zapowiedzią próby. Tor musi być specjalnie odmierzony przez sędziego wyznaczonego, lub uznanego przez związek.

Prośba o zatwierdzenie winna być przedłożona sekretarzowi związku krajowego w ciągu 21 dni,

jeżeli zaś pobity był rekord światowy, winna być zgłoszona w ciągu trzech miesięcy sekretarzowi F. I. N. A. Prośby o uznanie rekordu nie mogą być uwzględniane, o ile nie odpowiadają wszystkim przepisom niniejszego regulaminu. Winny one być podpisane przez prezesa i sekretarza związku tego kraju, w którym rekord został ustanowiony. Z chwilą zatwierdzenia rekordu światowego, jego posiadacz otrzyma od F. I. N. A. specjalną odznakę do przyszycia na kostjumie.

Art. 114. Rekordy polskie zatwierdza Komisja Sportowa P. Z. P., na podstawie protokołu, sporządzonego na właściwych formularzach, przez komisję, złożoną z sędziów zatwierdzonych przez P. Z. P., lub też na podstawie protokołu zagranicznej komisji sędziowskiej, złożonej z sędziów zatwierdzonych przez właściwy krajowy związek pływacki, należący do F. I. N. A. Protokół taki musi być przez ten związek krajowy uwierzytelniony.

Art. 115. Okoliczność, że przed zatwierdzeniem rekordu rekord na danym dystansie został ponownie pobity, nie może mieć żadnego wpływu na zatwierdzenie rekordu poprzedniego. Rekord raz zatwierdzony nie może być wykreślony z oficjalnej listy, choćby się okazało, że wcześniej już osiągnięty został wynik lepszy od niego, który później został przez P. Z. P. zatwierdzony. Jeżeli jednak przed zatwierdzeniem rekordu, okaże się, że wcześniej osiągnięty został formalnie wynik od danego rekordu lepszy, wynik późniejszy, nie będąc już rekordem, nie może być zatwierdzony.

Art. 116. Jeżeli zawodnik, który rekord ustanowił, przestanie następnie być amatorem, bądź obywatelem polskim, bądź też wystąpi z klubów związkowych, rekord jego nie może być unieważniony. Natomiast unieważnione zostaną rekordy polskie, nawet już zatwierdzone, jeżeli się okaże, że zawodnik, który je ustanowił, już

w czasie ustanawiania nie odpowiadał warunkom, przewidzianym w art. 113.

Art. 117. P. Z. P. prowadzi księgę rekordów i ogłasza w swych rocznikach i organie urzędowym wszystkie rekordy zatwierdzone, bez względu na to, czy były one ponownie pobite jeszcze przed ogłoszeniem, czy też nie. Oprócz rekordów, ogłaszać będzie P. Z. P. najlepsze wyniki oficjalnie osiągnięte, których jednak, z tych czy innych względów, za rekordy polskie uważać nie będzie można.

Art. 118. Przy ustanawianiu rekordów sztafetowych, wszyscy zawodnicy muszą odpowiadać warunkom określonym w art. 113, wymaganym od rekordmanów w wyścigach indywidualnych.

Art. 119. Kluby, pragnące urządzić oficjalną próbę pobicia rekordu poza zawodami, powinny poza pokryciem ewentualnych kosztów przejazdu komisji sędziowskiej, wnieść łącznie z podaniem o jej wydelegowanie, opłatę w wysokości zł 10.— Próba pobicia rekordu musi być ogłoszona w prasie, przynajmniej na trzy dni przed jej terminem.

§ 16. Mierzenie czasu.

Art. 120. Czas musi być mierzony przynajmniej przez trzech sędziów, na chronometrach uprzednio sprawdzonych.

Art. 121. Chronografy puszcza się w ruch z chwilą ukazania się dymku, względnie błysku pistoletu, zatrzymuje się zaś w chwili dotknięcia przez zawodnika mety ręką (wzgl. oburącz).

Art. 122. O ile liczba sędziów i chronografów na to pozwala, mierzy się czas zwycięzcy trzema chronografami, następnym zaś zawodnikom po jednym, chyba że zachodzi możliwość pobicia przez któregoś z nich

rekordu. Dla uznania rekordu polskiego, koniecznem jest mierzenie czasu przynajmniej na czterech chronografach i przynajmniej przez 3-ch sędziów, przyczem jeżeli jeden z chronografów zawiedzie, traktuje się go jako nieistniejący.

Art. 123. Przy trzech stoperach (chronografach), o ile dwa wykazują jednakowy czas, — uwzględnia się ten czas, o ile zaś wszystkie trzy wykazują czasy różne, uwzględnia się czas środkowego (nie średnią arytmetyczną). O ile jeden z nich zawiedzie, uwzględnia się gorszy z dwóch pozostałych. Przy czterech stoperach, o ile skrajne wykazują równe odchylenia — uwzględnia się średnią arytmetyczną wszystkich czterech, o ile zaś jeden ze skrajnych wykazuje zbyt wielkie odchylenie od innych — uwzględnia się czas środkowego z trzech pozostałych.

§ 17. Start, nawroty, wyścig.

Art. 124. Przepisy art. 24, art. 26, art. 31 p. a i b, i 35 regulaminu F. I. N. A. (patrz art. 86 niniejszego regul.) regulują kwestję startu. Nadto obowiązują w Polsce przepisy następujące:

a) Komenda składać się winna z dwóch szybko po sobie następujących zapowiedzi (Na miejsca! Gotowi!) i strzału. Komenda ta powinna padać w takim tempie, by zawodnik miał czas na wzięcie rozmachu rękami.

b) Za moment startu uważa się moment oderwania nóg od łądu. Start jest przedwczesny, o ile oderwanie nóg nastąpi przed strzałem. Moment utraty równowagi nie ma tu znaczenia. (por. Art. 86).

c) W pływaniu nawznak miarodajny jest moment oderwania rąk od brzegu basenu.

d) W stylu dowolnym obowiązują start skokiem z pomostu.

F. I. N. A. art. 31. Pływanie nawznak.

- a) Zawodnicy ustawiają się w wodzie, na linii startu, trzymając się rękami linki lub barjery.
- b) Razem z sygnałem startowym odpychają się od brzegu i następnie płyną na plecach podczas całego wyścigu.
- c) Przy nawrotach winni zawodnicy po odwróceniu się dotknąć brzegu oburącz, zanim się odepchną, jak przy starcie.

Art. 125. Przepisy dotyczące nawrotów. zawierają obowiązujące art. 29 p. c), art. 30 p. d) i art. 31 p. c) regulaminu F. I. N. A.

F. I. N. A. art. 29 punkt c). Przy nawrotach winni zawodnicy dotknąć brzegu basenu jedną ręką, lub oburącz, zgodnie z przepisami art. 30 (pływanie stylem klasycznym) i 31 (pływanie nawznak).

Art. 126. Przepisy, dotyczące zachowania się zawodnika w czasie wyścigu, zawierają obowiązujące art. 29 p. a), b), d) i e) art. 30 p. a), b), c) i e) regulaminu F. I. N. A. Zawodnik, który przerwał wyścig i wyszedł z wody, nie może już do wody powrócić.

F. I. N. A. art. 29. a) Pływak, który przeszkadza współzawodnikowi podczas wyścigu, wychodząc poza swój tor, winien być zdyskwalifikowany, jeżeli zaś czyni to umyślnie i celowo, komisja sędziowska powinna powiadomić o tem związek, pod kontrolą którego zawody są organizowane, i związek, któremu winny podlega.

b) Jeżeli zawodnik podczas wyścigu doznał takich przeszkód, które uniemożliwiły mu powodzenie, komisja sędziowska może mu zezwolić na startowanie w następnej rundzie, wzgl. w finale, o ile zaś incydent miał miejsce w finale, może zarządzić powtórzenie finału.

d) Zawodnik, stający na dnie podczas wyścigu, nie podlega dyskwalifikacji, o ile po dnie nie chodzi.

e) Zawodnik, który sam jeden staje do przedbiegu, względnie finału, musi przepłynąć cały dystans, aby być uznanym za zwycięzcę.

Art. 30. a) W stylu klasycznym ruchy rąk wprzód i wtył winny być wykonywane jednocześnie i zupełnie symetrycznie.

b) Ciało winno spoczywać na piersiach, ramiona muszą znajdować się w linii poziomej na powierzchni wody.

c) Nogi należy zginać w kolanach, rozsuwając kolana od siebie i trzymając stopy razem, następnie należy wyrzucać je w bok, przy jednoczesnym ich rozprostowaniu, i wreszcie łączyć je ze sobą. Wszystkie te ruchy winny być wykonywane symetrycznie.

d) przy nawrotach i przy mecie zawodnik musi dotknąć brzegu basenu oburącz jednocześnie.

e) Stosowanie jakiegokolwiek sposobu pływania bokiem, pociąga za sobą dyskwalifikację zawodnika.

Art. 127. Za moment zakończenia wyścigu przez zawodnika uważa się chwilę dotknięcia przez niego mety (brzegu basenu lub liny) jedną ręką, względnie w wyścigach stylem klasycznym oburącz (art. 30 p. d). reg. F. I. N. A).

Art. 128. Jeżeli zawodnicy przychodzą do mety zupełnie równocześnie tak, że niepodobna ustalić ich kolejności (bieg martwy — dead heat), o ile to miało miejsce w przebiegu między drugim i trzecim, obaj zawodnicy wchodzi do następnej rundy, względnie do finału, o ile zaś miało to miejsce w finale i chodziło o miejsce pierwsze, na żądanie jednego ze współzawodników musi być urządzony wyścig ponowny między nimi. Gdyby zaś żaden z zawodników nie domagał się powtórzenia wyścigu, lub też, gdyby chodziło o miejsce drugie lub dal-

sze, wyścigu ponownego nie urządza się, a jedynie przyznaje się obu zainteresowanym to samo miejsce *ex aequo*. W takim wypadku otrzymuje każdy z nich do klasyfikacji ogólnej średnią arytmetyczną punktów, przysługujących im obydwu, a następnymi zawodnicy otrzymują takie miejsca, jakieby mieli, gdyby martwy bieg nie miał miejsca. Np. na trzecim miejscu w wyścigu przychodzi dwóch zawodników razem. Otrzymują oni *ex aequo* trzecie miejsce, — po cztery punkty do klasyfikacji ogólnej $\left(\frac{5+3}{2}\right)$, następny zaś z kolei zawodnik uzyskuje piąte miejsce. O ile zachodzi konieczność powtórzenia wyścigu, miejsce i termin jego ustala sędzia główny, przytem bez zgody zainteresowanych nie może ono nastąpić wcześniej, niż w godzinę po pierwszym wyścigu. Zawodnik, nie zgłaszający się do powtórzenia wyścigu, uznany jest za zwyciężonego i tem samem uzyskuje drugie miejsce z dwu spornych. Ewentualna dyskwalifikacja w wyścigu rozstrzygającym nie może pociągnąć za sobą utraty miejsca, zdobytego już w wyścigu pierwszym, chyba że spowodowana została przez nielojalność lub złą wolę zawodnika.

Przy przyznawaniu dwom zawodnikom czy drużynom tego samego miejsca *ex aequo* nagrody są losowane. W wypadku takim tytuł mistrza nie przypada żadnemu ze współzawodników i pozostaje w zawieszeniu do roku następnego, o ile zaś pobity został rekord polski, — należy on do obydwu współzawodników.

Przepisy powyższe odnoszą się również do martwych biegów w wyścigach drużynowych.

§ 18. Przedbiegi.

Art. 129. O ile liczba startujących zawodników przewyższa liczbę torów, należy urządzić przedbiegi i ewen-

tualnie półfinały i ćwierćfinały (czyli międzybiegi). Jest pożądanem, by przedbiegi odbywały się w dniu poprzedzającym finał, względnie, o ile zachodzi konieczność urządzania przedbiegów, półfinałów i finału, jest rzeczą konieczną, by były one rozłożone na dwa dni. Finały, międzybiegi i przedbiegi mogą odbywać się w odstępach przynajmniej godzinnych w wyścigach do 100 m, w dwugodzinnych zaś — w wyścigach dłuższych.

Art. 130. O sposobie urządzania przedbiegów decyduje sędzia główny po porozumieniu z naczelnikiem zawodów w myśl zasad określonych w art. 131—132, o ile nie zostało to sprecyzowane w zapowiedziach zawodów. Przy urządzaniu przedbiegów i półfinałów należy w pierwszym rzędzie kierować się dążeniem do tego, by unieвозмоżliwić przedwczesne wyeliminowanie zawodników, którzy mieliby szanse zajęcia miejsc w finale, następnie, by unikać konieczności urządzania półfinałów i wreszcie, by bezwzględnie wszyscy zawodnicy wchodzący do finału, uczestniczyli w jednakowej liczbie seryj. Do półfinału, względnie finału, mogą być dopuszczeni oprócz zwycięzców przedbiegów, względnie półfinałów, zawodnicy przewidziani w art. 128 (martwe biegi).

Nikt inny pod żadnym pozorem dopuszczony być nie może i komisja sędziowska nie ma w żadnym wypadku prawa zwalniania któregokolwiek z zawodników od startowania w przedbiegach lub półfinałach.

Art. 131. Liczba przedbiegów odpowiadać będzie ilorazowi z podzielenia liczby startujących zawodników, przez liczbę torów będących do dyspozycji. Uwzględnia się tu tylko zawodników gotowych do startowania, nie zaś wszystkich zgłoszonych. Podział zawodników na serje w przedbiegach następuje drogą losowania, odbywającego się przed samym startem. Sędzia główny wyłącza od losowania 4—6 najlepszych zawodników według swego uznania, biorąc za podstawę ich dotych-

czasowe wyniki i kolejność, w jakiej zostali przez swój klub wypisani w zgłoszeniu. Zawodników, wyłączonych od losowania, sędzia główny rozdziela pomiędzy poszczególne serje przedbiegów, w ten sposób, by rozstawić równomiernie najlepsze siły i porozdzielać zawodników jednego i tego samego klubu.

Do półfinału, względnie finału, wchodzi po dwóch zwycięzców każdej serji, oraz przynajmniej jeden z trzecich, posiadający najlepszy czas. W miarę możliwości technicznych, dopuszcza się do półfinału czy finału dalszych zawodników, posiadających najlepsze czasy, bez względu na to, czy byli oni zgrupowani w jednej serji, czy też rozdzieleni. Wszystko to musi być bezwzględnie ustalone i ogłoszone przed rozpoczęciem konkurencji.

Na miejsce osoby, raz zakwalifikowanej do finału, względnie półfinału, która następnie wycofuje się z zawodów, nikt bezwzględnie dopuszczonym być nie może.

Art. 132. Liczba półfinałów, względnie ćwierćfinałów, gdyby wyjątkowe okoliczności zmuszały do ich urządzenia, odpowiadać będzie ilorazowi z podzielenia liczby zawodników zakwalifikowanych, przez liczbę torów. Podział zawodników na dalsze serje odbywa się na zasadzie wyników, osiągniętych przez nich w przedbiegach. A mianowicie: do pierwszej serji wchodzi najlepszy, do następnej drugi i t. d. aż do N serji, do której dochodzi n-ty zawodnik w kolejności wyników. Jako następny do 1-szej serji, wchodzi zawodnik $n+1$ i t. d. aż wreszcie do n-tej wchodzi zawodnik $2n$ i t. d. Tak więc np. jeżeli zawodników według ich kolejności wyników w przedbiegach oznaczymy kolejnymi cyframi, i mieć będziemy ćwierćfinały, wejda:

I $\frac{1}{4}$ -finał	II $\frac{1}{4}$ -finał	III $\frac{1}{4}$ -finał	IV $\frac{1}{4}$ -finał
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12 i t. d.

Art. 132. Wyścigi ponad 1000 m, mogą być urządzane bez przedbiegów, serjami równoległymi. Kolejność zawodników ustala się na zasadzie osiągniętych czasów. Sędzia główny winien zawodników podzielić na serje w ten sposób, by silni płynęli z silnymi, średni ze średnimi, słabi ze słabymi.

§ 19. Style pływackie. Sztafety.

Art. 133. Przepisy, określające pływanie stylem klasycznym na piersiach i pływanie nawznak, zawarte są w obowiązujących art. 30 i 31 Regulaminu F. I. N. A. (patrz art. 126. niniejszego regulaminu).

Art. 134. W pływaniu stylem dowolnym zawodnicy nie są krępowani żadnymi ograniczeniami, byle nie przeszkadzali swym współzawodnikom i dotykali ręką brzegu basenu przy nawrocie.

Art. 135. W wyścigach trzema stylami, zawodnik przepływa $\frac{1}{3}$ dystansu stylem klasycznym na piersiach, $\frac{1}{3}$ nawznak, i $\frac{1}{3}$ stylem dowolnym, naprzemian ręcznym piersiowym. Zmiana stylu następuje z chwilą wykonania nawrotu. Kolejność poszczególnych stylów musi być zachowana tak, jak podano wyżej, i nie wolno zawodnikowi jej zmieniać. Zmienianie stylu w innym miejscu niż na $\frac{1}{3}$ i $\frac{2}{3}$ toru, pociąga za sobą dyskwalifikację.

Art. 136. W wyścigach sztafetowych zawodnicy przed ich rozpoczęciem rozstawieni są w ten sposób, by każdy następny startował w tem miejscu, w którym poprzedni swój wyścig kończy. Pierwszy numer sztafety startuje na strzał, każdy zaś następny ma prawo oderwać nogi od ładu dopiero w chwili, gdy poprzedni dotyka ręką mety. Start przedczesny, choćby jednego tylko zawodnika, pociąga za sobą dyskwalifikację drużyny, chyba że winny zawróci się, dotknie brzegu basenu i popłynie na nowo.

Art. 137. Drużyna sztafetowa składać się musi z pełnej liczby zawodników, i jest niedopuszczalne, by jeden zawodnik przepływał swój odcinek np. dwukrotnie, w zastępstwie innego zawodnika. Przy zgłaszaniu drużyn do zawodów, z reguły zgłasza się zawodników rezerwowych w liczbie odpowiadającej $\frac{1}{2}$ liczby członków całej drużyny. Już po odbyciu przedbiegu do drużyny mogą być wstawiani zawodnicy rezerwowi.

Art. 138. Wszystkie przepisy, dotyczące wyścigów indywidualnych zawarte w art. 135, odnoszą się również do wyścigów sztafetowych, a w szczególności sztafety trzema stylami odbywają się analogicznie do podobnych wyścigów indywidualnych, zgodnie z art. 133—135.

§ 20. Zawody na otwartej wodzie.

Art. 139. Na otwartej wodzie z reguły mogą się odbywać tylko wyścigi długodystansowe. Pożądanem jest, by wyścigi takie były jednocześnie indywidualne i drużynowe. Klasyfikacja drużynowa odbywa się zgodnie z § 5 art. 31. Poszczególne drużyny powinny dla odróżnienia posiadać czapeczki odmiennej barwy.

Na starcie zawodnicy winni być ustawieni w jeden szereg, tak jednak, by skrajni nie byli pokrzywzeni, znajdując się na słabszym prądzie. Miejsca ustala się w drodze losowania. W zawodach drużynowych można ustawiać zawodników na starcie kolumnami, a mianowicie zawodnicy każdej drużyny ustawiają się jeden za drugim, pojedynczo, parami, trójkami i t. d. zależnie od liczby drużyn i szerokości pomostu startowego. Pierwsza linja powinna być rozstawiona, przynajmniej o $2\frac{1}{2}$ m jeden od drugiego. Kapitan drużyny ustawia swoich zawodników w kolumnie.

U mety winno być zrobione zagrodzenie w for-

mie lejka tak, aby wszyscy zawodnicy musieli przepłynąć przez wąskie przejście, w którym sędziowie notują ich kolejność.

Każda drużyna powinna mieć swego kapitana, który ją reprezentuje.

↳ Zawody w przepływananiu rzeki wpoprzek mogą odbywać się jak następuje:

a) albo zawodnicy startują jednocześnie i zwycięża przybywający pierwszy do drugiego brzegu, przyczem nie wolno lądować poniżej określonego zgóry punktu granicznego;

b) albo, o ile prąd jest taki silny, że pływanie pod prąd jest bezwzględnie niemożliwe, można zawodników wypuszczać pokolei z jednego miejsca i uważać za zwycięzcę tego, kto wyląduje najwyżej;

c) albo wreszcie o zwycięstwie decydować może wynik kombinowany przepłynięcia i miejsca lądowania: ustala się kolejność chronologiczną lądowania i kolejność miejsc lądowania od góry rzeki do dołu. Cyfry miejsc zajętych przez każdego zawodnika sumuje się i zwycięża ten, kto ma najmniejszą sumę. Przy ustalaniu miejsca lądowania trzeba brać pod uwagę miejsce zawodnika na starcie i, w zależności od tego, wynik skorygować.

Rozdział VI. Skoki.

§ 21. Międzynarodowe przepisy skoków.

Art. 140. Międzynarodowe przepisy skoków F.I.N.A. mają w całości moc obowiązującą (patrz str. 366).

Art. 141. Programy konkursów skoków w zawodach o mistrzostwo Polski i mistrzostwo okręgowe, określone są w art. 5 niniejszego regulaminu.

Rozdział VII. Polo wodne (water-polo).

§ 22. Postanowienia ogólne.

Art. 142. Przepisy § 1—14 niniejszego regulaminu, dotyczące organizacji zawodów w ogólności, mają również zastosowanie do meczów w piłkę wodną. Po każdym meczu, względnie turnieju towarzyskim, winien klub, urządzający zawody, przedłożyć sprawozdanie wraz ze składami drużyn właściwemu O. Z. P. Z zawodów o mistrzostwo okręgowe zdaje sprawę Związkowi Okręgowemu sędzia, z zawodów zaś o mistrzostwo Polski, przedkłada Komisji Sportowej P. Z. P. sprawozdanie sędzia główny turnieju finałowego.

Art. 143. Przy zgłaszaniu do turnieju, czy to towarzyskiego, czy o mistrzostwo, należy podać skład drużyny wraz z rezerwowymi, których liczba nie może przekraczać czterech. Do wszystkich graczy water-polo odnoszą się przepisy § 7—10 niniejszego regulaminu, tak samo jak i do zawodników w innych dyscyplinach sportu pływackiego. Poza tem jeszcze gracz water-polo nie może w ciągu jednego sezonu występować w mistrzostwie okręgowem i mistrzostwie Polski w water-polo, w barwach dwóch różnych klubów, nawet gdyby otrzymał od pierwszego klubu zwolnienie i upłynął już termin dwutygodniowy.

Art. 144. Za wstawienie do drużyny graczy nieuprawnionych do grania, podlega winny klub karze pieniężnej, o ile zaś w mistrzostwie Polski, lub okręgowem grał zawodnik zgłoszony dla innego klubu, wynik, osiągnięty przy jego udziale, zostanie anulowany i drużynie przeciwnej przyznane zwycięstwo przez walk-over. (por. art. 157).

Art. 145. Sędziego na zawody towarzyskie zapraszają zainteresowane kluby, na zawody o mistrzo-

stwo okręgowe Zarząd O. Z. P., w turnieju finałowym o mistrzostwo Polski — sędzia główny turnieju. W razie niestawienia się sędziego, wyznaczonego na mecz mogą kapitanowie drużyn, po wspólnym porozumieniu, zaprosić kogokolwiek z obecnych sędziów P. Z. P.

Art. 146. Sędziów bramkowych i mierzących czas wyznacza klub zarządzający zawody, względnie sędzia główny turnieju finałowego o mistrzostwo Polski, z uwzględnieniem punktu e) „Wskazówek dla sędziów F. I. N. A.“

Art. 147. Klub zarządzający zawody odpowiada za bezpieczeństwo graczy i sędziego, oraz za utrzymanie zupełnego porządku i spokoju w czasie gry.

Art. 148. Sprawy odwołań od orzeczeń sędziów water-polo reguluje art. 38 niniejszego regulaminu. Kaucja w wysokości 25 zł. obowiązuje.

§ 23. Międzynarodowe przepisy gry w polo wodne.

Art. 149. Przepisy F. I. N. A., gry w polo wodne wraz z oficjalnymi wskazówkami dla sędziów, mają moc obowiązującą i odchylenia od nich, nawet w meczach towarzyskich, są niedopuszczalne. (patrz str. 394).

§ 24. Rozgrywki o mistrzostwo okręgowe.

Art. 150. O ile w okręgu liczba klubów, posiadających drużynę pola wodnego, nie przekracza 6, rozgrywki o mistrzostwo okręgowe odbywają się w jednej tylko klasie. O ile zaś liczba ta przekroczy 6, część klubów należy do klasy A, pozostałe zaś, oraz rezerwy klubów A-klasowych, należą do klasy B.

Art. 151. Do klasy A w pierwszym roku wprowa-

dzenia podziału na klasy należy 6 klubów, posiadających drużyny polo. Następnie zaś co roku, po zakończonym sezonie, spadają do klasy B kluby, których drużyny bądź wogóle nie startowały w mistrzostwie, bądź wycofały się z rozgrywek w ciągu ich trwania. O ile wszystkie kluby do końca brać będą udział w rozgrywkach, spada do klasy B automatycznie klub, znajdujący się na ostatnim miejscu w tabeli. Na miejsce klubów, wychodzących w ten sposób z klasy A, wchodzi kolejno kluby zwycięskie w okręgowym turnieju kwalifikacyjnym klasy B. O ileby zaś liczba klubów spadających w danym roku do klasy B była większa niż liczba klubów klasy B, mogących wejść na ich miejsce do klasy A, klasa A pozostanie na rok następny — niekompletna.

Art. 152. Rezerwy (drugie drużyny klubów klasy A) nie mogą w żadnym razie wchodzić do klasy A, czyli że jeden klub nie może mieć w klasie A więcej, niż jedną drużynę. Natomiast jeden i ten sam klub może posiadać w klasie B dowolną liczbę drużyn, byleby tylko uczynił zadość przepisom art. 154. Przy ustaleniu kolejności drużyn B-klasowych, mających awansować do klasy A, rezerw oczywiście nie bierze się pod uwagę.

Art. 153. Drużyny nowo zgłaszające się do rozgrywek, zawsze wchodzi do klasy B, chyba żeby podział na klasy nie był jeszcze w danym okręgu przeprowadzony. W wyjątkowych wypadkach, może Komisja Sportowa P. Z. P. zezwolić na wejście od razu do klasy A (o ile jest w niej wolne miejsce) klubom nowo zgłaszającym się, o ile drużyna ich faktycznie należała już do klasy A, a klub jedynie podległ reorganizacji, bądź też zmienił nazwę i statut, bądź też wreszcie odłączył się od klubu macierzystego. Może to mieć miejsce tylko wtedy, gdy w nowej drużynie jest przynajmniej 5 graczy, którzy byli już poprzednio w drużynie klasy A.

Art. 154. Zawodnik, który w przeciągu sezonu sportowego został raz przez swój klub przeniesiony z klasy do klasy, względnie z drużyny do drużyny, powrócić do drużyny poprzedniej, w danym sezonie sportowym, już nie może. Przepis niniejszy odnosi się jednak tylko do rozgrywek okręgowych. W rozgrywkach finałowych o mistrzostwo Polski mogą brać udział wszyscy gracze klubu, bez względu na to, w jakiej drużynie grali w rozgrywkach okręgowych. Klub powinien o podziale graczy na drużyny zawiadamiać O. Z. P. przed rozpoczęciem rozgrywek, i po każdym dokonaniem przeniesienia.

Art. 155. Mistrzostwa okręgowe rozgrywa się w klasie A na punkty, według zasad następujących:

a) O ile zgłoszona jest drużyna jedna, uzyskuje tytuł mistrza według przepisów art. 7 niniejszego regulaminu;

b) O ile zgłoszonych drużyn jest 2 do 4, gra każda z każdą dwa razy.

c) O ile zgłoszonych jest 5 lub 6 drużyn, gra każda z każdą po jednym razie. Zwycięstwo liczy się dwa punkty, nierozegrana 1 punkt, przegrana 0 punktów. O kolejności klubów w mistrzostwie decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje korzystniejszy stosunek bramek zdobytych i straconych w obydwu spotkaniach między *danemi* drużynami. W razie równości punktów i stosunku bramek, jeżeli chodzi o pierwsze miejsce, urządza się dodatkowy mecz rozstrzygający. W razie równości na dalszych miejscach drużyny otrzymują to same miejsce, *ex aequo*, zgodnie z art. 128.

Art. 156. Jeżeli zawody nie dojdą do skutku z powodu niestawienia się lub półgodzinnego spóźnienia się jednej z drużyn, lub jeżeli zostaną przerwane przez sędziego z winy jednej z drużyn, drużyna przeciwna otrzymuje zwycięstwo przez walk-over, t. zn. 2 punkty przy stosunku bramek 5:0.

Art. 157. Zwycięstwo przez walk-over przyznaje się drużynie, której przeciwnik wstawił do drużyny graczy nieuprawnionych, (por. art. 144) chyba, żeby drużyna winna przegrała już w stosunku wyższym, niż 5:0. W takim wypadku meczu nie unieważnia się, jedynie klub winny ulega karze dyscyplinarnej.

Art. 158. W razie przerwania meczu z winy obu drużyn, lub w razie niestawiennictwa, względnie półgodzinnego opóźnienia obu drużyn, spotkanie uważa się za odbyte, przyczem obie drużyny otrzymują po 0 punktów przy stosunku bramek 0:5 na niekorzyść każdej z nich.

Art. 159. O ile drużyna stawi się na mecz w składzie mniej niż 5 osób, będzie traktowana tak, jakby się nie stawiła wcale.

Art. 160. W razie przerwania gry przez sędziego, bez winy żadnej z drużyn, winien sędzia odnotować dokładny czas odbytej gry, poczem zarządza się w innym terminie dogrywkę, trwającą tyle czasu, ile brakło za pierwszym razem do regulaminowego okresu gry.

Art. 161. Sędzia winien odwołać mecz, o ile temperatura wody jest niższa niż 15°C , chyba, że kapitanowie obu drużyn wyrażą dobrowolnie zgodę na granie w tych warunkach. Mecz raz już rozpoczęty nie może być już z powodu zbyt niskiej temperatury wody przerywany. Mecz nie przerywa się również z powodu opuszczenia wody przez paru graczy jednej z drużyn, dopóki choć dwóch z nich pozostaje w wodzie.

Art. 162. O ile w przepisowym okresie gry nie będzie wyniku rozstrzygniętego, meczu nie przedłuża się i obie drużyny otrzymują po jednym punkcie. O ile jednak to nastąpi w dodatkowej grze rozstrzygającej, mecz winien być przedłużony w myśl p. 9 alinea 5, przepisów dotyczących Igrzysk Olimpijskich. (Reg. F. I. N. A.)

Art. 163. Dla drużyn klasy B urządza się okręgowy turniej kwalifikacyjny, którego zwycięzca wchodzi do klasy A (nie może jednak używać tytułu „mistrza klasy B“).

Art. 164. Okręgowy turniej kwalifikacyjny klasy B odbywa się systemem punktowym, zgodnie z art. 155.

Art. 165. W razie równości punktów i jednakowego stosunku bramek w turnieju kwalifikacyjnym, jak również w mistrzostwie okręgowym klasy A, jeżeliby ta równość uniemożliwiała załatwienie sprawy przejścia drużyny z jednej klasy do drugiej, urządza się rozstrzygającą rozgrywkę dodatkową (patrz art. 162.).

Art. 166. Terminy wszystkich gier o mistrzostwo okręgu i w turnieju kwalifikacyjnym kl. B ustala Zarząd O. Z. P., który również wyznacza sędziów (patrz art. 102 do 106) i rozstrzyga wszelkie kwestje sporne, nieprzewidziane niniejszym regulaminem.

Art. 167. Rozgrywki okręgowe w klasie A winny się odbywać między 15 czerwca a 15 lipca każdego roku. Turniej kwalifikacyjny klasy B winien być zakończony do dnia 1 sierpnia każdego roku.

Art. 168. O ileby liczba drużyn startujących w turnieju kwalifikacyjnym klasy B przekraczała 8, winien O. Z. P. podzielić wszystkie drużyny na grupy i urządzić turniej finałowy klasy B, do którego weszłyby 4 drużyny z pośród zwycięzców poszczególnych grup.

Art. 169. Wyniki wszystkich gier okręgowych weryfikuje Zarząd O. Z. P.

§ 25. Rozgrywki o mistrzostwo Polski.

Art. 170. Mistrzostwa Polski rozgrywa się w trzydniowym turnieju finałowym w drugiej połowie sierpnia, w miejscowości wyznaczonej przez Zarząd P. Z. P. Do turnieju tego wchodzi zawsze 8 drużyn, a mianowicie: a) 5 mistrzów okręgowych, b) trzy drużyny, które w mi-

strzostwie Polski w roku poprzednim zajęły trzy pierwsze miejsca. O ile jedna z drużyn wymienionych pod *b)* jest mistrzem okręgowym, oprócz niej wchodzi następna drużyna w tabeli mistrzostw okręgowych. O ileby w jednym z okręgów nie było w danym roku mistrza, albo o ileby z jakichkolwiek powodów w roku poprzednim nie było trzech drużyn klasyfikowanych w mistrzostwie Polski, albo w którymś z okręgów poza drużyną mistrzowską, podpadającą pod punkt *b)*, nie było innej drużyny, albo gdyby wreszcie jedna z drużyn uprawnionych do brania udziału w turnieju nie zgłosiła się, — winna Komisja Sportowa P. Z. P. uzupełnić listę drużyn wchodzących do turnieju finałowego do 8, uwzględniając w pierwszym rzędzie kolejne najlepsze drużyny w mistrzostwie Polski roku zeszłego, następnie zaś dalsze drużyny okręgów najliczebniejszych.

Art. 171. Zgłoszenia do turnieju finałowego winny być przesłane do P. Z. P. wraz z wpisowem do dnia 1 sierpnia każdego roku. Wpisowe w żadnym razie zwrotowi nie podlega.

Art. 172. Komisja Sportowa P. Z. P. wyznacza sędziego głównego turnieju, który w ciągu jego trwania rozstrzyga bezapelacyjnie wszelkie kwestje sporne, nieprzewidziane przez niniejszy regulamin, oraz odwołania od orzeczeń sędziów, zgodnie z art. 38 i 148. Od decyzji sędziego głównego turnieju można się odwołać do Komisji Sportowej P. Z. P. jedynie w kwestjach interpretacji przepisów, nigdy zaś w kwestji faktu.

Art. 173. Sędzia główny zgodnie z art. 102—106 wyznacza arbitrów, względnie sędziów pomocniczych i funkcjonariuszy.

Art. 174. Turniej finałowy odbywa się według opisanego poniżej systemu, opartego na systemie Bergvalla (patrz komentarz do Przepisów olimpijskich F. I. N. A.).

W pierwszym dniu turnieju, z reguły w sobotę po-

południu, 8 drużyn rozgrywa cztery mecze ćwierćfinałowe. Pary są między sobą losowane, przyczem zgóry rozdziela się drużyny z tego samego okręgu.

W drugim dniu turnieju (zwykle niedziela) odbywają się dwa półfinały między zwycięzcami ćwierćfinałów, podzielonymi na pary w drodze losowania, oraz dwie gry między drużynami pokonanymi w ćwierćfinale. W tymże dniu zwycięzcy półfinałów grają mecz finałowy, którego zwycięzca jest Mistrzem Polski.

Pozostają do rozegrania mecze o drugie i trzecie miejsce. Dalsze miejsca oficjalnie nie istnieją. Drużyny, które pokonane zostały dwukrotnie, z wyjątkiem drużyny pokonanej przez mistrza, odpadają definitywnie i rola ich w turnieju jest zakończona.

Bezpośrednio po rozegraniu głównego finału, kiedy albo: *a)* w wypadku, gdy przeciwnik mistrza z ćwierćfinału został już ponownie pokonany, spotykają się drużyny, przegrywające w półfinałach;

b) w wypadku, gdy przeciwnik mistrza z ćwierćfinału nie został wyeliminowany, spotyka się on z półfinałowym przeciwnikiem mistrza (system Bergvalla).

