Комплексное плавание – последовательность стилей и правила



Комплексное плавание – разновидность спортивного плавания, в котором пловец плывет дистанцию, чередуя стили: **баттерфляй, спина, брасс, кроль на груди**.

В этой статье я собрал всю основную информацию по данному типу плавания.

Содержание

* [1 Порядок – последовательность стилей в комплексе](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#_8211)
	+ [1.1 Индивидуальное плавание](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i)
	+ [1.2 Эстафета](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i-2)
* [2 Переход с одного стиля на другой](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i-3)
* [3 Дистанции](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i-4)
	+ [3.1 Бассейн в 50 метров (Олимпиада, Чемпионат мира и др.)](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#_50)
	+ [3.2 Бассейн в 25 метров (Чемпионат мира на короткой воде)](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#_25)
* [4 Нормативы и разряды](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i-5)
	+ [4.1 Бассейн 25 м](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#_25-2)
	+ [4.2 Бассейн 50 м](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#_50-2)
* [5 Интересные факты](https://iplav.com/stili/kompleksnoe-plavanie.html#i-6)

Порядок – последовательность стилей в комплексе

Индивидуальное плавание

Чередование стилей идет следующим образом:

1. Баттерфляй;
2. На спине;
3. Брасс;
4. Вольный стиль (то есть кроль на груди).

**Данный порядок является очень логичным, его легко запомнить:**

* Первым поставлен [баттерфляй](https://iplav.com/stili/butterfly), **как самый тяжелый стиль.** Если его ставить в конец, то пловец к концу уже устанет и не сможет быстро и зрелищно проплыть баттерфляем.
* Очень логично, что вторым идет [плавание на спине](https://iplav.com/stili/na-spine/krol.html): после самого сложного баттерфляя **нужно немного передохнуть и прийти в себя**, потому за ним и идет самый легкий способ – это небольшая передышка.
* Остались [брасс](https://iplav.com/stili/brass) и [кроль](https://iplav.com/stili/krol).**В концовке любой дистанции нужно по максимуму выложиться, так как силы уже нет смысла беречь – потому самым последним поставлен кроль**, на котором можно больше затратить сил (активные махи руками, сильная работа ногами). Менее энергозатратный и менее скоростной брасс, соответственно, поставлен третьим по счету.

***Техника плавания****– используется обычная для этих стилей, нюансы есть только в поворотах*

Эстафета

Помимо индивидуального плавания, на международных соревнованиях также проводятся командные эстафеты комплексным плаванием. В них плывут по четыре пловца в команде, каждый каким-то одним своим стилем (по 50 метров на человека на дистанции 200 метров и по 100 на дистанции в 400 метров).

**Здесь другой порядок стилей:**

1. На спине;
2. Брасс;
3. Баттерфляй;
4. Вольный стиль.

Это объясняется тем, что **не нужно подстраивать нагрузку стилей под одного спортсмена.**

*В теории, порядок стилей в эстафете мог бы быть любым. Видимо,****для зрелищности и большей интриги два самых быстрых и эффектных стиля (баттерфляй и кроль на груди) поставлены в конец****, а самой первой поставили спину для удобства старта, чтобы все последующие спортсмены стартовали прыжком (иначе кому-то из них пришлось бы спускаться в воду).*

Смена пловцов в эстафете

Переход с одного стиля на другой

* **С баттерфляя на спину** – маятник после касания двумя руками;
* **Со спины на брасс** – сальто с касанием бортика рукой (без переворота на грудь), либо маятник;
* **С брасса на кроль** – маятник после касания обеими руками.

**В командной эстафете пловцы меняются по следующему правилу:**в момент, когда предыдущий пловец касается стенки бассейна, **нога следующего пловца еще должна касаться стартовой платформы**. Он уже может находиться в движении для прыжка, но полностью оторваться от платформы может лишь после ее касания предыдущим спортсменом.

Дистанции

В начале отмечу, что в комплексном плавании (в отличие от отдельных стилей) дистанции полностью совпадают у мужчин и у женщин.

Бассейн в 50 метров (Олимпиада, Чемпионат мира и др.)

**Индивидуальное плавание:**

* 200 метров (4 х 50);
* 400 метров (4 х 100).

**Эстафета:** 400 метров (4 х 100).

Бассейн в 25 метров (Чемпионат мира на короткой воде)

Здесь те же самые дистанции, что на “длинной” воде плюс добавляются:

* в индивидуальном плавании – 100 метров (4 х 25);
* в эстафете – 200 метров (4 х 50).

