ڕێگاو بوارەکانی مەلەوانی :

ڕێگاکانی مەلەوانی (طرق السباحة) (Swimming Methods):

ڕێگاکانی مەلەوانی دابەش دەکرێت بۆ سەر چوار ڕێگا:

1- **مەلەوانی سەربەست (السباحة الحرة)** Freestyle Stroke
2- **مەلەوانی پشت (السباحة الظهر)** Back Stroke
3- **مەلەوانی سینگ (السباحة الصدر)** Breast Stroke
4- **مەلەوانی پە پولە (السباحة الفراشة)** Butterfly Stroke

ماوە یاساییە ڕێگا پێدراوەکان لە پێشبڕکێ نێودەوڵەتیەکان لەمەلەوانگەی (50م) بۆ هەردوو ڕەگەز:

1- **مەلەوانی سەربەرست (50م – 100م – 200م – 400م- 800م- 1500م)**
2- **مەلەوانی پشت (50م- 100م- 200م)**
3- **مەلەوانی سینگ (50م- 100م- 200م)**
4- **مەلەوانی پە پولە (50م- 100م- 200م)**
5- **پێشبڕکێ یەك لەدوای یەکی سەربەست (4×100م – 4×200م)**
6- **پێشبڕکێ تاکی جۆراوجۆر (200م – 400م)**
ریزبەندی تاکی جۆراوجۆر (مەلەوانی پە پولە + مەلەوانی پشت + مەلەوانی سینگ + مەلەوانی سەربەست)
7- **پێشبڕکێ یەك لەدوای یەکی جۆراوجۆر (4×100م)**
ریزبەندی یەك لەدوای یەکی جۆراوجۆر (مەلەوانی پشت+مەلەوانی سینگ + مەلەوانی پە پولە + مەلەوانی سەربەست)

ماوە یاساییە ڕێگا پێدراوەکان لە پێشبڕکێ نێودەوڵەتیەکان لە مەلەوانگەی (25م) بۆ هەردوو ڕەگەز:

1- **مەلەوانی سەربەرست (50م – 100م – 200م – 400م- 800م- 1500م)**
2- **مەلەوانی پشت (50م- 100م- 200م)**
3- **مەلەوانی سینگ (50م- 100م- 200م)**
4- **مەلەوانی پە پولە (50م- 100م- 200م)**
5- **پێشبڕکێ یەك لەدوای یەکی سەربەست (4×100م – 4× 200م)**
6- **پێشبڕکێ تاکی جۆراوجۆر (100م - 200م – 400م)**
ریزبەندی تاکی جۆراوجۆر (مەلەوانی پە پولە + مەلەوانی پشت + مەلەوانی سینگ + مەلەوانی سەربەست)
7- **پێشبڕکێ یەك لەدوای یەکی جۆراوجۆر (4×100م)**
ریزبەندی یەك لەدوای یەکی جۆراوجۆر (مەلەوانی پشت+مەلەوانی سینگ+ مەلەوانی پە پولە + مەلەوانی سەربەست)

بوارەکانی مەلەوانی (مجالات السباحة) (Swimming Areas) :

1- مەلەوانی بۆ خۆشی (السباحة الترويحية):

واتا ئەو مەلەوانیەی کەئە نجام دەدرێ بەمەبەستی یاری وکات بەسەربردن و دڵخۆشبوون، وە کەسەکە پابەند نابێت بە یاساو رێساکانی مەلەوانی وشێوازێکی دیاری کراو لەکاتی مەلەکردن، بەڵکو ئازادە لەمەلەکردن لەهەردوو لایەنی کات وشێوازی مەلەوانیەکە.

2- مەلەوانی بێشبڕکێ (السباحة التنافسية):

ئەم مەلەوانیە بە پێی یاساو بنەماکانی یەکێتی نێودەوڵەتی بۆ مەلەوانی ئە نجام دەدرێت کە تێیدا یاریزان ئەوپەڕی توانای جەستەیی ودرەوونی زیهنی وکاتەکانی خۆی بۆ دابین دەکات بۆ ئەوەی کورتترین ماوە تۆماربکات، یاریزان پێویستی بەمەشق وراهێنانێکی چڕوپڕ دوور ودرێژ وبەرنامە بۆ دارێژراو هەیە تا بگات بەئاما نجەکەی.

3- مەلەوانی فێرکردن (السباحة التعليمية):

مەبەست لەمەلەوانی فێرکردن ئەوەیە کە کەسەکە کارامەو رێگاکانی مەلەوانی فێردەبێ ولە کارامە بنەڕەتیەکانەوە دەست پێدەکات وەك (کارامەی متمانەکردن بە ئاو، نقوم بوون، خلیسکان لەسەر ئاو، راوەستاو لەناو ئاو، کارامەکانی هەماهەنگی لەمەلەوانی سەربەست ومەلەوانی پشت ومەلەوانی سینگ ومەلەوانی پەپولە) بۆ ئەوەی کەسەکە لەیەك کاتدا فێری خۆشی وپارێزگاری لەسەلامەتی خۆی بێت، روونە کەفێربوون قۆناغێکی سەرەکیە بۆ گەیشتن بەقۆناغەکانی راهێنان وململانێ وپێشبڕکێکان لەمەلەوانی.

4- مەلەوانی بۆ خاوەن پێداویستی تایبەت (چارەسەکردن) (السباحة لذوى الاحتياجات الخاصة(العلاجية)):

ئەم بەشە لەمەلەوانی بەکاردێت وەك رێگایەکی چارەسەکردن بەتایبەت بۆ پەککەوتوان، چونکە پەککەوتە ئەرکی راگرتنی هاوسەرنگی لاشەی ئاسانتر دەبێت لەناو ئاو تا لەدەرەوە ئەوەش بەهۆکاریگەری پاڵنانی ئاوەکە بۆ سەر لاشەی، بەم شێوەیە پەککەوتەکە بەشێك لە کێشەکانی کەم دەبێتەوە، لەبەرامبەردا متمانە بەخۆی پەیدا دەکات ولەولاشەوە توانای لەش ولاری باشتر دەبێت، ئەوەش سەلمێنراوە کەوەرزشی مەلەوانی ریزبەندی یەکەمی گرتووە لەچارسەرکردنی بە بەراورد بەوەرزشەکانی تر.

5- مەلەوانی موسیقی (کاتی) (السباحة الايقاعية (التوقيتية)):

واتا ئەم مەلەوانیە وجولە ئەکرۆباتیەکانی لەگەڵ مۆسیقادا ئە نجام دەدرێ، بەشێوەیەك بەرنامەرێژی بۆ دەکرێ کەهاورێکی وهەماهەنگی هەبێ لەنێوان کارامەکان وشێوەکانی مەلەکردن وسوڕانی هەڵگەرانەوەی لاشەو جولەکانی شەنگی کەئافرەتان بێ بەشداری پیاوان ئە نجامی دەدەن، لەکۆتاییدا کۆمەڵێك جولەو نمایشی جوان وسەرنج راکێش ئە نجام دەدەن کەدەبێتە مایەی سەرنجراکێشانی ئامادەبووان.