

Водное поло

Общие положения

Водное поло (англ. Water polo) — командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Занятия по водному поло проводятся в 25-ти метровом бассейне согласно расписанию. Количество занимающихся – две команды, не более 8 человек в команде. Время занятия составляет 45 минут.

К занятиям по водному поло допускаются лица с 18 лет, в отсутствие противопоказаний к занятиям водными видами спорта, способные проплыть без остановки 25 м любым способом. Лица, не умеющие плавать (не способные проплыть 25 м) должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив. Данное требование является существенным условием для занятий водным поло. Просим Вас сообщить инструктору, если Вы не обладаете указанными навыками.

Цель игры - защитить свои ворота и забросить мяч в ворота противника. Игроки не имеют права становиться на дно площадки и касаться бортов, а должны в течение всей игры находиться на плаву.

Ворота (в виде боковых стоек и перекладины, имеющие прямоугольное сечение и окрашенные в белый цвет) устанавливаются посередине линий ворот. Их высота над уровнем воды – 0,9 м, ширина – 3 м. Вес ватерпольного мяча составляет 400–450 г, окружность – 68–71 см (для женских команд – 65–67 см).

В экипировку игроков обязательно входят специальные ватерпольные шапочки: белые – у одной команды, и цвета, контрастного белому, а также отличного от красного и от цвета мяча, – у другой команды (по установившейся традиции они обычно синего цвета). На шапочках обозначаются номера игроков – от 2 до 13. Вратари выступают в красных шапочках под номером 1 (и основной, и запасной).

Команды в водном поло состоят не более чем из 13 человек, непосредственно в игре участвуют 7 из них: вратарь и 6 полевых игроков. Замену можно производить в любое время: во время остановки в игре – в любой точке, а непосредственно в ходе игры – только в зоне повторного входа.

ПРОСИМ ВАС ВНИМАТЕЛЬНО ОТСЛЕЖИВАТИЬ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ИГРЕ В ВОДНОЕ ПОЛО. ПРИ МАЛЕЙШИХ ПРИЗНАКАХ УСТАЛОСТИ ЛИБО ИНЫХ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ, ПРОСИМ ВАС НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ИГРУ И СООБЩИТЬ ИНСТРУКТОРУ. ТАКЖЕ ПРОСИМ ВАС БЫТЬ АККУРАТНЫМИ И ВЕЖЛИВЫМИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЗАНИМАЮЩИМСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПРИЧИНИТЬ ИМ УЩЕРЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.