

RÉFÉRENCE RAPIDE POUR LA PARANATATION

Cette fiche est destinée à servir de guide. Il ne doit pas être utilisé comme un substitut à une connaissance approfondie des règles de natation.

DÉPARTS	RÈGLEMENT
Irrégularités au départ	10.2.4.2
Élan donné par le personnel de soutien – Équilibre + 90 degrés	11.1.2.2
Athlète avec une seule jambe – pied pas à l'avant du plot avec une main ou partie de bras pas à l'avant du plot	11.1.2.3
Élan donné par le personnel de soutien – Pieds au mur	11.1.2.7
Élan donné par le personnel de soutien – tout départ dans l'eau	11.1.2.8
Initie le départ avant le signal de départ	11.1.5
Directives verbales de départ données S1-10, S14	11.1.7
Directives verbales de départ données S11-13	11.1.8
Élan donné par le personnel de soutien – départ au dos	11.3.1.3
LIBRE	RÈGLEMENT
N'a pas touché le mur au virage ou à l'arrivée	11.2.2
La tête n'a pas coupé la surface de l'eau au 15m ou avant, au départ ou au virage	11.2.3
Une partie quelconque du nageur n'a pas coupé la surface de l'eau durant la course	11.2.3
Une partie quelconque d'un nageur S1-S5 n'a pas coupé la surface de l'eau durant chaque cycle de nage	11.2.3.1
A marché dans le fond durant la course	11.2.4
DOS	RÈGLEMENT
Aide de départ doit être vérifiée et sécuritaire avant le début de la compétition	11.3.1.3
A laissé la position de dos (autre que lors du virage)	11.3.2
La tête n'a pas coupé la surface de l'eau au 15m ou avant	11.3.3
Une partie quelconque du nageur n'a pas coupé la surface de l'eau durant la course	11.3.3
Nageur complètement submergé (sauf les 15 premiers m. après départ et virage ou dans les 5 derniers m. de la fin)	11.3.3
Une partie quelconque d'un nageur S1-S5 n'as pas coupé la surface de l'eau durant chaque cycle de nage	11.3.3.1
Plus d'une traction de bras avec un bras ou les deux bras simultanément ont été faites pour amorcer le virage	11.3.4
Lorsque sur la poitrine, n'a pas amorcé le virage avant ou après la traction du (des) bras	11.3.4
N'a pas touché le mur au virage	11.3.4
Pas sur le dos lorsque le nageur a quitté le mur	11.3.4
N'était pas sur le dos pour la touche finale à l'arrivée	11.3.6
BRASSE	RÈGLEMENT
Plus d'une traction de bras ou mouvement de jambes lorsque submergé au départ et au virage	11.4.1
L'unique coup de pied papillon (si effectué) n'a été effectué avant le 1 ^{er} coup de pied de brasse	11.4.1
La tête n'a pas coupé la surface de l'eau avant que les mains ne se tournent vers l'intérieur au moment de la phase la plus large de la deuxième traction	11.4.1
Plus d'une traction de bras non-simultanée ou traction de bras dans le même plan horizontal pour atteindre la position ventrale (aucune fonction dans les jambes)	11.4.1.1
Corps pas allongé sur la poitrine	11.4.2
Le cycle de nage (bras et jambes, dans cet ordre) n'a pas été respecté durant la course	11.4.2
Mouvements des bras non simultanés ou mouvement alterné	11.4.2
Mains non poussées ensemble vers l'avant à partir de la poitrine	11.4.3
Mains ramenées au-delà de la ligne des hanches durant la course	11.4.3
Les coudes pas sous la surface de l'eau	11.4.3
La tête n'a pas coupé la surface de l'eau durant chaque cycle de nage	11.4.4
Mouvements des jambes non simultanés	11.4.4
N'a pas démontré l'intention de mouvements de jambes simultanés ou l'intention d'un battement de jambes durant toute la course	11.4.4.1
Jambes(s) ne traîne(nt) pas derrière durant toute la course	11.4.4.1
Pied(s) pas tourné(s) vers l'extérieur pendant la phase propulsive du coup de pied	11.4.5
A exécuté un coup de pied papillon (sauf après le départ et au virage)	11.4.5
A exécuté un coup de pied alternatif	11.4.5
N'a pas touché le mur des deux mains ou touche non simultanée à l'arrivée ou au virage, ou mains non séparées au moment de la touche	11.4.6
Les deux bras ne sont pas en extension vers l'avant simultanément	11.4.6.1 11.4.6.4
Lorsqu'il nage avec un seul bras, n'a pas touché avec la main/le bras qu'il a utilisé pour nager	11.4.6.3
Lorsqu'il nage avec un seul bras, le bras non-fonctionnel ne traîne pas ou n'est pas étiré vers l'avant	11.4.6.3



