

# **PRZEPISY PŁYWANIA**

## **MASTERS**

### **WORLD AQUATICS**



WARSZAWA, MAJ 2025

## Przepisy pływania Masters World Aquatics

Niniejsze przepisy pływania Masters są tłumaczeniem z języka angielskiego przepisów World Aquatics uchwalonych przez Biuro World Aquatics.

Tłumaczenie i opracowanie: Prezydium Kolegium Sędziów Polskiego Związku Pływackiego

Przepisy zatwierdzone przez Zarząd PZP Uchwałą nr 17/06/2025 z dnia 12 czerwca 2025.

## 1. UWAGI OGÓLNE

Program Masters, promuje sprawność fizyczną, przyjaźń, porozumienie oraz współzawodnictwo poprzez pływanie, skoki do wody, pływanie artystyczne, piłkę wodną i pływanie na wodach otwartych, wśród zawodników, którzy mają co najmniej 25 lat (uwaga: wyjątek w 6.1.3 – dotyczy piłki wodnej Masters).

Przepisy techniczne poszczególnych dyscyplin (w szczególności – pływania i pływania na wodach otwartych) muszą być przestrzegane z wyłączeniem wyjątków opisanych w tych przepisach Masters.

## 2. PRZEPISY OGÓLNE MASTERS

**2.1** Federacje członkowskie powinny rejestrować zawodników Masters w specjalnej kategorii w pięciu uznawanych sportach. Zawodnik, który jest zarejestrowany jako Masters w jakimkolwiek sporcie, będzie zawsze zachowywał nieograniczone prawo do uczestnictwa w innych zawodach.

**2.2** Poza wyjątkami określonymi w przepisach World Aquatics, wszystkie przepisy i regulaminy World Aquatics powinny mieć zastosowanie w zawodach Masters.

**2.3** Indywidualne zgłoszenia będą zaakceptowane jedynie od zawodników reprezentujących kluby. Żaden zawodnik czy drużyna nie może występować jako reprezentant kraju lub federacji.

**2.4** Wiek jest ustalany na dzień 31 grudnia roku zawodów.

**2.5** Zawodnicy Masters, przed zgłoszeniem się do zawodów Masters, muszą być świadomi wymagań odnośnie właściwego przygotowania do zawodów i stanu zdrowia. Zawodnicy biorą pełną odpowiedzialność za ryzyko uczestnictwa w zawodach. Przy zgłoszeniu uczestnicy zawodów muszą zaakceptować zwolnienie World Aquatics, federacji krajowej organizującej zawody oraz kierownictwa zawodów z wszelkiej odpowiedzialności za wypadki, które mogą być przyczyną śmierci, obrażeń lub utraty mienia. Formularz zgłoszeniowy zawierający ostrzeżenie o ryzyku oraz o zwolnieniu od odpowiedzialności za wypadki, musi być podpisany przez każdego zawodnika.

### 2.6 Protesty

Zasady składania i rozpatrywania protestów określa odpowiednio *Regulamin organizacji zawodów centralnych w pływaniu Polskiego Związku Pływackiego* oraz *Wytyczne Polskiego Związku Pływackiego do organizacji okręgowych zawodów pływackich*.

## 3. PRZEPISY PŁYWANIA MASTERS

Przepisy pływania World Aquatics mają zastosowanie do zawodów Masters z następującymi wyjątkami:

### **3.1 Grupy wiekowe**

#### **3.1.1 Konkurencje indywidualne:**

25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 85–89, 90–94 ... (grupy wiekowe co 5 lat aż do wieku najstarszego zawodnika).

#### **3.1.2 Konkurencje sztafetowe:**

Podział na podstawie sumy wieku wszystkich członków zespołu sztafetowego (w pełnych latach). Grupy wiekowe w sztafetach są następujące: 100–119, 120–159, 160–199, 200–239, 240–279, 280–319, 320–359, 360–399, ... (co 40 lat aż do najwyższej sumy wieku zespołu sztafetowego).

#### **3.1.3 Właściwy wiek zawodnika, wykorzystywany do wszystkich celów związanych z zawodami Masters ustalany jest na dzień 31 grudnia roku zawodów.**

### **3.2 Konkurencje**

Następujące konkurencje mogą być przeprowadzane dla każdej grupy wiekowej.

