



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

Octubre 2021

PRUEBAS DE PISCINA CATEGORÍA CADETE

ÍNDICE

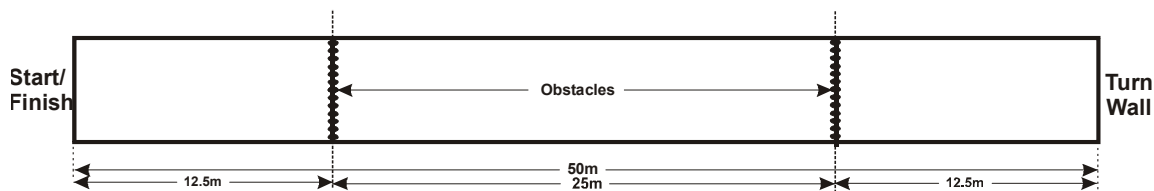
Pág.

1.	PRUEBAS DE PISCINA CATEGORÍA CADETE	2
1.1	200 m. NATACIÓN CON OBSTÁCULOS	2
1.2	50 m. REMOLQUE DE MANIQUÍ.....	3
1.3	100 m. REMOLQUE DE MANIQUÍ CON ALETAS	4
1.4	100 m. COMBINADA DE SALVAMENTO.....	5
1.5	200 m. SUPERSOCORRISTA.....	6
1.6	4 x 25 m. RELEVO REMOLQUE DE MANIQUÍ	9
1.7	4 x 50 m. RELEVO NATACIÓN CON OBSTÁCULOS	11
1.8	4 x 50 m. RELEVO COMBINADO	12
1.9	4 x 50 m. RELEVO NATACIÓN CON ALETAS	15
1.10.	4 X 50 m. RELEVO SOCORRISTA MIXTO.....	15



1. PRUEBAS DE PISCINA CATEGORÍA CADETE

1.1 200 m. NATACIÓN CON OBSTÁCULOS



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el competidor o la competidora entra en el agua con un salto y nada el recorrido de 200 m. pasando 8 veces por debajo de un obstáculo sumergido para finalizar tocando la pared de llegada de la piscina.

El competidor o la competidora debe salir a la superficie del agua después de la salida y antes del primer obstáculo; después de pasar por debajo cada obstáculo; y después de cada viraje.

El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo de la piscina para salir a la superficie después del pase de cada obstáculo. "Salir a la superficie" significa que la cabeza del competidor o la competidora debe romper el plano de la superficie del agua.

Nadar rozando el obstáculo o golpearlo no es motivo de descalificación.

Material

Obstáculos: Los obstáculos están fijados en ángulo recto a las corcheras alineados a través de todas las calles. En piscina de 50 metros el primer obstáculo estará a 12.5 metros de la pared de salida y el segundo obstáculo estará a 12.5 metros del lado opuesto. La distancia entre los dos obstáculos es de 25m. En piscina de 25 metros habrá un único obstáculo, colocado a 12.5 metros de la pared de salida.

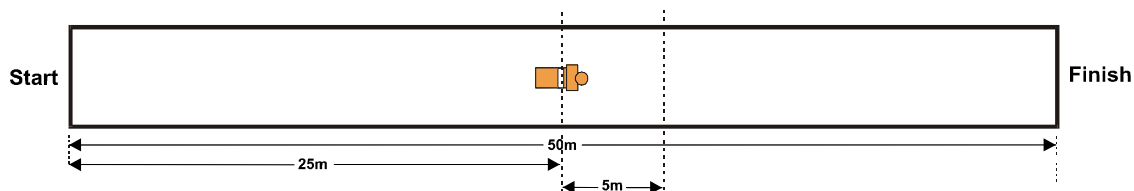
Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. Pasar por encima un obstáculo sin volver inmediatamente, por encima o por debajo, y después pasar correctamente el obstáculo por debajo.
3. No salir a la superficie después de la salida, al pasar cada obstáculo o después de cada viraje.
4. No tocar la pared durante el viraje.