W trzecim dniu turnieju przed południem (zwykle w poniedziałek) pokonany przez mistrza finalista, w powyższym wypadku *a)* — gra z przeciwnikiem mistrza z półfinału, w wypadku zaś *b)* — gra ze zwycięzcą rozgranego w dniu poprzednim meczu między przeciwnikami mistrza z ćwierć i półfinału. Spotkanie to decyduje o drugim miejscu (t. zw. drugi finał).

W trzecim dniu po południu odbywają się gry o trzecie miejsce w turnieju. Do gier tych wchodzi wszystkie drużyny, które nie zostały jeszcze dwukrotnie pokonane, oraz ta, która raz była pokonana przez mistrza, drugi zaś raz przez inną drużynę. Gry te rozpoczynają się trzeciego dnia przed południem, jednocześnie z drugim finałem. „Trzeci finał“ zaś decyduje o trzecim miejscu

w turnieju. Odbywa się on trzeciego dnia po południu.

System powyższy zilustruje podany niżej przykład. Określamy 8 drużyn startujących w turnieju literami: A, B, C, D, E, F, G, H i podajemy schemat rozgrywek w dwóch zasadniczo różnych wypadkach (patrz powyżej) *a*) i *b*). Wypadek *b*), gdy przeciwnik mistrza z ćwierćfinału nie został zaraz w drugim dniu wyeliminowany, stanowi zwykły system Bergvalla.

Schemat I (obok klamry, wymieniony jest zwycięzca meczu).

Po drugim dniu rano drużyny B i H są definitywnie wyeliminowane.

Po drugim dniu po południu drużyna G jest definitywnie wyeliminowana.

Schemat II (zwykły system Bergvalla).

Po drugim dniu rano zostały wyeliminowane drużyny D i H.

Po drugim dniu po południu została wyeliminowana drużyna C.

W pierwszym wypadku o trzecie miejsce mogły współzawodniczyć tylko 2 drużyny, w drugim zaś aż trzy, (B, F, G), wobec czego zachodziła konieczność urządzenia gry dodatkowej trzeciego dnia rano. Konieczność ta nie zaszłaby, gdyby mecz H—F był się zakończył zwycięstwem H, która o trzecie miejsce, raz pobita przez G, nie mogłaby się ubiegać.

Art. 175. W razie wycofania się jakiegokolwiek drużyny przed rozpoczęciem turnieju, lub podczas jego trwania, drużyna, którą los połączył z wycofującą się, otrzymuje zwycięstwo przez walk-over.

Art. 176. W turnieju finałowym wszystkie mecze są grane aż do rezultatu, zgodnie z p. 9, ustęp piąty przepisów olimpijskich F. I. N. A.

Art. 177. Przepisy art. 156, 157, 159, 160, 161,

SCHEMAT I.

Dzień I	Dzień II rano	Dzień II popoł.	Dzień III rano	Dzień III popoł.
$\frac{1}{4}$ -finały	$\frac{1}{2}$ -finały	wielki finał	drugi finał	trzeci finał
A) A B) } C	A) A C) } E	A) A E) } A	E) E C) } E	F) F C) } F
C) C D) } E	E) E G) } E	Mistrzostwo	zdobywa II miejsce	zdobywa III miejsce
E) E F) } G	gry dodatkowe	gra dodatkowa		
G) G H) } C	B) D D) } F	G) C		
	F) F H) } F			

SCHEMAT II.

Dzień I	Dzień II rano	Dzień II popoł.	Dzień III rano	Dzień III popoł.
$\frac{1}{4}$ -finały	$\frac{1}{2}$ -finały	wielki finał	drugi finał	trzeci finał
A } A B } C	A } A C } E	A } A E } E	B } E E } E	B } F F } F
C } C D } C	E } E G } E	Mistrzostwo	zdobywa II miejsce	zdobywa III miejsce
E } E F } E	gry dodatkowe	gra dodatkowa	gra dodatkowa	
G } G H } G	B } B D } F F } F H } F	B } B C } B	F } F G } F	

z par. 24 o mistrzostwach okręgowych odnoszą się również do mistrzostw Polski.

Art. 178. W razie przerwania lub niedojścia do skutku meczu z winy obydwu drużyn obie one odpadają z turnieju, co nie przesądza sprawy dyscyplinarnego ukarania winnych.

Art. 179. W razie wycofania się drużyny w czasie meczu zwycięstwo przez walk-over przypada jej przeciwnikowi. W razie zaś wycofania się drużyny przed meczem, do którego była zakwalifikowana, na jej miejsce, w jej zastępstwie, wchodzi drużyna, którą sędzia główny zgodnie z duchem art. 174 uzna za najbardziej do tego uprawnioną.

Art. 180. O ile turniej został raz rozpoczęty przy temperaturze wody powyżej 15⁰ C, nie może on być już z powodu obniżenia się temperatury przerwany.

Art. 181. Drużyny mogą być zgłoszone do turnieju finałowego w składzie siedmiu graczy, i czterech rezerwowych, przychem w poszczególnych meczach drużyna składa się z 7 ludzi, z których po rozpoczęciu gry żaden nie może być zastąpiony, chyba w razie wypadku i tylko za zgodą kapitana drużyny przeciwnej.

Art. 182. Sędzia główny ma prawo zawodników niełojalnych, grających brutalnie i niebezpiecznie, wykluczyć na cały czas trwania turnieju, skierowując sprawę do Komisji Sportowej P. Z. P. celem ukarania dyscyplinarnego. O ile odpowiedzialny kapitan jednej drużyny, względnie cała drużyna, zachowa się niełojalnie wobec sędziego na meczu, lub wobec sędziego głównego, odmówi wykonania ich rozkazów, lub stanie się winną ważkiego przekroczenia, sędzia główny ma prawo na własną odpowiedzialność wobec Zarządu P. Z. P. wykluczyć całą drużynę z turnieju.

Art. 183. Sędzia główny nie może sam być sędzią na meczu, ani też pełnić funkcji sędziego pomocniczego.

Art. 184. Drużyny wyeliminowane mają prawo rozgrywać ze sobą mecze towarzyskie za pozwoleniem sędziego głównego.

Rozdział VIII. Inne dyscypliny sportu pływackiego.

§ 26. Wieloboje pływackie.

Art. 185. Wieloboje obejmować mogą zawody w pływaniu wyścigowym, skokach i nurkowaniu. Zasadą jest, by cały wielobój rozgrywany był jednego dnia.

Każdy z zawodników startować musi we wszystkich konkurencjach wieloboju. Wycofanie się z jednej z nich jest równoznaczne z wycofaniem się z całego wieloboju. Wyniki w skokach oblicza się według przepisów § 21. O zwycięstwie i kolejności zawodników w wieloboju decyduje *najmniejsza suma miejsc*, uzyskanych przez zawodnika danego we wszystkich konkurencjach. W razie równości sumy miejsc, lepszym jest ten z zawodników, który zajął więcej miejsc pierwszych, w razie dalszej równości decyduje liczba zdobytych miejsc drugich, i t. d.

Wskazaniem jest urządzenie wielobojów drużynowych.

Jako wielobój klasyczny ustala się trójbój, obejmujący:

1. Wyścig na 50 m stylem dowolnym.
2. Wyścig na 1.500 m st. dowolnym.
3. Konkurs skoków, obejmujący 5 skoków, a mianowicie: *a)* jaskółkę z rozbiegu z trzech metrów, *b)* łamany z miejsca z trzech metrów, *c)* i *d)* skoki dowolne z trampoliny, *e)* skok dowolny z wieży.

§ 27. Nurkowanie.

Art. 186. Zawody w nurkowaniu na czas, lub na odległość są bezwzględnie niewskazane, jako nie dające

zawodnikowi określonego czasu lub przestrzeni, w ciągu których ma współzawodniczyć, lecz wymagające od niego walczenia aż do utraty sił.

W zakresie nurkowania, wskazanem jest urządzenie zawodów z talerzami: wrzuca się do basenu pewną liczbę metalowych talerzy (maksimum 20), w miejscach bliżej zawodnikom nieznanymi. Zawodnicy, startując kolejno, wydobywają jak największą liczbę talerzy, a po każdym z nich wrzuca się talerze zpowrotem do wody. O zwycięstwie decyduje największa liczba wydobytych talerzy, przy równości zaś rozstrzyga czas. Talerze winny być za każdym razem wrzucane do wody w taki sam sposób, by wszyscy zawodnicy mieli równe szanse.

„Strzała“, czyli szczupak z miejsca na odległość polega na tem, że zawodnicy skaczą kolejno skokiem startowym do wody z pomostu wysokości 1 m. Zwycięża ten, kto bez wykonania najmniejszego ruchu rękami lub nogami uzyska największą odległość w wodzie. Wykonanie jakiegokolwiek ruchu rękami lub nogami pociąga za sobą dyskwalifikację.

§ 29. Gry wodne.

Art. 187. Oprócz klasycznej gry w polo wodne, istnieją gry w wodną piłkę latającą, koszykową i piłkę olbrzymią.

Prawidła gry w piłkę olbrzymią (push-ball) są następujące: pole gry takie jak w water-polo. Bramki są umieszczone przynajmniej na dwa metry od ściany, szerokość ich wynosi 3 m, zawieszono są na dwa metry nad wodą, nie posiadają siatek. Piłka ma 1 m 25 cm do 1 m 75 cm obwodu. Drużyna składa się z siedmiu graczy. Zawodami kieruje sędzia-arbiter,

mierzący czas, i sędziowie bramkowi. Celem gry jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika lub przerzucenie jej za linię autową. Gra trwa 2×7 minut, z przerwą dwuminutową. Wolno uderzać piłkę rękami, nogami i głową. Za umieszczenie piłki w bramce liczy się 5 punktów, za przerzucenie jej za linię autową nad bramką, lub obok bramki — 2 punkty. Piłka musi linię przejść całkowicie. W razie równej liczby punktów przy zakończeniu gry przedłuża się ją aż do rezultatu. Przy rozpoczęciu gry i po przerwach umieszcza się piłkę na środku pola gry; startuje się tak samo, jak przy water-polo. Nie wolno stawać na dnie oraz zatrzymywać i popychać przeciwników. Za faul przyznaje się rzut wolny. Zawodnicy drużyny ukaranej winni w chwili wykonywania tego rzutu znajdować się przynajmniej o jeden metr od piłki.

§ 29. Zawody niedopuszczalne.

Art. 188. Bezwzględnie niedopuszczalnem jest urządzanie jakichkolwiek zawodów w pływaniu na wytrzymałość, aż do zmęczenia zawodnika, bez określenia czasu trwania konkurencji.

Przepisy francuskie zawodów w ratownictwie.

1. Zawody w ratownictwie winny się odbywać w miarę możliwości na wodzie otwartej, nie zaś w basenie. Zawodnicy muszą być ubrani w spodnie, kamizelkę, koszulę z kołnierzykiem i krawatem, oraz obuwie zasznutowane (z wyłączeniem półbutów i pantofli).

2. Zawody w ratownictwie polegają na przepłynięciu 50 metrów z prądem, o ile zawody odbywają się na rzece. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie osiągniętego czasu. Po sygnale startowym

zawodnik przebywa 25 metrów stylem dowolnym, poczem winien wydobyć znajdujący się na dnie, na głębokości 2,5 metra, manekin (określony poniżej) i dokończyć drugie 25 metrów wyścigu, prowadząc manekin trzymany pod pachami w ten sposób, by głowa manekinu nie była zanurzona. Niewłaściwe trzymanie manekinu, lub też czasowe choćby zanurzenie jego głowy pod wodę, pociąga za sobą dyskwalifikację zawodnika.

3. Zawodami w ratownictwie kieruje sędzia arbiter, przy współudziale startera, mierzących czas i torowych. Decyzje sędziego-arbitra są bezapelacyjne.

Manekin, imitujący dokładnie ciało ludzkie, zrobiony jest z pomalowanego drzewa, obciążony równomiernie ołowiem w ten sposób, by posiadał ciężar gatunkowy równy ciężarowi gatunkowemu ciała ludzkiego. Składa się on z członków, połączonych ze sobą zawiasami, nakształt stawów. Manekin nowo kupiony dopiero po nasiąknięciu wodą posiada należyty ciężar. Wymiary jego są następujące: wysokość 1 m 65 cm, obwód w piersiach 95 cm, obwód w pasie 78 cm, obwód w biodrach 98 cm. Waga normalna 45 kg, waga po nasiąknięciu 61 kg. Do utrzymania go pod wodą na jednym i tym samym poziomie potrzebna jest siła trzech kg, na uniesienie go z pod wody siła pięciu kilo.

ROZDZIAŁ X.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (AMATEURS).

(Międzynarodowa Amatorska Federacja Pływacka).

Rok założenia 1908.

Zarząd: Prezes: Erik Bergvall, Stockholm, Stadion.
Wiceprezes: François Van der Heyden, Bruksella,
6a, Place Fontainas.

Sekretarz-skarbnik: G. W. Hearn, 50-a Lee Road
Blackheath, Kent, Anglja.

Członkowie Zarządu: Dr. Leo Donnath, Budapeszt,
Bertalan utca 22.

E. - G. Drigny, Paryż, 13 rue de la Condamine (XVII-e).

Polski Związek Pływacki przyjęty został do F. I. N. A.
w r. 1923. Reprezentowali go na kolejnych kongresach:

w r. 1923 w Paryżu: ppłk. S. G. Józef Beck.

w r. 1924 w Paryżu: Al. Zaleski, prof. E. Wittig,
T. Semadeni;

w r. 1925 w Pradze: ppłk. S. G. Trzaska-Durski,
T. Semadeni;

w r. 1926 w Budapeszcie: St. Fächer, T. Semadeni.

w r. 1927 w Bolonji: St. Fächer, T. Semadeni.

1. Statut.

Fédération Internationale de Natation (Amateurs).

Art. 1. Związek nosi nazwę: Fédération Internationale de Natation Amateurs (Międzynarodowa Ama-

torska Federacja Pływacka). Obejmuje ona wszystkie państwa, mające krajowe związki pływackie, które zgadzają się podporządkować się niniejszemu statutowi.

Art. 2. Cele F. I. N. A. są:

a) Ustalić i wprowadzić w życie określenie amatora, które nadaje się do przyjęcia przez wszystkie narody i które będzie obowiązujące w sporcie pływackim.

b) Dopilnowywać wzajemnego uznawania przez poszczególne państwa nałożonych przez nie kar.

c) Opracować przepisy, pod których mocą mogą być zatwierdzane rekordy światowe.

d) Dopilnować, by wszystkie zawody stowarzyszonych związków były organizowane według regulaminu F. I. N. A.

e) Rozstrzygać nieporozumienia, mogące powstać między stowarzyszonymi Związkami, a które zostaną Federacji przedłożone.

f) Organizować i kontrolować zawody pływackie w Igrzyskach Olimpijskich.

Art. 3. Kongres F. I. N. A. składać się będzie z 2 reprezentantów, wydelegowanych przez każde stowarzyszone państwo; jeżeli które z państw wysłało jednego tylko reprezentanta, rozporządza on 2 głosami. Upoważnienia delegatów, podpisane przez prezesa i sekretarza ich związku, muszą być przedstawione honorowemu sekretarzowi-skarbnikowi przed rozpoczęciem kongresu. Jeden delegat nie może reprezentować dwóch lub więcej państw.

Art. 4. Na każdym Kongresie wybierany będzie Zarząd, składający się z prezesa, wiceprezesa, sekretarza-skarbnika i 2 członków. Każdy z nich musi być innej narodowości. Wydatki związane z podróżą i pobytem sekretarza honorowego podczas kongresów pokrywa F. I. N. A.

Art. 5. Kongresy F. I. N. A. odbywać się będą przy-

najmniej raz na cztery lata. Rok i miejsce wyznaczać będzie każdy poprzedni kongres.

Kongres nadzwyczajny może mieć miejsce, jeżeli trzy państwa zawiadomią sekretarza, że domagają się zwołania takiego zebrania, podając powody. Otrzymawszy takie zawiadomienie, sekretarz winien zwołać kongres w przeciągu dwóch miesięcy od dnia otrzymania żądania.

Art. 6. Zarząd F. I. N. A. zbierać się będzie przynajmniej raz na rok. Jego funkcje stanowią:

a) Przyjmowanie do F. I. N. A. nowych państw, które się zgłoszą.

b) Zatwierdzanie rekordów światowych, które zostaną przedłożone do zatwierdzenia.

c) Rozstrzyganie nieporozumień mogących powstać między stowarzyszonymi państwami, jeżeli państwa zainteresowane wyrażą na to zgodę; decyzje Zarządu w tej mierze są bez odwołania.

d) Rozpatrywanie kwestyj przedstawionych przez Kongres F. I. N. A.

e) Organizowanie i badanie wszelkich kwestyj, związanych z Igrzyskami Olimpijskimi.

f) Interpretowanie regulaminów w punktach przedłożonych przez stowarzyszone państwa. Interpretacja ta musi być przyjęta przez następną Kongres.

Art. 7. Wkładka każdego stowarzyszonego państwa wynosić będzie 2 funty ang. rocznie, płatna 1 stycznia każdego roku.

Sekretarz-skarbnik przedstawia na każdy Kongres bilans Federacji.

Państwa, które nie zapłacą wkładki, nie będą miały prawa udziału w Kongresie. — Jeżeli spóźnienie przekracza 6 miesięcy — państwo będzie z urzędu wykreślone po uprzednim zawiadomieniu prezesa listem poleconym.

Wnioski o zmiany statutu i regulaminów.

Art. 8. Wszystkie wnioski co do uzupełnienia lub zmiany regulaminów muszą być przedstawione przez Zarząd stowarzyszonych związków. Muszą one być przesłane sekretarzowi conajmniej na 6 miesięcy przed Kongresem, na którym będą dyskutowane.

Żaden wniosek nie będzie brany pod uwagę, jeżeli nie zostanie zgłoszony według powyższego przepisu, chyba że Kongres oświadczy się za jego nagłośnią.

Art. 9. Wszystkie państwa, chcące wystąpić z F. I. N. A. muszą uprzedzić sekretarza conajmniej na 2 miesiące wcześniej.

Art. 10. Żadne państwo nie może przyjąć jako członka Związku klubu, należącego do innego związku; nie pozwoli ono pływakowi innego państwa na wstąpienie do któregoś ze swych klubów, jeżeli celem jego było wyłamanie się z pod rygorów obowiązujących przepisów.

Art. 11. Żadne zawody pływackie ani też mecz-water-polo nie będą uważane na międzynarodowe, o ile nie zostały organizowane pod kontrolą i za zgodą zainteresowanych związków.

Art. 12. Dla udziału w zawodach międzynarodowych w water-polo lub pływaniu — gracz musi być obywatelem państwa, które reprezentuje. Żaden gracz nie może reprezentować w życiu więcej niż jedno państwo, z wyjątkiem wypadku naturalizacji, aneksji lub powstania nowego państwa, uznanego traktatem.

Określenie amatora.

Art. 13. Amatorem jest ten, kto nigdy:

a) nie współzawodniczył dla nagrody pieniężnej lub dla zakładu, lub jakiegokolwiek innej korzyści mate-

rialnej w pływaniu ani też w innym sporcie atletycznym;

b) nie ciągnął korzyści materialnej z nauczania, uprawiania i propagowania pływania i innych sportów atletycznych;

c) nie brał świadomie i bez protestu udziału w zawodach lub pokazach łącznie z osobą, która nie jest amatorem (z wyjątkiem zawodów wojskowych lub w marynarce, i tylko podczas służby wojskowej lub morskiej). Zawodowiec w jakimkolwiek sporcie — jest uważany za zawodowca i w pływaniu.

Bilard i t. p. gry domowe nie są uważane za sporty atletyczne. Następujące wyjątki są dopuszczalne:

a) Nauczyciele, którzy nauczają pływania jako części programu szkolnego uczniów swych w szkole, lub na kursach wieczornych, nie tracą charakteru amatora.

b) Amatorzy mogą być wynagradzani za nauczanie zasad ratownictwa i pomocy tonącym pod nadzorem swych związków krajowych.

Amatorzy, współzawodniczący z zawodowcami lub przeciw nim w sportach niżej wymienionych, bez nagrody materialnej, nie tracą charakteru amatora:

Baseball, cricket, piłka nożna, piłka ręczna, lacrosse, tennis na trawie i kortach, palets, racquets, hockey, hurling.

c) Amator może brać udział w zawodach wojsk ochotniczych i regularnych, lub straży ogniowej we wszystkich grach i rozgrywkach, nie objętych następującą listą sportów atletycznych:

Jeu de paume, wioślarstwo, kręgle, boks, kolarstwo, szermierka, golf, gimnastyka, gra w piłkę, hockey, bieg przez płotki, wszelkiego rodzaju skoki, lacrosse, tennis na trawie i korcie, palets, racquets, wyścig pieszy, łyżwiarstwo, pływanie i inne ćwiczenia wodne, rzut młotem, kulą, dyskiem, ćwiczenia z liną, chód, zapaśnictwo, hurling.

a) Amatorzy mogą być wynagradzani za nauczanie elementarnego pływania w szkołach pływania, pod kontrolą krajowego związku, o ile kwoty pobierane przez nich pochodzą z subsydjów rządowych lub komunalnych.

Członkowie klubów, stowarzyszonych w krajowych związkach pływackich, którzy odpowiadają określeniom amatora, podanym powyżej, będą uważani za amatorów przez krajowe związki państw, w których współzawodniczą.

Władza nad sportem pływackim.

Art. 14. Określenie amatora, przyjęte przez każdy ze związków, wiąże wszystkich członków jego klubów, znajdujących się w kraju czy też zagranicą.

Art. 15. Związki tworzące Federację Międzynarodową będą się uznawać wzajemnie jako jedyne władze rządzące sportem pływackim i water-polo w odnośnych państwach, i jako jedyne kompetentne do regulowania stosunków międzynarodowych, i do wyboru zawodników do drużyn reprezentacyjnych swych państw w Igrzyskach Olimpijskich.

Art. 16. Zawieszenia i dyskwalifikacje, nałożone przez jeden Związek, obowiązują wszystkie inne.

Drużyna pływacka nie może w żadnym razie występować w barwach swego państwa, o ile nie została do tego wyznaczona przez swój związek krajowy.

Art. 17. Pływak, który świadomie przekroczył przepisy o amatorstwie, stawszy się przez to zawodowcem, nie może być zpowrotem rekwalfikowany jako amator.

Art. 18. Pływacy, biorący udział w zawodach dozwolonych w państwach obcych, muszą należeć do stowarzyszonego klubu i przestrzegać regulaminu związku, pod władzą którego odbywa się spotkanie.

W razie nieporozumienia z okazji zawodów pływackich lub meczu water-polo obowiązują jedynie regulaminy Związku państwa, w którym odbyło się spotkanie, z wyjątkiem Igrzysk Olimpijskich, podczas których Zarząd F. I. N. A. sprawuje władzę. W każdym razie pływak zawieszony w obcym państwie ma prawo odwołać się do swego Związku krajowego.

Art. 19. Pływacy lub drużyna pływacka, podróżujący zagranicą, winni otrzymać od swego Związku zaświadczenie stwierdzające, że są oni amatorami i znajdują się pod władzą Związku, który rządzi sportem pływackim w ich państwie. Zaświadczenie takie musi być sporządzone przed zawodami i na każde żądanie władz pływackich państwa, w którym odbywają się zawody.

Art. 20. Pływacy, należący do państwa stowarzyszonego w Związku, nie mogą współzawodniczyć z pływakami państwa niestowarzyszonego, w którym istnieje krajowy związek pływacki.

Art. 21. We wszystkich wypadkach, gdzie udzielono pozwolenia organizowania zawodów, każdy Związek musi czuwać, by przepisy o amatorstwie były surowo przestrzegane i dopilnować, by wyszczególniono w ogłoszeniach, afiszach, programach i we wszystkich oficjalnych komunikatach, że zawody pływackie i mecze water-polo odbywać się będą zgodnie z przepisami Związku krajowego państwa, w którym zawody będą miały miejsce.

Mistrzostwo świata.

Art. 22. Żaden Związek nie może urządzać lub zezwalać na urządzenie na terytorjum poddanem jego władzy jakichkolwiek konkursów, czy wyścigów, noszących nazwę: „Mistrzostwa świata“.

2. Państwa należące do F. I. N. A.

- Afryka Południowa*: South African Amateur Swimming Union: Sekr. V. B. Kisbey Green, P. O. Box 600, Port Elizabeth.
- Australia*: Amateur Swimming Union of Australia, Sekr. H. R. Kelly, Sports Club, Hunter Street, Sydney, N. S. W.
- Austria*: Verband der Oesterreichischen Schwimmvereine, Prezes dr. Otto Scheff, Wollzeile, 32, Wien I.
- Belgia*: Fédération Belge de Natation et de Sauvetage. Sekr. René de Raeve 174, Nouvelle rue de la Porte au Sas. Gand.
- Bermudas*: Bermuda Athletic Association, Sekr. A. H. Edwards, P. O. Box 15, Hamilton.
- Brazylja*: Confederacões Brasileira de Desportos. Caixa Postal 1078, Rio-de-Janeiro.
- Chili*: Asociación de Natación y de Water-polo de Chile. Prezes. Spencer Le May, Casilla 722, Valparaíso.
- Czechosłowacja*: Československý Amateurský Plavecký Svaz. Sekretarz; Inż. Hauptman, Praha II, 432.
- Danja*: Dansk Svømme-og Livrednings Forbund. Sekr. Carl V. Pedersen, Solvgade, 6b3, København, K.
- Egipt*: Union Internationale des Sociétés Sportives d'Égypte. Sekr. Michel Herman, 10, rue Md. Pacha el Falaki, Alexandria.
- Francja*: Fédération Française de Natation et de Sauvetage, 3 Rue Rossini, Paris (9-e).
- Finlandja*: Finska Simförbundet, Sekr. Esko Makinen, Lüttohällitus, Helsinki.
- Grecja*: Union Hellénique des Sociétés Sportives et Athlétiques, Prezes N. Protopoulos, Great Alexandrou St. 9, Athènes.
- Hiszpanja*: Federación Española de Natación Amateur, Canuda 41 y. 43 Barcelona.
- Holandja*: Nederlandsche Zwembond, Sek. C. Minnes, Jr., 27, Leidseweg, Utrecht.
- Irlandja*: Irish Amateur Swimming Association, Sek. G. H. Leith, 500, Springfield Road, Belfast.
- Japonja*: Japan Amateur Athletic Association, Sek. G. Noguchi, 70, Isanagocho, Shibaku, Tokio.
- Jugosławja*: Jugoslavenski Plivački Savez, Sekr. Michajlo Popović 22, Cara Uroša ul. 22 Beograd.
- Kanada*: Canadian Amateur Swimming Association, Sek. J. S. Simard, O. P. Box 2625, Montréal.
- Luksemburg*: Fédération Luxembourgeoise de Natation et de Sauvetage, Sek. Léon Collart, 5, Avenue Michel Rodange, Luxembourg.

- Niemcy*: Deutscher Schwimmverband, Sekr. O. Kessler, Kurfürstenstrasse 48, Berlin, W. 35.
- Norwegja*: Norges Swomme Forbund, Sek. Miss Aagot Norman, Post Box 517, Bergen.
- Nowa Zelandja*: New Zealand Amateur Swimming Association, Sek. B. O'Neill. P. O. Box 391, Christchurch.
- Polska*: Polski Związek Pływacki, Sek. T. Semadeni, Górska 9, Warszawa.
- Portugalja*: Liga Portuguesa dos Amadores de Natação. Sekr. Antonio Torres, 16, Rua de Outubro, Lisboa.
- Rumunja*: Federatiunea Societatilor de Sport di Romania. Calea Victoriei 190, Bucuresti.
- Stany Zjednoczone*: Amateur Athletic Union, Sek. F. W. Rubien, Room 302—305, Broadway 290. New York.
- Szwajcarja*: Fédération Suisse de Natation, Prezes Fred Yent Bâle, 13.
- Szwecja*: Svenska Simforbundet, Sek. H. Ahlstrom, Regeringsgatan, 19—21, 5 Fr., Stockholm.
- Tunis*: Fédération Tunisienne des Sociétés de Natation et de Sauvetage, Sek. Victor Sebag, 1, Rue Es-Sadikia, Tunis.
- Urugwaj*: Brak adresu.
- Węgry*: Magyar Uszó Szövetség. Sek. Dr. Tibor Keler, 10. Aradi ut., Budapest VI.
- Wielka Brytanja*:
- Anglja: Amateur Swimming Association. Sek. H. E. Fern, „Springhaven“, High Barnet, Herts.
- Szkocja: Scottish A. S. A., Sek. R. Cunningham, 20 Meadowfoot, West Kilbride.
- Walja: Welsh A. S. A. Sek. W. T. Lintern, 22, Coleridge Avenue, Penarth.
- Włochy*: Federazione Italiana di Nuoto „Rari Nantes“, Prezes, G. Corbari, via Torino 45, Milano.

ROZDZIAŁ XI.

PRZEPISY SPORTOWE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (AMATEURS).

1. Pływanie.

(Numeracja artykułów jako dalszy ciąg statutu patrz str. 356).

Art. 23. Sędziowie.

Komisję sędziowską dla wszelkich wyścigów pływackich stanowić winni: sędzia-arbiter, starter, dwóch sędziów i przynajmniej trzech mierzących czas.

a) Starter kontroluje zawodników do chwili sygnału startowego. Winien on przed wypuszczeniem zawodników upewnić się, czy sędziowie są na swych miejscach.

b) Sędziowie obejmują władzę nad zawodnikami z chwilą dania sygnału startowego; oni też decydują o kolejności zawodników.

c) Sędzia-arbiter rozstrzyga w razie różnicy zdań między sędziami.

d) Mierzący czas pełnią swe funkcje zgodnie z przepisami art. 35.

Art. 24. Start.

Startuje się we wszystkich wyścigach skokiem z brzegu, z wyjątkiem zawodów w pływaniu nawznak, w których startuje się z wody. Miejsca na starcie losuje się, przyczem numery liczy się od strony prawej do lewej, patrząc w kierunku wody.

Starter winien zawrócić zawodników po pierwszym

przedwczesnym starcie i przypomnieć im, że nie wolno ruszać przed strzałem, względnie komendą („Go!“). Za drugim przedwczesnym startem winny zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, bez względu na to, czy ten sam czy inny zawodnik zerwał start za pierwszym razem.

Art. 25. Przedbiegi.

We wszelkich międzynarodowych zawodach pływackich bez wyrównania (scratch) podział zawodników na serje przedbiegów odbywa się drogą losowania publicznie, przyczem sekretarz każdego zainteresowanego związku narodowego winien być zawiadomiony o miejscu i czasie losowania. Nie będą brane pod uwagę przy losowaniu nazwiska zawodników, którzy wycofali się po zgłoszeniu. Liczba przedbiegów będzie w każdym wypadku określona w zależności od liczby zgłoszonych zawodników i liczby torów do dyspozycji, przyczem należy dążyć zawsze do tego, by było ich jak najmniej. Zawsze jednak pierwszy i drugi z każdej serji przedbiegów i ten z trzecich, który mieć będzie najlepszy czas, będą zakwalifikowani do następnej rundy, względnie do finału.

Kierownictwo zawodów, o ile liczba torów jest dostateczna, może zgodzić się, by trzej pierwsi z każdego przedbiegu, względnie półfinału, wchodzili do finału.

Miejsca na starcie w finale lub półfinałach są losowane po odbyciu się rundy poprzedniej.

Art. 26. Starter.

Starter winien przed wyścigiem wyjaśnić zawodnikom:

- a) w jaki sposób dawać będzie sygnał;
- b) jaki dystans mają przebyć i gdzie znajduje się meta;
- c) o ile zawody odbywają się na otwartej wodzie, winien wskazać, gdzie i w jaki sposób wykonać należy nawroty.

Zawodnicy, startujący przed sygnałem, podlegają

dyskwalifikacji, chyba że zawrócą się i dotkną miejsca, z którego się startuje (patrz art. 24).

Art. 27. Basen.

Basen powinien być z obu stron zakończony ścianami pionowymi, umożliwiającymi zawodnikom odbijanie się rękami lub nogami przy nawrotach.

Pomost startowy nie powinien znajdować się wyżej, niż na 75 cm nad poziomem w basenie zamkniętym, w otwartym zaś wysokość jego maksymalna wynosi 1 m 50 cm. W żadnym jednak razie nie może być mniejsza, aniżeli 30 cm.

Art. 28. Tor.

Na wodzie otwartej tor powinien być wytyczony w sposób widoczny. Jeżeli meta nie znajduje się na końcu basenu, powinna być oznaczona tyczkami dobrze umocowanymi i widocznymi zdaleka dla zawodników.

Art. 29. Wyścig.

a) Zawodnik, który przeszkadza współzawodnikowi podczas wyścigu, wychodząc poza swój tor, winien być zdyskwalifikowany, jeżeli zaś czyni to umyślnie i celowo, komisja sędziowska winna powiadomić o tem związek, pod kontrolą którego zawody są organizowane, i związek, któremu winny podlega.

b) Jeżeli zawodnik podczas wyścigu doznał takich przeszkód, które mu uniemożliwiały powodzenie, Komisja Sędziowska może mu zezwolić na startowanie w następnej rundzie, względnie w finale, o ile zaś incydent miał miejsce w finale, może zarządzić powtórzenie finału.

c) Przy nawrotach winni zawodnicy dotknąć brzegu basenu jedną ręką lub oburącz, zgodnie z przepisami art. 30 (pływanie stylem klasycznym) i 31 (pływanie nawznak).

d) Zawodnik, stający na dnie podczas wyścigu, nie podlega dyskwalifikacji, o ile po dnie nie chodzi.

e) Zawodnik, który sam jeden staje do przedbiegu lub finału, musi przepłynąć cały dystans, aby być uznany za zwycięzcę.

Art. 30. Pływanie stylem klasycznym na piersiach.

a) W stylu klasycznym na piersiach ruchy rąk wprzód i wtył winny być wykonywane jednocześnie i zupełnie symetrycznie.

b) Ciało winno spoczywać na piersiach, ramiona muszą znajdować się w linii poziomej na powierzchni wody,

c) Nogi należy zginać w kolanach, rozsuwając kolana od siebie i trzymając stopy razem. Następnie należy wyrzucać je w bok, przy jednoczesnym ich rozprostowaniu i wreszcie łączyć je ze sobą. Wszystkie te ruchy winny być wykonywane symetrycznie.

d) Przy nawrotach i przy mecie musi zawodnik dotknąć brzegu basenu oburącz jednocześnie.

e) Stosowanie jakiegokolwiek sposobu pływania bokiem pociąga za sobą dyskwalifikację zawodnika.

Art. 31. Pływanie nawznak.

a) Zawodnicy ustawiają się w wodzie na linii startu, trzymając się rękami linki lub barjery.

b) Razem z sygnałem startowym odpychają się od brzegu i następnie płyną na plecach podczas całego wyścigu.

c) Przy nawrotach winni zawodnicy po odwróceniu dotknąć brzegu oburącz, zanim się odepchną, jak przy starcie.

Art. 32. Protesty.

Wszelkie protesty lub reklamacje składać należy starterowi, jednemu z sędziów lub arbitrowi, natychmiast po zakończeniu wyścigu, o ile podczas wyścigu miał miejsce incydent, powodujący protest.

O ile powody protestu były wiadome już przed wyścigiem, należy złożyć protest przed sygnałem startowym.

Protesty rozstrzyga zarząd związku tego kraju, w którym się zawody odbywają; podczas Igrzysk Olimpijskich zaś Zarząd F. I. N. A.

Jeżeli sędziowie są zamianowani lub uznani przez właściwy krajowy związek pływacki, wszelkie protesty, kwestjonujące ustaloną przez sędziów kolejność zawodników, są niedopuszczalne. Decyzje ich są ostateczne.