#### **3.2.1 Krótka pływalnia (25 m)**

50, 100, 200, 400, 800, 1500 m **dowolnym**  
50, 100, 200 m **grzbietowym**  
50, 100, 200 m **klasycznym**  
50, 100, 200 m **motylkowym**  
100, 200, 400 m **zmiennym**  
4x50 m **sztafeta stylem dowolnym**  
4x50 m **sztafeta stylem zmiennym**  
4x50 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym mix (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x50 m **sztafeta mieszana stylem zmiennym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x100 m **sztafeta stylem dowolnym**  
4x100 m **sztafeta stylem zmiennym**  
4x100 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x100 m **sztafeta mieszana stylem zmiennym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x200 m **sztafeta stylem dowolnym**  
4x200 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**

#### **3.2.2 Długa pływalnia (50 m)**

50, 100, 200, 400, 800, 1500 m **dowolnym**  
50, 100, 200 m **grzbietowym**  
50, 100, 200 m **klasycznym**  
50, 100, 200 m **motylkowym**  
200, 400 m **zmiennym**  
4x50 m **sztafeta stylem dowolnym**  
4x50 m **sztafeta stylem zmiennym**  
4x50 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym mix (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x50 m **sztafeta mieszana stylem zmiennym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**  
4x100 m **sztafeta stylem dowolnym**

4x100 m **sztafeta stylem zmiennym**

4x100 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**

4x100 m **sztafeta mieszana stylem zmiennym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**

4x200 m **sztafeta stylem dowolnym**

4x200 m **sztafeta mieszana stylem dowolnym (2 kobiety i 2 mężczyzn)**

### **3.3 Przepisy techniczne pływania masters**

**3.3.1** zawodnicy różnych grup wiekowych oraz płci mogą być rozstawieni tak, aby żaden pływak nie musiał płynąć sam, a tory zostałyby puste.

#### **3.3.2 Start**

**3.3.2.1** Przygotowując się do startu w stylach dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym indywidualnie oraz w sztafecie stylem dowolnym, na gwizdek sędziego głównego pływacy powinni przyjąć pozycję startową z przynajmniej jedną stopą ustawioną z przodu słupka albo brzegu pływalni, lub w wodzie z jedną ręką mającą kontakt ze ścianą startową.

**3.3.2.2** Kiedy wszyscy pływacy są gotowi (zamiast nieruchomi) do startu, starter podaje sygnał startu.

**3.3.2.3** Każdy pływak startujący przed sygnałem może zostać zdyskwalifikowany po zakończeniu wyścigu.

**3.3.3** Wszystkie konkurencje Masters przeprowadza się seriami na czas.

**3.3.4** Zawodnicy mogą pozostać na swoich torach, gdy pozostali zawodnicy rywalizują ze sobą, aż zostaną skierowani do wyjścia z wody przez sędziego głównego.

**3.3.5** Kierownictwo zawodów może ustalić, że w konkurencjach 400, 800 i 1500 m stylem dowolnym na jednym torze będzie płynęło dwóch (2) zawodników tej samej płci. Dla każdego pływaka wymagany jest oddzielny pomiar czasu.

**3.3.6** Rozgrzewka musi być nadzorowana.

**3.3.7** Ruchy nogami do stylu klasycznego są dozwolone w stylu motylkowym. Tylko jeden ruch nogami do stylu klasycznego jest dozwolony na jedno pociągnięcie rękami, za wyjątkiem, że dozwolone jest pojedyncze kopnięcie przed nawrotem i zakończeniem wyścigu bez pociągnięcia rękami. Po starcie oraz po każdym nawrocie, pojedyncze kopnięcie nogami do stylu klasycznego jest dozwolone przed pierwszym ruchem rękami.

**3.3.8** Zawodnicy, którzy zostali zdyskwalifikowani, muszą być umieszczeni na listach wyników z podaniem kodu dyskwalifikacji.