5. No tocar la pared de llegada.

1.2 50 m. REMOLQUE DE MANIQUÍ



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el competidor o la competidora entra en el agua con un salto y nada 25 m. estilo libre, entonces se sumerge para recoger un maniquí hundido y llevarlo a la superficie dentro de la línea de los 5 m. de recogida. El competidor o la competidora remolca el maniquí hasta tocar la pared de llegada.

El competidor o la competidora debe salir a la superficie antes de recoger el maniquí.

El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo de la piscina para emerger el maniquí.

Material

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba.

Posición del maniquí: El maniquí está colocado sobre su espalda, la cabeza en dirección a la llegada; con la línea transversal a los 25 m. en piscina de 50 m; y con la base en contacto a la pared opuesta a la salida, en piscina de 25 m.

Recogida del maniquí: el competidor o la competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de recogida de los 5 m.

En piscina de 25 m., el competidor o la competidora puede impulsarse del fondo y/o pared de viraje de la piscina para emerger el maniquí.

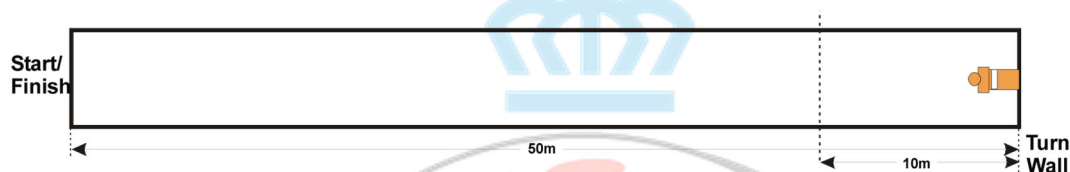
Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. No salir a la superficie antes de sumergirse para recoger el maniquí.
3. Ayudarse de cualquier elemento de la piscina al sacar el maniquí – no incluyendo el fondo de la piscina y la pared de viraje en piscina de 25 m.

4. No tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la cabeza del maniquí pase la línea de los 5 m.
5. Usar una técnica incorrecta de remolque, según se describe en el punto 4 de las condiciones generales para prueba de piscina
6. No mantener el maniquí y/o deportista en la superficie del agua.
7. Soltar el maniquí antes de tocar la pared de llegada.
8. No tocar la pared de llegada.

1.3 100 m. REMOLQUE DE MANIQUÍ CON ALETAS



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el competidor o la competidora entra en el agua con un salto y nada 50m. estilo libre llevando aletas, recoge un maniquí hundido y lo lleva a la superficie dentro de la línea de los 10m. de recogida. El competidor o la competidora remolca el maniquí hasta tocar la pared de llegada.

Los competidores o las competidoras no necesitan tocar la pared de viraje en la recogida del maniquí.

El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo y/o pared de viraje de la piscina para emerger el maniquí.

Material

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba.

Aletas: De acuerdo al reglamento de competición RFESS para su categoría.

Posición del maniquí: El maniquí está colocado sobre su espalda en contacto con el fondo de la piscina (o plataforma u otro soporte), con la base en contacto con la pared opuesta al de la salida y la cabeza en dirección a la llegada, en piscina de 50 m; y en contacto con la pared de salida y con la cabeza en dirección contraria a la llegada, en piscina de 25 m.

Recogida del maniquí: el competidor o la competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de recogida de los 10 m.

Recuperar aletas perdidas: después de la salida, un competidor o una competidora puede recuperar una aleta perdida y continuar la prueba sin ser descalificado, siempre y cuando no incumpla las reglas referentes al remolque de maniquí (ver normativa de pruebas de piscina).

