

GUIDE D'INFRACTION - RÉFÉRENCE RAPIDE

Cette fiche est destinée à servir de guide de référence rapide aux juges de nages et aux contrôleur-euses de virages. Elle ne doit pas être utilisée comme un substitut à une connaissance approfondie des règles de natation.

DÉPARTS	RÈGLE
A initié le départ avant le signal de départ	4.4
A retardé le départ (désobéissance volontaire à un ordre ou mauvaise conduite au départ)	2.3.2

LIBRE	RÈGLE
N'a pas touché le mur au virage du ____ m. /à l'arrivée	5.2
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau à ou avant 15 m. après le départ/virage	5.3
Totalement immergé pendant la course	5.3

DOS	RÈGLE
Au moins un orteil de chaque pied n'était pas en contact avec le mur ou la plaque/Orteils accrochés au bord du trop-plein	6.1
N'était pas sur le dos pendant la course (sauf lors de l'exécution d'un virage)	6.2
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau à ou avant 15 m. après le départ/virage	6.3
Était totalement immergé pendant la course (sauf les derniers 5 m.)	6.3
N'a pas commencé à exécuter le virage immédiatement après avoir tourné sur la poitrine au virage du ____ m.	6.4
Une fois sur la poitrine, plus d'un coup de bras avant le virage du ____ m.	6.4
N'a pas amorcé le virage à la fin de la traction du bras sur la poitrine au virage du ____ m.	6.4
N'a pas touché le mur au virage du ____ m.	6.4
N'était pas sur le dos en quittant le mur après le virage du ____ m.	6.4
N'a pas terminé la course sur le dos	6.5

BRASSE	RÈGLE
Plus d'un coup de pied papillon avant le premier coup de pied de brasse suivant le départ/virage du ____ m.	7.1
Plus d'un coup de bras jusqu'aux jambes après le départ/virage du ____ m.	7.1
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau avant la partie la plus large du 2 ^e coup de bras suivant le départ/virage du ____ m.	7.1
Le corps n'est pas sur la poitrine pendant la course (sauf lors de l'exécution d'un virage)	7.2
N'a pas respecté le cycle de nages : une traction de bras suivi d'un mouvement de jambe (sauf à l'arrivée)	7.2
Mouvements des bras non simultanés	7.2
Les coudes n'étaient pas sous l'eau pendant la course (sauf avant le virage/à l'arrivée)	7.3
Mains ramenées au-delà de la ligne des hanches pendant la course	7.3
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau pendant le cycle du style	7.4
Mouvements des jambes non simultanés	7.4
Pieds ne sont pas tournés vers l'extérieur lors de la phase propulsive du coup de pied	7.5
A exécuté un coup de pied papillon vers le bas pendant la course (sauf une fois après le départ/virage)	7.5
N'a pas touché au virage du ____ m./à l'arrivée avec les 2 mains (séparées/simultanément)	7.6



PAPILLON	RÈGLE
Le corps n'est pas sur la poitrine pendant la course	8.1
Les bras ne sont pas amenés vers l'avant/l'arrière simultanément au-dessus de l'eau/sous l'eau	8.2
Mouvement alternatif des jambes ou des pieds	8.3
Mouvement de coup de pied de brasse	8.3
N'a pas touché au virage du ____ m./à l'arrivée avec les 2 mains (séparées/simultanément)	8.4
Plus d'une traction de bras sous l'eau après le départ/virage du ____ m.	8.5
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau à ou avant 15 m. après le départ/virage du ____ m.	8.5
Était totalement immergé pendant la course	8.5

QUATRE NAGES	RÈGLE
A nagé le dos, la brasse ou le papillon dans la section du style libre	5.1
Ordre incorrect des styles du QNI (correct : papillon, dos, brasse, libre)	9.1
Dans la partie libre, n'est pas revenu vers la poitrine avant un coup de pied ou un coup de bras	9.2

Relais	RÈGLE
Ordre incorrect des styles du relais QN (correct : dos, brasse, papillon, libre)	9.3
L'échange de relais n'a pas commencé à partir d'un point de départ approuvé (ex. : plot de départ, pont)	10.11
Les pieds ont perdu contact avec le plot de départ avant que le coéquipier précédent ne touche le mur	10.12
Un membre de l'équipe de relais est rentré dans l'eau avant que toutes les équipes aient terminé la course	10.13
L'équipe de relais n'a pas nagé dans l'ordre indiqué	10.14

LA COURSE	RÈGLE
N'a pas parcouru toute la distance	10.2
N'est pas resté dans le même couloir que celui dans lequel il a commencé	10.4
En effectuant un virage, n'a pas touché le mur au virage du ____ m./s'est poussé du fond ou a marché au fond de la piscine	10.5
S'est tenu debout au fond de la piscine (sauf pendant le libre)	10.6
A tiré sur la corde du couloir	10.7
A gêné un autre nageur	10.8
Est entré dans l'eau lors d'une course à laquelle il n'était pas inscrit	10.9
N'a pas quitté la piscine aussitôt que possible à la fin de la course/de sa section dans un relais	10.15
S'est servi d'un dispositif ou d'un plan pour établir le rythme/créer une cadence	10.17
Utilisation de matériel non approuvé (appareil/maillot de bain/ruban adhésif)	15.3