### **3.4 Sztafety**

**3.4.1** Sztafety muszą składać się z czterech pływaków zarejestrowanych w tym samym klubie. Reprezentowanie przez zawodnika więcej niż jednego klubu jest niedozwolone.

**3.4.2** Sztafety MIESZANE składają się z dwóch (2) kobiet i dwóch (2) mężczyzn zarejestrowanych w tym samym klubie. Reprezentowanie przez zawodnika więcej niż jednego klubu jest niedozwolone.

### **3.5 Rekordy**

**3.5.1** Rekordy Świata Masters dla wszystkich konkurencji wymienionych w przepisie 3.2 dla obojga płci w każdej grupie wiekowej powinny być określone co do 1/100 sekundy (2 miejsca po przecinku) i wyszczególnione w formularzu. Rekordy Świata Masters są uznawane wyłącznie, gdy pomiar czasu dokonywany jest za pomocą Automatycznej Aparatury do Sędziowania lub Półautomatycznej Aparatury do Sędziowania w przypadku niezadziałania Automatycznej Aparatury do Sędziowania.

**3.5.2** Zgłoszenia Rekordu Świata Masters muszą być przesłane na oficjalnych formularzach World Aquatics, indywidualnie w ciągu 60 dni od zakończenia zawodów.

**3.5.3** Rekordy Świata mogą być ustanowione na zawodach Masters:

- a. formalnie zatwierdzone przez federację członkowską World Aquatics, i
- b. zorganizowanych w imieniu klubu lub organizacji, która jest członkiem federacji członkowskiej World Aquatics lub uznawanej przez World Aquatics, i
- c. przeprowadzonych zgodnie z przepisami World Aquatics (i szczególnie tych dotyczących pływania Masters), i
- d. w których brali udział wyłącznie pływacy zarejestrowani w klubach zrzeszonych w federacji członkowskiej World Aquatics.

**3.5.4** Pierwszy zawodnik sztafety mieszanej może ubiegać się o Rekord Świata Masters.

### **3.6 Instrukcje zgłaszania rekordów świata masters**

#### **3.6.1 Ogólne**

Rekordy Świata Masters uznawane są przez World Aquatics zarówno dla długiej pływalni (tylko pływalnie 50 metrowe) jak i dla krótkiej pływalni (tylko pływalnie 25 metrowe). Osiągnięcie musi być zarejestrowane na zawodach Masters jak określono w przepisie 3.5.3.

#### **3.6.2 Konkurencje i grupy wiekowe**

##### **3.6.2.1 Konkurencje indywidualne – dla mężczyzn i kobiet**

Styl dowolny – 50m, 100m, 200m, 400m, 800m i 1500m;

Styl grzbietowy, klasyczny i motylkowy – 50m, 100m i 200m;

Styl zmienny – 100m (tylko na krótkiej pływalni), 200m, 400m.

##### **3.6.2.1.1 Grupy wiekowe:**

25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 85–89, 90–94, 95–99, 100–104, ... (grupy wiekowe co 5 lat aż do wieku najstarszego zawodnika).

### **3.6.2.2 Konkurencje sztafetowe dla mężczyzn, kobiet i zespołów mieszanych (2 mężczyzn i 2 kobiety)**

4x50m stylem dowolnym, 4x50m stylem zmiennym, 4x100m stylem dowolnym, 4x100m stylem zmiennym, 4x200m stylem dowolnym

Grupy wiekowe sztafet obliczane są jest na podstawie sumy wieku członków drużyny (w pełnych latach) 100–119 lat, 120–159 lat, 160–199 lat, 200–239 lat, 240–279 lat, 280–319 lat, 320–359 lat, 360–399 lat, ... (co 40 lat aż do najwyższej sumy wieku zespołu sztafetowego).

### **3.6.3 Kryteria kwalifikowalności**

Wszyscy zgłaszający muszą być członkami federacji stowarzyszonej w World Aquatics. Zespoły sztafetowe muszą składać się z czterech pływaków, spośród których każdy jest prawidłowo zarejestrowany w tym samym klubie. Pływacy mogą reprezentować na zawodach tylko jeden klub.

