

## ÎNOT

### **1. Înotul/natație în bazine.**

**Maestru internațional al sportului** – să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

să se claseze pe locurile I-XXX – Jocuri Olimpice;

să se claseze pe locurile I-XXIV la campionatele mondiale de seniori;

să se claseze pe locurile I-X la Cupa mondială;

să se claseze pe locurile I-XVI la campionatele europene de seniori;

să se claseze pe locurile I-IV la campionatele europene de tineret;

să se claseze pe locurile I-X la campionatele mondiale de tineret;

în primii 150 în clasificarea FINA pentru anul precedent;

să îndeplinească normativul de timp echivalent cu 800 de puncte

în conformitate cu tabelul FINA pentru anul precedent în cadrul competițiilor internaționale aprobate de LEN sau FINA.

#### **Maestru al sportului:**

să îndeplinească normativul stabilit la Campionatul sau Cupa Republicii Moldova oficializată de cel puțin trei arbitri de categorie națională, precum și alte competiții internaționale oficiale, care dispun de sistem electronic de cronometraj.

#### **Candidat în maeștri ai sportului:**

să îndeplinească normativul stabilit la concursurile oficiale la nivel republican oficializate de cel puțin doi arbitri de categorie națională.

**Categoriile I-III pentru seniori și I-II pentru tineret** - să îndeplinească normativul stabilit la concursurile oficiale.

## NORME DE CLASIFICARE

Proba	Dist., m	TITLUL ȘI CATEGORII, REZULTATE ( min., sec.)						
		MS	CMS	I	II	III	I juniori	II juniori
<b>Bărbați ( bazin de 50 m )</b>								
<b>Stil liber</b>	50	24,50	25,50	27,30	30,50	34,00	38,50	45,00
	100	54,50	57,50	1.01.5	1.09.0	1.19.0	1.27.5	1.38.5
	200	1.59.50	2.06.00	2.16.00	2.32.00	2.50.00	3.12.00	
	400	4.14.00	4.27.00	4.48.00	5.20.00	6.05.00	6.50.00	
	800	8.48.00	9.18.00	9.56.00	11.03.00	12.38.00		
	1500	16.45.00	17.42.00	18.59.00	21.02.00	24.25.00		
<b>Bras</b>	50	30,80	32,50	35,30	39,00	44,00	50,00	57,00
	100	1.08.00	1.11.00	1.16.40	1.25.00	1.36.00	1.48.00	
	200	2.28.00	2.35.50	2.47.50	3.06.00	3.30.00	3.55.00	
<b>Fluture</b>	50	26,30	28,00	30,30	33,80	38,50	44,50	52,00
	100	58,80	1.02.00	1.06.80	1.14.30	1.25.50	1.38.00	
	200	2.12.00	2.18.00	2.28.00	2.45.00	3.08.00	3.26.00	
<b>Spate</b>	50	27,50	29,50	31,70	35,70	39,70	44,70	52,00
	100	1.01.00	1.04.00	1.09.50	1.16.50	1.26.00	1.39.00	
	200	2.12.00	2.17.50	2.26.00	2.44.00	3.07.00	3.29.00	
<b>Mixt</b>	200	2.14.00	2.20.50	2.31.50	2.49.70	3.11.70	3.36.00	
	400	4.44.00	5.04.00	5.24.00	6.00.00	6.49.00		
<b>Bărbați ( bazin de 25 m )</b>								
<b>Stil liber</b>	50	24,00	25,00	26,50	30,00	33,00	38,00	44,00
	100	53,00	56,00	59,50	1.07.00	1.17.00	1.26.00	1.36.00
	200	1.57.00	2.04.00	2.14.00	2.29.00	2.49.00	3.15.00	
	400	4.09.00	4.23.00	4.44.00	5.15.0	6.05.00	6.45.00	
	800	8.35.00	9.09.00	9.45.00	10.48.00	12.40.00		
	1500	16.30.00	17.25.00	18.40.00	20.45.00	24.10.00		
<b>Bras</b>	50	30,30	31,50	33,90	38,00	43,00	49,00	
	100	1.06.50	1.09.50	1.15.00	1.23.00	1.34.50	1.46.00	55,00
	200	2.25.00	2.32.50	2.43.50	3.00.00	3.26.00	3.50.00	
<b>Fluture</b>	50	25,80	27,50	29,50	33,00	38,00	43,50	50,50
	100	58,00	1.01.00	1.06.00	1.13.50	1.25.00	1.37.00	
	200	2.09.00	2.15.00	2.25.00	2.41.00	3.05.0	3.33.00	
<b>Spate</b>	50	26,80	28,40	30,70	34,00	38,50	45,00	53,00
	100	59,30	1.02.50	1.08.00	1.14.00	1.24.00	1.37.00	
	200	2.09.00	2.15.00	2.24.00	2.41.00	3.03.0	3.25.00	
<b>Mixt</b>	100	1.00.50	1.03.70	1.08.20	1.17.00	1.27.00	1.37.00	1.50.00
	200	2.10.50	2.18.00	2.29.00	2.47.00	3.08.00	3.32.00	
	400	4.40.00	4.58.00	5.15.00	5.53.00	6.42.00		