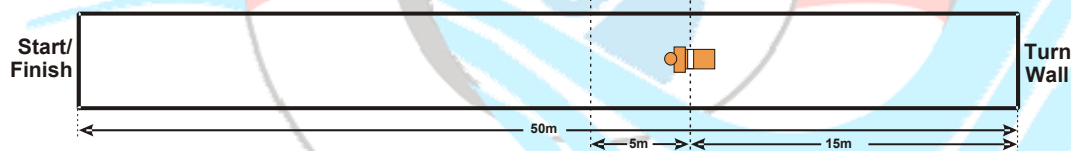
A dicho competidor o dicha competidora no se le permitirá competir de nuevo en otra serie.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. Ayudarse de cualquier elemento de la piscina al sacar el maniquí – no incluyendo el fondo de la piscina ni la pared en piscina de 25 m.
3. No tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la cabeza del maniquí pase la línea de los 10 m.
4. Usar una técnica incorrecta de remolque según se describe en la normativa de pruebas de piscina.
5. Soltar el maniquí antes de tocar la pared de llegada.
6. No tocar la pared de llegada.

1.4 100 m. COMBINADA DE SALVAMENTO



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el competidor o la competidora entra en el agua con un salto y nada 50 m. estilo libre, debiendo salir a la superficie, gira, se sumerge y bucea hasta el maniquí sumergido que está a 15 m. de la pared de viraje.

El competidor o la competidora lleva a la superficie el maniquí dentro de la línea de recogida de 5 m. y entonces lo remolca la distancia restante hasta la pared de llegada.

El competidor o la competidora puede respirar durante el viraje, pero no después de que los pies pierdan el contacto con la pared y hasta que recojan el maniquí.

El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo de la piscina para emerger el maniquí.

Material

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba.

Posición del maniquí: El maniquí debe estar colocado sobre su espalda, con la parte alta de la línea transversal a los 15 m. y la cabeza en dirección a la llegada en piscina de 50 m., estando en dirección opuesta en piscina de 25 m.

En piscina de 25 m., no se aplicarán las técnicas de remolque del maniquí, una vez que el o la socorrista emerge con él antes de los 20 m. y hasta los siguientes cinco metros después del viraje.

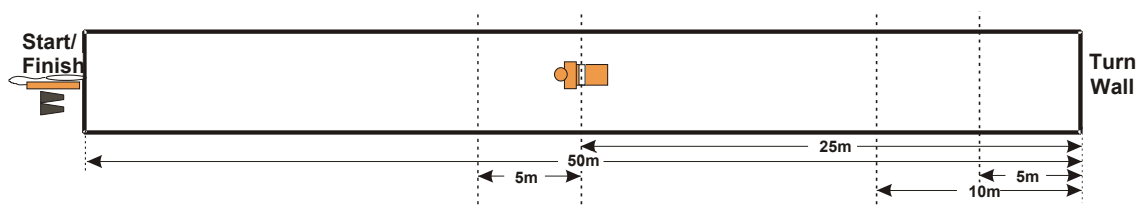
Recogida del maniquí: el competidor o la competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de recogida de los 5 m.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. Salir a la superficie después del viraje y antes de sacar el maniquí.
3. Respirar después de que los pies pierdan el contacto con la pared y antes de sacar el maniquí.
4. Ayudarse de cualquier elemento de la piscina al sacar el maniquí – no incluyendo el fondo de la piscina.
5. No tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la cabeza del maniquí pase la línea de los 5 m.
6. Usar una técnica incorrecta de remolque según se describe en la normativa de pruebas de piscina.
7. Soltar el maniquí antes de tocar la pared de llegada.
8. No tocar la pared de llegada.

1.5 200 m. SUPERSOCORRISTA



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el competidor o la competidora entra en el agua con un salto y nada 75 m. estilo libre para luego sumergirse y recoger un maniquí sumergido. El competidor o la competidora saca el maniquí dentro de la línea de recogida los 5 m. y lo remolca hasta la pared de viraje. Toca la pared y suelta el maniquí.

El o la socorrista debe salir a la superficie durante el nado de los primeros 75 m.