### **3.6.4 Pomiar czasu**

- a. Tylko elektroniczny pomiar czasu będzie uznawany. LUB
- b. Półautomatyczny pomiar czasu w przypadku, gdy automatyczny pomiar czasu nie zadziałał prawidłowo
- c. Oryginał lub kopia wydruku z systemu pomiaru czasu musi być dołączona do druku zgłoszenia.

### **3.6.5 Określanie wieku**

Do wszystkich celów związanych z rekordami świata Masters i mistrzostwami świata Masters, aktualny wiek zawodnika ustalany jest na dzień 31 grudnia roku zawodów i określa grupę wiekową zawodnika dla tych zawodów oraz rekordy ustanowione w trakcie tych zawodów.

### **3.6.6 Zgłoszenia**

Zgłoszenia rekordów muszą być wypełnione na formularzu World Aquatics Masters Swimming World Record Application Form przez naczelnika zawodów i wysłane w ciągu 60 dni od daty zawodów. Zgłoszenie musi być potwierdzone przez kierownika sędziów mierzących czas lub sędziego głównego zawodów. Federacja krajowa musi zweryfikować szczegóły zgłoszenia i zapewnić, że załączona jest pełna dokumentacja zawierająca:

- a. Certyfikat długości pływalni;
- b. Potwierdzenie daty urodzenia;
- c. Wydruk z aparatury pomiaru czasu.

Zgłoszenia muszą być przesłane do Sekretariatu World Aquatics na adres:

**Chemin de Bellevue 24a / 24b**

**1005 Lausanne, Switzerland.**

**Email: [masters@worldaquatics.com](mailto:masters@worldaquatics.com)**

World Aquatics zadecyduje czy zgłoszenie rekordu będzie przyjęte. Sekretariat World Aquatics poinformuje federację krajową o decyzji odnośnie każdego zgłoszenia. Jeżeli po publikacji zostanie wykryty błąd, zawodnik ma prawo odwołać się w celu korekty w ciągu 6 miesięcy od daty publikacji.

### **3.6.6.1 Instrukcje szczegółowe**

**Punkt 1** Jeżeli zgłoszenie dotyczy konkurencji indywidualnej wpisz nazwę konkurencji z listy wymienionych w części 2.1 powyżej. Jeżeli dotyczy konkurencji sztafetowej wpisz nazwę konkurencji z listy wymienionych w części 2.2. Otocz kółkiem odpowiednią płeć (Male – mężczyźni, Female – kobiety, Mixed – sztafety mieszane).

**Punkt 2** Wpisz oficjalny czas w formacie minuty, sekundy, setne sekundy bez zaokrąglania.

**Punkt 3** Jeżeli zgłoszenie dotyczy konkurencji indywidualnej wpisz grupę wiekową z listy wymienionych w części 2.1 powyżej. Jeżeli dotyczy konkurencji sztafetowej wpisz grupę wiekową z listy wymienionych w części 2.2.

**Punkt 4** Zaznacz długość pływalni: Short course (25m) – krótka pływalnia, Long course (50m) – długa pływalnia.

**Punkt 5** Wpisz nazwę pływalni, miasto, państwo oraz datę oficjalnie zatwierdzonych zawodów.

**Punkt 6** Kopia potwierdzenia długości pływalni musi być załączona do zgłoszenia lub musi znajdować się już w archiwum sekretarza komitetu Masters World Aquatics. Jednorazowy pomiar jest wystarczający, za wyjątkiem sytuacji, kiedy zmiany wprowadzone w pływalni mogłyby spowodować zmianę długości pływalni. W takiej sytuacji długość pływalni powinna być potwierdzona ponownie. Kiedy używany jest ruchomy pomost, nie jest wymagane dodatkowe potwierdzenie pomiaru długości toru, na którym został uzyskany zgłaszany czas.

**Punkt 7** W przypadku konkurencji indywidualnej wpisz imię i nazwisko pływaka, zaznacz M dla mężczyzny lub F dla kobiety, wpisz wiek (patrz punkt 5 powyżej) i pełną datę urodzenia używając angielską nazwę miesiąca.