Art. 33. Ogłoszone w załączeniu przepisy skoków i gry w water-polo uważać należy za obowiązujące przepisy F. I. N. A. (patrz 366 i 394).

Art. 34. Przepisy powyższe mają moc obowiązującą w zawodach pływackich Igrzysk Olimpijskich i we wszystkich zawodach pływackich międzynarodowych.

Art. 35. Rekordy światowe.

Rekordy światowe na dystansach następujących (zarówno dla pań, jak i dla panów) są uznawane przez związki należące do F. I. N. A.:

100 y, 100 m, 150 y, 200 m, 220 y, 300 y, 300 m, 400 m, 440 y, 500 y, 500 m, 880 y, 1.000 y, 1.000 m, 1.500 m, 1 mila ang. w stylu dowolnym.

100 m, 150 y, 200 m, 400 m, w pływaniu nawznak.

100 m, 200 y, 200 m, 400 m, 500 m w pływaniu stylem klasycznym na piersiach.

Rekord może być ustanowiony tylko na wodzie stojącej, t. zn. pozbawionej prądu lub przyływu i odpływu morza, w warunkach przepisanych przez związek kraju, w którym rekord został ustanowiony. Związek ten winien stwierdzić, czy pływakowi nie sprzyjał prąd lub przyływ morza. Dla dystansów od 100 y do 500 m długość toru minimalna wynosi 25 y. Od 880 y do 1 mili włącznie, tor musi mierzyć przynajmniej 50 m. Na otwartej wodzie (t. zn. nie w basenie murowanym) pływak musi przebyć parzystą liczbę długości toru

(t. zn. płynąć jednakową liczbę razy w każdą stronę). Wysokość pomostu startowego nie może przekraczać 75 cm w basenie zamkniętym i 1 m 50 cm na otwartej wodzie..

Rekord nie może być zatwierdzony, o ile pływak nie miał w chwili jego ustanawiania przepisowego kostjumu, wraz ze spodenkami pod kostjumem.

Rekord może być ustanowiony w wyścigu z wyrównaniem lub bez, z warunkiem, by trzech zgóry wyznaczonych sędziów mierzyło czas, puszczając w ruch chronometry ze startem zainteresowanego zawodnika. Rekord może być również ustanowiony podczas specjalnej publicznej próby, zapowiedzianej i ogłoszonej przynajmniej na trzy dni naprzód. Startować mogą tylko zawodnicy zgóry zgłoszeni, przyczem w żadnym razie nikt, nawet z osób zgłoszonych, nie może przyłączać się do wyścigu po jego rozpoczęciu.

Zawodnikom wolno startować skokiem z pomostu, z wyjątkiem zawodów w pływaniu nawznak, gdzie startuje się z wody.

Czas winien być mierzony przez trzech sędziów, wyznaczonych przez krajowy związek pływacki. Jeżeli dwa chronometry wykazują czas zgodny — czas ten winien być uwzględniony. Jeżeli trzy chronometry wykazują czasy różne, należy uwzględniać nie ich średnią arytmetyczną, lecz czas średniego chronometru. Chronometry winny być sprawdzone przez związek krajowy. Nazwiska mierzących czas winny być ogłoszone łącznie z zapowiedzią próby. Tor musi być specjalnie odmierzony przez sędziego wyznaczonego, lub uznanego przez związek.

Prośba o zatwierdzenie winna być przedłożona sekretarzowi związku krajowego w ciągu 21 dni, jeżeli zaś pobity był rekord światowy, winna być zgłoszona w ciągu trzech miesięcy sekretarzowi F. I. N. A. Prośby

o uznanie rekordu nie mogą być uwzględniane, o ile nie odpowiadają wszystkim przepisom niniejszego regulaminu. Winny one być podpisane przez prezesa i sekretarza związku tego kraju, w którym rekord został ustanowiony.

Z chwilą zatwierdzenia rekordu światowego jego posiadacz otrzyma od F. I. N. A. specjalną odznakę do przyszycia na kostjumie.

Art. 37. Kostjum pływacki.

We wszelkich zawodach międzynarodowych i przy ustanawianiu rekordów światowych zawodnicy winni nosić kostjum, odpowiadający następującym warunkom:

- a) Kostjum winien być czarny lub granatowy.
- b) Winien być zapinany przynajmniej na jednym ramieniu.
- c) Ramiączka winny mieć przynajmniej 3 cm szerokości.
- d) Wycięcie pod pachami nie może mieć więcej, jak 8 cm.
- e) Dekolt nie może mieć więcej, jak 8 cm z przodu i z tyłu.
- f) Na udach kostjum winien mierzyć przynajmniej 10 cm od kroku i winien być obcięty prosto dookoła uda.

g) O ile kostjum jest bez spódniczki, zawodnicy winni mieć pod nim „slip“ (trójkątne spodnie kąpielowe) z materiału nietrykotowego, mający w kroku 8, a po bokach 6 cm szerokości.

h) Wolno nosić odznaki na kostjumie pod warunkiem, by znajdowały się one powyżej pasa.

Starter winien baczyć, by zawodnicy stosowali się do niniejszych przepisów, przyczem zawodnik w kostjumie nieprzepisowym nie ma prawa startowania.

2. Międzynarodowe przepisy skoków.

Ogólne przepisy, dotyczące wszystkich konkursów.

Uwaga: Do r. 1926 przepisy F. I. N. A. opierały się na amerykańskim systemie sędziowania skoków, którego zasadą naczelną była tajność stawianych not, i uwzględnianie przy obliczaniu ostatecznych wyników najmniejszej sumy miejsc, jakie poszczególni zawodnicy u każdego z sędziów otrzymali. System ten stosowano do VIII Olimpiady. W r. 1925 na Kongresie Praskim F. I. N. A. Niemcy zgłosiły wniosek o przyjęcie ich systemu, który znów opierał się na zasadzie jawności, i polegał na tem, że o zwycięstwie decydowała *największa* suma punktów, jaką u *wszystkich* sędziów razem uzyskał dany zawodnik, bez względu na to, jakie wypadłoby jego miejsce u poszczególnych sędziów. Ten system wypróbowano w r. 1926 na mistrzostwach Europy w Budapeszcie. F. I. N. A. po rocznym okresie próbnym, w r. 1927 przed mistrzostwami Europy w Bolonii, wprowadziła ostatecznie nowe przepisy, stanowiące kompilację obydwóch powyższych systemów. Polegają one na tem, że sędziowanie jest jawne, ogólne sumy punktów ogłasza się zaraz po skończeniu konkursów, jako wynik prowizoryczny. Po dokonaniu obliczeń jednak, decydującą jest suma miejsc u poszczególnych sędziów, zgodnie z dawnym systemem. Dopiero w wypadkach, kiedy suma miejsc dwu lub więcej zawodników jest jednakowa, decyduje ogólna suma punktów. Według nowych więc przepisów, ogłaszając wynik konkursu podaje się dwie liczby, a więc sumę miejsc i sumę punktów podzieloną przez 5 (średnią arytmetyczną u 5 sędziów). Np. zwycięzca ma 5:178,5 II. zawodnik 12:145,75, III. 18:134, i t. d. Im niższa suma miejsc, tem wyższa suma punktów.

Polski Związek Pływacki, wprowadzając nowy system F. I. N. A., jako bezwzględnie obowiązujący w mistrzostwach, zawodach między państwowych, międzyokręgowych, między-

narodowych i innych zawodach oficjalnych, zezwala jednocześnie na to, by w zawodach towarzyskich posługiwano się tylko t. zw. I-szym protokołem, zgodnie z systemem niemieckim, co znacznie upraszcza obliczenia i pozwala na ogłoszenie wyniku natychmiast po ukończeniu konkursu.

W każdym jednak razie, jeżeli ma być stosowany uproszczony system sędziowania, winna być o tem uczyniona wzmianka w zapowiedziach zawodów.

Postanowienia ogólne.

A) We wszelkich konkursach ocenia się skoki na podstawie następujących przepisów:

B) Skoki wykonywa się bądź z elastycznej trampoliny, bądź ze sztywnych pomostów.

C) Sędziowie winni sprawdzać, czy trampoliny i pomosty są przepisowe.

D) Trampoliny i pomosty winny być oddane do dyspozycji zawodników przynajmniej na 8 dni przed konkursem.

E) Porządek skakania ustala się drogą losowania. W razie potrzeby zawodnicy mogą być podzieleni na grupy, przyczem zgóry określa się, ilu z każdej z tych grup zostanie zakwalifikowanych do finału.

F) Przed wykonaniem skoku przez zawodnika należy ogłosić wyraźnie jego nazwisko i skok, jaki ma wykonać, poczem udziela mu się czas konieczny na wykonanie skoku. Nie uwzględnia się w ocenie skoków sposobu, w jaki zawodnik się posuwa przed przyjęciem postawy, z jakiej wyrusza.

G) Można wykonywać tylko skoki wymienione w załączonych tablicach międzynarodowych.

H) Noty zarówno za skoki dowolne jak i za skoki wyznaczone mnoży się przez współczynniki trudności podane w tabelach.

I) Zawodnicy winni najpóźniej na 24 godziny przed rozpoczęciem konkursu, podać całkowitą listę wy-

branych przez siebie skoków dowolnych, z zaznaczeniem, z jakich wysokości mają być wykonane. Zapowiedź ta wiąże zawodnika, który sam ponosi całkowitą odpowiedzialność za opóźnienia tej listy lub zawarte w niej za błędy.

J) Wszystkie skoki muszą być wykonane przez zawodnika samego, bez pomocy z czyjejkolwiek strony.

K) Sędziowie mogą zezwolić na powtórzenie skoku nieudanego tylko w wypadkach, które uważać będą za wyjątkowe.

Obowiązki sędziów i sposób oceniania skoków.

1. W każdym konkursie skoków sędziować musi pięciu sędziów, uznanych przez Zarząd F. I. N. A., lub przez Związek kraju, w którym odbywają się zawody. Pozatem istnieje jeszcze kierownik skoków, którego zadaniem jest pilnowanie, by konkurs był rozegrany zgodnie z obowiązującymi przepisami. Kierownik skoków i sędziowie obejmują władzę nad zawodnikami z chwilą rozpoczęcia konkursu. Sędziowie, działający niezależnie od siebie, winni bez naradzania się, przyznawać noty za każdy skok, w granicach od 1 do 10.

Pięciu sędziów, wyznaczonych na dany dzień, zajmuje miejsca rozmaite, w ten sposób, by obserwować skocznnię z boku. Najlepszym miejscem dla kierownika skoków jest w pobliżu skoczni, tak aby mógł on dobrze obserwować zarówno każdy skok, jak i poszczególnych sędziów i wskazywane przez nich noty. Po wykonaniu każdego skoku, gdy kierownik skoków dał swój sygnał, każdy z pięciu sędziów winien momentalnie i jednocześnie podnieść do góry tabliczkę, zawierającą notę za wykonany skok, (można również pokazywać swe noty przy pomocy specjalnego mechanizmu elektrycznego).

Poszczególne oceny winny być niezwłocznie zanotowane jednocześnie w *dwóch oddzielnych* protokół-

łach, z zachowaniem właściwej kolejności. W protokóle I-szym notuje się jedynie średnią arytmetyczną 5 postawionych not i mnoży się ją przez odpowiedni współczynnik trudności. Daje nam to *średnią ocenę skoku*, która winna być ogłoszona publiczności, przed wykonaniem skoku następnego. W protokóle II-gim, drugi sekretarz skoków zapisuje notę każdego sędziego i przemnaża ją przez współczynnik trudności. Po zakończeniu konkursu, te oceny skoków (przemnożone przez współczynniki) winny być podsumowane, sumy te zaś zestawione w listach, celem ustalenia miejsc zajętych przez każdego zawodnika u poszczególnych sędziów. Skoczek, który u danego sędziego otrzymał najwięcej punktów, otrzymuje cyfrę miejsca 1 następny 2 i t. d. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników ma tę samą sumę punktów, otrzymują oni miejsca ex aequo i średnią arytmetyczną cyfr zajętych przez siebie miejsc. Np. dwóch skoczków zajmujących trzecie miejsce u danego sędziego, ma jednakową liczbę punktów: otrzymują oni ex aequo miejsce 3-ci i 4-te, i jako cyfrę, średnią arytmetyczną $\frac{3+4}{2} = 3\frac{1}{2}$. Albo: na drugim miejscu znajduje się trzech skoczków z jednakową liczbą punktów. Otrzymują oni średnią cyfrę miejsca drugiego, trzeciego i czwartego, a więc $\frac{2+3+4}{2} = 3$. Zwycięzcą konkursu jest ten zawodnik, który otrzyma pierwsze miejsce u większości sędziów. Jeżeli zaś żaden ze skoczków nie uzyska bezwzględnej większości, rezultat ostateczny ustalany jest na podstawie sumy miejsc uzyskanych przez poszczególnych zawodników u wszystkich sędziów. Jeżeli zaś będzie dwu lub więcej zawodników mających teraz równą sumę miejsc u 5 sędziów, decyduje największa suma punk-

tów. Jeżeli zaś w dalszym ciągu istnieć będzie równość i miejsc i punktów, decydującą będzie suma punktów za skoki wyznaczone. Tensam system jest stosowany przy ustalaniu kolejności zawodników zajmujących dalsze miejsca za zwyciężcą.

Aby mieć należytą kontrolę nad obliczeniami, zawartymi w dwu protokółach, należy na protokóle II-gim podsumować też punkty, uzyskane przez danego zawodnika u wszystkich sędziów i podzielić je przez 5. Uzyskana w ten sposób średnia arytmetyczna, która stanowi wynik prowizoryczny, musi być identyczna z uzyskaną dla danego zawodnika na protokóle I-szym sumą *średnich ocen skoku*.

Kolejność ostateczna zawodników w konkursie nie będzie się zgadzała z kolejnością uzyskaną na zasadzie ogólnej sumy *średnich ocen skoku* w wypadkach tylko wyjątkowych, a mianowicie wtedy gdy, albo *a)* różnica w punktach jest minimalna, albo *b)* gdy na rezultat silnie oddziaływał jakiś sędzia stronny lub niekompetentny.

Jest wskazanem używać drukowanych formularzy dla oceny skoków, które obejmują co następuje:

1. Lista skoków obowiązkowych i dowolnych obranych przez każdego skoczka.

2. Protokół I-szy.

3. Protokół II-gi.

4. Lista ogólna wyników i miejsc u poszczególnych sędziów.

Protokół II-gi składać się będzie z oddzielnych kartek dla każdego skoczka, które służą jednocześnie jako wykazy wyznaczonych i obranych skoków dowolnych. Poszczególne kartki winny być ułożone w tej samej kolejności, w jakiej zawodnicy startują. Po każdym skoku sekretarz skoków wyciąga ze spodu kartkę, i upewniwszy się, że niema pomyłki, kładzie ją na

wierzch, i odnotowuje oceny. W ten sposób zawsze kartka odpowiedniego zawodnika znajdzie się na wierzchu.

2. — Wykonanie skoku ocenia się punktami od 1 do 10, jak następuje:

Skok źle wykonany	1—2 punktów.
Skok słabo wykonany	3—4 „
Skok dostateczny	5—6 „
Skok dobrze wykonany	7—8 „
Skok bardzo dobrze wykonany	9—10 „

3. — Przy ocenie skoku sędziowie winni brać pod uwagę tylko samo wykonanie skoku, uwzględniając w pierwszym rzędzie styl skoku (poprawność linii, pewność, dobrą postawę), następnie energję i szybkość skoku, wreszcie samo wejście do wody i nakoniec rozbieg lub odbicie.

4. — Postawa jest doskonała, jeżeli jest naturalna i niewymuszona, miękka i estetyczna, głowa jest podniesiona, nogi dobrze złączone razem, stopy dokładnie wyciągnięte. Ręce trzymać należy w sposób niewymuszony. Palce nie mogą być rozsunięte.

5. — Przy skokach zwykłych („jaskółkach“) postawa winna być niewymuszona, miękka i estetyczna. Ręce, głowa, tułów, nogi i stopy winny tworzyć jedną linię ciągłą, ładnie wygiętą. Podczas przelotu ręce są rozłożone pod kątem prostym do tułowia, cofnięte nieco wtył. Palce mogą być wyciągnięte lub też może być pięść zaciśnięta.

6. — Przy skokach sztucznych, które stanowią wyczyn indywidualny zawodnika i muszą być wykonywane bez pomocy i rady z niczyjej strony, sędziowie winni brać pod uwagę całokształt wykonania skoku, uwzględniając linię niewymuszoną, miękka i estetyczną ciała, wejście do wody proste i czyste oraz śmiałość i pewność wykonania.

7. Wejście do wody jest doskonałe, jeżeli w sko-

kach na głowę, ręce z wyciągniętymi i połączonymi palcami lub zaciśniętą pięścią, są położone w jednej płaszczyźnie nad głową. W skokach na nogi natomiast ręce muszą być przyłożone do boków. Nogi winny być dobrze wyciągnięte, połączone i wyprostowane, na całej swej długości znajdować się w tej samej płaszczyźnie, co i ciało. W żadnym razie nie można dozwalać na przewrócenie ciała, które psuje linię całego skoku.

8. Oceniając odbicie, sędziowie powinni brać pod uwagę jego wykonanie pewne, estetyczne i silne, wraz z wyskokiem ku górze i do przodu. Przy skokach z podporu sędziowie winni zwrócić uwagę na to, czy zawodnik przed skokiem utrzymał przez chwilę równowagę. Rozbieg zawsze powinien być wykonany równo i bez zatrzymywania, w szczególności w skokach wieżowych powinien być śmiały. W skokach z trampoliny rozbieg obejmować musi przy najmniej 3 kroki. Skoki z rozbiegu powinny być poprzedzone prawdziwym biegiem, w przeciwnym razie zawodnik otrzymuje notę 0.

9. Wszystkie skoki powinny być wykonane przez zawodnika samego, bez żadnej pomocy i rad ze strony trenera, czy kogokolwiek z obecnych.

10. Sędziowie powinni zająć miejsca z boku i pod pewnym kątem w stosunku do skoczni.

11. Rola sędziów ogranicza się do stawiania not za skoki. Obliczenia dokonywują specjaliści sekretarze skoków.

12. Noty, udzielone za wszystkie skoki, są mnożone przez współczynniki, wskazane w załączonej tabeli.

Po zakończeniu konkursu dodaje się punkty, (uzyskane z przemnażania not przez współczynniki trudności) przyznane przez każdego sędziego, danemu zawodnikowi. Suma uzyskana stanowi o miejscu zawodnika *u danego sędziego*. Miejsce te określa się cyframi 1, 2, 3 i t. d.

Jeżeli dwóch lub więcej współzawodników uzyskuje

tę samą liczbę punktów u danego sędziego, otrzymują oni u niego jedną i tę samą cyfrę za miejsce, stanowiącą średnią arytmetyczną cyfr miejsc przez nich zajętych. W takim wypadku jednak następni zawodnicy otrzymują takie miejsca, jakieby otrzymali, gdyby równość punktów nie zachodziła. Tak więc np.: 1, $2\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$, 4, 5, 6.

Zwycięzcą konkursu jest ten z zawodników, który u większości sędziów uzyskał pierwsze miejsce. Jeżeli żaden z zawodników nie otrzymał bezwzględnej większości — zwycięzcą zostaje ten, który uzyskał najmniejszą sumę cyfr za miejsca. Jeżeliby dwóch lub więcej zawodników uzyskało tę samą sumę cyfr za miejsca, o ich klasyfikacji zadecyduje suma ogólna punktów, udzielonych przez wszystkich sędziów, a gdyby nadal istniała równość, decydować będą punkty, udzielone za skoki wyznaczone.

Te same zasady mają zastosowanie przy określaniu następnych miejsc w konkursie.

(U w a g a: Aby otrzymać ostateczną liczbę punktów danego zawodnika, należy sumę punktów, przyznanych przez wszystkich sędziów, podzielić przez liczbę sędziów, t. zn. przez 5.)

Protesty.

13. O ile incydent, dający powód do protestu, miał miejsce podczas konkursu, protest winien być złożony pisemnie na ręce sędziów natychmiast po odbyciu się konkursu. Jeżeli powody protestu znane były przed konkursem — winien on być zgłoszony przed sygnałem otwierającym konkurs, w przeciwnym bowiem razie nie może być brany pod uwagę.

Decyzje sędziów dotyczące klasyfikacji zawodników są ostateczne i w kwestji tej żadne protesty ani apelacje nie są dopuszczalne.

Wszelkie inne reklamacje i skargi oraz kwestje sporne, nieprzewidziane niniejszemi przepisami, rozpatruje i rozstrzyga związek tego kraju, w którym odbywają się zawody, a podczas Igrzysk Olimpijskich Zarząd F. I. N. A.

Opis skoku zwykłego („jaskółki“).

Postawa przed odbiciem, przy skoku z miejsca. Tułów wyprostowany, głowa podniesiona, nogi złączone, ręce wyciągnięte przed siebie na wysokości ramion, palce złączone. Sposób, w jaki zawodnik podchodzi przed przybraniem tej postawy, nie powinien być przez sędziów brany pod uwagę, rola ich bowiem rozpoczyna się dopiero z chwilą, gdy skoczek postawę tę przybierze.

Odbicie powinno być śmiałe i pewne, ciało winno być wyrzucone wprzód i do góry.

Linja w powietrzu. Głowa winna być uniesiona wysoko, ale nie zadarta wtył. Podbródek nie powinien być ściągnięty.

Ciało powinno być wyprostowane, w krzyżu nieco wygięte, ale nie przesadnie. Nogi winny być złączone i wyprostowane, stopy dobrze wyciągnięte w ten sposób, by stykały się ze sobą stroną wewnętrzną.

Ręce winny być rozłożone w bok, tworząc przedłużenie linii ramion tak, by przez to pierś była uwypuklona. Nie powinny być jednak cofane za daleko wtył. W tej pozycji należy wytrzymać ręce do ostatniej chwili przed zanurzeniem się do wody; wtedy trzeba je szybko połączyć ze sobą nad głową tak, by stanowiły przedłużenie linii ciała.

Wejście do wody. Należy zachować opisaną powyżej postawę ciała. Jakiegokolwiek zgięcie w biodrach, kolanach lub stopach, pociąga za sobą utratę punktów. W chwili dotykania wody, linja ciała powinna być

równoległa do kierunku, w którym ciało spada. Wszelkie odchylenia od tego kierunku pociągają za sobą utratę punktów. Ręce winny być utrzymane razem i wyciągnięte aż do chwili, kiedy ciało całkowicie zanurzy się do wody, w ten sposób, by plusk był jaknajmniejszy. Należy do końca zachować właściwą postawę, t. zn. mieć ręce i nogi dobrze wyprostowane w jednej linii z tułowiem, palce złączone, stopy wyciągnięte.

Rozbieg winien być swobodny i prosty, bez podskoków i zmiany kroku. Ręce winny zwisać naturalnie wzdłuż ciała, a w skokach wieżowych nie powinny być rozkładane w bok przed rozpoczęciem samego skoku.

Przepisy szczegółowe.

Skoki z trampoliny.

Trampolina.

1. Trampoliny znajdują się na 1 m i 3 m nad poziomem wody. Winny one być nieco elastyczne i mierzyć conajmniej 4 m długości i 50 cm szerokości. Winny być pokryte dywanikami kokosowymi, a ustawione powinny być w ten sposób, by kraniec ich wystawał przynajmniej o 1 m poza brzeg basenu.

Głębokość wody.

2. Głębokość wody pod trampoliną 3-metrową winna być minimalnie 4 m, pod trampoliną metrową zaś — 2 m 50 cm.

Program konkursów.

3. *Konkurs skoków z trampoliny dla panów* winien obejmować przynajmniej 5 skoków wyznaczonych z trampoliny 3-metrowej, a mianowicie :

- a) Jaskółka wprzód z rozbiegiem.
- b) Skok wtył.
- c) Łamany skok Auerbacha z rozbiegiem.
- d) Skok odwrócony (delfin).
- e) Pół śruby wprzód z rozbiegiem.

Pozatem winien obejmować przynajmniej 6 skoków dowolnych, wybranych z tablicy A), wykonanych dowolnie z jednej lub z drugiej trampoliny. Zawodnicy winni wybierać przynajmniej po jednym skoku z każdej z pięciu grup tablicy A), przyczem żaden ze skoków wyznaczonych nie może być powtarzany jako skok dowolny, choćby nawet z innej trampoliny. Pozatem skok dowolny nie może być wykonywany dwukrotnie z jednej i z drugiej trampoliny. Tensam skok wykonany z miejsca i z rozbiegiem uważany jest za jeden i tensam skok.

4. *Konkurs skoków z trampoliny dla pań* winien obejmować przynajmniej 3 skoki wyznaczone z trampoliny 3-metrowej, a mianowicie:

- a) Jaskółka wprzód z rozbiegiem.
- b) Skok zwykły wtył.
- c) Skok odwrócony (delfin).

Nadto winien obejmować przynajmniej 3 skoki dowolne z tablicy A), zgodnie z przepisami art. poprzedniego o konkursach dla panów.

Ogólne przepisy wykonywania skoków.

A) Odbicie powinno być wykonane z siłą i pewnością, przyczem należy możliwie wyzyskać elastyczność trampoliny celem wyskoczenia wysoko w górę.

B) Odbicie od trampoliny winno być wykonane z obu nóg jednocześnie.

C) Rozbieg winien być równy, ale energiczny, i obejmować przynajmniej 3 kroki.

D) Od chwili oderwania się od trampoliny, głowa, ręce i tułów winny być trzymane w sposób jaknajbar-

dziej naturalny, aby ruch był niewymuszony i estetyczny.

E) Salta winny być wykonane szybko i miękko, aby można było uzyskać jaknajwięcej czasu na wyprostowanie ciała przed wejściem do wody.

F) Przy skokach ze śrubą ciało winno być wykręcone, jednak skrętu tego nie można wykonywać, nim skok, do którego śruba jest dodana, nie stał się wyraźnie widocznym (jaskółka lub łamany).

G) Przy skokach na głowę ręce winny być wyciągnięte nad głową. Przy skokach na nogi zaś, ręce winny być przyłożone do boku.

*Opis wykonania skoków tablicy A (z trampoliny),
(str. 184).*

Aby uzyskać największą liczbę punktów, należy uczynić zadość następującym warunkom:

1. *Jaskółka z miejsca* — patrz opis na str. 374.

2. *Jaskółka z rozbiegiem* — patrz opis na str. 374.

3 i 4. *Skok łamany wprzód*. Odbicie jak przy jaskółce. W najwyższym punkcie trajektorji wykonywa się energiczne zgięcie i wyprostowanie w biodrach. Wejście do wody, jak w jaskółce. Zginanie kolan pociąga za sobą utratę punktów.

5 i 6. *Salto wprzód*. Skok ten wykonywa się bądź w pozycji kucznej, bądź w pozycji łamanej, bądź też ciałem wyprostowanym. W dwu pierwszych wypadkach należy podkreślić wyprostowanie całego ciała po wykonaniu salta. W każdym jednak razie, te dwa sposoby ocenia się niżej, aniżeli salto ciałem wyprostowanym. Przy wejściu do wody, ręce winny być dołożone do boków, a nogi wyprostowane. Wszelkie zgięcia kolan i łokci pociągają za sobą utratę punktów.

7 i 8. *Półtora salta wprzód*. Salto winno być wy-

konane bądź w pozycji kucznej, bądź w pozycji łamanej, z rękami rozłożonymi, przyczem należy podkreślić wyprostowanie ciała. Pierwszy sposób ocenia się niżej, aniżeli drugi. Nogi i stopy winny być złączone. U szczytu trajektorji, przy salcie łamanem, ciało zgina się w biodrach. Zgięcie kolan powoduje utratę punktów. Ręce winny być rozłożone w bok pod kątem prostym aż do chwili ukończenia salta i wyprostowania ciała. Wejście do wody, jak w jaskółce.

9. *Podwójne salto wprzód z rozbiegiem*. Skok ten wykonać należy bądź w pozycji kucznej, bądź łamanej, dla obydwu obrotów, lub też w ten sposób, że pierwszy obrót jest kuczny, drugi zaś łamany, lub wykonany ciałem wyprostowanym. Ten ostatni sposób oceniany jest najwyżej. Pozostałe szczegóły zgodnie z p. 5 i 6.

10. $2\frac{1}{2}$ *salta wprzód z rozbiegiem*. Skok ten wykonywa się w pozycji kucznej. Wejście do wody powinno być wyraźnie wykonane tak, jak przy jaskółce, t. zn. nogi i stopy winny być dobrze wyciągnięte.

11. *Salto w locie wprzód*. Skok ten zaczyna się od wyskoku jaskółką daleko wprzód, podczas którego ręce wyciągnięte są ponad głową. Salto wykonywa się w pozycji kucznej, na pół drogi między trampoliną a wodą. Wejście do wody ciałem wyprostowanym, z rękami dołożonymi do boków, z nogami i stopami wyciągniętymi, głową podniesioną.

12. *Skok zwykły wtył*. Podczas skoku ręce powinny być bądź wyciągnięte ponad głową, bądź też rozłożone w bok, tak jak przy jaskółce. Krzyż lekko wgięty, nogi i stopy złączone i wyciągnięte, głowa w pozycji naturalnej. Przy wejściu do wody ręce są wyciągnięte nad głową tak, jak w jaskółce.

13. *Salto wtył*. Aby uzyskać największą liczbę punktów, należy wykonać ten skok ciałem wyprostowanym. Podczas skoku ręce winny być rozłożone w bok.

Kark może być lekko wygięty wtył. Nogi i stopy złączone i wyciągnięte. Jakiegokolwiek zgięcie w biodrach i kolanach powodują utratę punktów. Przy wejściu do wody ręce przy boku, nogi i stopy jak zwykle.

14. *Póltora salta wtył*. Skok ten można wykonać ciałem wyprostowanym, bądź też w pozycji kucznej lub łamanej. Pierwszy sposób jest najwyższej oceniany. Do skoku tego stosują się uwagi przy nr. 13. Wejście do wody jak przy zwykłym skoku wtył.

15. *Podwójne salto wtył*. Te same przepisy, co przy nr. 9. Wejście do wody, jak przy nr. 13.

16 i 17. *Skok Auerbacha (ang. Isandera)*. Jest to skok wtył, wykonany w odwrotnym kierunku, niż skok nr. 12, i winien być wykonany w sposób, określony w p. 12. Może być również wykonany jako skok łamany, t. zn. z silnym zgięciem w biodrach podczas przelotu. „Złamanie“ to jednak nie powiększa jego trudności i sędziowie nie powinni za nie dawać więcej punktów. Przy wykonaniu tego skoku, po odbiciu nogi powinny być wyrzucone wprzód, nieco ku górze, wyprostowane i złączone razem, ze stopami wyciągniętymi. Zgięcie w biodrach należy wykonać w ten sposób, by zbliżyć nogi do górnej części tułowiu. Ręce w momencie tym są wyciągnięte do przodu, by palce rąk dotykały palców nóg. Potem tułów jest odrzucony wtył. Wejście do wody ma miejsce w ten sam sposób, jak przy skoku zwykłym wtył.

18 i 19. *Salto Auerbacha z miejsca i z rozbiegiem czyli skok Mollberga*. Aby uzyskać największą liczbę punktów, należy skok ten wykonać z wygięciem w krzyżu. Podczas przelotu ręce winny być rozłożone wbok lub też dołożone do boków. Głowa może być lekko odrzucona wtył. Nogi i stopy złączone i wyciągnięte. Skok ten można wykonać również w pozycji kucznej lub łamanej, wtedy jednak jest niżej ceniony, aniżeli gdy

jest wykonany wyprostowaniem ciałem z wygiętym krzyżem. Przy wejściu do wody ręce przy boku, nogi i głowa jak zwykle.

20 i 21. *Półtora salta Auerbacha, z miejsca i z rozbiegiem* ($1\frac{1}{2}$ skoku Mollberga). Salto może być wykonane w pozycji kucznej lub łamanej i winno kończyć się tak, jak zwykły skok wtył (nr. 12). Inne szczegóły zgodnie z p. 18 i 19.

22 i 23. *Podwójne salto Auerbacha (czyli podwójny skok Mollberga)*. Należy go wykonać w pozycji kucznej i następnie przed wejściem do wody ciało wyprostować.

24. *Delfin czyli skok odwrócony* (z miejsca). Ciało wyrzuca się wprzód ku górze; wykonywa się lekkie ugięcie w biodrach, po którym następuje dobrze zaakcentowane wyprostowanie ciała. Ugięcie kolan pociąga za sobą utratę punktów. Przy wejściu do wody ciało zwrócone jest plecami do skoczni. Inne szczegóły te same, co przy jaskółce. Wykonanie skoku ze „złamaniem“ jest również dozwolone.

25. *Salto odwrócone* (odbicie twarzą ku skoczni). Salto wykonywa się w pozycji łamanej i kończy się skokiem na nogi. Przy wejściu do wody ręce przy boku, nogi i stopy jak zwykle.

26. *Półtora salta odwróconego*. To samo wykonanie, co przy skoku poprzednim, z tem, że kończy się ono tak, jak jaskółka. Salto może być wykonane w postawie kucznej lub łamanej.

27. *Podwójne salto odwrócone*. To samo wykonanie, co przy poprzednich, z tem, że kończy się skokiem na nogi. Salto może być wykonane w pozycji kucznej.

28 i 29. *Pół śruby wprzód* (z miejsca lub z rozbiegiem). Skok zaczyna się tak, jak zwykła jaskółka. Po oderwaniu się od trampoliny ręce rozkłada się

wbok, poczem wykonywa się półobrót po osi podłużnej ciała w ten sposób, by wpaść do wody, jak przy zwykłym skoku wtył (nr. 12).

30. *Skok odwrócony z półśrubą (czyli świder tyłem)*. Skok rozpoczyna się tak, jak delfin (nr. 24). Następnie bądź w chwili rozprostowywania ciała, bądź też po rozprostowaniu, ciało wykonywa półobrotu po swej osi podłużnej w ten sposób, by skończyć skok jak przy zwykłej jaskółce (patrz nr. 1).

31 i 32. *Skok łamany wprzód z pół-śrubą (świder przodem)* z miejsca i z rozbiegiem. Wykonywa się przedewszystkiem „złamanie“ (nr. 3 i 4), następnie rozprostowuje się ciało i wykonywa pół-obrót po jego osi podłużnej w ten sposób, by skończyć skok tak, jak przy zwykłym skoku wtył.

33 i 34. *Śruba wprzód*, z miejsca i z rozbiegiem. Skok rozpoczyna się tak, jak zwykła jaskółka. Po oderwaniu się od trampoliny, ręce winny być wyciągnięte nad głową lub też rozłożone wbok, jak przy zwykłym skoku. Następnie wykonywa się całkowity obrót (360°) po osi podłużnej ciała w ten sposób, by skończyć skok tak, jak przy zwykłej jaskółce (nr. 1 i 2). Ręce przy obrocie są wyciągnięte.

Skoki z wieży.

Pomosty.

1. Skacze się ze sztywnych pomostów, mających przynajmniej 5 m długości na 2 m szerokości. Winny one być pokryte dywanikiem kokosowym i być umocowane w ten sposób, by nie ustępowały po odbiciu się od nich. Boki i tył pomostu winny być otoczone barjerą. Przedni brzeg pomostu winien wystawać przynajmniej o 1 m poza brzeg pomostu niższego. Wysokości winny być od 3 m do 5 m, od 5,01 m do

8 m i powyżej 8 m, nad poziomem wody. Wysokość maksymalna stanowi 12 m.

Głębokość wody.

2. Głębokość wody w miejscu, w którym skoczek do niej wpada, winna wynosić minimalnie połowę wysokości pomostu z którego się skacze, przyczem 3 m stanowią minimum. Przy skokach z 10 m i więcej, głębokość ponad 5 m jest zbyteczna.

Program konkursów.

3. Są trzy rodzaje konkursów skoków wieżowych:

a) *Konkurs skoków zwykłych (jaskółek).*

b) *Konkurs skoków kombinowanych.*

c) *Konkurs skoków mieszanych, zwykłych i kombinowanych.*

W regulaminach zawodów winny być dokładnie określone skoki obowiązkowe, wysokość pomostów i ewentualnie liczba skoków dowolnych.