En el agua, el competidor o la competidora se coloca las aletas y el tubo de rescate y nada 50 m. estilo libre. Después de tocar la pared, el competidor o la competidora clica el tubo dentro de la línea de 10 m. desde la pared de viraje y nada hasta tocar la pared de llegada.

La prueba termina cuando el competidor o la competidora toca la pared de llegada.

Material:

Maniquí, tubo de rescate y aletas.

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba

Aletas: De acuerdo al reglamento de competición RFESS para su categoría.

Posición del maniquí para remolcar: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba.

El maniquí debe estar colocado sobre su espalda, la cabeza en dirección a la llegada, con parte alta de la línea transversal a los 25 m. en piscina de 50 m; y con la base en contacto con la pared opuesta a la salida, en piscina de 25 m.

Como recoger el maniquí: El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo de la piscina para emerger el maniquí.

El competidor o la competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de recogida de los 5 m.

Como colocarse el tubo de rescate y las aletas: Después de tocar la pared, el competidor o la competidora suelta el maniquí. En el agua, el competidor o la competidora se coloca el tubo de rescate y las aletas y nada 50 m. estilo libre.

Como llevar el tubo de rescate: El tubo de rescate debe llevarse correctamente con el arnés en bandolera o sobre un hombro.

Partiendo que el tubo de rescate se lleve correctamente, no será motivo de descalificación si el arnés se cae por el brazo del competidor o la competidora o el codo durante el recorrido de la prueba, sin llegar a perderlo.

La cuerda del tubo de rescate debe estar totalmente extendida tan pronto como sea posible .

Los competidores o las competidoras no deben hacer nada para retrasar o impedir que la cuerda del tubo de rescate esté totalmente extendida tan pronto como sea posible.

En los virajes en piscina de 25 m., no se tendrá en cuenta que tenga que ir extendida la cuerda.

Recuperar aletas perdidas: después de la salida, un competidor o una competidora puede recuperar una aleta perdida y continuar la prueba sin descalificación, siempre y cuando no viole las reglas referentes al remolque de maniquí (ver normativa de pruebas de piscina).

A dicho competidor o dicha competidora no se le permitirá competir de nuevo en otra serie.

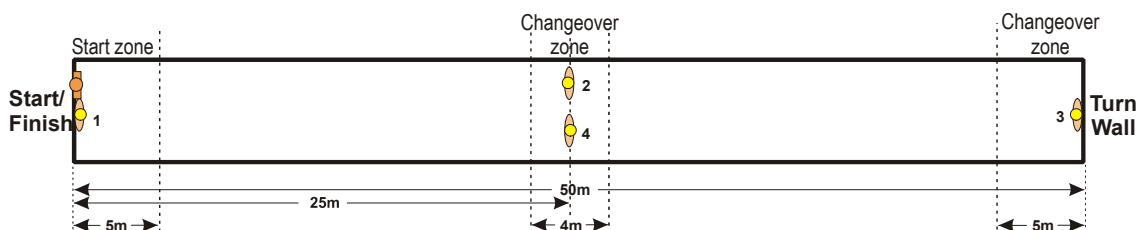
Defectos del tubo de rescate: Si en opinión del Adjunto o de la Adjunta al Jefe o a la Jefa de Competición, el tubo, la cuerda o el arnés presentan un defecto técnico durante la prueba, se le puede permitir al competidor o a la competidora que repita la prueba.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. Ayudarse de cualquier elemento de la piscina al sacar el maniquí – no incluyendo el fondo de la piscina.
3. No tener el maniquí en posición correcta de remolque antes de que la cabeza del maniquí pase la línea de los 5 m.
4. Usar una técnica incorrecta de remolque según se describe en la normativa de las pruebas de piscina.
5. En los 150 m. no tocar la pared de viraje.
6. No asegurar el tubo de rescate dentro de la línea de los 10m.
7. No tener la cuerda del tubo de rescate totalmente extendida antes de pasar la línea de los 10m. (no se tendrá en cuenta el viraje en piscina de 25 m.).
8. No tocar la pared de llegada.