**Punkt 8** Jeżeli zgłoszenie dotyczy konkurencji sztafetowej to wpisz wszystkich uczestników sztafety w kolejności pływania. Dla każdego uczestnika wpisz jego imię i nazwisko, zaznacz M dla mężczyzny lub F dla kobiety, wpisz wiek (patrz punkt 5 powyżej) i pełną datę urodzenia używając angielską nazwę miesiąca.

**Punkt 9** Kopia aktu urodzenia lub paszportu każdego pływaka musi być załączona do zgłoszenia lub musi znajdować się już w archiwum sekretarza komitetu Masters World Aquatics. Akt małżeństwa nie jest wymagany.

**Punkt 10** Wpisz nazwę klubu dla konkurencji indywidualnych lub sztafetowych oraz nazwę federacji, w której klub jest zrzeszony.

**Punkt 11** Wpisz oficjalny czas z automatycznego pomiaru czasu. Czas wprowadź w formacie minuty, sekundy, setne sekundy bez zaokrąglania.



**Punkt 12** Jeżeli automatyczny pomiar czasu nie zadziałał prawidłowo, wpisz czas zarejestrowany przez pomiar półautomatyczny. Czas wprowadź w formacie minuty, sekundy, setne sekundy bez zaokrąglania.

**Punkt 13** Kopia wydruku z automatycznego pomiaru czasu jest wymagana. Wydruk musi pokazywać szczegóły włączając wszystkie pomiary półautomatyczne dla serii, w której został uzyskany wynik rekordowy. Ogólne zestawienie wyników z międzyczasami danej konkurencji nie jest wystarczające.

**Punkt 14** Wpisz imię i nazwisko oraz pozycję licencjonowanego sędziego. Podpis i data są wymagane.

**Punkt 15** Osoba odpowiedzialna za rekordy Masters federacji krajowej, w której pływak/pływacy są zarejestrowani musi wpisać imię i nazwisko oraz nazwę federacji. Podpis i data są wymagane.

### **3.7 Załącznik – Decyzja odnośnie rankingu 10 najlepszych wyników Masters.**

Do rankingu 10 najlepszych wyników Masters (World Aquatics Masters Top Ten) będą uznawane jedynie wyniki uzyskane podczas zawodów Masters:

- a) formalnie zatwierdzone przez federację członkowską World Aquatics, i
- b) zorganizowanych w imieniu klubu lub organizacji, która jest członkiem federacji członkowskiej World Aquatics lub uznawanej World Aquatics, i
- c) przeprowadzonych zgodnie z przepisami World Aquatics (i szczególnie tych dotyczących pływania Masters), i
- d) w których brali udział wyłącznie pływacy zarejestrowani w klubach zrzeszonych w federacji członkowskiej World Aquatics.

## **4. PRZEPISY PŁYWANIA NA WODACH OTWARTYCH MASTERS**

Pływanie na wodach otwartych Masters jest zdefiniowane jako każde zawody na dystansie większym niż 1500 metrów, w których udział mogą brać jedynie zawodnicy Masters.

Przepisy pływania na wodach otwartych World Aquatics mają zastosowanie do zawodów pływania na wodach otwartych Masters z następującymi wyjątkami:

- 4.1** Konkurencje w pływaniu na wodach otwartych Masters są rozgrywane na dystansach do 5 km.
- 4.2** Grupy wiekowe w pływaniu na wodach otwartych są takie same jak dla konkurencji indywidualnych pływania Masters (przepis 3.1).
- 4.3** Temperatura wody powinna być zmierzona na 30 minut przed startem wyścigu i musi wynosić co najmniej 18°C i nie więcej niż 31°C. Temperatura wody powinna być poświadczona przez oficera bezpieczeństwa jako zmierzona najbliżej środka trasy jak to możliwe na głębokości 40 cm. Jeżeli temperatura wody wynosi poniżej 18°C, noszenie pianek jest obowiązkowe.

- 4.4** Noszenie dobrze widocznych kolorowych czepków i strojów zatwierdzonych przez World Aquatics jest obowiązkowe dla wszystkich zawodników.
- 4.5** We wszystkich zawodach pływania na wodach otwartych Masters bezpieczeństwo zawodów ma zasadnicze znaczenie.