4. Konkurs skoków zwykłych obejmuje przynajmniej po jednym skoku zwykłym, czyli jaskółce, z miejsca i jednym z rozbiegiem, z każdej wysokości.

5. Konkurs skoków kombinowanych obejmuje przynajmniej 4 skoki wyznaczone, z pomostu od 5,01 m do 8 m, a mianowicie:

a) Skok odwrócony (delfin).

b) Salto wtył z miejsca.

c) Półtora salta wprzód z rozbiegiem.

d) Salto Auerbacha z rozbiegiem.

Nadto obejmuje on przynajmniej 4 skoki dowolne, wykonane z którejkolwiek wysokości, oznaczonej na tablicy B. Wszystkie te skoki winny być rozmaite i żaden ze skoków wyznaczonych nie może być powtórzony na platformach od 5,01 m do 8 m, jako skok do-

wolny. Skoki tego samego rodzaju, wykonane z miejsca lub z rozbiegiem, uważane są za jedne i te same.

6. Konkursy skoków mieszanych obejmują przynajmniej 4 skoki wyznaczone, a mianowicie:

a) Jaskółka z rozbiegiem z wys. od 5·01 m do 8 m.

b) Salto wtył z wys. od 5·01 m do 8 m.

c) Jaskółka z miejsca z wys. od 8·01 m do 12 m.

d) Jaskółka z rozbiegiem z wys. od 8·01 m do 12 m.

Nadto przynajmniej 4 skoki dowolne z wysokości, oznaczonych w tabeli B. Muszą to być wszystkie odrębne skoki, w szczególności salto wtył nie może być powtórzone jako skok dowolny z pomostu od 5·01 m do 8 m.

Prawidła ogólne wykonywania skoków wieżowych.

A) Odbicie powinno stanowić energiczny i pewny skok wprzód ku górze.

B) Odbicie może mieć miejsce z jednej nogi lub z obu nóg razem.

C) Rozbieg winien być równy, ale silny i szybki.

D) Podczas lotu tułów, głowa i ręce winny być utrzymane w sposób jaknajbardziej naturalny, by cały ruch był niewymuszony i estetyczny.

E) Obrót w saltach winien być wykonany w sposób naturalny i bez przesady. Jeżeli skok taki jest wykonany z niewielkiej wysokości tak, że wykonanie jego w pozycji kucznej staje się naturalne — stosowanie tego sposobu nie pociąga za sobą utraty punktów.

F) Przy saltach wtył i saltach Auerbacha tułów i przede wszystkim nogi winny być trzymane jaknajbardziej wyprostowane, z zachowaniem lekkiego wygięcia w krzyżu. W saltach zaś wprzód, potrzebne jest pewne zgięcie w biodrach, jednak nie przesadne.

G) W saltach złożonych ($1\frac{1}{2}$) obrót powinien

być wykonany szybko, aby umożliwić całkowite wyprostowanie ciała przed wejściem do wody. W saltach podwójnych i podwójnych złożonych ($2\frac{1}{2}$) obroty wykonywać należy według opisu szczegółowego dla każdego skoku.

H) Przy skokach z podporu sędziowie winni nie zwracać uwagi na sposób, w jaki zawodnik staje, lecz jeżeli zawodnik nie uzyskuje równowagi za pierwszą próbą powoduje to utratę punktów. Jeżeli ciało przed skokiem nie znajdowało się przez chwilę na rękach w równowadze, nota nie może przekraczać 6 p. (skok dostateczny).

I) Jeżeli wpada się do wody na głowę, ręce winny być wyciągnięte nad nią. Jeżeli zaś wpada się na nogi, ręce winny być przy wejściu do wody przyłożone do boków. We wszystkich skokach, w których ma miejsce zgięcie w biodrach, wyraźne wyprostowanie ciała winno być wykonane przed dotknięciem wody.

Opis wykonania poszczególnych skoków tablicy B, (wieżowych) (str. 194).

Aby uzyskać maksymalną liczbę punktów, trzeba przestrzegać następujących przepisów :

1. i 20. *Salto wprzód* (z miejsca i z rozbiegiem). Podczas skoku ręce winny być rozłożone w bok lub przyłożone do boków. Ciało winno być wyprostowane, a zgięcie kolan powoduje utratę punktów. Przy wejściu do wody ręce winny być przyłożone do boku.

2 i 22. *Półtora salta wprzód* (z miejsca i z rozbiegiem). Ciało powinno być wyprostowane, nogi złączone, stopy wyciągnięte. U szczytu trajektorji ciało winno być zgięte w biodrach. Zgięcie kolan pociąga za sobą utratę punktów. Ręce są rozłożone w bok do chwili zakończenia obrotu i wyprostowania ciała. Wejście do wody, jak w jaskółce.

3, 4 i 23. *Dwa salta i 2½ salta wprzód* (z miejsca i z rozbiegiem). Istnieje zgięcie w biodrach, ale ugięcie kolan powoduje utratę punktów. Ciało winno być wyprostowane, nogi złączone, stopy wyciągnięte. Do chwili ukończenia obrotów i wyprostowania ciała, ręce są rozłożone w bok. Skok nr. 3 jest na nogi. Przy skokach nr. 4 i 23 wejście do wody jest takie same, jak przy jaskółce (por. przepisy ogólne).

5 i 24. *Skok Auerbacha*. Po odbiciu wyrzuca się nogi wprzód ku górze, poczem następuje wygięcie krzyża aż do chwili, w której ciało przyjmuje pozycję pionową. W ten sposób wejście do wody jest takie samo, jak przy jaskółce. Zaraz po odbiciu, ręce są szybko odrzucone w bok i utrzymuje się je w tej pozycji aż do chwili wejścia do wody. W ostatniej chwili łączy się je szybko nad głową tak, by stanowiły przedłużenie linii ciała. Można również trzymać ręce nad głową w ciągu całego trwania skoku. Skok ten można również wykonywać w pozycji łamanej, t. zn. z silnym zgięciem w biodrach, co jednak nie powiększa trudności skoku i nie powinno skłaniać sędziów do dawania wyższej noty.

6 i 25. *Salto Auerbacha*. Po odbiciu wyrzuca się nogi wprzód ku górze, poczem wykonywa się salto wtył. Podczas skoku ręce rozłożone są w bok, poczem przy wejściu do wody przyłożone do boku. Zgięcia w biodrach lub w kolanach pociągają za sobą utratę punktów.

7, 8, 26 i 27. *Półtora i podwójne salto Auerbacha (1½ i podwójny „Mollberg“)*. Po odbiciu wyrzuca się nogi wprzód ku górze, poczem wykonywa się 1½ salta wtył. Podczas skoku ręce winny być rozłożone w bok, przy wejściu zaś do wody złączone nad głową. Wymagać tu należy tych samych warunków stylu, co przy skoku nr. 25. Ugięcie w biodrach lub kolanach

pociąga za sobą utratę punktów. Salto podwójne Auerbacha winno być wykonane w pozycji kucznej, z wyprostowaniem ciała przed wejściem do wody.

9. *Skok odwrócony (delfin)*. Podczas skoku ręce rozłożone są w bok. Ciało wyrzucone wprzód ku górze zgina się nieco w biodrach, poczem natychmiast rozprostowuje się. Zgięcie kolan powoduje utratę punktów. Wejście do wody odbywa się tak, jak w jaskółce, z tem tylko, że plecy zwrócone są ku skoczni. Skok ten wykonać można również w pozycji łamanej, jako też zupełnie bez ugięcia w biodrach. Sposoby te jednak nie powinny skłaniać sędziów do stawiania lepszej noty.

10. *Salto odwrócone*. Ruch ciała i rąk jest ten sam, co w skoku poprzednim. Przed wejściem do wody ciało winno się rozprostować, przyczem głowa winna być trzymana prosto, a ręce przyłożone do boków. Spód stopy nie powinien uderzać powierzchni wody.

11. *Półtora salta odwróconego*. Ruch ciała i rąk ten sam, co w skoku poprzednim, wejście do wody jak przy nr. 9.

12. *Podwójne salta odwrócone*. Ruch rąk ten sam, co w skoku poprzednim. Ciało zgina się w biodrach i następnie rozprostowuje. Wejście do wody na nogi, tak jak w nr. 10. Przed wejściem do wody ciało wyprostowane, ręce przy bokach.

Wspólny przepis dla skoków nr. 9—12. Ciało musi być całkowicie wyprostowane, nim którakolwiek jego część dotknie wody.

13. *Skok wtył*. Podczas skoku ręce mogą być trzymane bądź nad głową, bądź rozłożone w bok. Krzyż lekko wygięty, nogi i stopy złączone i wyprostowane, głowa w pozycji naturalnej. Przy wejściu do wody ręce wyciągnięte nad głową, dłonie i palce złączone.

14. *Salta wtył*. Ręce podczas skoku rozłożone w bok. Krzyż wygięty, ręce i stopy jak zwykle. Zgię-

cie w biodrach lub kolanach powoduje utratę punktów. Przy wejściu do wody ręce przy boku, stopy wyciągnięte ku dołowi, głowa prosto.

15. *Póttora salta wtył.* To samo wykonanie, co przy skoku nr. 14. Przed wejściem do wody ręce wyciągnięte i złączone nad głową. Sędziowie winni wymagać tych samych warunków stylu, co przy skoku nr. 14.

16. *Skok z podporu.* Postawa przed odbiciem: Ciało wygięte nieco w krzyżu, z nogami wyciągniętymi nad głową, stoi na rękach wyprostowanych. Z chwilą, gdy uzyska ono równowagę, nogi wyrzuca się lekko w kierunku wody i ręce odpychają ciało. Po odepchnięciu, ręce wyciąga się wdół. Przy wejściu do wody Pozycja ta sama, co przy jaskółce.

17. *Skok z podporu z przerzutem wtył.* Pozycja przed odbiciem tasama, co powyżej. Nogi wyrzuca się górą w kierunku wody. Z chwilą, gdy ciało uzyskało właściwe nachylenie, ręce odpychają się od pomostu. Ręce następnie są wyciągnięte nad głową i przed wejściem do wody przyłożone do boków. Ciało wyprostowane z lekkim ugięciem w krzyżu. Nogi i stopy jak zwykle, głowa trzymana w sposób naturalny.

18. *Salto z podporu.* Pozycja przed odepchnięciem i samo odepchnięcie identyczne, jak powyżej. Podczas obrotu lekkie ugięcie w biodrach. Ugięcie natomiast kolan powoduje utratę punktów. Po odepchnięciu ręce są rozłożone w bok. Wejście do wody jak w jaskółce.

19. *Skok z podporu z przerzutem ciała dołem.* Pozycja przed odepchnięciem ta sama, co powyżej. Z chwilą, gdy ciało znajduje się w równowadze, nogi przerzuca się między rękami, poczem ręce odpychają ciało w kierunku wody. Po przejściu tem, nogi winny być wyprostowane, stopy wyciągnięte, głowa w pozycji naturalnej, ręce przy boku.

20. *Salto w locie*. Podczas lotu głowa podniesiona do góry, ręce wyciągnięte nad głową. W połowie drogi między najwyższym punktem trajektorji, a poziomem wody, wykonywa się salto. Winno ono być wykonane szybko, z przyciśnięciem rąk do ciała i możliwie silnem zgięciem w biodrach i kolanach. Następnie ciało jest energicznie wyprostowane, a ręce przyłożone do boków przed wejściem do wody. Stopy wyciągnięte, głowa podniesiona. Dla najlepszego wykonania tego skoku, jaskółka powinna być bardzo wyraźnie uwidocziona przed saltem, to zaś wykonane jaknajszybciej. Wyprostowanie ciała po saltie, a przed wejściem do wody, powinno być na tyle wyraźne, ażeby można było dojrzeć przyłożenie rąk do boków.

Tablica A.

3. Tabela skoków z trampoliny wraz ze współczynnikami trudności, obowiązująca we wszystkich krajach należących do F.I.N.A.

(Por. str. 377).

Skoki

**Grupa I. Postawa twarzą ku wodzie,
obrót wprzód (przodem wprzód)**

	<i>Spółczynniki trudności:</i>	
	1 metr	3 metry
1) Jaskółka wprzód z miejsca	1,0	1,1
2) Jaskółka wprzód z rozbiegiem	1,1	1,2
3) Łamany wprzód z miejsca	1,2	1,3
4) Łamany wprzód z rozbiegiem	1,3	1,4
5) Salto wprzód z miejsca	1,4	1,6
6) Salto wprzód z rozbiegiem	1,5	1,8
7) 1 ¹ / ₂ salta wprzód z miejsca	1,7	1,6
8) 1 ¹ / ₃ salta wprzód z rozbiegiem	1,6	1,8
9) Podwójne salto wprzód z rozbiegiem	2,0	2,1
10) 2 ¹ / ₂ salta wprzód z rozbiegiem	2,2	2,1
11) Salto wprzód w locie	1,5	1,7

**Grupa II. Postawa twarzą ku skoczni.
Obrót wtył (tyłem wtył)**

	1 metr	3 metry
12) Skok zwykły wtył	1,4	1,6
13) Salto wtył	1,3	1,4
14) 1 ¹ / ₂ salta wtył	1,9	2,1
15) Podwójne salto wtył	2,0	1,9

Grupa III. Postawa twarzą ku wodzie.**Obrót wtył (przodem wtył)**

	1 metr	3 metry
16) Skok Auerbacha z miejsca („Isander“)	1,6	1,7
17) Skok Auerbacha z rozbiegiem	1,7	1,9
18) Salto Auerbacha z miejsca („Mollberg“)	1,8	1,9
19) Salto Auerbacha z rozbiegiem	1,7	2,0
20) 1½ salta Auerbacha z miejsca (1½ „Mollberga“)	2,2	2,2
21) 1½ salta Auerbacha z rozbiegiem	2,2	2,3
22) Podwójne salto Auerbacha z miejsca („podwójny Mollberg“)	—	2,0
23) Podwójne salto Auerbacha z rozbiegiem	—	2,1

Grupa IV. Postawa twarzą ku skoczni,**Obrót ciała wprzód (tyłem wprzód)**

24) Skok odwrócony czyli t. zw. delfin	1,0	1,1
25) Salto odwrócone	1,6	1,6
26) 1½ salta odwróconego	2,1	2,0
27) Podwójne salto odwrócone	—	2,0

Grupa V. Skoki ze skretem ciała po osi podłużnej (śruby i świdry)

28) Pół śruby wprzód z miejsca (jaskółka z półobr.)	—	1,6
29) Pół śruby wprzód z rozbiegiem	1,6	1,7
30) Świder tyłem (delfin z półobrotom ciała po osi podłużnej)	—	1,9
31) Świder wprzód z miejsca (łamany z półobrot.)	—	1,8
32) Świder wprzód z rozbiegiem	1,7	1,9
33) Śruba wprzód z miejsca (jaskółka z pełnym obrotem po osi podłużnej)	—	1,9
34) Śruba wprzód z rozbiegiem	1,7	1,9

Tablica B.**4. Tabela skoków wieżowych wraz ze współczynnikami trudności***Skoki zwykłe:*

- 1) Jaskółka z miejsca z 5 m.
- 2) Jaskółka z rozbiegiem z 5 m.
- 3) Jaskółka z miejsca z 10 m.
- 4) Jaskółka z rozbiegiem z 10 m.

Spółczynników urzędowych niema. Brać je należy analogicznie do skoków z trampoliny.

Tablica B.

Skoki kombinowane:

Spółczynniki trudności:

Grupa I. Postawa twarzą ku wodzie,
skoki z miejsca

	Wysokość:		
	Od 3 do 5 m.	Od 5,01 do 8 m.	Od 8,01 do 10 m
1) Salto wprzód	1,2	1,3	1,7
2) 1½ salta wprzód	1,2	1,3	1,6
3) Podwójne salto wprzód	1,2	1,4	1,8
4) 2½ salta wprzód	1,3	1,5	1,8
5) Skok Auerbacha	1,3	1,6	1,9
6) Salto Auerbacha („Mollberg“)	1,2	1,3	1,7
7) 1½ salta Auerbacha (1½ „Mollberga“)	1,6	1,7	2,0
8) Podwójne salto Auerbacha (podw. „Mollberg“)	—	1,6	1,9

Grupa II. Postawa twarzą ku skoczni,
skoki z miejsca

9) Skok odwrócony (delfin)	1,0	1,0	1,1
10) Salto odwrócone	1,3	1,4	1,6
11) 1½ salta odwróconego	1,5	1,6	1,7
12) Podwójne salto	1,7	1,8	1,9
13) Skok zwykły wtył	1,1	1,3	1,7
14) Salto wtył	1,2	1,2	1,6
15) 1½ salta wtył	1,6	1,8	2,1

Grupa III. Skoki z podporu

16) Zwykły skok z podporu (na głowę)	1,1	1,2	1,3
17) Skok z podporu z przrzutem wtył (na nogi)	1,1	1,3	1,6
18) Salto z podporu (na głowę)	1,2	1,3	1,4
19) Skok z podporu z przrzutem ciała dołem (na nogi)	1,1	1,2	1,4

Grupa IV. Skoki z rozbiegiem

20) Salto wprzód	1,2	1,4	1,7
21) Salto wprzód w locie (obrót ciała wykonany nie zaraz po odbiciu, a do- piero po chwili lotu)	1,2	1,5	1,8
22) 1½ salta wprzód	1,2	1,4	1,9
23) 2½ salta wprzód	1,4	1,6	2,0
24) Skok Auerbacha (Isander)	1,4	1,7	2,0
25) Salto Auerbacha (Mollberg)	1,2	1,4	1,8
26) 1½ salta Auerbacha (1½ Mollberga)	1,7	1,8	2,2
27) Podwójne salto Auerbacha (podw. Mollberg)	—	1,7	2,0

(Por. str. 384).

5. Tabela pomocnicza do przemażania średnich not za skoki u 5 sędziów przez współczynniki trudności.

Suma not u 5 sędziów	Średnia nota ($1/5$ sumy)	Nota przeciętna (u 5 sędziów) pomnożona przez współczynnik trudności.												
		1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
1	0,2	0,22	0,24	0,26	0,28	0,30	0,32	0,34	0,36	0,38	0,40	0,42	0,44	0,46
2	0,4	0,44	0,48	0,52	0,56	0,60	0,64	0,68	0,72	0,76	0,80	0,84	0,88	0,92
3	0,6	0,66	0,72	0,78	0,84	0,90	0,96	1,02	1,08	1,14	1,20	1,26	1,32	1,38
4	0,8	0,88	0,96	1,04	1,12	1,20	1,28	1,36	1,44	1,52	1,60	1,68	1,76	1,84
5	1,0	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30
6	1,2	1,32	1,44	1,56	1,68	1,80	1,92	2,04	2,16	2,28	2,40	2,52	2,64	2,76
7	1,4	1,54	1,68	1,82	1,96	2,10	2,24	2,38	2,52	2,66	2,80	2,94	3,08	3,22
8	1,6	1,76	1,92	2,08	2,24	2,40	2,56	2,72	2,88	3,04	3,20	3,36	3,52	3,68
9	1,8	1,98	2,16	2,34	2,52	2,70	2,88	3,06	3,24	3,42	3,60	3,78	3,96	4,14
10	2,0	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40	4,60
11	2,2	2,42	2,64	2,86	3,08	3,30	3,52	3,74	3,96	4,18	4,40	4,62	4,84	5,06
12	2,4	2,64	2,88	3,12	3,36	3,60	3,84	4,08	4,32	4,56	4,80	5,04	5,28	5,52
13	2,6	2,86	3,12	3,38	3,64	3,90	4,16	4,42	4,68	4,94	5,20	5,46	5,72	5,98
14	2,8	3,08	3,36	3,64	3,92	4,20	4,48	4,76	5,04	5,32	5,60	5,88	6,16	6,44
15	3,0	3,30	3,60	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	6,90
16	3,2	3,52	3,84	4,16	4,48	4,80	5,12	5,44	5,76	6,08	6,40	6,72	7,04	7,36
17	3,4	3,74	4,08	4,42	4,76	5,10	5,44	5,78	6,12	6,46	6,80	7,14	7,48	7,82
18	3,6	3,96	4,32	4,68	5,04	5,40	5,76	6,12	6,48	6,84	7,20	7,56	7,92	8,28
19	3,8	4,18	4,56	4,94	5,32	5,70	6,08	6,46	6,84	7,22	7,60	7,98	8,36	8,74
20	4,0	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00	6,40	6,80	7,20	7,60	8,00	8,40	8,80	9,20

21	4,2	4,62	5,04	5,46	5,88	6,30	6,72	7,14	7,56	7,98	8,40	8,82	9,24	9,66
22	4,4	4,84	5,28	5,72	6,16	6,60	7,04	7,48	7,92	8,36	8,80	8,24	9,68	10,12
23	4,6	5,06	5,52	5,98	6,44	6,90	7,36	7,82	8,28	8,74	9,20	9,66	10,12	10,58
24	4,8	5,28	5,76	6,24	6,72	7,20	7,68	8,16	8,64	9,12	9,60	10,08	10,56	11,04
25	5,0	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
26	5,2	5,72	6,24	6,76	7,28	7,80	8,32	8,84	9,36	9,88	10,40	10,92	11,44	11,96
27	5,4	5,94	6,48	7,02	7,56	8,10	8,64	9,18	9,72	10,26	10,80	11,34	11,88	12,42
28	5,6	6,16	6,72	7,28	7,84	8,40	8,96	9,52	10,08	10,64	11,20	11,76	12,32	12,88
29	5,8	6,38	6,96	7,54	8,12	8,70	9,28	9,86	10,44	11,02	11,60	12,18	12,76	13,34
30	6,0	6,60	7,20	7,80	8,40	9,00	9,60	10,20	10,80	11,40	12,00	12,60	13,20	13,80
31	6,2	6,82	7,44	8,06	8,68	9,30	9,92	10,54	11,16	11,78	12,40	13,02	13,64	14,26
32	6,4	7,04	7,68	8,32	8,96	9,60	10,24	10,88	11,52	12,16	12,80	13,44	14,08	14,72
33	6,6	7,26	7,92	8,58	9,24	9,90	10,56	11,22	11,88	12,54	13,20	13,86	14,52	15,18
34	6,8	7,48	8,16	8,84	9,52	10,20	10,88	11,56	12,24	12,92	13,60	14,28	14,96	15,64
35	7,0	7,70	8,40	9,10	9,80	10,50	11,20	11,90	12,60	13,30	14,00	14,70	15,40	16,10
36	7,2	7,92	8,64	9,36	10,08	10,80	11,52	12,24	12,96	13,68	14,40	15,12	15,84	16,56
37	7,4	8,14	8,88	9,62	10,36	11,10	11,84	12,58	13,32	14,06	14,80	15,54	16,28	17,02
38	7,6	8,36	9,12	9,88	10,64	11,40	12,16	12,92	13,68	14,44	15,20	15,96	16,72	17,48
39	7,8	8,58	9,36	10,14	10,92	11,70	12,48	13,26	14,04	14,82	15,60	16,38	17,16	17,94
40	8,0	8,80	9,60	10,40	11,20	12,00	12,80	13,60	14,40	15,20	16,00	16,80	17,60	18,40
41	8,2	9,02	9,84	10,66	11,48	12,30	13,12	13,94	14,76	15,58	16,40	17,22	18,04	18,86
42	8,4	9,24	10,08	10,92	11,76	12,60	13,44	14,28	15,12	15,96	16,80	17,64	18,48	19,32
43	8,6	9,46	10,32	11,18	12,04	12,90	13,76	14,62	15,48	16,34	17,20	18,06	18,92	19,78
44	8,8	9,68	10,56	11,44	12,32	13,20	14,08	14,96	15,84	16,72	17,60	18,48	19,36	20,24
45	9,0	9,90	10,80	11,70	12,60	13,50	14,40	15,30	16,20	17,10	18,00	18,90	19,80	20,70
46	9,2	10,12	11,04	11,96	12,88	13,80	14,72	15,64	16,56	17,48	18,40	19,32	20,24	21,16
47	9,4	10,34	11,28	12,22	13,16	14,10	15,04	15,98	16,92	17,86	18,80	19,74	20,68	21,62
48	9,6	10,56	11,52	12,48	13,44	14,40	15,36	16,32	17,28	18,24	19,20	20,16	21,12	22,08
49	9,8	10,78	11,76	12,74	13,72	14,70	15,68	16,66	17,64	18,62	19,60	20,58	21,56	22,54
50	10,0	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00

Uwaga: Tablica niniejsza może być również stosowana dla przemażania pojedynczych not sędziowskich przez spółczytniki trudności.

6. Przepisy dotyczące Igrzysk Olimpijskich.

1. Organizacja techniczna zawodów odbywa się pod kontrolą F. I. N. A.

Długość basenu winna wynosić minimum 50 m, maksimum 100 m.

2. F. I. N. A. wyznacza sędziów, którzy o ile możliwości winni sprawować swe funkcje w ciągu całego czasu trwania Igrzysk.

3. Zgłoszenia przyjmuje Narodowy Komitet Olimpijski, organizujący Igrzyska, w terminie określonym przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Formularze zgłoszeń winny być wręczone sekretarzowi honorowemu F. I. N. A. i muszą znajdować się do jego dyspozycji w miejscu Igrzysk przynajmniej na tydzień przed zawodami. Sekretarz honorowy zwołuje posiedzenie Zarządu F. I. N. A., który dokona losowania przedbiegów i rezultat jego ogłosi przynajmniej na 4 dni przed datą rozpoczęcia zawodów.

4. Każde państwo może zgłosić do konkurencji indywidualnych najwyżej po 3 zawodników, bez prawa wyznaczania zastępców.

5. W zawodach drużynowych każde państwo może zgłosić po jednej drużynie do każdej konkurencji, oraz 4 zastępców do water-polo i po 2 do wyścigów sztafetowych. Nadto w razie niedyspozycji któregoś z zawodników lub zastępców, wynikającej z powodu przeszkód ubocznych lub choroby, drużyna water-polo lub drużyny sztafetowe mogą być dopełnione, za zgodą Ko-

mitetu organizacyjnego F. I. N. A., przez któregokolwiek z pływaków lub skoczków danej narodowości, zgłoszonych do Igrzysk. W każdym jednak razie, zawodnicy pierwotnie zgłoszeni i ich zastępcy mają prawo zająć zpowrotem swe miejsce w drużynie, choćby nawet nie brali udziału w pierwszych spotkaniach.

Na 10 dni przed rozpoczęciem zawodów pływackich Igrzysk Olimpijskich sekretarze komitetów olimpijskich państw biorących w nich udział, winni zgłosić do sekretariatu Komitetu Organizacyjnego listę zawodników zgłoszonych, którzy nie będą startować, a to celem wyeliminowania ich przed losowaniem przedbojów.

6. Program pływackich zawodów olimpijskich:

Zawody panów:

100 m st. dowolnym, 400 m st. dow., 1500 m st. dow.

100 m nawznak, 200 m stylem klasycznym na piersiach.

Skoki wieżowe kombinowane z 5 i 10 m.

Skoki z trampoliny z 1 m i 3 m.

Wyścig sztafetowy 4×200 m stylem dow.

Rozgrywki water-polo.

Zawody pań:

100 m st. dow., 400 m st. dow.

100 m nawznak, 200 m stylem klasycznym na piersiach.

Skoki wieżowe zwykłe z 5 i 10 m.

Skoki z trampoliny z 1 m i 3 m.

Wyścig sztafetowy 4×100 m st. dow.

7. Zasadniczy rozkład programu może być zmieniony tylko przez Komitet Organizacyjny F. I. N. A. i to jedynie w wypadkach wyjątkowych. W każdym razie zmiany muszą być zakomunikowane zainteresowanym przynajmniej na 24 godzin przed terminem, punktu, który został przesunięty.

Zasadniczy rozkład programu:

Dzień I. Rano: Przedbiegi 1500 m dow. panów, Water-polo.

Popołudniu: Przedb. 1500 m dow. panów. Przedb. 400 m. dow. pań. Water-polo.

Dzień II. Rano: Water-polo.

Popoł.: Półfinały 1500 m dow. panów, Półfinały 400 m dow. pań. Water-polo.

Dzień III. Rano: Przedb. 200 m klas. panów, Water-polo.

Popoł.: Finał 1500 m dow. panów. Finał 400 m, dow. pań. Przedboje skoków z trampoliny panów. Water-polo.

Dzień IV. Rano: Przedb. 100 m nawznak panów. Water-polo.

Popoł.: Przedb. 200 m klas. pań. Półfinały 200 m klas. panów. Przedb. 400 m, dow. panów. Water-polo.

Dzień V. Rano: Przedboje skoków z trampoliny pań, Półfinały 400 m. dow. panów, Półfinały 100 m nawznak panów. Water-polo.

Popoł.: Półfinały 200 m, klas. pań. — Finał skoków z trampoliny panów. — Finał 200 m klas. panów. Water-polo.

Dzień VI. Rano: Przedboje skoków wieżowych, kombinowanych, panów. — Przedbiegi sztafety 4×100 m pań. — Przedbiegi sztafety 4×200 m. panów. Water-polo.

Popoł.: Finał 400 m dow. panów. — Finał skoków z trampoliny pań. — Finał sztafety pań 4×100 m — Finał 100 m nawznak panów. — Finał 200 m, klas. pań. — Water-polo.

Dzień VII. Rano: Przedbiegi 100 m dow. panów. — Water-polo.

Popoł.: Półfinał 100 m dow. panów. — Przedboje

skoków wieżowych pań. — Przedbiegi 100 m dow. pań. — Przedbiegi 100 m nawznak pań. — Water-polo.

Dzień VIII. Rano: Półfinał 100 m nawznak pań. — Półfinał 100 dow. pań. — Finał sztafety 4×200 m panów, Water-polo.

Popoł.: Finał skoków wieżowych, kombinowanych, panów. — Finał skoków wieżowych pań. — Finał 100 m dow. panów. — Finał 100 m dow. pań. — Finał 100 m nawznak pań. — Water-polo.

8. Zawody pływackie Igrzysk Olimpijskich odbywać się będą w ciągu okresu 8 dni, w terminie wyznaczonym przez Komitet Organizacyjny. Zawody rozpoczynają się codzień o 10 rano i 3 po poł.

9. W konkursach skoków wykonywa się skoki przewidziane regulaminem F. I. N. A., a Komitet Organizacyjny nie może do programu ich nic dodać.

Konkurs skoków z trampoliny dla panów obejmuje 5 skoków wyznaczonych i 6 dowolnych. Skoki dowolne winny być wybrane z 5 grup różnych. Zawodnicy nie mogą powtarzać skoków wyznaczonych, jako skoki dowolne.

Konkurs skoków z trampoliny dla pań obejmuje 3 skoki wyznaczone i 3 dowolne, wybierane zgodnie z powyżej określonymi przepisami.

Komitet Organizacyjny winien określić skoki wyznaczone i podać je do wiadomości wszystkich związków krajowych do dnia 1 lipca roku poprzedzającego Igrzyska.

W turnieju water-polo obowiązuje system Bergvall'a, przyczem każdy mecz rozgrywany jest aż do rezultatu. O ile z upłynięciem zwykłego czasu, wynik meczu jest nierozstrzygnięty, zarządza się dwa 3-minutowe przedłużenia, przedzielone 1-minutową przerwą; przedłużenia takie powtarza się aż do rezultatu. Między zakończe-

niem gry, a przedłużeniami następuje 10-minutowa przerwa; pozatem taka sama przerwa ma miejsce przed każdym przedłużeniem dodatkowym.

10. Zarząd F. I. N. A. organizuje zawody, mając prawo w razie potrzeby dokooptować jednego przedstawiciela miejscowego komitetu organizacyjnego, jednego przedstawiciela Stanów Zjednoczonych i jednego przedstawiciela Australji. Zadaniem jego jest: *a)* dokonać losowań, *b)* ustalić ostatecznie program minutowy, *c)* zapewnić sprawność organizacji zawodów, *d)* wyznaczyć wszystkich sędziów, *e)* rozstrzygać wszelkie protesty i reklamacje, zgłoszone w czasie trwania Igrzysk. Komitet Organizacyjny Igrzysk F. I. N. A. składa się oprócz prezesa, wice-prezesa i sekretarza honorowego, z 5 członków różnej narodowości. Dla powzięcia decyzji potrzebne jest quorum przynajmniej 4 członków. Jeżeli który z członków Komitetu jest nieobecny na igrzyskach, pozostali mają pełne prawo kooptacji. Komitet ten jest wybierany przez kongres F. I. N. A.

11. Jest rzeczą niepożądaną, by jakiegokolwiek pokazy czy popisy, nie objęte programem, były urządzone podczas Igrzysk, chyba że zezwoli na nie Komitet Organizacyjny F. I. N. A.

Objaśnienie systemu rozgrywek Bergvalla (przyp. P. Z. P.). System Bergvalla, zastosowany po raz pierwszy w rozgrywkach water-polo Olimpiady sztokholmskiej, jest ulepszonym systemem pucharowym (eliminacyjnym). A mianowicie do chwili rozegrania finału, rozgrywki odbywają się według zwykłego systemu pucharowego (każdy przegrywający odpada, zwycięzca wchodzi do następnej rundy i tak dalej do finału).

Po rozegraniu finału, który daje ostatecznego zwycięzcę turnieju, odbywają się rozgrywki o drugie miejsce między finalistą a wszystkimi drużynami pokonanymi w ciągu całego turnieju przez mistrza. Z chwilą gdy jedna z tych drużyn zapewni sobie drugie miejsce w turnieju, rozgrywa się miejsce trzecie między finalistą gier o drugie miejsce, a wszystkimi drużynami, pokonanymi przez zdobywcę drugiego miejsca.

System ten najlepiej zilustruje nam przykład rozgrywek water-polo VIII Olimpiady:

A) Rozgrywki o pierwsze miejsce:

I. koło.		II. koło.		Półfinał.	Finat.
Szwecja	} Szwecja 7:0	} Szwecja 9:0	} Francja 4:2	} Francja, mistrz olimpijski 3:0	
Włochy					
Hiszpanja, walk-over					
Francja	} Francja 3:1	} Francja 6:3			
U. S. A.					
Holandja	} Holandja 7:0	} Belgja 7:2	} Belgja 5:1		
Szwajcaria					
Belgja, walk-over	} Węgry 7:6	} Czech. 4:2			
Węgry					
Anglja					
Czechosłow.	} Czechosl. 6:1				
Grecja					
Irlandja, walk-over					
Austria nie stawila się.					

B) Rozgrywki o drugie miejsce:

Biorą udział wszystkie drużyny pobite przez Francję: Belgja, Szwecja, Holandja, U. S. A.

Półfinał.		Finat.
Belgja	} Belgja 4:3	} Belgja, 2:1, II miejsce w turnieju.
Szwecja		
U. S. A.	} U. S. A. 4:2	
Holandja		

C) Rozgrywki o trzecie miejsce:

Biorą udział wszystkie drużyny, pokonane przez Belgję: Węgry, Czechosłowacja, Szwecja, U. S. A. Ze względu na to, że mecz Belgja—Stany Zjednoczone był unieważniony i grany drugi raz (z tym samym wynikiem), uczyniono dla braku terminów pewne odchylenie od reguł: zamiast, by w trzeciej rozgrywce grały Węgry—C. S. R. i Szwecja—U. S. A., zrobiono w ten sposób, że Węgrzy grali kolejno z dwoma przeciwnikami, Ameryka zaś weszła odrazu do „finału“ gier o III miejsce:

Węgry—Czechosłowacja 7:0, Szwecja—Węgry 4:1.

Finat gier o III miejsce: U. S. A. bije Szwecję 3:2, zdobywając tem samem III i ostatnie urzędowe miejsce w turnieju.

Wynik ostateczny więc brzmi: 1. Francja, 2. Belgja, 3. U. S. A.

