200m nuoto con ostacoli

Piscina

In programma di **ILS**

Nei 200 m a stile libero, otto ostacoli si trovano a 70 cm di profondità. Il nuotatore deve passare sotto ciascuno risalendo obbligatoriamente in superficie almeno una volta su ogni lato.

Svolgimento

1. Tuffo di partenza
2. 200 m nuoto con ostacoli (4 vasche andata e ritorno)

Punti importanti

✓ Riemergere almeno una volta prima di ogni ostacolo.

✓ Un nuotatore passato sopra un ostacolo può tornare indietro e passare sotto senza penalità.

✓ Toccare la parete a ogni virata e all'arrivo.

✓ Un contatto involontario con l'ostacolo non costituisce, di per sé, un'infrazione.

✓ La spinta sul fondo per riemergere dopo il passaggio sotto l'ostacolo è consentita.

Squalifiche

TIPO	SIGNIFICATO	REGOLAMENTO
DQ1	Non completare la prova conformemente alla sua descrizione o alle regole generali	ILS
DQ2	Comportamento antisportivo / competizione sleale	ILS
DQ3	Arrivo in ritardo nella zona di chiamata / pre-partenza (Marshalling Area)	ILS
DQ4	Assenza alla partenza della prova	ILS
DQ5	Danneggiamento volontario dell'impianto, dell'alloggio o di beni altrui	ILS
DQ6	Comportamento offensivo nei confronti degli ufficiali di gara	ILS
DQ7	Uso di una sostanza appiccicosa/adesiva per migliorare la presa o l'appoggio (mani, piedi, manichino, cintura)	ILS
DQ8	Appoggiarsi o darsi la spinta sul fondo della vasca, salvo quando il regolamento della prova lo consente espressamente	ILS
DQ9	Uscire dall'acqua dopo la prova prima dell'autorizzazione dell'ufficiale (fischio finale)	ILS
DQ10	Falsa partenza: iniziare il movimento di partenza prima del segnale	ILS
DQ11	Passare sopra un ostacolo senza correggere immediatamente l'errore	ILS

TIPO	SIGNIFICATO	REGOLAMENTO
DQ12	Non riemergere prima di ogni ostacolo	ILS
DQ13	Non toccare la parete alla virata	ILS
DQ14	Non toccare la parete/il bordo all'arrivo	ILS
DQ17	Aiutarsi con la corsia, una scaletta, il bordo o un altro elemento della vasca (p. es. per riemergere)	ILS

Nomi e regole di dettaglio possono variare da un regolamento all’altro: fa sempre fede il regolamento ufficiale della competizione.