1.6 4 x 25 m. RELEVO REMOLQUE DE MANIQUÍ



Descripción de la prueba

Cuatro competidores o cuatro competidoras por turnos remolcan un maniquí aproximadamente 25 m. cada uno.

El primer competidor o la primera competidora: sale desde el agua cogiendo el maniquí con una mano, y el borde de la piscina o poyete de salida, con la otra. A la señal de salida, el competidor o la competidora remolca el maniquí aproximadamente 25 m. hasta la mitad de la piscina y lo pasa al segundo competidor o a la segunda competidora dentro de la zona de cambio de 4 m. situada entre los 22,5 m. y 27,5 m.

El segundo competidor o la segunda competidora: remolca el maniquí hasta la pared, tocándola y le pasa el maniquí al tercer competidor o a la tercera competidora que está en contacto con la pared de viraje o poyete de salida con al menos una mano. El tercer competidor o la tercera competidora puede coger el maniquí solo después de que el segundo competidor o la segunda competidora haya tocado la pared.

El tercer competidor o la tercera competidora: remolca el maniquí aproximadamente 25 m. y lo pasa al cuarto competidor o a la cuarta competidora dentro de la zona de cambio entre los 72,5 m. y los 77,5 m.

El cuarto competidor o la cuarta competidora: completa la prueba remolcando el maniquí hasta tocar la pared de llegada con cualquier parte del cuerpo.

Los competidores o las competidoras deben permanecer en el agua de su calle hasta que el árbitro o la árbitra de la señal de prueba terminada. Excepto en piscina de 25 m. donde el 1er y 2º o la 1ª y 2ª relevista debe salir del agua una vez completada su posta.

Solo el competidor o la competidora que entrega y el que recibe el maniquí pueden intervenir en el relevo de maniquí, el competidor o la competidora que entrega puede ayudar al que recibe siempre que la cabeza del maniquí esté dentro de la zona de cambio.

Los competidores o las competidoras no pueden soltar el maniquí hasta que el siguiente competidor o la siguiente competidora lo haya cogido (una mano de cada competidor o cada competidora debe estar en contacto con el maniquí).

En piscina de 25 m. todos los cambios se realizarán como el del 2º al 3er competidor o de la 2ª al 3ª competidora.

En piscina de 25 m., no se aplicarán las técnicas de remolque del maniquí, en los últimos cinco metros antes del relevo y los cinco posteriores.

La zona de salida y la zona de cambio se marcarán:

- En la salida: con banderas a 5 m. del borde de la piscina.
- En el medio de la piscina: dos señalizaciones a los 22,5 m. y 27,5 m. desde la salida.
- En el lado de virajes: con banderas a 5 m. del borde de la piscina.

Los competidores o las competidoras pueden impulsarse del fondo de la piscina en la zona de cambio.

Material

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba.