Jak widać, dzięki temu systemowi mogła wypłynąć na trzecie miejsce drużyna, która odpadła początkowo już w pierwszym kole. Tak więc II miejsce jest zamknięte dopiero dla drużyn, które były pobite dwukrotnie bezpośrednio lub pośrednio (np. Węgry).

System Bergvalla jest więc bardzo sprawiedliwy, ale wymaga dość dużo czasu. W każdym jednak razie, jest on znacznie szybszy od systemu punktowego, który w turniejach międzynarodowych na większą skalę jest nie do pomyślenia.

7. Międzynarodowe przepisy gry w polo-wodne obowiązujące we wszystkich krajach należących do F. I. N. A

Zarząd FINA, przyjmując poniższe przepisy, zawierające pewne modyfikacje w stosunku do poprzednich, proponuje, by obowiązywały one już w turnieju water-polo IX Olimpiady w Amsterdamie. Wymaga to zgody Kongresu FINA mającego zebrać się przed rozpoczęciem Igrzysk.

1. Wymiary pola. Długość pola wynosić będzie maksimum 27 m, minimum 17 m. Szerokość, nie większa niż 18 m, musi być jednakowa na całej długości pola. Linja autowa środkowa, pola karnego (równoległa do linii autowej, odległa od niej o 3,65 m) oraz linja pola bramkowego, równoległa do poprzednich odległa, o 2 m od linii autowej, winny być wyraźnie oznaczone na obu brzegach basenu.

2. Głębokość wody w żadnym miejscu pola nie może być mniejsza niż 90 cm.

3. Bramki muszą być umocowane po obu krańcach pola, w środku linii autowej. Odległości ich od brzegu basenu lub jakiegokolwiek innej przeszkody musi wynosić minimalnie 30 cm.

Szerokość bramki wynosi 3 m. Wysokość jej wynosić będzie 90 cm od powierzchni wody, przy głębokości od 1,50 m. Przy głębokości mniejszej niż 1,50 m, wysokość bramki wynosić będzie 2,50 m od dna basenu. Siatki muszą być tak umocowane, by zamykały całkowicie bramkę aż pod powierzchnię wody. Cały tył sieci wi-

nien się znajdować minimalnie o 0,30 m za linią bramkową (autową).

4. Piłka. Piłka kulista i zupełnie nadęta, pokryta jest skórą. — Obwód jej mierzyć będzie 0,68 m do 0,71 m. Piłka jest nieprzemakalna i nie ma wystających szwów; nie może być również nasmarowana żadnym tłuszczem.

5. Czapki i chorągiewki. Gracze jednej drużyny noszą czapeczki białe, drugiej granatowe. Czapeczka bramkarza jest czerwona z kwadratem o barwie odnośnej drużyny.

Każdy z sędziów bramkowych mieć będzie 2 chorągiewki: białą i czerwoną. — Sędzia główny (arbiter) otrzymuje chorągiewkę białą i niebieską, oraz gwizdek. Czapki, chorągiewki, gwizdek i piłki dostarczają organizatorowie.

6. Sędziowie. Kolegium sędziów stanowią: sędzia główny (arbiter), sędzia mierzący czas i 2 sędziów bramkowych.

7. Sędzia (arbiter). Do obowiązków jego należy:

- a) dawać sygnał rozpoczęcia gry,
- b) nie dopuszczać do gry nieprawidłowej,
- c) rozstrzygać wszelkie kwestje sporne,
- d) stwierdzać błędy i dopilnować przestrzegania niniejszych prawideł,
- e) stwierdzać uzyskanie bramki, nakazywać rzuty z rogu (corner) i rzuty wolne, bez względu na to, czy były one stwierdzone przez sędziów bramkowych, czy też nie.

Sędzia daje znak o uzyskaniu bramki, popełnionych błędach lub o przerwaniu gry przy pomocy gwizdka.

Zarządzenia sędziego powzięte podczas gry, są bezapelacyjne.

U w a g a: Sędzia może zmienić swą decyzję dopóki piłka nie powróci do gry. Sędzia ma prawo przerwać

grę w każdej chwili, o ile zdaniem jego zachowanie graczy albo publiczności, względnie jakiegokolwiek inne okoliczności wyjątkowe, stoją na przeszkodzie sprawiedliwemu wynikowi gry.

8. Sędziowie bramkowi. Sędziowie bramkowi po wylosowaniu stron stają na brzegu na wprost linii autowej i kiedy sądzą, że piłka całkowicie przedostała się do bramki lub całkowicie przeszła linię autową (oczywiście tylko z ich strony), dają znak o tem sędziemu głównemu. Chorągiewka czerwona oznacza rzut z rogu (corner), biała — aut, znak zaś dany obiema chorągiewkami jednocześnie oznacza bramkę (goal).

Sędziowie bramkowi nie zmieniają stron wraz z przerwą. Notują oni bramki uzyskane po ich stronie przez każdą z drużyn.

9. Sędzia mierzący czas powinien używać czasomierza, który można zatrzymywać (chronografu). Przerwę i koniec gry ogłasza gwizdkiem. Sygnał ten przerywa grę natychmiast. Czasomierza i gwizdka dostarczają organizatorowie.

10. Czas trwania gry. Gra trwa 14 minut (po 7 minut z każdej strony). Przerwa na odpoczynek i zmianę pól trwa 3 minuty. — Po uzyskaniu bramki, czas niezbędny dla stwierdzenia tego, ustawienia drużyn na linii i ponownego rozpoczęcia gry, nie jest wliczany do 7 minut gry. — To samo odnosi się do czasu straconego na wszelkie dyskusje i na ustawienie piłki przy rzucie z rogu, rzucie wolnym, aucie etc. (patrz p. 21).

§ 11. Drużyny. Każda z drużyn składa się z 7 graczy. Gracze noszą spodenki kąpielowe lub kostjum całkowity ze spodenkami pod spodem. Ciała nie wolno smarować żadnym tłuszczem.

12. Kapitanowie są to gracze, mający za zadanie reprezentować swą drużynę wobec sędziego i drużyny przeciwnej. — Losują oni strony boiska, na której roz-

poczynają grę. Przegrywający przy losowaniu, ma prawo wyboru barw. — Sędzia rozstrzyga jeżeli kapitanowie w czemkolwiek nie mogą dojść do porozumienia.

13. Początek gry (start). Gracze wchodzą do wody i ustawiają się na swych liniach bramkowych. Sędzia staje na brzegu w równej odległości od obu bramek, i po upewnieniu się, że kapitanowie są gotowi, daje sygnał gwizdkiem, jednocześnie rzucając piłkę w sam, środek pola. Bramka może być ważnie uzyskana tylko, o ile po rozpoczęciu gry piłka zostanie dotknięta i „zagrana“ otwartą dłonią przez co najmniej 2 graczy, czy to przez 2 przeciwników, czy to przez 2 graczy drużyny atakującej, przyczem drugi z nich musi znajdować się na polu drużyny atakowanej.

Jeżeli bramkarz, chcąc zatrzymać piłkę dotknie jej, przyczem piłka wpadnie do bramki, a była ona uprzednio dotknięta tylko przez dwóch graczy jednej drużyny, z których ostatni znajdował się na drugiej połowie pola, bramkarzowi przyznany będzie rzut wolny. W wypadku tym bowiem bramkarz nie może być uważany za tego, który piłką „zagrał“.

14. Bramka zostaje zaliczona za każdym razem gdy piłka przejdzie całkowicie pomiędzy słupkami i pod poprzeczką.

Jeżeli w chwili gwizdka, oznaczającego przerwę lub koniec gry, piłka nie przeszła jeszcze całkowicie linii bramkowej, bramka nie będzie uznana. — Bramka może być strzelona również głową i nogą pod warunkiem, by piłka była uprzednio „zagrana“ przez conajmniej 2 graczy, zgodnie z pp. 13 i 17.

15. Wykroczenia (faule) zwykłe.

Jako takie będą traktowane:

a) dotknięcie piłki obiema rękami jednocześnie,

b) trzymanie się podczas gry słupów bramek, brzegu basenu, poręczy lub jakiegokolwiek innego przedmiotu umocowanego.

Postanowienie „International W. — P. Board“ :

Jeżeli bramkarz zostaje ukarany za trzymanie się bramki lub brzegu basenu, rzut wolny winien być wykonany z miejsca, w którym wykroczenie zostało popełnione (16 V. 1927).

c) chodzenie po dnie,

d) stawanie na dnie basenu podczas gry (o ile nie jest to czynione wyłącznie dla odpoczynku),

e) zatrzymywanie przeciwnika lub przeszkadzanie przeciwnikowi, który nie trzyma piłki,

f) utrzymywanie piłki pod wodą, kiedy się jest szarżowanym,

g) odskakiwanie od dna lub brzegu dla złapania piłki lub zanurzenia przeciwnika (chyba że będzie to przy starcie na początku gry, po przerwie lub po goalu),

h) trzymanie lub popychanie przeciwnika, a także opieranie się na nim dla odbicia się,

i) kopanie przeciwnika,

j) pomaganie partnerowi przez popychanie go przy starcie na początku gry, po przerwie i po goalu, oraz odbijanie się od słupów bramki (odnosi się to do wszystkich graczy),

k) dla bramkarza oddalanie się od swej bramki poza linię pola karnego (3,65 m) lub nieprawidłowe wykonanie rzutu wolnego (patrz p. 20),

l) przy rzucie wolnym rzucanie piłki (natychmiast lub po dribblingu) w kierunku bramkarza, albo do partnera atakującego, znajdującego się w obrębie pola bramkowego (w obrębie linii 2 m), (por. p. 20),

m) dotknięcie piłki, zanim zetknie się ona z wodą po wrzuceniu jej przez sędziego, naskutek podwójnego wykroczenia czyli po rzucie spornym (patrz p. 17 i 21).

U w a g a : T. zw. wózkowanie (dribbling) czyli pędzenie przed sobą piłki i uderzanie piłki nie jest to jej „trzymanie“, ale natomiast unoszenie jej, zabieranie, trzymanie

pod wodą, kładzenie na nią i pod nią dłoni, jest „trzymaniem“. Wolno piłką pędzić („driblować“) aż do bramki.

16. Wykroczenia umyślne. Jeżeli według mniemania sędziego któryś z graczy dopuszcza się umyślnie jednego z wykroczeń zwykłych (patrz p. 15) lub jednego z poniższych, rozkaże mu sędzia niezwłocznie opuścić wodę, aż do chwili zdobycia bramki przez którąkolwiek ze stron.

Następujące wykroczenia będą zawsze uważane za „umyślne“:

- a) świadome wyruszanie przed komendą „Naprzód“,
- b) umyślne tracenie czasu przez

1) niewracanie z należytych pośpiechem na miejscu startu po pauzie lub po голу,

2) uniemożliwianie normalnego przebiegu gry przez przetrzymywanie piłki,

c) umieszczanie się bliżej niż na 2 m od bramki przeciwnika (w obrębie pola bramkowego).

Postanowienie „International W. — P. Board“:

Należy uważać za faul zajmowanie pozycji w obrębie pola bramkowego przeciwnika, przejściowo lub na dłużej, z wyjątkiem wypadków następujących:

1) kiedy dribbluje się piłkę,

2) kiedy płynie się w celu zaatakowania przeciwnika otrzymującego piłkę lub mającego ją właśnie otrzymać,

3) kiedy płynie się po piłkę znajdującą się w obrębie pola bramkowego.

Gracz, który wpłynął na pole bramkowe celem zaatakowania przeciwnika, lub dla jakiegokolwiek innego dozwolonego celu, winien opuścić je z należytych pośpiechem. Jeżeli piłka została podana w tył za danego gracza, choć w obrębie pola bramkowego, musi on opuścić to pole przed zabraniem piłki (16 V. 1925),

d) świadoma zmiana miejsca po gwizdku sędziego,

oznaczającym zatrzymanie gry, a przed ponownym puszczaniem piłki w grę,

- e) pryskanie umyślnie przeciwnikowi w twarz,
- f) uderzanie piłki zamkniętą pięścią.
- g) odmowa wykonania rzutu na rozkaz sędziego.

Gracz usunięty z wody za niewłaściwe zachowanie lub wykroczenie umyślne, nie będzie mógł do niej powrócić aż do chwili zdobycia przez kogokolwiek bramki. Nie będzie tu braną w rachubę, ani pauza, ani przedłużenie gry. Powrót do wody może nastąpić tylko za uprzednim pozwoleniem sędziego.

U w a g a I: Gdyby zawodnik odmówił sędziemu wyjścia z wody, mecz zostaje przerwany, przyczem drużyna przeciwna uznana będzie za zwycięską.

U w a g a II: Sędziemu przysługuje dyskrecjonalne prawo nieodgwizdywania wykroczenia, o ileby w jego przekonaniu przerwanie gry mogło wyjść na korzyść drużyny winnej.

17. Rzuty wolne. Karę za wykroczenia zwykle stanowi rzut wolny, przyznany drużynie przeciwnej. — Rzut wolny wykonywa się z tego miejsca, w którym wykroczenie było popełnione.

Sędzia daje znak o popełnionem wykroczeniu gwizdkiem, a drużynie, której przyznaje rzut wolny wskazuje chorągiewką jej barwy.

Rzut wykonywa gracz najbliższy miejsca, w którym popełniono wykroczenie. Inni gracze muszą pozostać na swych miejscach od chwili gwizdka aż do chwili, gdy piłka opuści rękę tego, kto ją rzuca.

Rzut wolny winien być wykonany tak, by wszyscy gracze mogli widzieć chwilę, w której piłka opuszcza rękę rzucającego. Sędzia będzie przestrzegał, by działo się w ten sposób.

W razie wypadku lub niedyspozycji, albo też gdy kilku graczy obu drużyn popełniło wykroczenia w tak

krótkim czasie, że sędzia nie mógł zorientować się, kto popełnił je pierwszy, nakazuje on wy dostać piłkę z wody i rzuca ją możliwie blisko tego miejsca, w którym dopuszczono się wykroczeń, tak aby gracze obu drużyn mieli jednakowe szanse otrzymania piłki (rzut sporny).

W tym wypadku nie wolno jest graczom dotknąć piłki przed jej zetknięciem się z wodą.

W każdym wypadku przyznania rzutu wolnego w zastosowaniu niniejszej reguły lub p. 15, 16, 19, 20 i 21, piłka musi być dotknięta i „zagrana“ (otwartą dłonią) przez więcej niż jednego gracza, aby można było użyć bramkę.

Postanowienie „I. W. — Board“ :

Jeżeli gracz jest wykluczony z gry za pływanie po podyktowaniu rzutu wolnego, rzut wolny winien być wykonany z miejsca pierwotnie wyznaczonego, nie zaś z miejsca, w którym popełniono wykroczenie poruszania się (16 V. 1925).

18. Rzut karny. W razie gdyby który z graczy dopuścił się wykroczenia umyślnego na polu karnem (3,65 m) swojej drużyny, będzie on musiał opuścić wodę do chwili uzyskania przez kogokolwiek bramki, a najbliższy gracz drużyny przeciwnej wykona rzut karny.— Gracz ten może umieścić się w dowolnym miejscu linii karnego pola (3,65 m) i czekać winien na sygnał sędziego. W tym wypadku dla ważności uzyskanej bramki nie jest potrzebne, by piłka była uprzednio dotknięta przez innego gracza. Każdy jednak gracz znajdujący się w obrębie pola karnego może ją zatrzymać.

19. Bramkarz. Bramkarz broniąc goala może stać na dnie. Nie wolno mu jest rzucać piłki dalej, jak na środek pola. — Karą za to jest rzut wolny dla drużyny przeciwnej. Rzut ten wykonywa się z dowolnego miejsca linii środkowej i w dowolnym kierunku. Bramkarz nie może opuszczać pola karnego;

w razie przekroczenia tego prawidła przyznaje się rzut wolny przeciwnikowi najbliższemu linii 3,65 m (pola karnego).

Punkty *a) c) d) g)* reguły 15 i *f)* reguły 16 nie odnoszą się do bramkarza; jednak bramkarz będący w posiadaniu piłki jest traktowany, tak jak każdy inny gracz.

Bramkarza nie można zmienić, przed przerwą chyba tylko w razie wypadku lub niedyspozycji. — Wtedy p. 22 nie ma zastosowania.

W razie usunięcia bramkarza z wody przez sędziego, drużyna jego może na jego miejsce wyznaczyć innego zawodnika dopiero po przerwie, a każdy gracz, któryby przedtem go zastępował, jest traktowany jak gracz zwykły i nie odnoszą się do niego przysługujące bramkarzowi przywileje i wiążące go ograniczenia.

Jeżeli po wykluczeniu bramkarza przysługiwać mu będzie rzut wolny lub rzut od bramki, wykona go najbliższy gracz z jego drużyny, z miejsca w którym przeciwnik popełnił wykroczenie.

20. Rzuty wolne od bramki i z rogu (korner). Gracz, który rzuca piłkę poza własną linię autową, daje tem prawo przeciwnikowi do rzutu wolnego z rogu (korner). Rzut ten wykonywa gracz najbliższy miejsca, w którym piłka przekroczyła granicę boiska. Gracz ten umieszcza się na rogu linii pola bramkowego (2 m) i linii bocznej pola gry.

Jeżeli który z graczy wyrzuci piłkę poza linię autową przeciwników, przyznany będzie rzut wolny bramkarzowi. Bramkarz musi wtedy podać piłkę któremukolwiek z graczy stojących poza linią pola bramkowego (2 m). Rzut taki wykonywa bramkarz z pod swej bramki.

Sędzia winien gwizdnąć niezwłocznie, gdy piłka przejdzie linię autową, i od tej chwili, aż do chwili gdy piłka opuści rękę wykonywującego rzut wolny, żaden z graczy nie może zmienić miejsca.

Jeżeli bramkarz, wykonawszy rzut wolny, pochwyci piłkę zpowrotem, nim zostanie ona dotknięta i „zagrana“ przez innego gracza i wepchnie ją do własnej bramki, będzie przyznany drużynie przeciwnej rzut wolny z rogu (korner).

21. Aut. Jeżeli który z graczy wyrzuci piłkę poza boczną linię pola gry, najbliższy gracz drużyny przeciwnej idzie po piłkę i rzuca ją z miejsca, w którym przekroczyła ona linię boczną. Jeżeli piłka odbije się od muru lub innej przeszkody i wpadnie zpowrotem w pole gry, gra nie jest przerwana, o ile oczywiście mur ten (lub inna przeszkoda) nie znajduje się za linią autową. Jeżeli jednak piłka uwięźnie w jakiejś przeszkodzie nad powierzchnią wody, jest ona traktowana jako wyrzucona na aut. Sędzia wtedy wstrzymuje grę i wrzuca piłkę do wody pod ową przeszkodą. Nie wolno wtedy dotknąć piłki przed jej zetknięciem się z wodą, i musi ona być dotknięta i „zagrana“ przez więcej niż jednego gracza, aby uzyskana bramka była ważna.

U w a g a : Piłka pozostaje w grze, jeżeli odbije się od słupków lub poprzeczki bramki i padnie z powrotem na pole gry.

Postanowienie „I. W. — P. Board“:

W wypadku, gdy piłka przeleciawszy nad linią boczną lub autową odbije się od brzegu basenu będącego poza boiskiem,

1) należy ją traktować jako będącą poza grą i grę przerwać o ile upadnie zpowrotem na drugą połowę boiska,

2) piłkę należy niekoniecznie traktować jako będącą poza grą, i gry można nie przerywać, jeżeli pada ona na wodę bezpośrednio pod miejscem odbicia. W tym wypadku pozostawiona jest całkowicie sędziemu sprawa uznania czy któraś z drużyn nie osiąga dzięki temu w sposób nielojalny korzyści.

22. Opuszczenie wody. Zawodnik, wychodzący z wody, siadający lub stojący na stopniu schodów (lub na dnie) podczas gry, nie może wrócić do gry przed zdobyciem bramki lub przed przerwą. Nie ma to prawidłowo zastosowania w razie wypadku albo choroby lub w razie otrzymania przez gracza pozwolenia sędziego. — Zawodnik, który opuści wodę, nie może do niej powrócić inaczej jak przez własną linię bramkową, i to za pozwoleniem sędziego.

Gracz, któryby opuścił wodę podczas gry bez pozwolenia sędziego, lub na jego żądanie odmówił powrotu do niej, będzie pociągnięty do odpowiedzialności za brak karności.

CZEŚĆ TRZECIA.
MISTRZOSTWA I REKORDY.

TABELA ŚWIATOWYCH REKORDÓW PŁYWACKICH

zatwierdzonych przez F. I. N. A. w ich chronologicznej kolejności.

PANOWIE

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
100 jardów stylem dowolnym					
C. M. Daniels	55,4 s.	U. S. A.	Manchester, Ang.	7 IX. 07	25 y
C. M. Daniels	54,8	U. S. A.	Chicago, Ill.	7 IV. 10	25 y
Duke P. Kahanamoku	54,6	U. S. A.	San Francisco	5 VII. 13	100 y
Duke P. Kahanamoku	53,8	U. S. A.	Sydney	2 I. 15	100 y
Duke P. Kahanamoku	53,2	U. S. A.	Honolulu	11 VI. 15	100 y
Duke P. Kahanamoku	53,0	U. S. A.	Honolulu	5 IX. 17	100 y
John Weissmuller	52,6	U. S. A.	Honolulu	27 V. 22	25 y
John Weissmuller	52,4	U. S. A.	Miami, Flor.	17 II. 24	25 y
John Weissmuller	52,2	U. S. A.	San Francisco	24 IV. 25	25 y
John Weissmuller	52,0	U. S. A.	Seattle, Calif.	1 VIII. 25	100 y
100 metrów stylem dowolnym					
Zoltan de Halmay	1:05,8	Węgry	Wiedeń	3 XII. 05	34 m
C. M. Daniels	1:02,8	U. S. A.	Nowy York	15 IV. 10	25 y
Kurt Bretting	1:02,4	Niemcy	Bruksela	6 IV. 12	25 m
Duke P. Kahanamoku	1:01,6	U. S. A.	Hamburg	20 VII. 12	100 m
Duke P. Kahanamoku	1:01,4	U. S. A.	Nowy York	9 VIII. 18	100 m
Duke P. Kahanamoku	1:00,4	U. S. A.	Antwerpia	24 VIII. 20	100 m
John Weissmuller	58,6	U. S. A.	Alameda, U. S. A.	9 VII. 22	100 y
John Weissmuller	57,8	U. S. A.	Wiedeń	17 VIII. 24	33,3 m
John Weissmuller	57,4	U. S. A.	Miami, Flor.	17 II. 24	25 m

150 yardów stylem dowolnym

C. M. Daniels	1:32,4	U. S. A.	Manchester	8 VII. 08	25 y
H. E. Vollmer	1:29,8	U. S. A.	New York	10 I. 16	25 y
Tedford Cann	1:29,6	U. S. A.	Cleveland, Ohio.	17 IV. 20	25 y
John Weissmuller	1:27,4	U. S. A.	Brighton Beach, N. Y.	27 IX. 21	25 y
John Weissmuller	1:26,4	U. S. A.	Chicago, Ill.	23 I. 26	25 y
John Weissmuller	1:25,4	U. S. A.	Pittsburg, Penn.	4 XII. 25	30 y

200 metrów stylem dowolnym

O. Scheff	2:31,6	Austria	Wieden	11 XI. 08	34 m
Frank E. de Beaurepaire	2:30	Australia	Exeter, Ang.	9 IX. 10	25 y
C. M. Daniels	2:25,4	U. S. A.	Pittsburg, Penn.	28 III. 11	30 y
Norman Ross	2:21,6	U. S. A.	San Francisco	24 XI. 16	33,3 y
John Weissmuller	2:15,6	U. S. A.	Honolulu	26 V. 22	25 y

220 yardów stylem dowolnym

F. C. V. Lane	2:28,6	Australia	Weston, Ang.	18 VIII. 03	33,3 y
Zoltan de Halmay	2:26,8	Węgry	Budapesz	28 VI. 08	35 m
C. M. Daniels	2:25,4	U. S. A.	Pittsburg, Penn.	26 III. 09	80 stóp
Norman Ross	2:21,6	U. S. A.	San Francisco	24 XI. 16	33,3 y
Tedford H. Cann	2:19,8	U. S. A.	Detroit, Mich.	10 IV. 20	25 y
John Weissmuller	2:15,6	U. S. A.	Honolulu	26 V. 22	25 y
John Weissmuller	2:15,2	U. S. A.	Mc Keesport, U. S. A.	9 XII. 25	25 y

300 yardów stylem dowolnym

T. S. Battersby	3:31,4	Anglja	Southport, Ang.	23 IX. 09	25 y
Fr. E. de Beaurepaire	3:30	Australia	Exeter, Ang.	9 VIII. 10	25 y
J. G. Hatfield	3:26,4	Anglja	Middlesboro, Ang.	16 IX. 13	25 y
Norman Foss	3:25	U. S. A.	Brisbane, U. S. A.	17 I. 20	25 y

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
300 jardów stylem dowolnym					
Norman Ross	3:24,8	U. S. A.	Exeter, Ang.	7 IX. 20	25 y
John Weismuller	3:16,6	U. S. A.	Philadelphia	25 III. 22	25 y
Arne Borg	3:16,4	Szwecja	Stockholm	11 IX. 25	25 y
Arne Borg	3:15,2	Szwecja	Stockholm	11 X. 26	25 y
300 metrów stylem dowolnym					
C. M. Daniels	3:57,6	U. S. A.	New York	4 III. 10	25 y
F. E. de Beaurepaire	3:50,2	Australia	Exeter, Ang.	9 VIII. 10	25 y
Norman Ross	3:45,4	U. S. A.	Brisbane, U. S. A.	17 I. 20	25 y
Norman Ross	3:45,2	U. S. A.	Brighton Beach N. Y.	27 IX. 21	25 y
John Weismuller	3:35,2	U. S. A.	Philadelphia	25 III 22	25 y
Arne Borg	3:33,8	Szwecja	Stockholm	11 IX. 25	25 y
Arne Borg	3:33,5	Szwecja	Stockholm	11 X. 26	25 y
400 metrów stylem dowolnym					
H. Taylor	5:36,8	Anglia	Londyn	16 VII. 08	100 m
T. S. Battersby	5:35,8	Anglia	Londyn	21 IX. 11	33,3 y
A. Kenyery	5:29	Węgry	Magdeburg	21 IV. 12	25 m
B. Lastorres	5:28,4	Węgry	Budapest	5 VI. 12	35 m
George R. Hodgson	5:24,4	Kanada	Stockholm	13 VII. 12	100 m
J. G. Hatfield	5:21,6	Anglia	Londyn	26 IX. 12	33,3 y
Norman Ross	5:14,6	U. S. A.	Los Angeles	9 X. 19	33,3 y
Norman Ross	5:14,4	U. S. A.	Brighton Beach, N. Y.	25 IX. 21	25 y
Arne Borg	5:11,8	Szwecja	Stockholm	9 IV. 22	25 y
John Weismuller	5:06,6	U. S. A.	Honolulu	22 VI. 22	100 y

John Weissmuller	4:57,0	U. S. A.	New Haven, U. S. A.	6 III. 23	25 y
Arne Borg	4:54,7	Szwecja	Stockholm	6 XII 24	25 y
Arne Borg	4:50,6	Szwecja	Stockholm	11 IX. 25	25 y
440 jardów stylem dowolnym					
T. S. Battersby	5:26,4	Anglja	Seacombe, Ang.	26 X. 08	25 y
F. E. de Beaurepaire	5:23	Australja	Budapest	8 VI. 10	33,3 m
Ludy Langer	5:22,2	U. S. A.	San Francisco	5 VII. 14	75 y
Norman Ross	5:14,6	U. S. A.	Los Angeles	9 X. 19	33,3 y
Arne Borg	5:11,8	Szwecja	Stockholm	9 IV. 22	25 y
John Weissmuller	5:07,8	U. S. A.	Honolulu	22 VI. 22	100 y
John Weissmuller	4:57	U. S. A.	New Haven, U. S. A.	6 III. 23	25 y
Arne Borg	4:52,6	Szwecja	Stockholm	11 IX. 25	25 y

500 jardów stylem dowolnym

B. B. Kieran	6:07,2	Australja	Leeds, Ang.	28 VIII. 05	25 y
J. G. Hatfield	6:02,8	Anglja	Middlesboro	30 IX. 13	25 y
Norman Ross	5:58,8	U. S. A.	Los Angeles	9 X. 19	33,3 y
John Weissmuller	5:47,6	U. S. A.	Honolulu	22 VI. 22	100 y
Arne Borg	5:38,1	Szwecja	Stockholm	10 IX. 25	25 y
Arne Borg	5:31,4	Szwecja	Detroit, Mich.	30 I. 26	25 y

500 metrów stylem dowolnym

O. Scheff	7:06,4	Austria	Wiedeń	28 X. 06	34 m
C. M. Daniels	7:03,4	U. S. A.	New York	23 II. 07	25 y
F. E. de Beaurepaire	7:02,2	Australja	London	7 X. 10	44 y
J. G. Hatfield	6:56,8	Anglja	Weston, Ang.	6 VIII. 12	33,3 y
Norman Ross	6:55,8	U. S. A.	Sydney	26 II. 20	110 y
Ludy Langer	6:55,4	U. S. A.	Adelaide	29 I. 21	110 y
Norman Ross	6:44,4	U. S. A.	Great Lakes, U. S. A.	15 III. 21	25 y
Arne Borg	6:32,9	Szwecja	Stockholm	9 IV. 22	25 y

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
500 metrów stylem dowolnym					
J. Weissmuller	6:24,2	U. S. A.	Milwaukee	30 IX. 22	25 y
Arne Borg	6:19,7	Szwecja	Stockholm	7 XII. 24	25 y
Arne Borg	6:08,4	Szwecja	Stockholm	10 IX. 25	25 y
880 jardów (pół mili) stylem dowolnym					
H. Taylor	11:25,4	Anglia	Runcorr., Ang.	21 VII. 06	220 y
Norman Ross	11:24,2	U. S. A.	Sydney	10 I. 20	110 y
Allan Charlton	11:05,2	Australia	Sydney	13 I. 23	110 y
Allan Charlton	10:51,8	Australia	Sydney	19 I. 24	110 y
Arne Borg	10:43,6	Szwecja	Honolulu	11 IV. 24	50 m
Arne Borg	10:37,4	Szwecja	Harnas, Szwecja	25 VIII. 25	50 m
Allan Charlton	10:32,0	Australia	Sydney	8 I. 27	110 y
1000 jardów stylem dowolnym					
David Billington	13:34,8	Anglia	Liverpool	22 VII. 05	125 y
Arne Borg	13:15,7	Szwecja	Stockholm	20 VIII. 22	50 m
Arne Borg	12:47,8	Szwecja	Götheborg	29 VIII. 23	50 m
Arne Borg	12:16,8	Szwecja	Götheborg	3 IX. 24	50 m
1000 metrów stylem dowolnym					
O. Scheff	15:50,8	Austria	Wiedeń	1 VIII. 08	70 m
George R. Hodgson	14:37	Kanada	Stockholm	10 VII. 12	100 m
F. E. de Beaurepaire	14:31	Australia	Adelaide	14 II. 20	110 y
F. E. de Beaurepaire	14:28	Australia	Honolulu	26 V. 21	100 y
Arne Borg	14:18,8	Szwecja	Oslo	18 VIII. 22	50 m
Arne Borg	14:00,3	Szwecja	Götheborg	29 VIII. 23	50 m

Allan Charlton	Australia	Paryz	15 VII. 24	50 m
Arne Borg	Szwecja	Oslo	18 VIII. 25	50 m

1500 metrów stylem dowolnym

H. Taylor	Anglia	Londyn	25 VII. 08	100 m
George R. Hodgson	Kanada	Stockholm	10 VII. 12	100 m
Arne Borg	Szwecja	Göteborg	8 VII. 23	50 m
Arne Borg	Szwecja	Sydney	30 I. 24	110 y
Arne Borg	Szwecja	Paryz	13 VII. 24	50 m
Allan Charlton	Australia	Paryz	15 VII. 24	50 m
Arne Borg	Szwecja	Budapest	18 VIII. 26	50 m
Arne Borg	Szwecja	Bolonia	2 IX. 27	50 m

1760 jardów (1 mila) stylem dowolnym

O. Scheff	Austria	Wiedeń	1 VIII. 08	70 m
T. S. Battersby	Anglia	Southport, Ang.	7 VIII. 09	110 y
George R. Hodgson	Kanada	Stockholm	10 VII. 12	100 m
F. E. de Beaurepaire	Australia	Honolulu	26 V. 21	100 y
Arne Borg	Szwecja	Sydney	30 I. 24	110 y
Arne Borg	Szwecja	Göteborg	12 VIII. 25	50 m

160 metrów stylem klasycznym

A. Baronyi	Węgry	Wiedeń	17 XI. 07	34 m
Félicien Courbet	Belgia	Bruksela	30 IX. 09	25 m
E. Toldi	Węgry	Budapest	12 VI. 10	33,3 m
W. Bathe	Niemcy	Magdeburg	2 X. 10	25 m
W. Bathe	Niemcy	Budapest	18 XII. 10	25 m
W. Lützow	Niemcy	Magdeburg	24 V. 14	25 m
Martin Sipos	Węgry	Budapest	24 IX. 22	25 $\frac{1}{4}$ m
Erich Rademacher	Niemcy	Lipsk	5 IV. 25	25 m
H. Faust	Niemcy	Strassbourg	25 XII. 6	25 y

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
200 jardów stylem klasycznym					
A. Baronyi	2:41,8	Węgry	Budapest	23 VIII. 08	35 m
W. W. Robinson	2:41,4	Anglja	Seacombe, Ang	11 XI. 08	25 y
E. Toldi	2:39,6	Węgry	Budapest	20 VIII. 11	33,3 m
Erich Rademacher	2:35,6	Niemcy	Budapest	23 VIII. 24	33,3 m
200 metrów stylem klasycznym					
F. Holman	3:09,2	Anglja	Londyn	18 VIII. 08	100 m
R. Andersson	3:08,3	Szwecja	Stockholm	18 IV. 09	25 y
Félicien Courbet	3:00,8	Belgja	Bruksela	2 X. 10	25,2 m
Percy Courtman	2:56,6	Anglja	Garston, Ang.	28 VII. 14	25 y
Erich Rademacher	2:54,4	Niemcy	Amsterdam	12 XI. 22	25 m
Robert D. Skelton	2:52,6	U. S. A.	Milwaukee, Wisc.	21 III. 24	25 y
Erich Rademacher	2:50,4	Niemcy	Magdeburg	7 IV. 24	25 m
Erich Rademacher	2:48,0	Niemcy	Bruksela	11 III. 27	25 m
400 metrów stylem klasycznym					
G. Zacharias	6:53,4	Niemcy	Hermendorf, Niem.	11 VIII. 07	100 m
B. Demjan	6:39,8	Węgry	Budapest	6 III. 10	33,3 m
Félicien Courbet	6:30	Belgja	Bruksela	28 II. 10	25,2 m
T. Henning	5:28,7	Szwecja	Stockholm	30 XI. 11	25 y
Percy Courtman	6:14,4	Anglja	Manchester	11 XII. 12	25 y
Erich Rademacher	6:12,8	Niemcy	Wiedeń	20 IX. 21	100 m
Erich Rademacher	6:05	Niemcy	Lipsk	4 IV. 25	25 m
Louis Van Parys	6:01	Belgja	Bruksela	25 X. 25	25 m
Erich Rademacher	5:50,2	Niemcy	New Haven, U. S. A.	9 III. 26	25 y

500 metrów stylem klasycznym

G. Zacharias	8:30,6	Niemcy	Berlin	3 VIII. 04	100 m
B. Demjan	8:27,2	Węgry	Wiedeń	27 XI. 10	34 m
Félicien Courbet	8:12	Belgia	Bruksela	28 XI. 10	25,2 m
Percy Courtman	7:51	Anglja	Manchester	11 XII. 12	25 y
Erich Rademacher	7:40,8	Niemcy	Lipsk	4 IV. 25	25 m

