200m nage avec obstacles

Piscine

Au programme de ILS

Sur 200 m en nage libre, huit obstacles immergés à 70 cm de profondeur jalonnent le parcours. Le nageur doit passer en dessous de chacun d'eux, en remontant obligatoirement à la surface au moins une fois de chaque côté.

Déroulé

1. Plongeon de départ
2. 200 m nage avec obstacles (4 allers-retours)

Points importants

✓ Remonter à la surface au moins une fois avant chaque obstacle.

✓ Un nageur passé par-dessus un obstacle peut revenir en arrière et passer par-dessous sans pénalité.

✓ Toucher le mur à chaque virage et à l'arrivée.

✓ Un contact involontaire avec l'obstacle ne constitue pas, à lui seul, une faute.

✓ Une impulsion sur le fond pour remonter après le passage sous l'obstacle est permise.

Disqualifications

TYPE	SIGNIFICATION	RÈGLEMENT
DQ1	Ne pas terminer/réaliser l'épreuve conformément à sa description ou aux règles générales	ILS
DQ2	Comportement / compétition déloyale	ILS
DQ3	Arrivée tardive à la zone d'appel / pré-départ (Marshalling Area)	ILS
DQ4	Absence au départ de l'épreuve	ILS
DQ5	Dégradation volontaire du site, de l'hébergement ou de biens d'autrui	ILS
DQ6	Abus envers les officiels	ILS
DQ7	Utilisation d'une substance collante/adhésive pour améliorer la prise ou l'appui (mains, pieds, mannequin, ceinture Tube)	ILS
DQ8	Prendre appui/aide sur le fond de la piscine, sauf lorsque la règle de l'épreuve l'autorise expressément	ILS
DQ9	Sortir de l'eau après l'épreuve avant l'autorisation de l'officiel (coup de sifflet final)	ILS

TYPE	SIGNIFICATION	RÈGLEMENT
DQ10	Faux départ : amorcer un mouvement de départ avant le signal	ILS
DQ11	Passer par-dessus un obstacle sans corriger immédiatement l'erreur	ILS
DQ12	Ne pas remonter en surface avant chaque obstacle	ILS
DQ13	Ne pas toucher le mur au virage	ILS
DQ14	Ne pas toucher le mur/bord à l'arrivée	ILS
DQ17	S'aider d'une ligne, d'une marche, du bord ou d'un autre élément du bassin (p. ex. pour remonter)	ILS

Les intitulés et les règles de détail peuvent varier d’un règlement à l’autre : référez-vous toujours au règlement officiel de la compétition.