<b>Femei (bazin de 50 m )</b>								
<b>Stil liber</b>	50	28,00	29,50	31,50	35,00	39,50	46,00	51,00
	100	1.01.50	1.04.00	1.09.00	1.17.00	1.27.00	1.38.50	1.51.00
	200	2.13.00	2.19.00	2.30.00	2.47.00	3.08.00	3.33.00	
	400	4.39.00	4.54.00	5.16.00	5.50.00	6.40.00	7.40.00	
	800	9.30.00	10.15.00	10.45.00	12.03.00	13.48.00		
	1500	18.20.00	19.30.00	20.55.00	23.00.00	26.55.00		
<b>Bras</b>	50	35,00	37,00	39,00	44,00	50,00	56,00	1.03.00
	100	1.15.50	1.20.00	1.26.00	1.36.00	1.48.00	2.01.00	
	200	2.43.00	2.52.00	3.04.00	3.25.00	3.51.00	4.19.00	
<b>Fluture</b>	50	31,00	32,50	34,00	38,00	45,50	52,50	59.00
	100	1.07.00	1.10.00	1.15.00	1.26.00	1.38.00	1.56.00	
	200	2.29.00	2.35.00	2.45.00	3.10.00	3.35.00	4.04.00	
<b>Spate</b>	50	31,50	33,00	36,50	40,00	46,00	54,00	59.50
	100	1.08.50	1.12.00	1.17.50	1.26.00	1.37.50	1.49.00	
	200	2.26.00	2.35.00	2.45.00	3.07.00	3.32.00	3.55.00	
<b>Mixt</b>	200	2.29.50	2.38.00	2.50.00	3.10.00	3.35.00	4.02.00	
	400	5.16.00	5.35.00	5.59.50	6.45.00	7.30.00	8.45.00	
<b>Femei (bazin de 25m)</b>								
<b>Stil liber</b>	50	27,50	28,90	31,00	34,50	39,00	45,00	50.00
	100	59,50	1.02.50	1.07.00	1.15.00	1.25.00	1.37.00	1.50.00
	200	2.10.00	2.16.50	2.27.00	2.44.00	3.05.00	3.30.00	
	400	4.35.00	4.48.00	5.11.00	5.45.00	6.35.00	7.30.00	
	800	9.20.00	9.58.00	10.39.00	11.55.00	13.40.00		
	1500	18.00.00	19.30.00	20.45.00	23.15.00	27.00.00		
<b>Bras</b>	50	34,50	36,50	38,50	43,00	49,00	55,00	1.01.00
	100	1.14.50	1.19.00	1.24.50	1.35.00	1.48.00	2.00.00	
	200	2.41.00	2.49.00	3.01.00	3.23.00	3.49.00	4.15.00	
<b>Fluture</b>	50	30,50	32,00	33,50	37,50	43,00	50,00	56.00
	100	1.06.00	1.09.00	1.14.50	1.24.00	1.35.00	1.52.00	
	200	2.25.00	2.32.00	2.42.00	3.05.00	3.31.00	4.00.00	
<b>Spate</b>	50	30,50	32,50	35,00	39,00	44,00	53,00	59.00
	100	1.07.50	1.10.50	1.16.00	1.24.50	1.36.00	1.47.00	
	200	2.22.00	2.32.00	2.43.00	3.01.00	3.25.00	3.52.00	
<b>Mixt</b>	100	1.08.00	1.12.00	1.17.00	1.26.00	1.37.00	1.50.00	2.05.00
	200	2.26.50	2.36.00	2.47.00	3.08.00	3.30.00	3.59.00	
	400	5.15.00	5.32.00	5.55.00	6.40.00	7.25.00	8.30.00	

## **2. Înotul/natația în apă deschisă.**

Înot în apă deschisă, în corespundere cu regulile Federației Internaționale FINA, se consideră competițiile desfășurate în bazine naturale precum râuri, lacuri, mări ș.a., la distanțele mai mari de 1500 metri.