100 metrów nawznak

M. Weckesser	1:20,8	Belgia	Bruksela	2 X. 10	25,2 m
A. Baronyi	1:18,8	Węgry	Budapest	17 VII. 11	33,3 m
O. Schiele	1:18,4	Niemcy	Bruksela	6 IV. 12	25 m
Otto Fahr	1:15,6	Niemcy	Magdeburg	29 IV. 12	25 m
Warren Kealoha	1:14,8	U. S. A.	Antwerpia	22 VIII. 20	100 m
Warren Kealoha	1:12,6	U. S. A.	Honolulu	17 X. 22	25 y
Warren Kealoha	1:12,4	U. S. A.	Honolulu	13 IV. 24	50 m
Warren Kealoha	1:11,4	U. S. A.	Honolulu	19 II. 26	25 y
Walter Laufer	1:11,2	U. S. A.	Berlin	20 VI. 26	100 m

150 jardów nawznak

F. A. Unwin	1:57,6	Anglja	Sheffield	27 IX. 09	25 y
F. A. Unwin	1:55,2	Anglja	Sheffield	22 X. 10	25 y
M. Weckesser	1:53,8	Belgia	Bruksela	28 XI. 10	25,2 m
P. Mac Gillivray	1:48,8	U. S. A.	Detroit, Mich.	30 III. 18	25 y
John Weissmueller	1:45,4	U. S. A.	Milwaukee, Wisc.	20 IV. 22	25 y
Warren Kealoha	1:44,8	U. S. A.	Honolulu	21 XII. 23	25 y

200 metrów nawznak

O. Schiele	3:04,4	Niemcy	Charlottenburg	27 VI. 09	100 m
G. Arnold	2:59,8	Niemcy	Magdeburg	3 I. 10	25 m
M. Weckesser	2:56,4	Belgia	Bruksela	18 X. 10	25,2 m

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
200 metrów nawznak					
H. Pentz	2:50,6	Niemcy	Magdeburg	11 III. 11.	25 m
Otto Fahr	2:48,4	Niemcy	Magdeburg	3 IV. 12	25 m
Walter Laufer	2:47,1	U. S. A.	Brema	24 VI. 26	100 m
Walter Laufer	2:44,9	U. S. A.	Norymbergia	11 VII. 26	50 m
Walter Laufer	2:38,8	U. S. A.	Magdeburg	13 VII. 26	52 m
400 metrów nawznak					
H. Meyboom	6:46	Belgia	Bruksela	9 XI. 10	25,2 m
S. Wendelin	6:38,8	Węgry	Budapest	5 VIII. 11	33,3 m
G. H. Webster	6:38,4	Anglia	Batley, Ang.	21 XII. 11	25 y
J. Selmezy	6:28,6	Austria	Wiedeń	5 VI. 12	37 m
G. H. Webster	6:25,6	Anglia	Manchester	26 X. 12	25 y
G. H. Webster	6:18,6	Anglia	Brighthouse, Ang.	5 VII. 13	25 y
H. Pentz	6:06	Niemcy	Magdeburg	11 X. 13	25 m
Gérard Blitz	5:59,2	Belgia	Exeter, Ang.	16 IX. 21	25 y
PANIE					
100 jardów stylem dowolnym					
J. Fletcher	1:13,6	Anglia	Manchester	13 X. 09	25 y
D. Curwen	1:12,6	Anglia	Seacombe, Ang.	7 VII. 11	25 y
Fanny Durrack	1:06	Australia	Sydney	16 III. 12	33,3 y
Ethel Bleibtrey	1:03,8	U. S. A.	New Brighton N. Y.	16 VIII. 21	25 y
Mary Wehselau	1:03	U. S. A.	Mani, Hawai	26 V. 23	25 y
Ethel Lackie	1:00,9	U. S. A.	Philadelphia	8 III. 26	25 y

100 metrów stylem dowolnym

M. Gerstung	1:35	Niemcy	Magdeburg	18 X. 08	25 m
C. L. Guttstein	1:26,6	Belgia	Bruksela	2 X. 10	25,2 m
D. Curwen	1:24,6	Anglja	Liverpool	29 IX. 11	33,3 y
D. Curwen	1:20,6	Anglja	Birkenhead, Ang.	10 VI. 12	25 y
Fanny Durrack	1:19,8	Australia	Stockholm	9 VII. 12	100 m
Fanny Durrack	1:18,8	Australia	Hamburg	21 VII. 12	100 m
Fanny Durrack	1:16,2	Australia	Sydaey	6 II. 15	110 y
Ethel Bleibtrey	1:13,6	U. S. A.	Antwerpja	25 VIII. 20	100 m
Getrude Ederle	1:12,8	U. S. A.	Newark, N. Y.	30 VI. 23	66 y
Mary Wehselau	1:12,2	U. S. A.	Paryż	19 VII. 24	50 m
Ethel Lackie	1:10	U. S. A.	Toledo, Ohio	28 I. 26	25 y

150 jardów stylem dowolnym

Fanny Durrack	1:55	Australia	Sydney	30 III. 14	110 y
Fanny Durrack	1:54,2	Australia	Congee, Australia	20 III. 15	33 y
Hilda James	1:53,6	Anglja	Seacombe, Ang.	8 XII. 20	25 y
Charlotte D. Boyle	1:49,8	U. S. A.	New Brighton, N. Y.	11 VI. 21	25 y
Hilda James	1:48	Anglja	Seacombe, Ang.	20 IX. 22	25 y
Getrude Ederle	1:45	U. S. A.	Bermuda	7 X. 22	25 y

200 metrów stylem dowolnym

Olga Dorfner	2:56,4	U. S. A.	Alameda, U. S. A.	21 VII. 18	100 y
Charlotte D. Boyle	2:47,6	U. S. A.	New Brighton N. Y.	25 VIII. 21	25 y
Getrude Ederle	2:45,2	U. S. A.	Brooklyn, N. Y.	4 IV. 23	25 y
Martha Norelius	2:40,6	U. S. A.	Miami, Flor.	28 II. 26	25 y

220 jardów stylem dowolnym

Fanny Durrack	2:56	Australia	Manly, Australia	4 III. 15	100 y
Charlotte D. Boyle	2:47,6	U. S. A.	New Brighton, N. Y.	25 VIII. 21	25 y

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
220 jardów stylem dowolnym					
Getrude Ederle	2:46,8	U. S. A.	Brooklyn N. Y.	4 IV. 23	25 y
Hilda James	2:46,6	Anglja	Seacombe, Ang.	10 X. 23	25 y
Martha Norelius	2:40,6	U. S. A.	Miami, Flor.	28 II. 26	25 y
300 jardów stylem dowolnym					
V. Neave	4:33,2	Anglja	Londyn	28 IX. 11	25 y
D. Curwen	4:31,2	Anglja	Seacombe, Ang.	25 X. 11	25 y
D. Curwen	4:25,4	Anglja	Seacombe, Ang.	30 X. 12	25 y
C. M. Jeans	4:23	Anglja	Nottingham, Ang.	30 X. 15	110 stóp
Hilda James	4:20	Anglja	Manchester	15 IX. 20	25 y
Ethel Bleibtrey	4:18,6	U. S. A.	Indianapolis, Ind.	18 VIII. 21	110 y
Getrude Ederle	3:58,4	U. S. A.	New Brighton, N. Y.	4 IX. 22	25 y
300 metrów stylem dowolnym					
B. Zahourek	5:57,6	Austrja	Wiedeń	3 IV. 10	34 m
D. Curwen	5:30,2	Anglja	Chester, Ang.	10 X. 11	25 y
V. Neave	4:56,2	Anglja	Londyn	18 X. 11	30 y
Fanny Durrack	4:43,6	Australia	Stockholm	15 VII. 12	100 m
Ethel Bleibtrey	4:34	U. S. A.	Antwerpja	28 VIII. 20	100 m
Helen Wainwright	4:29,8	U. S. A.	Indianapolis, Ind.	11 VIII. 22	100 y
Hilda James	4:21	Anglja	Seacombe Ang.	28 XI. 23	25 y
Helen Wainwright	4:19,4	U. S. A.	Miami, Flor.	9 II. 24	25 m
400 metrów stylem dowolnym					
Ethel Bleibtrey	6:30,2	U. S. A.	New York	16 VIII. 19	110 y

Hilda James	6:16,6	Anglja	Leeds, Ang.	29 VII. 21	25 y
Getrude Ederle	5:53,2	U. S. A.	Indianapolis, Ind.	4 VIII. 22	100 y
440 yardów stylem dowolnym					
Ethel Bleibtrey	6:30,2	U. S. A.	New York	16 VIII. 19	110 y
Hilda James	6:16,6	Anglja	Leeds, Ang.	29 VII. 21	25 y
Getrude Ederle	5:54,6	U. S. A.	Indianapolis	4 VIII. 22	100 y
Martha Norelius	5:53,4	U. S. A.	Miami, Flor.	28 II. 26	25 y
500 yardów stylem dowolnym					
Fanny Durrack	7:32,4	Australja	Newcastle, Australja	27 III. 15	100 y
C. Galligan	7:31,4	U. S. A.	Oakland, Cal.	13 IX. 17	25 y
Fanny Durrack	7:08,2	Australja	Adelaide	3 IV. 18	110 y
Getrude Ederle	6:45,2	U. S. A.	Indianapolis	4 VIII. 22	100 y
Martha Norelius	6:35,4	U. S. A.	Miami, Flor.	27 II. 26	25 y
500 metrów stylem dowolnym					
Getrude Ederle	7:22,2	U. S. A.	Indianapolis	4 VIII. 22	100 y
880 yardów (pół mili) stylem dowolnym					
C. Galligan	13:31,8	U. S. A.	Belmar, U. S. A.	25 VIII. 23	100 y
Getrude Ederle	13:19	U. S. A.	Indianapolis	17 VIII. 19	100 y
Ethel Mac Gary	12:58,2	U. S. A.	Detroit, Mich.	6 VIII. 25	110 y
Ethel Mac Gary	12:56,0	U. S. A.	Indianapolis	15 VIII. 25	100 y
Martha Norelius	12:47,2	U. S. A.	Philadelphia	7 VII. 26	110 y
1000 yardów stylem dowolnym					
Helen Wainwright	14:58,4	U. S. A.	Manhattan Beach, NY.	19 VIII. 22	110 y
E. Mayne	14:47	Anglja	Exmouth, Ang.	16 VIII. 26	55 y
1000 metrów stylem dowolnym					
E. Mayne	15:49,6	Anglja	Exmouth, Ang.	15 IX. 26	60 y

Nazwisko	Czas	Narodowość	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
1500 metrów stylem dowolnym					
Helen Weinwright	25.06,6	U. S. A.	Manhattan Beach, NY.	19 VIII. 22	110 y
Ethel Mac Gary	24:07,6	U. S. A.	Coral Gables U. S. A.	31 XII. 25	50 m
E. Mayne	24.00,2	Anglja	Exmouth, Ang.	15 IX. 26	60 y
1760 jardów (1 mila) stylem dowolnym					
Fanny Durrak	26:08	Australia	Sydney	23 II. 14	110 y
E. Mayne	25:46	Anglja	Exmouth, Ang.	15 IX. 26	60 y
100 metrów stylem klasycznym					
E. Van den Bogaert	1:37,6	Belgia	Bruksela	22 VII. 21	25 m
D. Hart	1:33,4	Anglja	Aldershot, Ang.	23 VIII. 22	33,3 y
Irene Gilbert	1:31,8	Anglja	Roterham, Ang.	30 X. 24	25 y
Erna Hunens	1:29	Niemcy	Aachen	4 X. 25	25 m
Agnes Geraghty	1:28,8	U. S. A.	St. Augustine, Flor.	13 II. 26	25 y
Elsa Jacobsen	1:26,6	Danja	Bergen, Norw.	27 VIII. 27	25 m
200 jardów stylem klasycznym					
Lucy Morton	3:11,4	Anglja	Liverpool	27 X. 16	25 y
M. Spencer	3:08	Anglja	Birkenhead, Ang.	26. VIII. 18	25 y
Lucy Morton	3:06	Anglja	Blackpool, Ang.	13. X. 20	25 y
Irene Gilbert	3:02,2	Anglja	Garston, Ang.	26 V. 22	25 y
200 metrów stylem klasycznym					
E. Van den Bogaert	3:38,2	Belgia	Antwerpja	7 VIII. 21	100 m
E. Van den Bogaert	3:34,6	Belgia	Bruksela	6 V. 22	25 m
E. Van den Bogaert	3:31,4	Belgia	Antwerpja	4 X. 22	32,04 m
Irene Gilbert	3:20,4	Anglja	Roterham, Ang.	18 VI. 23	25 y
Erna Murray	3:20,2	Niemcy	Lipsk	5 IV. 25	25 m

Britta Hazelius	3:19,1	Szwecja	Stockholm	11 VIII. 26	33,3 m
Marie Baron	3:18,4	Holandja	Brukseła	24 X. 26	25 m
Elsa Jacobsen	3:16,6	Danja	Oсло	20 VIII. 27	25 m
400 metrów stylem klasycznym					
E. Van den Bogaert	7:42,2	Belgia	Brukseła	7 X. 22	25 m
Irene Gilbert	7:20	Anglja	Bradford, Ang.	22 X. 23	33,3 y
Agnes Geraghty	7:04,8	U. S. A.	Portsmouth, U. S. A.	30 VIII. 25	40 y
Britta Hazelius	6:59,3	Szwecja	Stockholm	13 VIII. 26	33,3 m
Marie Baron	6:54,8	Holandja	Brukseła	20 III. 27	25 m
500 metrów stylem klasycznym. — Rekordów niema.					
100 metrów nawznak					
D. Hart	1:36,7	Anglja	Göteborg	6 VII. 23	50 m
I. Müllerova	1:35	Czechosi.	Praga	29 VII. 23	100,24 m
Sybil Bauer	1:26,6	U. S. A.	Newark, N. Y.	8 VII. 23	66 y
Sybil Bauer	1:22,4	U. S. A.	Miami, Flor	6 I. 24	140 stóp
Wiljy den Turk	1:22,0	Holandja	Rotterdam	10 VII. 27	25 m
150 jardów nawznak					
Lucy Morton	2:17	Anglja	Seacombe, Ang.	6 XII. 16	25 y
M. Spencer	2:16,2	Anglja	Garston, Ang.	30 X. 13	25 y
M. Spencer	2:15	Anglja	Liverpool	10 IX. 19	33,3 y
M. Spencer	2:13,4	Anglja	Seacombe, Ang.	8 XII. 20	25 y
Ethel Bleibtrey	2:10,2	U. S. A.	Jersey City, N. Y.	28 II. 20	25 y
Sybil Bauer	1:59,6	U. S. A.	Great Lakes, U. S. A.	24 II. 22	25 y
Sybil Bauer	1:58,2	U. S. A.	Chicago	3 IV. 24	25 y
200 metrów nawznak					
Sybil Bauer	3:06,8	U. S. A.	Brighton Beach N. Y.	4 VII. 22	25 y
Sybil Bauer	3:03,8	U. S. A.	Miami, Flor.	9 II. 24	140 stóp
400 metrów nawznak					
Sybil Bauer	6:24,8	U. S. A.	Bermuda	7 X. 22	25 y

TABELA REKORDÓW OLIMP. W PŁYWANIU PO VIII OLIMP.

Styl	Dystans	Nazwisko rekordmana	Czas	Narodowość	Olimpiada	Długość toru
PANOWIE:						
Dowolny	100 m	Johnn Weissmuller	0:59,0	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
"	400 m	Johnn Weissmuller	5:04,2	U. S. A.	"	50 m
"	1500 m	Allan Charlton	20:06,6	Australia	"	50 m
Klasyczny	200 m	Robert Skelton	2:56,6	U. S. A.	"	50 m
"	400 m	W. Bathe	6:29,6	Niemcy	V. Sztokholm	100 m
Nawznak	100 m	Warren Kealoha	1:13,2	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
PANIE:						
Dowolny	100 m	Mary Wehselau	1:12,2	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
"	300 m	Ethel Bleibtrey	4:34,0	U. S. A.	VII. Antwerpja	100 m
"	400 m	Martha Norelius	6:02,2	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
Klasyczny	200 m	Agnes Geraghty	3:27,6	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
Nawznak	100 m	Sybil Bauer	1:23,2	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
SZTAFETY: — PANOWIE:						
Dowolny	4×200 m	Breyer, O'Connor Glancy Weissmuller	9:53,4	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m
PANIE:						
Dowolny	4×100 m	Ederle Donelly Wehselau Lackie	4:58,8	U. S. A.	VIII. Paryż	50 m

WYNIKI ZAWODÓW PŁYWACKICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH

I Olimpijada, Ateny, 1896.

- Pływanie na morzu 100 m st. dowolnym.* 1. Hajos, Węgry 1:22.
2. Herschelmann, Austrja, 1:23.
Pływanie na morzu 500 m st. dowolnym. 1. Neumann, Austrja, 8:12.
" " " 1200 " " " 1. Hajos, Węgry, 17:53.

II Olimpijada, Paryż, 1900.

- 200 m st. dow.* 1. Lane, Australja 2:25,1. — 2. Halmay, Węgry, 2:31,4. — 3. Ruberl, Austrja, 2:32.
200 m z przeszkodami. 1. Lane, Australja, 2:38,2. — 2. Wahle, Australja. — 3. Kemp, Anglja.
1000 m st. dowol. 1. Jarvis, Anglja, 13:40,1. — 2. Wahle, Australja, 14:53,2. — 3. Halmay, Węgry, 15:16,2.
4000 m st. dowol. 1. Jarvis, Ang. 58:24. — 2. Halmay, Węgry. — 3. Martin, Francja.
Water-polo: Anglja.

III Olimpijada, St. Louis, 1904.

- 50 y st. dowol.* 1. Halmay, Węgry, 28,6 sek. — 2. Leahy, USA. — 3. Daniels, USA.
100 y st. dowol. 1. Halmay, Węgry, 1:02,4. — 2. Daniels, USA. — 3. Leahy, USA.
220 y st. dowol. 1. Daniels, USA, 2:44,1. — 2. Gailey, USA, — 3. Rausch, Niemcy.
440 y st. dowol. 1. Daniels, USA, 5:44,2. — 2. Gailey, USA. — 3. Wahle, Australja.
880 y st. dowol. 1. Rausch, Niemcy, 13:11,6. — 2. Gailey, USA, — 3. Kiss, Węgry.

- 1 mila st. dowol. 1. Rausch, Niemcy, 27:18. — 2. Kiss, Węgry. —
3. Gailey, USA.
100 y nawznak. 1. Brack, Niemcy, 1:16,8. — 2. Hoffmann, Niem. —
3. Zacharias, Niem.
440 y st. klas. 1. Zacharias, Niem. 7:33. — 2. Brack, Niem. —
3. Handy, USA.
„Strzała“ (szczupak na odległość). 1. Dickey, USA, 19 m 05. —
2. Adams, USA, Goodwin, USA.
Skoki kombinowane. 1. Dr. Sheldon, USA. — 2. Hoffmann,
Niemcy — 3 Kohoe, USA.
Water-polo: 1. USA.

Igrzyska Interwałowe, Ateny, 1906.

- 100 m st. dowol. 1. Daniels, USA, 1:13,4. — 2. Halmay, Węgry. —
3. Radmilovic, Anglja.
400 m st. dowol. 1. Scheff, Austrja, 6:23,8. — 2. Taylor, Anglja,
6:24,4. — 3. Jarvis, Ang., 6:27.
1 mila st. dowol. 1. Taylor, Ang. 28:20. — 2. Jarvis, Ang. 30:13. —
3. Scheff, Austrja, 30:54.
Sztafeta 4×250 m. 1. Węgry, 16:52 (Kiss, Hajos, Halmay, Onody).
2. Niemcy. — 3. Anglja.

IV Olimpiada, Londyn, 1908.

- 100 m. st. dowol. 1. Daniels, USA, 1:05,6. — 2. Halmay, Węgry,
1:06,2. — 3. Julin, Szwecja, 1:08.
400 m st. dowol. 1. Taylor, Ang. 5:36,8. — 2. de Beaurepaire,
Australja. 5:44,2, — 3. Scheff, Austrja, 5:46.
1500 m st. dowol. 1. Taylor, Ang. 22:48,4. — 2. Battersby, Ang.
22:51,2. — 3. de Beaurepaire, Australja, 22:56,2.
Sztafeta 4×200 m dowol. 1. Anglja, 10:55,6. — 2. Węgry, 10:59. —
3. USA, 11:02,8.
100 m nawznak. 1. Bieberstein, Niem. 1:24,6. — 2. Dam, Danja,
1:26,6. — 3. Haresnape, Ang. 1:27.
200 m. st. klas. 1. Holman, Ang., 3:09,2. — 2. Robison, Ang.
3:12,8. — 3. Hanson, Szwecja, 3:14,6.
Skoki z wieży. 1. Johansson, Szwec. — 2. Malstrom, Szwec. —
3. Spangberg, Szwec.
Skoki z trampoliny. 1. Zürner, Niem. — 2. Behrens, Niemcy. —
3. Gajdzik, USA i Waltz, Niemcy.
Water-polo. 1. Anglja — 2. Belgja.

V Olimpijada, Sztokholm, 1912.

PANOWIE :

- 100 m st. dowol.* 1. Duke Kahanamoku, USA, 1:03,4. — 2. Cecil Healy, Australja, 1 04,6. — 3. Huszagh, USA, 1:05,6.
- 400 m st. dowol.* 1. G. R. Hodgson, Kanada, 5:24,4. — 2. Hatfield, Ang, 5:25,8. — 3. Hardwick, Australja, 5.31,2.
- 1.500 m st. dowol.* 1. G. R. Hodgson, Kanada, 22:00. — 2. Hatfield, Ang, 22:39. — 3. Hardwick, Australja, 23:15,4.
- 100 m nawznak.* 1. H. Hebner, USA, 1 21,2. — 2. O. Fabr, Niemcy 1:22,4. — 3. Kellner, Niem. 1:24.
- 200 m st. klas.* 1. Bathe, Niem. 3:01,8. — 2. Lützow, Niem. 3:05. — 3. Malisch, Niem. 3:08.
- 400 m klas.* 1. Bathe, Niem. 6:29,6. — 2. Henning, Szwecja, 6:35,6. — 3. Courtman, Ang. 6:36,4.
- Sztafeta 4×200 m.* 1. Australja, (Champion, Boardman, Hardwick, Healy) 10:11,6. — 2. USA, 10:20,2. — 3. Anglja, 10:28,2.
- Skoki wieżowe zwykłe.* 1. Adlerz, Szwecja, 40 p. — 2. Johansson, Szwec., 39,3 p. — 3. Janssen, Szwec, 39,1 p.
- Skoki wieżowe komb.* 1. Adlerz, Szwec. 73,94 p. — 2. Zürner, Niem. 72,6 p. — 3. Blomgren, Szwec. 69,56 p.
- Skoki z trampoliny.* 1. Günther, Niem. 79,23 p. — 2. Luber, Niem. 76,78. — 3. Behrens, Niem. 73,73.

PANIE:

- 100 m st. dowol.* L. F. Durrack, Australja, 1:22,2. — 2. W. Wylie, Australja, 1:25,2. — 3. J. Fletcher, Ang. 1:27.
- Sztafeta 4×100 m.* 1. Anglja (Belle Moore, I. Steer, Jennie Fletcher, A. Spiers) 5:52,8. — 2. Niemcy, 6:04,6. — 3. Austrja, 6:17.
- Skoki wieżowe zwykłe.* 1. Greta Johansson, Szwecja, 39,9 p. — 2. Regnell, Szwec, 36 p. — 3. White, Ang., 34 p.
- Water-polo.* 1. Anglja. — 2. Szwecja. — 3. Belgja.

VII Olimpijada, Antwerpja, 1920.

PANOWIE:

- 100 m st. dowol.* 1. Duke Kahanamoku, USA, 1:00,4. — 2. Pera Kealoha, USA, 1:02,2. — 3. Harris, USA, 1:03,2.
- 400 m st. dowol.* 1. Norman Ross, USA, 5:26,8. — 2. Ludy Langer, USA, 5:29,2. — 3. Vernot, Kanada, 5:29,8.
- 1.500 m st. dowol.* 1. Norman Ross, USA 22:23,2. — 2. Vernot, Kanada, 22:36,4. — 3. de Beaupaire, Australja, 23:04,

- 100 m nawznak.* 1. Warren Kealoha, USA, 1:15,2. — 2. Kegeris, USA, 1:16,2. — 3. Blitz, Belgja, 1:19.
- 200 m st. klas.* 1. Malmroth Szwec. 3:04,4. — 2. Henning, Szwecja, 3:09,2. — 3. Aaltonen, Finlandja, 3:12,2.
- 400 m st. klas.* 1. Malmroth, Szwecja, 6:34,8. — 2. Henning, Szwec. 6:45,2. — 3. Aaltonen, Finlandja, 6,48.
- Sztafeta 4×200 m st. dow.* 1. USA (Ross, Kealoha, Mac Gillivray, Duke Kahanamoku) 10:04,4. — 2. Australja, 10:25,2. — 3. Anglja, 10:37,2.
- Skoki wieżowe zwykłe.* 1. Vallman, Szwec. 7 p. — 2. Skoglund, Szwec. 8. p. — 3. Janssen, Szwecja, 16 p.
- Skoki wieżowe kombinowane.* Pinkston, USA, 7 p., — 2. Adlerz, Szwec. 10 p. Prieste USA 16 p.
- Skoki z trampoliny.* 1. Kappy Kuehn, USA, 10 p., — 2. Pinkston, USA, 11 p., — 3. Balbach USA, 15 p.

PANIE :

- 100 m st. dow.* 1. E. Bleibtrey, U. S. A., 1:13,6, — 2. Guest, USA, 1:17. — 2. Schroth, USA, 1:17,2.
- 300 m st. dow.* 1. E. Bleibtrey, USA, 4:34. — 2. Woodbridge USA, 4:42,4. — 3. Schroth, USA, 4:52.
- Sztafeta 4×100 m dow.* 1. USA (Bleibtrey, Schroth, Guest, Woodbridge) 5:11,6. — 2. Anglja, 5:40,8. — 3. Szwecja, 5:43,6.
- Skoki wieżowe zwykłe.* 1. Fryland, Danja, 6 p. — 2. Armstrong, Ang., 10 p.. — 3. Olivier, Szwecja, 11 p.
- Skoki z trampoliny.* 1. A. Riggin, USA, 9 p. — 2. H. Wainwright, USA, 9 p. — 3. Payne, USA, 12 p.
- Water-polo.* 1. Anglja, — 2. Belgja, — 3. Szwecja.

VIII Olimpiada Paryż, 1924.

PANOWIE :

- 100 m st. dowol.* 1. John Weissmuller, USA, 0:59. — 2. Duke Kahanamoku, USA, 1:01,4. — 3. Sam Kahanamoku, USA, 1:01,8. — 4. Arne Borg, Szwecja, 1:02. — 5. Takaishi, Japonja, 1:03. — 6. Arvar Trolle, Szwecja.
- 400 m st. dowol.* 1. John Weissmuller, USA, 5:04,2. — 2. Arne Borg, Szwec. 5:05,6. — 3. Allan Charlton, Australja, 5:06,6. — 4. Ake Borg, Szwec. 5:26. — 5. Hatfield, Anglja, 5:32. — 6. Smith, USA, 5:32,4.
- 1.500 m st. dowol.* 1. Al. Charlton, Australja, 20:06,6. — 2. Arne Borg, Szwec. 20:41,4, — 3. de Beaurepaire, Australja, 21:48,4. —

4. Hatfield, Ang. 21:55,6. — 5. Takaishi, Japonja. 22:10,4. — 6. Ake Borg, Szwecja.
- 100 m nawznak. 1. Warren Kealoha, USA, 1:13,2. — 2. Wyatt, USA, 1:15,4. — 3. Bartha, Węgry, 1:17,8. — 4. Blitz, Belgja, 1:19,6. — 5. Rawlisson, Ang. 1:20. — 6. Saitoh, Japonja.
- 200 m st. klas. 1. Robert Skelton, USA, 2:56,6. — 2. de Combe, Belgja 2:59,2. — 3. Kirschbaum, USA, 3:01. — 4. Linders, Szwec. 3:02,2. — 5. Wyss, Szwajcarja, 3:05,6. — 6. Henning, Szwecja.
- Sztafeta 4×200 m dowol. 1. USA (Breyer, O'Connor, Glancy, Weissmuller) 9:53,4. — 2. Australja (de Beaurepaire, Charlton, Christie, Henry), 10:2,2. — 3. Szwecja (Trolle, Werner, Ake Borg, Arne Borg), 10:06,8. — 4. Japonja, 10:15,2. — 5. Anglja, 10:29,4. — 6. Francja, 10:39,4.
- Skoki wieżowe zwykłe. 1. Cavel Eve, Australja, 13,5 p. — 2. Janson, Szwec. 14,5 p. — 3. Clarke, Anglja 15,5 p. — 4. Trash, USA, 23,5 p. — 5. Vincent, Franc. 26,5 p. — 6. Desjardins, USA, 28 p.
- Skoki wieżowe kombinowane. 1. Al. White, USA, 9 p. — 2. Fall, USA, 11,5 p. — 3. Pinkston, USA, 16,5 p. — 4. Adlerz, Szwecja 19 p. — 5. Lenormand, Francja, 24 p. — 6. Oberg, Szwecja, 31 p.
- Skoki z trampoliny. 1. Al. White, USA, 7 p. — 2. Desjardins, USA, 8 p. — 3. Pinkston, USA, 15 p. — 4. Lindmark, Szwecja, 22 p. — 5. Cavel Eve, Australja, 26 p. — 6. Hellquist, Szwecja, 30 p.
- Water-polo. 1. Francja. — 2. Belgja. — 3. USA.

PANIE :

- 100 m st. dow. 1. Ethel Lackie, USA, 1:12,4. — 2. M. Wehselau, USA, 1:12,8. — 3. Gertrude Ederle, USA, 1:14,2. — 4. Jeans, Anglja, 1:15,4. — 5. Tanner, Ang. 1:20,8. — 6. Vierdag, Hol., 1:21,4.
- 400 m st. dow. 1. Martha Norelius, USA, 6:02,2. — 2. Helen Wainwright, USA, 6:03,8. — 3. Gertrude Ederle, USA, 6:04,8. — 4. Molesworth, Angl., 6:25,4. — 5. Shand, Nowa Zelandja. — 6. Tanner, Ang. 6:34.
- 100 m nawznak. 1. Sybil Bauer, USA, 1:23,2. — 2. Harding, Angl. 1:27,4. — 3. A. Riggins, USA, 1:28,2. — 4. Chambers, USA, 1:30,8. — 5. Müllerova, Czechosłowacja, 1:31,2. — 6. King, Anglja, 1:38,2.
- 200 m st. klas. 1. Lucy Marton, Anglja, 3:33,2. — 2. Geraghty, USA, 3:34. — 3. Carson, Anglja, 3:35,4. — 4. Petterson,

Szwecja, 3:37,6. — 5. Gilbert, Ang. 3:38. — 6. Koster, Luksemburg, 3:39,2. 7. Topel, Szwec., 3:47,6.

Sztafeta 4×100 m. 1. USA (Ederle, Wehselau, Lackie, Donelly) 4:58. — 2. Anglja, 5:17. — 3. Szwecja, 5:35,6. — 4. Danja, 5:42,4. — 5. Francja, 5:43,4. — 6. Holandja, 5:45,8.

Skoki wieżowe zwykłe. 1. Caroline Smith, USA, 10,5 p. — 2. Becker, USA, 11 p. — 3. Topel, Szwecja, 15,5 p. — 4. Nielsen, Danja, 17,5 p. — 5. Meany, USA, 22 p. — 6. Belle White, Anglja, 28,5 p.

Skoki z trampoliny. 1. Betty Becker, USA, 8 p. — 2. Aileen Riggan, USA, 12 p. — 3. Caroline Fletcher, USA, 16 p. — 4. Olivier, Szwecja, 20 p. — 5. Johansson, Szwecja, 21 p. — 6. Borrett, Austrija, 28 p.

WAŻNIEJSZE REKORDY NIEKTÓRYCH PAŃSTW EUROPEJSKICH

Węgry

PANOWIE :

50 m	styl dowolny	I. Bárany	0:26,2
100 "	" "	"	1:01
200 "	" "	"	2:22,6
400 "	" "	B. Eperjessy	5:24,6
500 "	" "	"	6:57,5
800 "	" "	Páhok	11:24,2
1.000 "	" "	Halassy	14:34,4
1.500 "	" "	"	22:05,0
100 "	" klasyczny	M. Sipos	1:16,2
200 "	" "	M. Jung	2:57
400 "	" "	"	6:34,4
100 "	nawznak	K. Bártha	1:15,4
200 "	"	A. Bitskey	2:48,0
400 "	"	Baliks	6:16

PANIE :

100 m	styl dowolny	M. Sipos	1:22,4
200 "	" "	"	3:14,4
300 "	" "	"	5:17,4
100 "	" klasyczny	E. Molnar	1:33,4
200 "	" "	"	3:28,4
100 "	nawznak	Szöke	1:34,6
200 "	nawznak	I. Melegh	3:31,4

Niemcy

PANOWIE :

100 m	styl dowolny	H. Heinrich	1:01,0	r. 1924
200 "	" "	"	2:19,0	" 1927
400 "	" "	"	5:09,0	" 1925
500 "	" "	Neitzel	6:49,8	" 1926

1.000 m	styl dowolny	J. Berges	14:48,3	r.	1924
1.500 "	"	J. Rademacher	22:00,0	"	1927
100 "	"	klasyczny E. Rademacher	1:15,0	"	1924
200 "	"	"	2:50,4	"	1922
400 "	"	"	5:50,2	"	1926
100 "	nawznak	E. Küppers	1:12,0	"	1927
200 "	"	Schumburg	2:46,6	"	1927
300 "	"	Günther	6:03,9	"	1925
Sztafeta 4×200 m	Reprezentacja w Bolonji		9:49,6	"	1927

PANIE :

100 m	styl dowolny	L. Lehmann	1:14,2	"	1927
200 "	"	"	2:50,4	"	1927
400 "	"	"	6 15,0	"	1926
1.500 "	"	"	29:33,9	"	1925
100 "	"	klasyczny E. Hunens	1 29,0	"	1925
200 "	"	E. Murray	3:20,2	"	1925
400 "	"	H. Schrader	7:02,4	"	1927
100 "	nawznak	Rehborn	1:29,2	"	1925
400 "	"	Wunram	7:00,8	"	1925

Szwecja.

Większość rekordów szwedzkich pokrywa się z rekordami światowymi Arne Borga i Britty Hazelius.

