50m disciplina ricreativa

Piscina

In programma di

Disciplina del campionato d'allenamento della SSS: percorrere 50 m a stile libero eseguendo due capriole. Lo scopo non è nuotare il più velocemente possibile, ma avvicinarsi il più possibile al tempo obiettivo della propria categoria (1 min 09 s per AK8–AK14 e Masters 50+–70+; 59 s per AK16, AK18, Open e Masters 30+ / 40+).

Svolgimento

1. Partenza dal blocco o dal bordo vasca
2. 50 m stile libero con due capriole in acqua
3. Puntare al tempo obiettivo della propria categoria

Punti importanti

✓ Eseguire almeno 2 capriole sui 50 m; né la posizione né il senso di rotazione sono imposti.

✓ Una capriola è una rotazione completa di 360° attorno all'asse trasversale (orizzontale). Meno di 2 capriole sulla distanza comportano la squalifica.

✓ La virata a capriola non conta come capriola.

✓ Si confronta il tempo realizzato con il tempo obiettivo: ad esempio, 1 min 02 s per un obiettivo di 59 s dà uno scarto di 3 s.

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
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

TIPO	SIGNIFICATO	REGOLAMENTO
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.