PAPILLON		RÈGLEMENT
Corps pas allongé sur la poitrine		11.5.1
Bras non ramenés vers l'avant simultanément – Bras non ramenés ensemble au-dessus de la surface de l'eau		11.5.2
Bras non ramenés vers l'arrière simultanément sous l'eau		11.5.2
Lorsqu'il nage avec un seul bras, le bras non-fonctionnel ne traîne pas ou n'est pas étiré vers l'avant		11.5.2.4
Lorsqu'il nage avec un seul bras, le corps n'est pas en ligne avec la surface de l'eau (nage sur le côté avec épaule tombante)		11.5.2.4
Mouvement des jambes non simultanés		11.5.3
Mouvements alternatifs des jambes ou des pieds – Nageur a utilisé le coup de pied de brasse		11.5.3
L'incapacité de l'athlète résulte à l'utilisation d'une seule jambe, la jambe non-fonctionnelle doit traîner derrière		11.5.3.1
À l'arrivée ou au virage, touche à une main, touche non simultanée ou mains non séparées		11.5.4
Les deux bras ne sont pas en extension vers l'avant simultanément		11.5.4.1 11.5.4.4
Lorsqu'il nage avec un seul bras, n'a pas touché avec la main/le bras qu'il a utilisé pour nager		11.5.4.3
La tête n'a pas coupé la surface de l'eau au 15m ou avant, après le départ ou le virage		11.5.5
Après avoir fait surface, athlète complètement submergé durant la course		11.5.5
Plus d'une traction de bras sous l'eau suivant le départ ou le virage		11.5.5
NAGES MULTIPLES (QNI/TNI)		RÈGLEMENT
Un style autre que le papillon, dos ou brasse n'a pas été nagé dans la portion libre de la nage/relais multiple		11.2.1
Non respect de la séquence de nages (papillon, dos, brasse, libre)		11.6.1
Style n'a pas couvert ¼ de la distance (quatre styles dans QNI)		11.6.1
Non respect de la séquence de nages (dos, brasse, libre dans 150m ou 75m)		11.6.1.1
Style n'a pas couvert 1/3 de la distance (trois styles dans nages multiples)		11.6.1.1
Non respect de la séquence de nages dans le relais (dos, brasse, papillon, libre)		11.6.2
Après le virage brasse/libre, pas sur la poitrine avant de faire un mouvement de jambes ou une traction de bras		11.6.3
Non-respect des règles pour la touche finale d'un des styles		11.6.4
RELAIS		RÈGLEMENT
Relayeurs n'ont pas nagé dans l'ordre prévu		11.7.5.1
Relayeur a nagé plus d'une fois; relais mixte pas composé de deux hommes et deux femmes		11.7.9
A perdu contact avec le plot avant l'arrivée du nageur précédent		11.7.10
A perdu contact avec la place de départ avant l'arrivée du nageur précédent		11.7.10.1
Entrée dans l'eau d'un relayeur durant la course, mais pas pour nager sa longueur		11.7.11
Un relayeur partant dans l'eau, qui entre dans l'eau avant que le relayeur précédent n'ait entamé sa distance		11.7.11.1
LA COURSE		RÈGLEMENT
Infractions concernant la publicité		3.6
A nagé avec un pansement médical de protection non approuvé		6.6.2.1
Pas un forfait médical		10.7.1
Athlètes conseillés ou massés par un assistant		10.8.1
Assistant utilise ou a visiblement en main un chronomètre, un appareil de radio communication, un sac à dos, un sac		10.8.1
Nageur S11/SB11/SM11 n'a pas de tuteur(s) ou n'a pas été guidé		10.8.3.1
Ne s'est pas présenté à la première salle d'appel au plus tard 15 minutes avant le départ de sa course		10.9.1
A nagé avec un maillot de bain non approuvé		10.16.1
A nagé avec plus d'un maillot de bain		10.16.6
Le nageur n'a pas couvert toute la course – n'a pas terminé		11.8.2
N'est pas demeuré et n'a pas terminé la course dans le même couloir où il l'a commencée		11.8.3
Aucun contact avec le mur de la piscine – a sauté ou s'est poussé du fond de la piscine		11.8.4
Tirer sur la corde de couloir n'est pas permis		11.8.5
Faire obstruction ou déranger un autre nageur		11.8.6
Nageur S11/SB11/SM11 sans prothèses oculaires, n'a pas de lunettes de natation opaques		11.8.8
Équipement utilisé pour améliorer la vitesse, la flottaison ou l'endurance / nagé avec une montre, technologie, communication ou collection de données		11.8.9
A nagé avec un bandage non approuvé ou utilisation du maillot de bain pour limiter les mouvements		11.8.9
Régulation de l'allure, dispositif ou plan adopté ayant le même effet		11.8.13