Belgia

PANOWIE :

100 m	styl dowolny	M. van Schelle	1:02,6
200 "	"	Van Parys	2:30,6
400 "	"	G. Blitz	5:29,0
1.500 "	"	"	23:32,2
100 "	"	klasyczny L. van Parys	1:18,6
200 "	"	"	2:51,4
400 "	"	"	6:01,0
100 "	nawznak	G. Blitz	1:16,0
200 "	"	Thienpondt	2:58,6
400 "	"	G. Blitz	5:59,2
Sztafeta 4×200 m	dowolny	R. B. S. C., Bruksela	10:45,4

PANIE :

100 m	styl dowolny	Porrez	1:21,4
200 "	"	"	3 15,0
300 "	"	"	5 22,6
400 "	"	"	7:10,2

100 m styl klasyczny	Lamot-Van den Bogaert	1:33,4
200 " " "	" " "	3:39,4
400 " " "	" " "	7:21,0
100 " nawznak	" " "	1:45,2

Francja

PANOWIE:

100 m styl dowolny	H. Padou	1:04,6	r.	1924
200 " " "	" " "	2:30,8	"	1924
300 " " "	" " "	4:03,6	"	1927
400 " " "	Vandelplancke	5:30,2	"	1927
500 " " "	" " "	7:03,8	"	1927
1.000 " " "	Taris	15:05,4	"	1927
1.500 " " "	" " "	22:49,6	"	1927
100 " " klasyczny	H. Bouvier	1:19,2	"	1925
200 " " "	L. Tallon	2:55,0	"	1927
400 " " "	" " "	6:17,2	"	1927
100 " nawznak	E. Zeibig	1:21,4	"	1926
200 " " "	A. Guigne	3:03,6	"	1926
400 " " "	" " "	6:31,4	"	1926
Sztafeta 5×50 m	Enfants de Neptune	Tourcoing	2:29,0	r. 1924
" 4×200 "	Reprezentacja	"	10:11,2	" 1927

PANIE:

100 m styl dowolny	M. Ledoux	1:18,0	r.	1927
200 " " "	" " "	3:03,6	"	1927
300 " " "	" " "	4:44,2	"	1927
400 " " "	" " "	6:20,8	"	1927
500 " " "	" " "	8:44,2	"	1926
1.000 " " "	" " "	17:45,4	"	1926
100 " " klasyczny	A. Stoffel	1:37,2	"	1926
200 " " "	" " "	3:34,6	"	1926
100 " nawznak	A. Ledoux	1:31,6	"	1926
Sztafeta 5×50 m	Enfants de Neptune,	Tourcoing	3:07,0	r. 1927
" 4×100 "	Reprezentacja	"	5:37,4	" 1927

Czechosłowacja.

PANOWIE:

100 m styl dowolny	Bicak	1:05,4
200 " " "	Antos	2:29,5
400 " " "	"	5:16,2
1.000 " " "	Koutek	15:29,6
1.500 " " "	Antos	22:01,4

Sztafeta 4×200 m styl dowolny	Cz. P. K.	11:06,2
" " " " "	Reprezentacja	10:40,6
" 100 " " klasycz.	Vodicka	1:25,0
" 200 " " "	Piovaty R.	3:02,8
" 400 " " "	Czeska	6:46,2
" 100 " nawznak	Belik	1:19,2
" 200 " " "	"	3:05,0
" 400 " " "	"	6:31,9

PANIE :

100 " styl dowolny	Chaloupkova	1:28,8
200 " " "	Friedländerova	3:20,2
400 " " "	"	7:11,0
100 " " klasycz.	Tautermannova	1:34,8
200 " " "	"	3:29,2
400 " " "	Drazkova	7:42,4
100 " nawznak	Müllerova	1:33,3
Sztafeta 4×100 " styl dowolny	Reprezentacja	6:42,0

Jugosławja.

PANOWIE :

100 m styl dowolny	Smokvina	1:05,6
200 " " "	"	2:32,7
400 " " "	Senjanovic	5:26,1
1.500 " " "	"	22:25,0
100 " " klasycz.	Smokvina	1:24,7
200 " " "	"	3:04,7
400 " " "	Pavesic	6:43,2
100 " nawznak	Mirkovic	1:21,6
200 " " "	Pavesic	3:08,7
400 " " "	"	6:58,1
Sztafeta 4×200 " S. K. „Viktorja“, Suszak		10:33,1

PANIE :

100 m styl dowolny	O. Roje	1:27,2
400 " " "	"	7:00,2
100 " " klasycz.	E. Podhorsky	1:41,4
200 " " "	"	3:40,2
100 " nawznak	Katavic	1:43,4
Sztafeta 4×100 " S. K. „Jadran“, Split		6:24,6

Uwaga: Większość rekordów jugosłowiańskich ustanowiona została na morzu, a więc w odmiennych warunkach, niż rekordy innych państw.

PANOWIE:		Holandja	
100	m styl dowolny	J. G. Korsten	1:05,1
200	" " "	J. van Silfhout	2:31,1
300	" " "	J. Köhler	4:25,3
400	" " "	J. Köhler	5:59,1
500	" " "	T. J. de Man	7:45,8
1.000	" " "	"	15:55,3
1.500	" " "	"	24 06,1
200	" " klasyczny	J. P. Reynders	3:09
100	" " nawznak	van Wilgenburg	1:21,1
400	" " "	P. F. van Senus	6:31,3
Sztafeta 5×50	" styl dowolny	„Het Y“, Amsterdam	2:26,3
" 4×200	" " "	„Het Y“, Amsterdam	10:55,1
PANIE			
100	m styl dowolny	M. Vierdag	1:14,8
200	" " "	M. Braun	2:53,1
400	" " "	"	6:11,8
500	" " "	H. G. Klapwijk	8:32,4
1.500	" " "	"	26:42,4
200	" " klasyczny	M. Baron	3:18,4
100	" " nawznak	W. den Turk	1:22,0

Danja

100	m styl dowolny	panów	1:09
500	" " "	"	7:57,4
1.500	" " "	"	25:36,6
100	" " "	pań	1:20
300	" " "	"	4:59,2
100	" " klasyczny	panów	1:28
200	" " "	"	3:14
400	" " "	"	6:59,4
100	" " nawznak	"	1:23
200	" " "	"	3:14

PANOWIE:		Grecja	
100	m styl dowolny	Vassilopoulos	1:12
400	" " "	"	6:21,4
1.500	" " "	"	25:26
200	" " klasyczny	Doumas	4:02,4
100	" " nawznak	Beanas	1:31
Sztafeta 4×200	m styl dowolny	„Phaleron“	13:58

WYNIKI ZAWODÓW O MISTRZOSTWO EUROPY

Zawody o mistrzostwo Europy zorganizowane zostały po raz pierwszy w r. 1926 w Budapeszcie. Inicjatywę w tym kierunku powziął Węgierski Związek Pływacki, a przede wszystkim jego ówczesny prezes, Dr. Leo Donnath, członek Zarządu F.I.N.A. Mimo to, że wniósłszy tę sprawę na porządek dzienny kongresu F. I. N. A. w Pradze w r. 1926, Węgrzy nie uzyskali żadnych pozytywnych uchwał, samorzutnie urządzili w roku następnym mistrzostwa, które cieszyły się pełnym powodzeniem sportowem.

Na odbytym z ich okazji w Budapeszcie kongresie państw europejskich należących do F. I. N. A., postanowiono urządzać w przyszłości mistrzostwa co 4 lata, w dwa lata po każdej Olimpiadzie. Wyjątkowo w r. 1927 przyznano dodatkowo prawo ich zorganizowania Włochom. Jednocześnie postanowiono na przyszłość, na wniosek przedstawicieli Polski, włączyć do programu konkurencje kobiece.

Na mistrzostwach Europy w Budapeszcie po raz pierwszy polscy pływacy startowali poza granicami Państwa.

WYNIKI MISTRZOSTW EUROPY.

Rok 1926.

(Budapeszt, 18—22 sierpnia).

100 m st. dowol., po 3 przedbiegach: 1. I s t v a n B a r a n y, Węgry, 1:01. — 2. Arne Borg, Szwecja, 1:01,2. — 3. Werner, Szwec. 1:02. — 4. H. Heinrich, Niem. 1:04,2. — 5. Gaborffy, Węgry, 1:05,4. — 6. Heitmann, Niem. 1:06,4.

Zawodnik polski Wł. Kuncewicz odpada w 2 serji, jako piąty

i ostatni, w czasie 1:18. W I-ej serji Rumun Felicides miał jednak czas gorszy (1:26).

400 m st. dowol. po 3 przedbiegach: 1. Arne Borg 5:14,2 (w przedb. 5:02,2). — 2. Heinrich, Niem. 5:21,6. — 3. Berges, Niem. 5:25,6. — 4. Feher, Węgry, 5:33,8. — 5. Wannie, Węgry, 5:34,6. — 6. Antos, Czechosłowacja, 5:34.

1.500 m st. dowol. po 2 przedbiegach. 1. Arne Borg, Szwecja, 21:29,2 (w przedbiegu 20:04,8, rekord światowy). — 2. Berges, Niemcy, 22:08,4. — 3. Joachim Rademacher, Niem., 22:19. — 4. Halassy, Węgry, 22:25. — 5. Pahok, Węgry, 22:33. — 6. Koutek, Czechosłowacja, 23:46,4.

100 m nawznak, po 2 przedbiegach, po finale i rozgrywce dodatkowej: 1. Gustav Fölich, Niem., 1:16. — 2. Bartha, Węgry, 1:16. — 3. Lundahl, Szwecja, 1:16,8. — 4. Bitskey, Węgry, 1:18 ex aequo z Trentschlem, Niem. — 6. Dworzak, Austria, 1:19,8.

200 m st. klasycz. po 2 w przedbiegach: 1. Erich Rademacher, Niemcy, 2:52,6. — 2. Louis Van Parys, Belgja, 2:56,8. — 3. F. Prasse, Niem., 3:00,2. — 4. Linders, Szwec., 3:03,6. — 5. Schäffer, Austria, 3:06,2. — 6. Friedberger, Niem. 3:07,6. Polski zawodnik, Stefan Siwicki, odpadł jako piąty i ostatni w II serji, w czasie 3:25. — W I serji gorszy czas miał Nemes (3:42).

Sztafeta 4×200 m st. dowol. 1. Niemcy (Heitmann, Rademacher II, Berges, Heinrich) 9:57,4. — 2. Węgry (Bitskey, Wannie, Wannie II, Barany) 10:03. — 3. Szwecja (Werner, Ake Borg, Lundahl, Arne Borg) 10:06,8. — 4. Czechosłowacja, 10:36,4. — 5. Włochy, 10:49. — 6. Hiszpanja 11:50.

Skoki wieżowe (kombin.) 1. Hans Luber, Niemcy, 110,84 p. — 2. Oberg, Szwec., 107,06. — 3. Knight, Ang., 101,60. — 4. Staudinger, Austria, 100,30 — 5. Rietschlager, Niem. 99,74 p. — 6. Hellquist, Szwec., 95,08 p.

Skoki z trampoliny. 1. Artur, Mundt, Niemcy, 186 p. — 2. Dr. Lechnier. Niemcy, 173,52 p. — 3. J. Balasz, Czechosłowacja, 164,70. — 4. Staudinger, Austria, — 5. Oberg, Szwecja. — 6. Arnold, Austria.

Water-polo: 1. Węgry. — 2. Szwecja. 3. Niemcy. — Belgja.

„Puchar Europy“ na r. 1926, zdobywają Niemcy, przed Szwecją i Węgrami.

Rok 1927.

(Bolonia, 31 sierpnia — 4 września 1927 r.)

PANOWIE:

100 m st. dowol. Po 8 przedbiegach. 1. Arne Borg, Szwecja, 1:00, rekord Europy. — 2. Barany, Węgry, 1:03,2. — 3. Heitmann, Niemcy, 1:03,4. — 4. Heinrich, Niemcy, 1:04,5. — 5. Polli, Włochy, 1:05,2. — 6. Werner, Szwec., 1:05,4.

Zawodnik polski, W. Kuncewicz, zajął 7-me miejsce w przedbiegu w czasie 1:13,2.

400 m st. dowol. Po 3 przedbiegach: 1. Arne Borg, 5:08,6. — 2. Heinrich, 5:15,8. — 3. Antosz, Czechosłowacja, 5:16,2. — 4. Feher, Węgry, 5:28,8. — 5. Bacigulapo, Włochy, 5:35. — 6. Berges, 5:35,2.

1.500 st. dowol. Po 3 przedbiegach: 1. Arne Borg, 19:07,2, rekord światowy. — 2. Perentin, Włochy, 21:52,4. — 3. Joachim Rademacher, Niemcy, 22:00. — 4. Antos, Czechosłowacja, 22:01,4. — 5. Halassy, Węgry, 22:05. — 6. Feher, 22:16,4. —

200 m st. klasycz. Po dwu przedbiegach: 1. Erich Rademacher, Niemcy. — 2:55,2. — 2. Prasse, Niemcy, 2:58. — 3. Van Parys, Belgja, 2:59,8. — 4. Schäffer, Austria, 3:01,2. — 5. De Combe, Belgja, 3:03,6. — 6. Wondrowitz, Austria, 3:05,6. —

100 m nawznak. Po 2 przedbiegach, 1 zdyskwalifikowany, Ernst Küppers, Niemcy, 1:16. — W konkurencji: 1. Eskil Lundahl, Szwecja, 1:17,4. — 2. Bitskey, Węgry, 1:17,6. — 3. Frölich, Niemcy, 1:17,8. — 4. Thienpondt, Belgja, 1:18,8. — 5. Ulrich, Węgry, 1:19,3.

Sztafeta 4×200 m. Po 2 przedbiegach: 1. Niemcy (Heitmann, Rademacher II, Berges, Heinrich). 9:49,6, rekord światowy. — 2. Szwecja (Ake Borg, Gustavson, Lundahl, Arne Borg) 9:50,2. — 5. Węgry, 10:03,6. — 4. Włochy, 10:19. — Czechosłowacja, 10:45,4. — 6. Belgja, 11:10,4.

Skoki z trampoliny. 1. Ewald Riebschläger, Niemcy, cyfra miejsc: 7 punkt.: 173,86. — 2. Lindmark Szwecja, 16¹/₂:159,86. — 3. Cozzi, Włochy, 18:160,14. — 4. Lechnier, Niemcy, 21:156,08. — 5. Dvorzak, Czechosłowacja, 23:156,22. — 6. Balasz, Czechosłowacja, 34¹/₂:150,54. — W. Hulanicki, Polska — szesnasty i ostatni, 80:104,74.

Skoki wieżowe po 2 przedbojach: 1. Hans Luber, Niemcy, cyfra miejsc: 7 punktów: 114,86. — 2. Riebschläger, Niemcy

11:111,24. — 3. Selva, Włochy, 18:100,64. — 4. Cangiullo, Włochy, 20:101,34. — 5. Oberg, Szwecja, 20:101,10. — 6. Lenormand, Francja, 33:91,02. — R. Maerz, Polska, odpadł jako szósty w przedboju, (cyfra miejsc 30).

Water-polo: 1. Węgry, (Bartha, Farkacs, Hommonay, Kessery I, Kessery II, Venk, Vertessy). — 2. Francja. 3. Belgja. — 4. Szwecja.

PANIE:

100 m st. dowol. Po 2 przedbiegach: 1. Marie Vierdag, Holandja, 1:15,0. — 2. Cooper, Anglja, 1:15,0. — 3. Lehmann, Niemcy, 1:16,2. — 4. Erkens, Niemcy, 1:17,2. — 5. Laverty, Anglja, 1:17,8. — 6. Braun, Holandja, 1:18. —

400 m st. dow. Po 2 przedbiegach: 1. Marie Braun, Holandja, 6:11,8. — 2. Laverty, Anglja, 6:13. — 3. Löwy, Austrija, 6:21. — 4. Erkens, Niemcy 7:27,8. — 5. Ledoux, Francja, 6:42.

200 m st. klasycz. Po 2 przedbiegach: 1. Hilda Schrader Niemcy, 3:20,4. — 2. Mühe, Niemcy, 3:25,4. — 3. Bienenfeld, Austrija, 3:27,6. — 4. Baron, Holandja, 3:29. — 5. Rausch, Luxemburg, 3:38,8. — 6. Stoffel, Francja, 3:42,2. — R. Kajzerówna, Polska, piąta i przedostatnia w przedbiegu, w czasie 3:42,6.

100 m nawznak. Po 2 przedbiegach: 1. Willy Den Turk, Holandja, 1:24,6. — 2. Braun, Holandja, 1:26,2. — 3. Harding, Anglja, 1:30,8. — 4. Rehborn, Niemcy, 1:31,2. — 5. Davies, Anglja, 1:33,2. — 6. Bernard, Luxemburg, 1:35.

Sztafeta 4×100 m. 1. Anglja (Laverty, Davies, Cooper, King), 5:11,0. — 2. Holandja, (Klapwijk, Den Turk, Braun, Vierdag), 5:11,6. — 3. Niemcy, 5:12,8. — 4. Austrija, 5:35,8. — 5. Francja, 5:37,6.

Skoki z trampoliny. 1. Klara Bornett, Austrija, 2. Söhnen, Niemcy. — 3. Rehborn, Niemcy. — 4. Klapwijk, Holandja. — 5. Krongeigerova, Czechosłowacja. — 6. Lenormand, Francja.

Skoki wieżowe. 1. Belle White, Anglja, cyfra miejsc 5 punktów; 42,4. — 2. Savollon, Francja, 12¹/₂:36,4. — 3. Ollivier, Szwecja, 14¹/₂:32,2. — 4. Sjöquist, Szwecja, 18:31,2.

„Puchar Europy“ na r. 1927 zdobywają Niemcy, przed Szwecją i Węgrami.

WYNIKI PŁYWACKICH MISTRZOSTW SŁOWIAŃSKICH.

(Czechosłowacja - Jugosławja - Polska).

Rok 1927.

(Belgrad, dnia 27 i 28 sierpnia).

PANOWIE:

100 m st. dowol. 1. Ante Senjanovic, (J), 1:09,2. — 2. Steiner, (Cz), 1:09,4. — 3. Smokvina (J), 1:09,6. — 4. Plzensky (Cz). — 5. Kuncewicz, (P), 1:17,8. — 6. — Matysiak (P), 1:18.

400 m st. dowol. 1. Vaclav Antosz (Cz), 5:30,3. — 2. Senjanovic, (J) 5:51,7. — 3. Koutek, (Cz), 6:07,0. — 4. Roje, (J). — 5. Kratochwila, (P), 6:14,5. — 6. Kuncewicz (P).

1.500 m st. dowol. 1. Vaclav Antosz, (Cz), 23:04. — 2. Senjanovic, (J) 24:08,5. — 3. Koutek, (Cz), 25:08,8. — 4. Kratochwila, (P), 25:29. — 5. Matysiak, (P), 26:30. — 6. Sendjerdji, (J).

200 m st. klasycz. 1. Janik, (Cz), 3:13,6. — 2. Jurkowski, (P), 3:17,8. — 3. Kotkowski, (P), 3:23. — 4. Fabris, (J). — 5. Pavesic (J).

100 m nawznak. 1. Bielik, (Cz), 1:21,5. — 2. Legat, (Cz), 1:27,4. — 3. Smokvina, (J). — 4. Schönfeld, (P). 1:34,0. — 5. Trytko, (P).

Sztafeta 4×100 m. 1. Czechosłowacja, (Koutek, Plzensky, Bicak, Antos), 10:48,1. — 2. Jugosławja (Sendjerdji, Roje, Smokvina, Senjanovic), 11:20,7. — 3. Polska (Kuncewicz, Matysiak, Kratochwila, Schönfeld), 12:30.

Skoki wieżowe: 1. Srecko Kordelic (J). — 2. Grlic (J). — 3. Maerz, (P).

Skoki z trampoliny: 1. Juliusz Balasz, (Cz). — 2. Kordelic, (J). — 3. Dvorzak, (Cz). — 4. Maerz, (P). — 5. Bilic, (J). — 6. Kott, (P).

Water-polo: Jugosławja-Polska 8:0 (5:0). — Czechosłowacja-Polska 8:0 (5:0). — Jugosławja-Czechosłowacja 2:2. Klasyfikacja: 1—2. Ex aequo Jugosławja-Czechosłowacja. — 3. Polska.

PANIE:

100 m st. dowol. 1. Olga Roje, (J), 1:29,5. — 2. Friedländerova (Cz), 1:30,5. — 3. Brabcova, (Cz), 1:36,9. — 4. Katavicz (J). — 5. Tratowa, (P), 1:51,1. — 6. Schönfeldówna, (P), 1:55.

- 400 m st. dowol.* 1. Bela Friedländerova (Cz), 7:17,1. — 2. Roje (J), 7:22,2. — 3. Hradecka, (Cz), 7:45,8. — 4. Kajzerówna, (P), 8:15. — 5. Tratowa, (P), 6. Dabrovic (J).
- 200 m st. klasycz.* 1. Marija Brabcova, (Cz), 3:41,2. — 2. Kajzerówna, (P), 3:41,8. — 3. Tautermannova, (Cz), 3:45,7. — 4. Lenert, (J).
- 100 m nawznak.* 1 Tautermannova, (Cz). 1:42,7. — 2. Kajzerówna, (P), 1:49,5. — 3. Brabcova, (Cz), 1:52,4. — 4. Schönfeldówna, (P). — 5. Radonic (J).
- Sztafeta 4 100 m* 1 Jugosławja (Katavic, Roje, Radonic, Lenert), 6:28,1. — 2. Czechosłowacja (Friedländerova, Messingerova, Brabcova, Hradecka), 6:42. — 3. Polska, (Kajzerówna, Nowakówna, Schönfeldówna, Tratowa) 7:31.
- Skoki z trampoliny.* 1. Krongeigerova Lola, (Cz). — Walk-over.
- Mistrzostwo drużynowe i Nagroda Ministra Spr. Zagr. Rzpl. Pol.* — 1. Czechosłowacja, 242 p. — 2. Jugosławja, 174 p. — 3. Polska, 94 p.
-

TABELA POLSKICH REKORDÓW PŁYWACKICH

446

zatwierdzonych przez P. Z. P. w ich chronologicznej kolejności do dn. 22. I. 1928.

PANOWIE:

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
STYL DOWOLNY					
50 m.					
Wład. Kuncewicz	35,2	WKW Warsz.	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m
"	34,0	"	Warszawa	9 VIII. 25	50 m
"	32,2	"	"	23 VII. 27	"
100 m.					
Tadeusz Semadeni	1:38,4	AZS Warsz.	Kraków	8 VII 23	45,7 m
L. Seweryński	1:27,4	WKW Warsz.	"	2 IX. 23	45,7 m
Wład. Kuncewicz	1:16,8	"	"	31 VIII. 24	45,7 m
"	1:16,4	"	Warszawa	25 VIII. 25	50 m
"	1:15,4	"	"	3 VII. 27	25 m
"	1:15,0	"	"	24 VII. 27.	50 m
"	1:12,5	"	"	14 VIII. 27	"
200 m.					
Ernest Schönfeld	3:38,4	Makkabi Kraków	Kraków	2 IX. 23	45,7 m
Kurt Dette	3:15,1	EKS Katowice	"	30 VIII. 24	"
Wład. Kuncewicz	3:04,6	WKW Warsz.	Warszawa	9 VIII. 25	50 m

Jan Kot	2:59,6	AZS Lwów.	Warszawa	15 VIII. 27	50 m
Jan Matysiak	2:54,8	AZS Warsz.	Bielsko	24 VII. 27	33,3 m
300 m.					
Jan Matysiak	5:14,6	AZS Warsz.	Warszawa	6 VI. 26	50 m
Wład. Kuncewicz	5:02,4	WKW Warsz.	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Jan Matysiak	4:44,0	AZS Warsz.	Warszawa	2 VII. 27	25 m
"	4:43,2	"	"	24 VII. 27	50 m
Rafał Kratochwila	4:38,2	"	Bielsko	24 VIII. 27	33,3 m
400 m.					
Franciszek Zajst	7:06,4	Pogoń Lwów	Kraków	1 IX. 23	45,7 m
Kurt Dette	7:02,4	EKS Katowice	"	30 VIII. 24	45,7 m
Wład. Kuncewicz	6:55,0	WKW Warsz.	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
Jan Matysiak	6:52,5	AZS Warsz.	Kraków	25 VII. 26	45,7 m
Wład. Kuncewicz	6:47,2	WKW Warsz.	Warszawa	2 VII. 27	25 m
Jan Matysiak	6:28,7	AZS Warsz.	"	2 VII. 27	"
Rafał Kratochwila	6:23,6	"	"	15 VIII. 27	50 m
"	6:11,0	"	Bielsko	24 VIII. 27	33,3 m
500 m.					
Jul. Rittermann	9:54,3	Jutrzenka Krak.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Jan Matysiak	8:57,3	AZS Warsz.	Warszawa	20 VII. 26	50 m
"	8:26,6	"	"	23 VII. 27	"
Rafał Kratochwila	7:53,7	"	Bolonia	3 IX. 27	"
800 m.					
Jan Matysiak	13:45,0	AZS Warsz.	Warszawa	23 XI. 27	50 m

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
		1.000 m.			
Juljusz Rittermann	20:06,7	Jutrzenka Krak.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Jerzy Jurkowski	19:27,3	Koło Wiośl. War.	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
Jan Matysiak	18:24,8	AZS Warsz.	"	20 VII. 26	"
Rafał Kratochwila	17:38,0	"	"	13 VIII. 27	"
		1.500 m.			
Juljusz Ritterman	30:31,7	Jutrzenka Krak.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Jerzy Jurkowski	30:05	Koło Wiośl. War.	Warszawa	9 VIII. 25	50 m
Jan Matysiak	27:25,4	AZS Warsz.	"	19 VII. 26	"
Rafał Kratochwila	26:38,9	"	"	18 VIII. 27	"
<i>Najlepszy wynik:</i>					
<i>Rafał Kratochwila</i>	25:29	"	<i>Belgrad</i>	28 VIII. 27	"
Jas Matysiak	57:56,5	AZS Warsz.	Bydgoszcz	17 VII. 27	500 m
Jerzy Jurkowski	1 g.38:42,6	Polonja Warsz.	Bydgoszcz	17 VII. 27	"
STYL KLASYCZNY					
		100 m.			
Kurt Dette	1:28	EKS. Katowice	Kraków	30 VIII. 24	45,7 m

Ernest Schönfeld Kurt Dette Jerzy Jurkowski "	3:38,4	Makkabi Kraków EKS Katowice Polonia Warsz. "	Kraków "Warszawa "	2 IX. 23	45,7 m	
	3:15,1			30 VIII. 24		
	3:15,0			3 VII. 27		
	3:13,3			5 VII. 27		
Kurt Dette	7:02,4	EKS Katowice	Kraków	30 VIII. 24	45,7 m	
	Stefan Siwicki	9 26,9	WTW Warsz.	Warszawa	20 VII. 26	50 m
200 m.						
PLYWANIE NAWZNAK						
Edward Smolka Kurt Dette Ernest Schönfeld	1:44,8	Cracovia Kraków EKS Katowice Jutrzenka Kraków	Kraków Warszawa "	2 IX. 23	45,7 m	
	1:32,6			31 VIII. 24		
	1:31,6			13 VII. 27		
	1:27,5			30 VII. 27		
<i>Najlepszy wynik:</i>						
Ernest Schönfeld	1:27,5	"	Kraków	30 VII. 27	45,7 m	
H. Weigmann	3:29,1	EKS Katowice	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m	
H. Weigmann	7:11,4	EKS Katowice	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m	

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru	
SZTAFETY STYLEM DOWOLNYM						
4×50 m.						
L. Seweryński	2:31,3	WKW. Warsz.	Warszawa	23 VIII. 25	50 m	
C. Wajcht						
K. Dobrowolski						
W. Kuncewicz						
E. Schönfeld	2:21,5	Repr. Krakowa	"	24 VII. 27	"	
K. Sienkowski						
J. Rittermann						
S. Soldinger	5×50 m					
W. Sylwestrowicz	3:10,2	AZS Warsz.	Giszowiec	15 VIII. 26	50 m	
Z. Łotocki						
J. Chociwski						
W. Czajkowski						
J. Matysiak	3:03,4	"	Warszawa	15 VIII. 26	"	
W. Czajkowski						
Z. Łotocki						
J. Chociwski						
Z. Wielński	5×50 m					
J. Matysiak	5×50 m					

10×50 m.

Rekord nie istnieje.

4×100 m.

Rekord nie istnieje.

4×200 m.

J. Chociwski	13:20,8	AZS Warszawa	Warszawa	14 VIII. 27	50 m
Z. Łotocki					
R. Kratochwila					
J. Matysiak					
<i>Najlepszy wynik:</i>					
W. Kancewicz	12:30	Repr. Polski	Belgrad	28 VIII. 27	"
J. Matysiak					
R. Kratochwila					
E. Schönfeld					

PANIE:

STYL DOWOLNY

50 m.

Melanja Aufricht	49,9	Hakoah, Bielsko	Kraków	30 VIII. 24	45,7 m
Kryst. Nowakówna	46,4	AZS. Kraków	"	30 VIII. 24	"
O. Schreiberówna	2:03,4	Jutrzenka Krak.	Kraków	2 IX. 23	45,7 m
"	1:50,5	"	"	31 VIII. 24	"
Apolonja Tratowa	1:49,7	Polonia, Warsz.	Warszawa	9 VIII. 25	50 m
"	1:48,5	"	"	23 VIII. 25	"

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
Róża Kajzerówna	1:48,1	TPGN Giszowiec	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
"	1:47,4	"	Giszowiec	15 VIII. 26	"
Apolonia Tratowa	1:47,1	Polonia Warsz.	Warszawa	2 VII. 27	25 m
Róża Kajzerówna	1:42,6	TPGN Giszowiec	Giszowiec	10 VII. 27	50 m
O. Schreiberówna	4:16,6	200 m.	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m
Jolanta Czapliska	4:04,2	Jutrzenka Krak.	"	16 VII. 25	"
Róża Kajzerówna	3:57,3	Cracovia, Krak.	Warszawa	23 VIII. 25	50 m
Małg. Fitzówna	3:56,9	TPGN. Giszowiec	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Róża Kajzerówna	3:55,2	"	"	14 VIII. 26	"
"	3:43,7	"	"	10 VII. 27	"
"	3:42,6	"	Bolonja	2 IX. 27	"
<i>Najlepszy wynik:</i>					
Róża Kajzerówna	3:41,8	"	Belgrad	28 VIII. 27	"
Małg. Fritzówna	6:08,2	300 m.	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Róża Kajzerówna	6:03,5	"	Bolonja	3 IX. 27	"
E. Estreicherówna	9:13,5	400 m.	Kraków	2 IX. 22	45,7 m
O. Schreiberówna	8:53,7	AZS. Krak.	"	31 VIII. 24	"
Apolonia Tratowa	8:39,7	Jutrzenka Krak.	Warszawa	8 VIII. 25	50 m
"	8:31,8	Polonia, Warsz.	"	22 VIII. 25	"

Róża Kajzerówna	8:22,8	TPGN Giszowiec	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
M. Aufrichtówna	8:16,8	Hakoah Bielsko	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Róża Kajzerówna	8:01,7	TPGN Giszowiec	"	10 VII. 27	"
"	7:54,6	"	Warszawa	14 VIII. 27	"
O. Schreiberówna	12.08,4	500 m.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Apolonia Tratowa	11:19,4	Jutrzenka Krak. Polonia Warsz.	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
800 m.					
Rekordy nie istnieją					
1000 m.					
O. Schreiberówna	24 36,2	Jutrzenka Krak.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Apolonia Tratowa	21:48,3	Polonia Warsz.	Warszawa	13 VIII. 27	50 m
1.500 m.					
O. Schreiberówna	36:55,7	Jutrzenka Krak.	Kraków	1 IX. 24	45,7 m
Apolonia Tratowa	32 27,6	Polonia Warsz.	Warszawa	9 VIII. 25	50 m
3.000 m.					
Felicja Schreiberówna	1 g. 16:01,0	Jutrzenka Krak.	Bydgoszcz	17 VII. 27	500 m
5.000 m.					
Felicja Schreiberówna	2 g. 07:59,3	Jutrzenka Krak.	Bydgoszcz	17 VII. 27	500 m
STYL KLASYCZNY					
100 m.					
O. Schreiberówna	1:50,5	Jutrzenka Krak.	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m
Róża Kajzerówna	1:48,1	TPGN. Giszowiec	Warszawa	24 VIII. 25	50 m

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
Róża Kajzerówna	1:47,4	TPSN Giszowiec	Giszowiec	15 VIII. 26	50 m
"	1:42,6	"	"	10 VII. 27	"
200 m.					
O. Schreiberówna	4:16,4	Jutrzenka Krak.	Kraków	31 VIII. 24	45,7 m
Jolanta Czaplicka	4:04,2	Cracovia Krak.	"	16 VII. 25	"
Róża Kajzerówna	3:57,3	TPGN. Giszowiec	Warszawa	23 VIII. 25	50 m
Małg. Fitzówna	3:56,9	"	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Róża Kajzerówna	3:55,2	"	"	15 VIII. 26	"
"	3:43,7	"	"	10 VII. 27	"
"	3:42,6	"	Bolonja	2 IX. 27	"
<i>Najlepszy wynik:</i>					
Róża Kajzerówna	3:41,8	"	Belgrad	28 VIII. 27	"
400 m.					
O. Schreiberówna	8:53,7	Jutrzenka Krak.	Kraków	31. VIII. 24	45,7 m
Róża Kajzerówna	8:22,8	TPGN Giszowiec	Warszawa	24 VIII. 25	50 m
M. Aufrichtówna	8:16,8	Hakoah Bielsko	Giszowiec	14 VIII. 26	"
Róża Kajzerówna	8:01,7	TPGN Giszowiec	"	10 VII. 27	"
"	7:54,6	"	Warszawa	14 VIII. 27	"
500 m.					
Rekord nie istnieje					

PLYWANIE NAWZNAK

100 m.

H. Schönfeldówna	1:52,8	Jutrzenka Krak.	Warszawa	22 VIII. 25	50 m
Róża Kajzerówna	1:51,0	TPGN Giszowiec	Giszowiec	10 VII. 27	"
"	1:48,8	"	Warszawa	13 VIII. 27	"

200 m. i 400 m.

Rekordy nie istnieją

SZTAFETY STYLEM DOWOLNYM

4×50 m.

Schreiberówna Binderówna Lachsówna Schönfeldówna	3:30,4	Jutrzenka Krak.	Warszawa	23 VIII. 25	50 m
---	--------	-----------------	----------	-------------	------

5×50 m.

Orszulikówna Grallówna Hillówna Fitzówna Kajzerówna	4:18,2	TPGN Giszowiec	Giszowiec	15 VIII. 26	50 m
---	--------	----------------	-----------	-------------	------

4×100 m.

Grallówna Czoppówna Fitzówna M. Kajzerówna R.	7:36,2	TPGN Giszowiec	Warszawa	15 VIII. 27	50 m
--	--------	----------------	----------	-------------	------

Nazwisko	Czas	Klub	Miejsce ustanowienia	Data	Długość toru
<p><i>Najlepszy wynik:</i> <i>Kajzerówna R.</i> <i>Tratowa A.</i> <i>Nowakówna K.</i> <i>Schönfeldówna H.</i></p>	7:31	Repr. Polski	Belgrad	28 VIII. 27	50 m
<p>10×50 m. i 4×200 m. Rekordy nie istnieją.</p>					

WYNIKI PŁYWACKICH MISTRZOSTW POLSKI

Rok 1922 — 2 i 3 września

Zawody urządzone w Warszawie na Wiśle, przed przystanią W. T. W. Dystansy przedłużone tak, by odpowiadały mniej więcej dystansom klasycznym na wodzie stojącej.

PANOWIE.

100 m styl dow. R. Suszycki, AZS Warsz. — 2. K. Dobrowolski, WKW, Warszawa. — 3. W. Trat, Koło W. W.

400 m styl dow. 1. J. Jurkowski, WKW, Warsz. — 2. L. Seweryński, WKW, Warszawa. — 3. W. Moritz, AZS. W.

1.500 m styl dow. 1. J. Jurkowski, WKW, Warszawa. — 2. Z. Lewicki, AZS. Warsz. — 3. W. Trat, Koło W. W.

Skoki. 1. H. Eizenbett, Polonja, Warsz.

200 m styl klas. 1. W. Trat, Koło W. W.

100 m nawznak. 1. M. Świecimski, Koło W. W.

PANIE.

100 m styl dow. J. Samulakówna, Wioślarki, Warsz. — 2. H. Ryszkiewiczówna, Wiośl., — 3. Sellówna, Unja, Poznań.

300 m styl dow. 1. L. Dorożyńska, Wioślarki Warsz., — 2. Z. Bystrzyńska, AZS Warsz.

Sztafeta 4×200 m. Warszawski Klub Wioślarek (H. Kożuchowska, L. Dorożyńska, E. Tryburska, Z. Głowacka).

Rok 1923 — 1 i 2 września

Zawody urządzone w pływalni w Parku Krakowskim. Długość toru 45 m 70 cm.

PANOWIE.

