Relais 4×50m obstacles

Piscine

Au programme de ILS

Quatre nageurs se relaient sur 50 m chacun. Sur chaque longueur, deux obstacles immergés doivent être franchis par le dessous, avec une remontée à la surface de chaque côté.

Déroulé

1. Les 4 nageurs effectuent successivement 50 m chacun, avec deux passages sous l'obstacle
2. Le nageur suivant part seulement après la touche du précédent

Points importants

✓ Chaque nageur doit sortir la tête de l'eau au moins une fois avant et après chaque obstacle.

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

✓ En bassin de 25 m, tous les départs et passages de relais se font du même côté ; chaque nageur revient après 50 m.

✓ Chaque nageur touche le mur à 25 m et à 50 m.

✓ Un nageur n'effectue qu'une partie du relais ; après sa partie, il suit les consignes de sortie et ne rentre plus dans l'eau.

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
DQ10	Faux départ : amorcer un mouvement de départ avant le signal	ILS

TYPE	SIGNIFICATION	RÈGLEMENT
DQ11	Passer par-dessus un obstacle sans corriger immédiatement l'erreur	ILS
DQ12	Ne pas remonter en surface avant chaque obstacle	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
DQ36	Un compétiteur effectue plus d'une partie du relais	ILS
DQ37	Quitter le plot / relâcher le contact avec le mur avant que le compétiteur précédent n'ait touché	ILS
DQ44	Un compétiteur entre de nouveau dans l'eau après avoir terminé sa partie de relais	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.