В целом, соревнования в этой дисциплине считаются одними из самых зрелищных в водном комплексе.

Вот, например, видео с заплыва на 200 метров на Олимпиаде в Рио:

Нормативы и разряды

С 28 апреля 2019 года были введены следующие нормативы по комплексному плаванию (источник, по которому нужно проверять актуальность – [Министерство спорта РФ](https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/)):

Бассейн 25 м

Мужчины

**100 метров:**

* МСМК – 52,74
* МС – 56,90
* КМС – 1:01,90
* I взрослый разряд – 1:05,90
* II взрослый р. – 1:14,00
* III взрослый р. – 1:24,00
* I юношеский р. – 1:35,00
* II юношеский р. – 1:54,00
* III юношеский р. – 2:14,00

**200 метров:**

* МСМК – 1:56,37
* МС – 2:06,75
* КМС – 2:14,25
* I взрослый разряд – 2:22,75
* II взрослый р. – 2:41,00
* III взрослый р. – 3:05,00
* I юношеский р. – 3:30,00
* II юношеский р. – 4:05,00
* III юношеский р. – 4:45,00

**400 метров:**

* МСМК – 4:09,38
* МС – 4:31,00
* КМС – 4:46,00
* I взрослый разряд – 5:05,00
* II взрослый р. – 5:46,00
* III взрослый р. – 6:34,00
* I юношеский р. – 7:29,00
* II юношеский р. – 8:25,00
* III юношеский р. – 9:21,00

Женщины

**100 метров:**

* МСМК – 59,90
* МС – 1:04,90
* КМС – 1:09,90
* I взрослый разряд – 1:14,90
* II взрослый р. – 1:24,00
* III взрослый р. – 1:35,00
* I юношеский р. – 1:47,00
* II юношеский р. – 2:06,00
* III юношеский р. – 2:46,00

**200 метров:**

* МСМК – 2:09,31
* МС – 2:21,75
* КМС – 2:30,25
* I взрослый разряд – 2:39,75
* II взрослый р. – 3:00,00
* III взрослый р. – 3:26,00
* I юношеский р. – 3:55,00
* II юношеский р. – 4:31,00
* III юношеский р. – 5:11,00

**400 метров:**

* МСМК – 4:33,76
* МС – 5:01,00
* КМС – 5:18,50
* I взрослый разряд – 5:40,00
* II взрослый р. – 6:24,00
* III взрослый р. – 7:17,00
* I юношеский р. – 8:18,00
* II юношеский р. – 9:29,00
* III юношеский р. – 10:40,00

Бассейн 50 м

Мужчины

**200 метров:**

* МСМК – 1:59,43
* МС – 2:09,75
* КМС – 2:17,25
* I взрослый разряд – 2:25,75
* II взрослый р. – 2:44,00
* III взрослый р. – 3:08,00
* I юношеский р. – 3:33,00
* II юношеский р. – 4:08,00
* III юношеский р. – 4:48,00

**400 метров:**

* МСМК – 4:14,98
* МС – 4:37,00
* КМС – 4:52,00
* I взрослый разряд – 5:11,00
* II взрослый р. – 5:52,00
* III взрослый р. – 6:40,00
* I юношеский р. – 7:35,00
* II юношеский р. – 8:31,00
* III юношеский р. – 9:27,00

Женщины

**200 метров:**

* МСМК – 2:11,88
* МС – 2:24,75
* КМС – 2:33,25
* I взрослый разряд – 2:42,75
* II взрослый р. – 3:03,00
* III взрослый р. – 3:29,00
* I юношеский р. – 3:58,00
* II юношеский р. – 4:34,00
* III юношеский р. – 5:14,00

**400 метров:**

* МСМК – 4:38,66
* МС – 5:07,00
* КМС – 5:24.50
* I взрослый разряд – 5:46,00
* II взрослый р. – 6:30,00
* III взрослый р. – 7:23,00
* I юношеский р. – 8:24,00
* II юношеский р. – 9:35,00
* III юношеский р. – 10:46,00

Интересные факты

До 1952 года баттерфляй не считался стилем, отдельным от брасса.

Потому до этого момента соревнования по комплексному плаванию включали в себя только три стиля и проводились на дистанции в 300 метров.

При этом в олимпийскую программу эти соревнования впервые попали лишь в 1964 году, только с дистанцией в 400 метров. Дистанция в 200 метров была включена в программу следующих игр, затем была убрана и вновь, окончательно закрепилась в олимпийской программе с 1984 года.