Staffetta 4×50m ostacoli

Piscina

In programma di [ILS]

Quattro nuotatori si alternano su 50 m ciascuno. In ogni vasca, due ostacoli sommersi vanno superati dal basso, con risalita obbligatoria su ogni lato.

Svolgimento

1. I 4 nuotatori percorrono in successione 50 m ciascuno, con due passaggi sotto l'ostacolo
2. Il nuotatore successivo parte solo dopo il tocco del precedente

Punti importanti

✓ Ogni nuotatore deve far emergere la testa almeno una volta prima e dopo ogni ostacolo.

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

✓ In vasca da 25 m, tutte le partenze e i cambi avvengono dallo stesso lato; ogni nuotatore ritorna dopo 50 m.

✓ Ogni nuotatore tocca la parete ai 25 m e ai 50 m.

✓ Ogni nuotatore effettua una sola frazione; dopo la sua frazione segue le istruzioni di uscita e non rientra in acqua.

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

TIPO	SIGNIFICATO	REGOLAMENTO
DQ11	Passare sopra un ostacolo senza correggere immediatamente l'errore	ILS
DQ12	Non riemergere prima di ogni ostacolo	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
DQ36	Un concorrente effettua più di una frazione	ILS
DQ37	Lasciare il blocco / il contatto con la parete prima che il concorrente precedente abbia toccato	ILS
DQ44	Un concorrente rientra in acqua dopo aver terminato la sua frazione	ILS

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