200m Super Lifesaver

Piscina

In programma di **ILS**

Prova di resistenza in due fasi: 75 m stile libero, recupero manichino (zona 5 m) e traino per 25 m, poi pinne e cintura per 50 m di nuoto e traino di un secondo manichino negli ultimi 50 m.

Svolgimento

1. Tuffo di partenza
2. 75 m stile libero
3. 25 m trasporto del manichino
4. Indossare pinne e cintura
5. 50 m con pinne e cintura
6. 50 m traino del manichino

Punti importanti

✓ Prendere il primo manichino, pieno, ai 75 m. In vasca da 25 m, il tocco della parete a questo recupero non è obbligatorio. Posizione di trasporto corretta entro 5 m.

✓ Ai 100 m, toccare la parete prima di lasciare il manichino; indossare pinne e bretella in acqua, poi ripartire. Il materiale è preparato a bordo vasca secondo le istruzioni.

✓ Ai 150 m, toccare la parete prima di prendere e agganciare il secondo manichino (galleggiante). Fissaggio corretto prima della linea dei 10 m.

✓ Ai 175 m, toccare la parete tenendo il viso del manichino fuori dall'acqua. Terminare con cintura e manichino in posizione.

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

TIPO	SIGNIFICATO	REGOLAMENTO
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
DQ14	Non toccare la parete/il bordo all'arrivo	ILS
DQ16	Non riemergere dopo il tuffo di partenza e prima di toccare la parete/il bordo di virata	ILS
DQ17	Aiutarsi con la corsia, una scaletta, il bordo o un altro elemento della vasca (p. es. per riemergere)	ILS
DQ18	Manichino non in posizione di trasporto corretta oltre la linea dei 5 m	ILS
DQ19	Trasporto scorretto del manichino (spinto, tenuto per il tappo, piedi in avanti, immersione non ammessa, perdita di contatto)	ILS
DQ20	Viso del manichino sommerso fuori dalla zona consentita (anche in virata)	ILS
DQ21	Lasciare il manichino prima del tocco in virata o all'arrivo	ILS
DQ24	Appoggiarsi a un'attrezzatura della vasca durante il fissaggio della cintura attorno al manichino/alla vittima	ILS
DQ25	Toccare volontariamente il manichino prima di aver toccato la parete	ILS
DQ26	L'handler lascia il manichino troppo presto (prima del tocco del concorrente)	ILS
DQ27	L'handler entra volontariamente in acqua o ostacola il concorrente / gli ufficiali	ILS
DQ28	Chiudere il moschettone della cintura prima di aver toccato la parete	ILS
DQ29	Fissaggio scorretto della cintura attorno al manichino	ILS
DQ30	Cintura non fissata correttamente prima che il manichino superi la linea dei 10 m	ILS
DQ31	Manichino spinto o portato invece di essere trainato	ILS
DQ32	Cima della cintura volontariamente accorciata prima della partenza	ILS
DQ33	Manichino che si stacca dalla cintura	ILS
DQ34	Arrivo senza cintura indossata o senza manichino correttamente fissato	ILS

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