50m discipline de loisir

Piscine

Au programme de

Discipline du championnat d'entraînement de la SSS : parcourir 50 m en nage libre en effectuant deux roulades. Le but n'est pas de nager le plus vite possible, mais de se rapprocher au maximum du temps cible de sa catégorie (1 min 09 s pour AK8 à AK14 et Masters 50+ à 70+ ; 59 s pour AK16, AK18, Open et Masters 30+ / 40+).

Déroulé

1. Départ depuis le plot ou le bord du bassin
2. 50 m nage libre avec deux roulades dans l'eau
3. Viser le temps cible de sa catégorie

Points importants

✓ Réaliser au moins 2 roulades sur les 50 m ; ni leur emplacement ni le sens de rotation ne sont imposés.

✓ Une roulade est une rotation complète de 360° autour de l'axe transversal (horizontal). Moins de 2 roulades sur la distance entraîne une disqualification.

✓ Le virage culbute ne compte pas comme une roulade.

✓ On compare le temps réalisé au temps cible : par exemple, 1 min 02 s pour une cible de 59 s donne un écart de 3 s.

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
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
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.