### **Maestru internațional al sportului:**

- Locul 1-30 la Jocurile Olimpice;
- Locul 1-20 la Campionatele Mondiale;
- Locul 1-16 la Campionate, Cupe și Campionatele Europene;
- Locul 1-16 la etapa Cupa Mondială sau la turneele Gran Prix.

### **Maestru al Sportului:**

- Locul 1 la distanțele 3, 5, 10 și 25 kilometri la Campionatul R.M. între maturi (atenție, numai între maturi cu participare nu mai puțin de 16 persoane) sau:
- Locul 21-40 la Campionatele Mondiale;
- Locul 17-30 la Campionatele Europene;
- Locul 17-25 la etapa Cupa Mondială.
- Locul 1-5 la Campionatele țărilor CSI, sau la Campionatele Deschise din Țările Europene. Sau locul 1-3 la Starturile Internaționale cu participarea nu mai puțin de 8 țări.
- Locul 1-24 la Campionatele Mondiale între tineret și juniori;
- Locul 1-16 la Campionatele Europene între tineret și juniori;
- Locul 1-24 la etapa Cupa Mondială.
- Locul 1-3 la competițiile internaționale între tineret și juniori unde au participat nu mai puțin de 8 țări.
- Locul 1-6 la Campionatele deschise ale țărilor CSI între tineret și juniori, sau la campionatele între tineret și juniori din Țările Europene.

### **Candidat Maestru al Sportului:**

- participarea la Campionatul Moldovei între maturi (cu participarea nu mai puțin de 20 participanți), trebuie de ocupat locul 2-3 sau de finisat distanța, cu încadrarea în limita de timp la distanța 3 km – 4 minute, 5 kilometri-8 minute, 10 kilometri-17minute, 25 kilometri-50 minute.
- locul 25 - 40 la Campionatele Mondiale între tineret și juniori;
- locul 17 - 30 la Campionatele Europei între tineret și juniori;
- locul 25 - 40 la etapa Cupa Mondială.
- locul 4 - 8 la competițiile internaționale între tineret și juniori unde au participat nu mai puțin de 8 țări.
- locul 7 - 16 la Campionatele între tineret și juniori din țările CSI, sau la campionatele între tineret și juniori din Țările Europene.
- locul 1- 4 la Starturile Internaționale între tineret și juniori cu participarea nu mai puțin de 6 țări.

Pentru îndeplinirea categoriilor I-III trebuie de demonstrat viteza medie, care corespunde cerințelor la distanța 3.0 km 5 km 10 km 25 km:

**I categorie:**

- Bărbați 4 km/h 3,7 km/h 3,3 km/h 2,9 km/h;
- Femei 3,7 km/h 3,5 km/h 3 km/h 2,7 km/h;

**Categoria II – a:**

- Bărbați 3,7 km/h 3,3 km/h 3 km/h 2,7 km/h
- Femei 3,3 km/h 3,3 km/h 2,8 km/h 2,5 km/h

**Categoria III – a:**

- Bărbați 3,1 km/h 2,9 km/h 2,7 km/h 2,4 km/h
- Femei 2,9 km/h 2,7 km/h 2,4 km/h 2,1 km/h.

**Notă:** pentru îndeplinirea normativelor de viteză (CMS – III categorie) în apele fără curgere pot fi utilizate râurile. În acest caz distanța trebuie să fie continuată astfel încât jumate din ea să fie parcursă în direcția curgerii, iar cealaltă contra ei.

La competițiile internaționale și la competițiile între tineret și juniori pot fi organizate alte distanțe. Categoriile în acest caz se conferă conform regulamentului. Federație are dreptul să includă în Campionate distanțele care sunt în Campionatele Mondiale și Europene între tineret și juniori. Îndeplinirea categoriilor la ele are loc conform regulamentului despre locuri.

Titlurile și categoriile sportive se vor acorda: MIS - de la vârsta 17 ani, MS – de la vârsta 15 ani, CMS – 14 ani.

**Notă:** Se permite conferirea categoriilor până la CMS la turneul Mila Marină (R. Moldova). Distanța 1 milă și distanța 2 mile cu participarea a cel puțin 30 sportivi.

- CMS locul 1-6;
- Categoria 1 locul 7-12;
- Categoria 2 locul 13-18;
- Categoria 3 locul 19-24.