- 100 m styl dow.* 1. L. Seweryński, WKW Warsz. 1:28,6. — 2. Wł. Kuncewicz, WKW Warsz. 1:31,8.
- 400 m styl dow.* 1. F. Zajst, Pogoń, Lwów, 7:21,8. — 2. J. Jurkowski, WKW Warsz. 8:11. — 3. S. Daszyński, AZS Krak. 8:41,4.
- Skoki.* 1. A. Świszczowski, AZS Krak. — 2. C. Wajcht, AZS Warsz. 3. Z. Fogiel, Mak. Warsz.
- Sztafeta 4×45 m 70.* — 1. Wojskowy Klub Wioślarski w Warsz. (Seweryński, Szandorowski, Dobrowolski, Kuncewicz) 2:21,2. — 2. Jutrzenka, Kraków. — 3. Makk. Krak.
- 100 m nawznak.* 1. E. Smolka, Cracovia, 1:44,8. — 2. J. Jurkowski WKW, 1:48,6. — 3. Lerner, Hakoah, 1:55,6.
- 200 m styl klas.* 1. Schönfeld, Makkabi, Kraków, 3:38,4. — 2. S. Ferrens, AZS, Krak. 3:42,7.

PANIE.

- 100 m styl dow.* 1. O. Schreiberówna, „Jutrzenka“, Krak. 2:03,4. — 2. J. Czaplicka, „Cracovia“. — 3. L. Witkowska. AZS Krak.
- 400 m styl dow.* 1. E. Estreicherówna, AZS Krak. 9:13,5. — 2. I. Popielówna, AZS Krak. 9:25,6.
- Skoki.* 1. E. Estreicherówna, AZS Krak. — 2. E. Frydmanówna, Mak. Warsz. — 3. H. Porębska, AZS Krak.
- Sztafeta 4×45 m 70.* 1. Akademicki Związek Sport. w Krakowie (L. Witkowska, A. Królówna, M. Królówna, I. Otorowska) 3:28,6.

Rok 1924 — 30 i 31 sierpnia

Zawody urządzane w pływalni w Parku Krakowskim. Długość toru 45 m 70 cm.

PANOWIE.

- 100 m styl dow.* 1. W. Kuncewicz, WKW Warsz. 1:18,3. — 2. O. Weinhold, EKS Katowice, 1:29,6. — 3. C. Wajcht, WKW Warsz. 1:35,8.
- 400 m styl dow.* 1. K. Dette, EKS Kat. 7:07,1. — 2. J. Rittermann, Jutrz. 7:31,0. — 3. J. Jurkowski. WKW Warsz. 7:43,2.
- Skoki z wieży.* 1. W. Süssmann, EKS Kat. — 2. E. Schönfeld, Jutrz. Krak. — 3. K. Sieńkowski, Cracovia.

Skoki z trampoliny. 1. W. Süßmann, E. K. S., — 2. Sieńkowski, Cracovia. — 3. Z. Fogiel, Mak. War.

Sztafeta 4×45 m 70. 1. „Erster Kattowitzer Schwimmverein 1912“ (Gawron, Gottwald, Rosenberg, Weinhold) 2:11,5. — 2. WKW Warsz. — 3. Jutrzenka, Krak.

100 m nawznak. 1. K. Dette EKS. 1:32,6. — 2. Smolka, Cracovia. — 3. R. Lichtensztejn, Cracovia.

200 m styl klas. 1. K. Dette, EKS 3:15,1. — 2. J. Jurkowski, WKW. — 3. J. Szymańczak, Pol. War.

PANIE.

100 m styl dow. O. Schreiberówna, Jutr. Krak. 1:52,6. — 2. M. Aufrichtówna, Hakoah, Bielsko, 1:53,2. — 3. M. Scholtzówna, EKS, Katowice, 2:01,4.

400 m styl dow. 1. O. Schreiberówna, Jutr. Krak. 8:53,7. — 2. A. Tratowa, Polonja, Warsz. 9:08,6. — 3. I. Popielówna, AZS Krak. 9:22.

Skoki. 1. E. Frydmanówna, Makkabi, Warszawa.

Sztafeta 4×45 m 70. 1. Akademicki Związek Sportowy w Krakowie (M. Królówna, A. Królówna, K. Nowakówna, E. Estreicherówna) 3:24,5.

200 m styl klas. 1. Olga Schreiberówna, Jutr. 4:16,6. — 2. J. Czapliska Cracovia 4:19,5. — 3. I. Popielówna.

Rok 1925 — 22 i 23 sierpnia

Zawody urządzone w prowizorycznym basenie w Porcie Praskim w Warszawie. Długość toru 50 m.

PANOWIE.

100 m styl dow. 1. W. Kuncewicz, WKW Warsz. 1:17,5. — 2. E. Schönfeld. Jutr. — 3. J. Matysiak, AZS Warsz.

400 m styl dow. 1. W. Kuncewicz, WKW Warsz. 7:05. — 2. J. Jurkowski, Koło W. W., 7:22. — 3. S. Siwicki, Warsz. Tow. Wiośl. 7:31,3.

1.500 m styl dow. 1. S. Siwicki, Warsz. Tow. Wiośl. 30:11,9. — 2. J. Jurkowski, Koło W. W., 30:12. — 3. J. Rittermann, Jutr., 31:25,9.

- 200 m styl klas.* 1. J. Jurkowski, Koło W. W. 3:27,2. — 2. J. Rittermann, Jutr. — 3. T. Semadeni, AZS Warsz.
- 100 m nawznak.* 1. E. Schönfeld, Jutr. 1:35,6. — 2. E. Smolka, Cracovia 1:40. — 3. W. Trat, KWW 1:45.
- Skoki wieżowe.* 1. E. Schönfeld, Jutr. — 2. S. Lipiński, AZS Warszawa. — 3. K. Sienkowski, Cracovia.
- Skoki z trampoliny.* 1. K. Sienkowski, Cracovia. — 2. K. Płużański, Koło W. W., — 3. M. Heskin, Makkabi, Warsz.
- Sztafeta 4×50 m.* 1. Wojskowy Klub Wioślarski w Warszawie, (Wajcht, Seweryński, Dobrowolski, Kuncewicz) 2:31,3. — 2. Jutrzenka, Kraków. — 3. Polonja, Warszawa.

PANIE.

- 100 m styl dow.* 1. A. Tratowa, Polonja, Warsz. 1:48,5. — 2. R. Kajzerówna, TP.GN. — 3. H. Schönfeldówna, Jutr. Krak.
- 400 m styl dow.* 1. A. Tratowa, Pol. Warsz. 8:31,8. — 2. O. Schreiberówna, Jutr. 9:00. — 3. L. Hirschbergerówna, I. Schwimmverein, Poznań, 9:03.
- 100 m nawznak.* 1. H. Schönfeldówna, Jutr. 1:52,8. — 1. W. Sobolewska, Unja. Poznań, 1:59,4. — 3. L. Lachsówna, Jutr. 2:06.
- 200 m styl klas.* 1. R. Kajzerówna, TPGN. 3:57,3. — 2. J. Czaplicka, Cracovia. — 3. L. Hirschbergerówna, I. S. V. Pozn.
- Skoki wieżowe.* 1. E. Segeda, WKW Warsz. — 2. E. Frydmanówna, Mak. Warsz. — 3. E. Tyrmundówna, Mak. Warsz.
- Skoki z trampoliny.* 1. E. Segeda, WKW Warsz. — 2. E. Frydmanówna, Mak. Warsz. — 3. Tyrmundówna, Mak. Warsz.
- Sztafeta 4×50 m styl dow.* 1. ZKS Jutrzenka, Kraków, (Schreiberówna, Lachsówna, Binderówna, Schönfeldówna) 3:30,4. — 2. AZS Kraków. — 3. Makkabi, Warsz.

Water-polo

Turniej rozegrany w Krakowie, systemem pucharowym, dnia 11—13 września.

1. runda: AZS. Warsz. — Hakoah, Bielsko, 1:0. — Makkabi, Kraków — AZS Kraków 4:0.

Półfinał: Jutrzenka, Kraków — AZS Warszawa 5:3. — Cracovia — Makkabi, Krak. 3:2.

Final: Jutrzenka Kraków-Cracovia 8:1. — AZS Warszawa-Makkabi Kraków 5:0 (walk-over).

„Gra pocieszenia“: Hakoah-Bielsko-AZS Kraków 2:0.

Klasyfikacja: 1. ZKS Jutrzenka, Kraków (K. Offen, J. Schreiber, J. Klein, E. Schönfeld, J. Rittermann, Z. Rittermann, R. Wachtel). — 2. K. S. Cracovia. — 3. AZS Warszawa.

Drużynowe Mistrzostwo Polski na rok 1925: 1. ZKS Jutrzenka, Kraków 167 p. — 2. WKW Warszawa 78 p. — 3. Cracovia 69 p.

Rok 1926 — 14—15 sierpnia

Zawody odbyły się w Giszowcu (na Górnym Śląsku). Długość toru 50 m.

Wyniki:

PANOWIE

100 m styl dowolny. 1. Władysław Kuncewicz, WKW Warszawa, 1:17,3. — 2. Jan Matysiak, AZS Warsz. 1:20,9, — 3. E. Schönfeld, Jutr. Krak.

400 m styl dowolny. 1. W. Kuncewicz. WKW Warsz., 6:57,8. — 2. ex aequo J. Matysiak i K. Pęciłło, Polonja, Warsz., czas 7:06,2.

1.500 m styl dowolny. 1. J. Matysiak. AZS Warsz. 28:20. — 2. K. Pęciłło, Pol. Warsz. 29:04,7. — 3. S. Siwicki, AZS, Warsz. 29:34.

100 m nawznak. 1. Ernest Schönfeld, Jutr., Krak., 1:35,5. — 2. K. Trytko, Cracovia, 1:37,4. — 3. E. Smolka, Cracovia, 1:39,4.

200 m styl klasyczny. 1. Stefan Siwicki, AZS Warsz. 3:20,3. — 2. J. Jurkowski, Polonja, Warsz. 3:20,4. — 3. K. Kotkowski, AZS Warsz, 3:24,2.

Skoki wieżowe. Rudolf Maerz, EKS. Katowice, — 2. Jerzy Kott, AZS Warsz. — 3. K. Sienkowski, Cracovia.

Skoki z trampoliny. 1. Rudolf Maerz, EKS Katowice. — 2. J. Brückner, Hakoah, Bielsko, — 3. J. Kott, AZS, Warsz.

Sztafeta 5×50 m styl dow. 1. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie (Sylwestrowicz, Czajkowski, Chociwski, Łoocki, Matysiak), 3:10,2. — 2. Wojskowy Klub Wioślarski w Warszawie. — 3. KS Jutrzenka, Kraków.

PANIE.

- 100 m styl dowolny.* 1. Róża Kajzerówna, TPGN Giszowiec, 1:47,4. — 2. G. Fitzówna, TPGN. Gisz., 1:49. — 3. A. Tratowa, Polonia, Warsz. 1:49,4,
- 400 m styl dow.* 1. Melanja Aufrichtówna, Hakoah, Bielsko 8:16,8. — 2. G. Fitzówna, TPGN Gisz., 8:20. — 3. A. Tratowa, Polonia, Warsz. 8:20,1.
- 1.500 m styl dow.* 1. Apolonja Tratowa, Polonia, Warsz. 33:43,9. — 2. R. Kajzerówna, TPGN Gisz., 36:05. — 3. Czoppówna, TPGN 38:49.
- 100 m nawznak.* 1. Helena Schönfeldówna, Jutrzenka, Krak. 1:55,4, 2. M. Berhanżanka, Cracovia, 2:04,5. — 2. W. Sobolewska. Unja, Poznań, 2:10,2.
- 200 m styl klas.* 1. Róża Kajzerówna, TPGN, Gisz., 3:55,2. — 2. M. Fitzówna, 3:55,9. — 3. M. Aufrichtówna, Hakoah, Bielsko, 3:56.
- Skoki wieżowe.* 1. Edyta Lindnerówna, TPGN Gisz.
- Skoki z trampoliny.* 1. Ewa Estreicherówna, AZS Kraków. — 2. J. Schlesingerówna, Cracovia.

Water-polo :

Turniej rozegrany został w Krakowie, w pływalni w Parku Krakowskim w dn. 10—12 września 1926, systemem punktowym. — 1. K. S. Jutrzenka, Kraków, 8 p. w składzie: Offen, Rittermann I, Wachtel, Wadler, Klein, Schönfeld, Rittermann II. — 2. K. S. Cracovia, Kraków, 6 punktów. — 3. A. Z. S. Warszawa, 4 p.

Drużynowe Mistrzostwo Polski na rok 1926: 1. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie, 119¹/₂ punktów. — 2. K. S. Jutrzenka, Kraków, 116 p. — 3. T. P. Giszowiec-Nikiszowiec, 106 p.

Rok 1927 — 13—15 sierpnia.

Zawody główne odbyły się w Warszawie, w pływalni prowizorycznej w Parku Skaryszewskim. Długość toru 50 m. Wycięg długodystansowy na 5.000 m. — 17 lipca w Bydgoszczy.

Wyniki:

PANOWIE.

- 100 m styl dowolny.* 1. Władysław Kuncewicz, WKW, Warsz. 1:12,5 (rek.) — 2. Jan Kot, AZS, Lwów, 1:17. — 3. J. Maty-

siak, AZS, Warsz., 1:17,6. — 4. Schönfeld, Jutrzenka, Krak., 1:22,7. — 5. Kratochwila, AZS, Warszawa. — 6. Sienkowski, Cracovia.

400 m styl dow. 1. Rafał Kratochwila, AZS, Warszawa, 6:23 (rek.)
2. W. Kuncewicz, 6:33,7. — 3. J. Matysiak, 6:35,2. — 4. Schreibmann, ŻAKS, Wilno. — 5. J. Klein, Jutrzenka. — 6. W. Moritz, AZS, Warsz.

1.500 m styl dow. 1. Rafał Kratochwila, AZS, Warszawa, 26:38,9 (rek.) — 2. Matysiak, 27:00,6. — 3. Moritz, 29:22,2. — 4. Kotkowski, AZS, Warsz., 29:52,2. — 5. Klein, Jutrzenka. — 6. Bengis, ŻAKS, Wilno.

5.000 m styl dow. 1. Jerzy Jurkowski, Polonia, Warsz., 1 g. 38:42,6
2. Matysiak o 3 metry. — 3. Klein, Jutrzenka. — 4. Pęciłło, Pol., Warszawa. — 5. Rittermann J. — 6. Siwicki St., AZS, Warszawa.

200 m styl klas. 1. Jerzy Jurkowski, Polonia, Warsz., 3:15,2. —
2. K. Kotkowski, 3:20,4. — 3. St. Siwicki, AZS, Warsz. 3:26,8. — 4. J. Rittermann, Jutr. 3:33,8. — 5. Bengis, ŻAKS, Wilno 3:37. — 6. Jan Siwicki, WTW, Warsz., 3:47,1.

100 m nawznak. 1. Ernest Schönfeld, Jutrzenka, Krak., 1:31,6 (rek.) — 2. J. Chociwski, AZS, Warsz. 1:36,8. — 3. J. Ritterman. — 4. Selinger, Hakoah, Bielsko. — 5. Smoderek, Varsovia. — 6. Antoniewicz, Unja, Pozn.

Sztafeta 5×50 m. 1. AZS, Warszawa (Czajkowski, Wieliński, Chociwski, Łotocki, Matysiak) 3:03,4 (rek.) — 2. HKS, Varsovia, 3:11,0. — 3. Jutrzenka, 3:14,8. — 4. AZS, Warsz. II. — 5. Hakoah, Bielsko. — 6. TP. Giszowiec-Nikiszowiec.

Sztafeta 4×200 m. 1. AZS, Warszawa (Chociwski, Łotocki, Kratochwila, Matysiak) 13:20,8 (rek.) — 2. Jutrzenka, 14:10,2. — 3. AZS, Warsz. II, 14:24,6. — 4. Polonja, Warsz. 14:44,4. — 5. Cracovia. — 6. TP. Giszowiec-Nikiszowiec.

Skoki z trampoliny. 1. Witold Hulaniccki, AZS, Warsz. (121,2 p.) — 2. Jerzy Kott, AZS, Warsz. 106,7 p. — 3. R. Maerz, TPGN, 104 p. — 4. Sienkowski, Cracovia, 103,4 p. — 5. Osiecki, AZS, Warsz., 97,6 p.

Skoki wieżowe. 1. Rudolf Maerz, TP Giszowiec-Nikiszowiec, 62,7 p. — 2. Hulaniccki, 54,1 p. — 3. J. Kott, 47,1 p. — 4. Skrzywan, AZS, Warszawa 33,8 p. — 5. Schönfeld, Jutr. 32,1 p. — Paszkowski, AZS, Warsz.

PANIE.

- 100 m styl dow.* 1. Róża Kajzerówna, TP Giszowiec-Nikiszowiec, 1:42,8. — 2. A. Tratowa, Polonja, Warsz., 1:51,3. — 3. K. Nowakówna, AZS, Kraków, 1:51,4. — 4. Grallówna, TPGN. — 5. Czoppówna, TPGN. — 6. Fitzówna, TPGN.
- 400 m styl dow.* 1. R. Kajzerówna, 7:54,6 (rek.) — 2. Tratowa 8:27,6. — 3. Fitzówna, 8:33,8. — 4. F. Schreiberówna, Jutr. 9:12. — 5. Kuczyńska, Unja, Pozn. — 6. Medresówna, Mak. Warszawa.
- 1.500 m styl dow.* 1. Apolonja Tratowa, Polonja, Warsz. 32:50,8. — 2. Kajzerówna, 32:59,9. — 3. F. Schreiberówna, 35 36. — 4. Czoppówna, — 5. Krauzówna, Unja, Poznań. — 6. Sobolewska, Unja, Poznań.
- 5.000 m styl dow.* 1. Felicja Schreiberówna, Jutrzenka, Kraków, 2 g. 7:59,3 (rek.). — 2. Tratowa. — 3. Lisińska, TKS, Toruń, 2 g. 17 min. — 4. H. Schönfeldówna, Jutrzenka.
- 200 m styl klas.* 1. Róża Kajzerówna, TPGN, 3:49,2 — 2. M. Fitzówna, 4:10,4 — 3. Grallówna, TPGN, 4:15,4 — 4. Kuczyńska, Unja, Poznań, 4:22,6 — 5. Blümelówna, Unja, Poznań. — 6. Medresówna, Makkabi, Warszawa.
- 100 m nawznak:* 1. Róża Kajzerówna, TPGN, 1:48,8 (rek.). — 2. H. Schönfeldówna, Jutrzenka, 1:56,9. — 3. Lachsówna, Jutrzenka. — 4. Blümelówna. — 5. Feilgutówna, Jutrzenka, — 6. Kuczyńska.
- Sztafeta 5×50 m* 1. „Tow. Pływ.“ Giszowiec-Nikiszowiec 23 (Fitzówna, Grallówna, Czoppówna El., Czoppówna Ad., Kajzerówna) 4:36,2, minimum dla uzyskania tytułu mistrza nie osiągnięte. — 2. Unja, Poznań. — 3. Jutrzenka, Kraków. — 4. AZS Warszawa. — 5. Makkabi, Warszawa. — 6. ZAWF, Warszawa.
- Sztafeta 4×100 m* 1. „Tow. Pływ.“ Giszowiec-Nikiszowiec 23 (Grallówna, Fitzówna, Czoppówna Ad., Kajzerówna) 7:36,2 (Rek.) — 2. Unja 8:11,4. — 3. Jutrzenka, Kraków 8:32. — 4. AZS Warszawa. — 5. Makkabi, Warszawa.
- Skoki z trampoliny.* 1. Borzenna Kokalj-Kowalewska, AZS Warszawa, 45,5 p., minimum mistrzowskie nie osiągnięte. — 2. Schlesingerówna, Cracovia, 42 p. — 3. Lindnerówna, Giszowiec, 41,8 p.
- Skoki wieżowe.* 1. Edyta Lindnerówna, Giszowiec, walk-over, minimum mistrzowskie nie osiągnięte.

Water-polo (rozegrane w Bielsku dn. 20 i 21 sierpnia).

Wyniki gier: Jutrzenka-Hakoah 3:1. — AZS-Hakoah 5:1 — Jutrzenka-AZS 3:2 — Klasyfikacja: 1. Jutrzenka, Kraków (Offen, Wachtel, Rittermann I, Schreiber, Rittermann II, Schönfeld, Klein). — 2. AZS Warszawa. — 3. Hakoah, Bielsko.

- Drużynowe mistrzostwo Polski na r. 1927: 1. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie, 243 p. — 2. TP Giszowiec-Nikiszowiec 179 p. — 3. KS Jutrzenka, Kraków, 162 p.
-

NAGRODY WĘDROWNE

rozgrywane w zawodach o mistrzostwo Polski.

Wyliczenie w porządku chronologicznym ich ufundowania.

1. Nagroda wędrowna prezesa Rady Ministrów Prof. Nowaka, za wyścig na 400 m dla panów o Mistrzostwo Polski (statuetka brązowa).
Rok 1922. Jerzy Jurkowski, Wojskowy Klub Wiośl. w Warsz.
„ 1923. Franciszek Zajst, Pogoń Lwów.
„ 1924. Kurt Dette EKS, Katowice.
„ 1925. Władysław Kuncewicz, WKW, Warszawa.
„ 1926. Władysław Kuncewicz, WKW, Warszawa.
„ 1927. Rafał Kratochwila, AZS Warszawa.
2. Puchar srebrny prezesa Rady Ministrów Generała Dywizji W. Sikorskiego, za wyścig sztafetowy panów 5×50 m, o Mistrzostwo Polski.
Rok 1923. Wojskowy Klub Wioślarski w Warszawie.
„ 1924. Erster Kattowitzer Schwimmverein 1912.
„ 1925. Wojskowy Klub Wioślarski w Warszawie.
„ 1926. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie.
„ 1927. „ „ „ „ „ „
3. Puchar srebrny Ministerstwa Spraw Wojskowych dla klubu zwycięskiego w ogólnej klasyfikacji Mistrzostw Polski, według punktacji 13, 8, 5, 3, 2 i 1 punktów za pierwszych 6 miejsc w każdej konkurencji indywidualnej, i podwójnej liczby punktów za sztafety, potrójnej za water-polo:
Rok 1925 ZKS Jutrzenka w Krakowie, Punktów 167. —
2. WKW Warsz. 79 p. — 3. KS Cracovia, 169 p.
Rok 1926. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie. 119¹/₂ punktów. — 2. KS Jutrzenka w Krakowie 116 p. — 3. Tow. Pływ. Giszowiec-Nikiszowice, 106 punktów.
Rok 1927. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie, 243 punkty. — 2. Tow. Pływ. Giszowiec-Nikiszowice, 179 p. — 3. KS „Jutrzenka“, Kraków, 161 p.

4. Puchar Kurjera Sportowego za Mistrzostwo Polski w water-polo.
Rok 1925. ZKS Jutrzenka w Krakowie.
„ 1926. KS Jutrzenka w Krakowie.
„ 1927. KS Jutrzenka w Krakowie (na własność).
5. Nagroda wędrowna Wiceprezesa Rady Ministrów Prof. K. Bartla (rzeźba p. Olgi Niewskiej) za wyścig sztafetowy panów 4×200 m o Mistrzostwo Polski.
Rok 1927. Akademicki Związek Sportowy w Warszawie.
6. Puchar Państwowego Urzędu W. F. i P. W. za wyścig sztafetowy pań 4×100 m o Mistrzostwo Polski.
Rok 1927. Tow. Pływ. Giszowiec-Nikiszowiec.
7. Puchar Państwowego Urzędu W. F. i P. W. dla Mistrza Polski w pływaniu na 5 km
Rok 1927. Jerzy Jurkowski, KS Polonja, Warszawa.
8. Puchar Państwowego Urzędu W. F. i P. W. dla Mistrzyni Polski w pływaniu na 5 km.
Rok 1927. Felicja Schreiberówna, KS Jutrzenka, Kraków.
9. Puchar miasta stoł. Warszawy dla Mistrza Polski w pływaniu na 100 m.
Rok 1927. Władysław Kuncewicz, WKW Warszawa.
10. Puchar Min. Oświaty dla Mistrzyni Polski w pływaniu na 100 m.
Rok 1927. Róża Kaiserówna, TPGN Giszowiec.
11. Puchar Komisarza Rządu Dr Jaroszewicza dla najlepszego skoczka w Mistrzostwach Polski.
Rok 1927. Witold Hulanicki, AZS Warszawa.

SPIS RZECZY.

Przedmowa	Str. V
---------------------	-----------

CZĘŚĆ PIERWSZA.

Rozdział I.

PLYWANIE.

1. Historja rozwoju techniki pływackiej	1
2. Teorja szybkości ciał pływających	7
3. Analiza ruchów pływackich	12
a) pozycja	12
b) ruchy pływackie w ogólności	15
c) ruchy rąk	17
d) ruchy nóg	24
e) oddech	33
f) tempo	35
4. Style sportowe w pływaniu	38
a) styl klasyczny na piersiach	38
b) over-arm side-stroke	40
c) trudgen	43
d) crawl — pełzanie po wodzie	45
e) trudgen-crawl	48
5. Pływanie nawznak	55
6. Start. Nawroty	61
Technika skoku startowego	64
Start w pływaniu na wznak	69
Nawroty w pływaniu	70
Technika nawrotów	73
7. Style mistrzów	82
Szkoła Hawajska	84
Szkoła Bachracha	86
Charlton	86

	Str.
Szkoła de Handleya	88
Van Schelle	90
Arne Borg	92
Inni	96
8. Jak pływać?	99
Wybór stylu	99
Charakter wyścigów. Specjalizacja	110
La Manche	120
9. Nauka i trening	122
Nauka stylu	137
Trening właściwy, czyli przygotowanie do zawodów	138
10. Elementarna nauka pływania	142
A) Nauka pływania metodą amerykańską	143
B) Nauka pływania metodą kontynentalną	150

Rozdział II.

SKOKI.

1. Ogólne omówienie	154
2. Systematyka skoków	169
Skoki z trampoliny	170
Skoki wieżowe	175
3. Technika rozbiegu. Trening skoczka	177
Tablice, ilustrujące skoki	184—203

Rozdział III.

POŁO WODNE.

1. Ogólne omówienie	204
2. Trening water-polo	211
3. Taktyka i technika gry w polo wodne	214
4. Urzędowe wskazówki dla sędziów water-polo	237

Rozdział IV.

PŁYWALNIA SPORTOWA	244
-------------------------------------	-----

Rozdział V.

ORGANIZACJA ZAWODÓW PŁYWACKICH	253
---	-----

CZĘŚĆ DRUGA.

Rozdział VI.

STATUT POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO.

	Str.
Nazwa i siedziba	258
Cele i środki	258
Zasady organizacyjne	260
Członkowie	261
Majątek i fundusze	264
Rok administracyjny	265
Okręgowe Związki pływackie	265
Organy P. Z. P.	265
Zjazd Delegatów	266
Zarząd	269
Komisja Sportowa i Kapitan Związkowy	270
Reprezentacja P. Z. P.	271
Prezes	271
Wiceprezesi. Sekretarz. Skarbnik	272
Kancelarja. Komisja Rewizyjna. Rozwiązanie PZP.	273
Interpretacja statutu	274

Rozdział VII.

**REGULAMIN RAMOWY OKRĘGOWYCH ZWIĄZKÓW
PŁYWACKICH W POLSCE.**

Nazwa i siedziba. Cele, środki i zakres działania	275
Zasady organizacyjne	276
Majątek i fundusze. Rok administracyjny	278
Organy O. Z. P.	278
Komisja Rewizyjna. Interpretacja regulaminu	280

Rozdział VIII.

POLSKI ZWIĄZEK PŁYWACKI.

1. Adres. Składy Zarządów	281
2. Okręgowe Związki Pływackie	282
3. Adresy klubów zrzeszonych w Polskim Związku Pływackim	283

Rozdział IX.

**REGULAMIN SPORTOWY POLSKIEGO ZWIĄZKU
PŁYWACKIEGO.**

Spis rzeczy	286
Postanowienia wstępne	287
Przepisy organizacyjne	288
<i>I. Zawody.</i>	
1. Rodzaje zawodów. Mistrzostwa	288
2. Organizacja zawodów	292
3. Zapowiedzi i programy zawodów	295
4. Teren	296
5. Nagrody i odznaki. Klasyfikacja ogólna	297
6. Protesty	300
<i>II. Zawodnicy.</i>	
7. Definicja amatorstwa	302
8. Przynależność klubowa zawodników	305
9. Podział zawodników na kategorie i klasy	307
10. Kostjomy	312
<i>III. Sędziowie.</i>	
11. Sędziowie i funkcjonariusze zawodów	313
12. Prawo sędziowania	316
13. Obsadzanie zawodów	318
<i>IV. Trenerzy.</i>	
14. Klasyfikacja trenerów pływackich	319
Przepisy techniczne.	
<i>V. Pływanie.</i>	
15. Rekordy	320
16. Mierzenie czasu	324
17. Start, nawroty, wyścig	325
18. Przedbiegi	328
19. Style pływackie. Sztafety	331
20. Zawody na otwartej wodzie	332
<i>VI. Skoki.</i>	
21. Międzynarodowe przepisy skoków	333
<i>VII. Polo wodne (water-polo).</i>	
22. Postanowienia ogólne	334
23. Międzynarodowe przepisy gry w polo wodne	335
24. Rozgrywki o mistrzostwo okręgowe	335
25. Rozgrywki o mistrzostwo Polski	339

	<i>Str.</i>
<i>VIII. Inne dyscypliny sportu pływackiego.</i>	
26. Wieloboje pływackie	346
27. Nurkowanie	346
28. Gry wodne	347
29. Zawody niedopuszczalne	348
Przepisy francuskie zawodów w ratownictwie	348

Rozdział X.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (AMATEURS).

1. Statut	350
2. Państwa należące do F. I. N. A.	357

Rozdział XI.

PRZEPISY SPORTOWE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION (AMATEURS).

1. Pływanie	359
2. Międzynarodowe przepisy skoków.	366
3. Tabela skoków z trampoliny	389
4. Tabela skoków wieżowych	390
5. Tabela pomocnicza do mnożeń	392
6. Przepisy dotyczące Igrzysk Olimpijskich	394
7. Międzynarodowe przepisy gry w polo wodne	401

CZĘŚĆ TRZECIA.

MISTRZOSTWA I REKORDY.

Rozdział XII.

WYNIKI ZAGRANICZNE.

Tabela światowych rekordów pływackich.	
Panowie	414
Panie	422
Pływanie.	31

	Str.
Tabela rekordów olimpijskich w pływaniu	428
Wyniki zawodów pływackich Igrzysk Olimpijskich	429
Ważniejsze rekordy niektórych państw	435
Wyniki zawodów o mistrzostwo Europy	440
Wyniki mistrzostw słowiańskich	444

Rozdział XIII.

WYNIKI POLSKIE.

Tabela polskich rekordów pływackich.	
Panowie	446
Panie	451
Wyniki pływackich Mistrzostw Polski	457
Nagrody wędrowne w Mistrzostwach Polski	466
—	
Spis rzeczy	469
Errata	475
Tablica „Pływalnia wzorowa“.	



ERRATA:

Str.	51	pod ilustracją	jest	Kratochwil	powinno	być	Kratochwila
„	193	numer skoku	„	31	„	„	30
„	„	„	„	32 i 33	„	„	31 i 32
„	„	„	„	34 i 35	„	„	33 i 34

LYNNALIN IN 50

QUEBEC W. P. 1850

J. A. ———

W. P. 1850





**KOLEKCJA
SWF UJ**

146

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



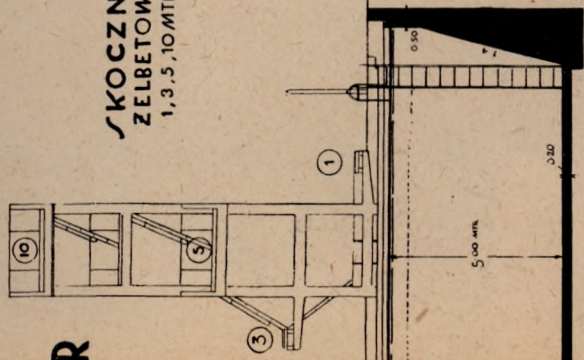
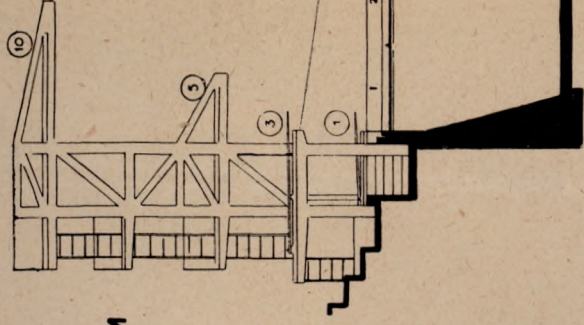
1800051807

WZOROWA PŁYWAŁNIA NA 50 MTR

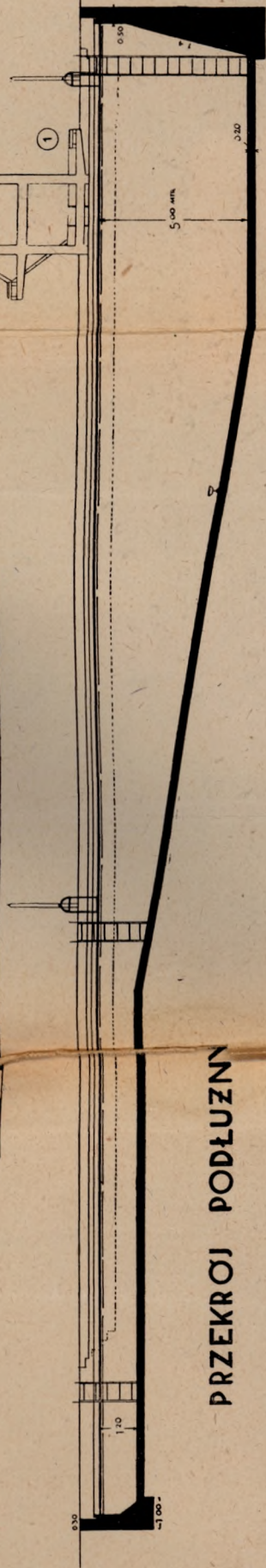
W/9 PISCINE DES TOURELLES W PARYŻU

SKALA 1:20

SKOCZNIA ZELBETOWA 1,3,5,10 MTR



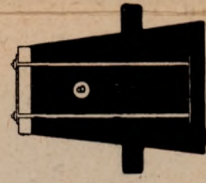
PRZEKROJ PODŁUŻNY



PRZEKROJ POPRZECZNY

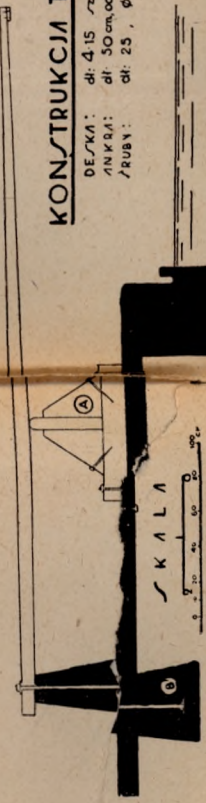
WYMIARY BAZENU

DŁUGOŚĆ:	50
SZEROKOŚĆ:	20
GŁĘBOKOŚĆ:	18 MTR. PO 1-20
	22 " 1-20-5
	10 " 5
POJEMNOŚĆ:	MTR. ZEJC. 2669.25



KONSTRUKCJA TRAMPOLIN

DESKA: dl: 4.15 rz: 0.50 gr: 7.5-4 cm
 ANKRA: dl: 50 cm odstęp: 10 g 1/2"
 PRUBY: dl: 25 g 1/2"



SKALA 1:20



BAZEN PŁYTKI 18x20x1.20

WATER POLO 27x18



PERSPEKTYWA

KORYTARZ DLA SEDZIW