Descalificaciones

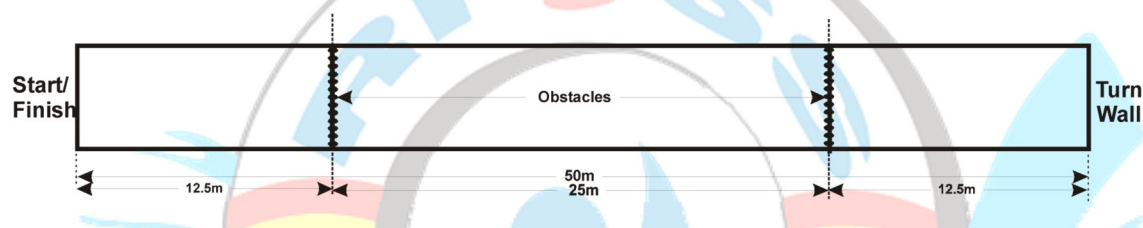
Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. Usar una técnica incorrecta de remolque según la normativa de pruebas de piscina.
3. Ayudarse de cualquier elemento de la piscina, como corcheras, escalones... sin incluir el fondo de la piscina y la pared.
4. Adelantar la salida antes que el competidor o la competidora anterior haya tocado la pared.
5. En el cambio de manos (relevo):
 - Realizarlo antes o más allá de la zona de cambio.
 - Antes de que el segundo competidor o la segunda competidora toque la pared.
6. Un tercer competidor o una tercera competidora ayuda durante el cambio entre el competidor o la competidora que entrega y el o la que recibe el maniquí.
7. Soltar el maniquí antes de que el siguiente competidor o la siguiente competidora lo haya cogido. (una mano de cada competidor o competidora debe estar en contacto con el maniquí).

8. No tener el maniquí en la posición correcta de remolque antes que la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de 5 metros.
9. Soltar el maniquí antes de tocar la pared de llegada.
10. No tocar la pared de llegada.
11. Un competidor o una competidora sale del agua tras completar su posta de relevo y antes que la clara señal de salida sea dada.
12. Un competidor o una competidora hace dos o más postas de la prueba.

NOTA: Una vez que la parte alta de la cabeza del maniquí ha entrado en la zona de cambio, no se aplica el punto “remolque de maniquí” de la normativa de pruebas de piscina, y no se volverá a aplicar hasta que la parte alta de la cabeza del maniquí haya salido de la zona de cambio. Si aplicándose en los últimos 5 m. de la prueba, en la zona de llegada. Pero el maniquí siempre estará en contacto con algún socorrista.

1.7 4 x 50 m. RELEVO NATACIÓN CON OBSTÁCULOS



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el primer competidor o la primera competidora entra en el agua con un salto y nada 50 m. estilo libre pasando por debajo de dos obstáculos. Después el primer competidor o la primera competidora toca la pared, el segundo, el tercer y el cuarto competidor o la segunda, la tercera y la cuarta competidora repite el procedimiento por turnos.

Los competidores o las competidoras deben salir a la superficie después de la salida, antes de pasar el primer obstáculo y después de pasar por debajo de cada obstáculo. “Salir a la superficie” significa que la cabeza del competidor o de la competidora debe romper el plano de la superficie del agua.

El competidor o la competidora puede impulsarse del fondo de la piscina para salir a la superficie del después de pasar el obstáculo.

Nadar rozando el obstáculo o golpearlo no es motivo de descalificación.

El primer, segundo y tercer competidor o la primera, segunda y tercera competidora deben salir del agua tras finalizar su posta sin obstruir al resto de los competidores o de las competidoras y no podrán volver a entrar al agua.

Material

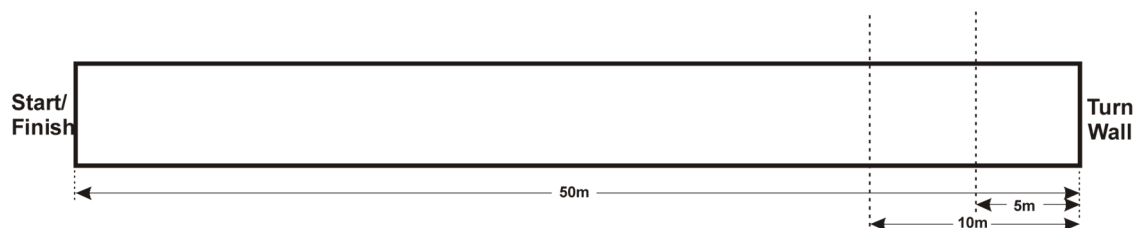
Obstáculos: Los obstáculos están fijados en ángulo recto a las corcheras en línea a través de todas las calles. En piscina de 50 metros el primer obstáculo estará a 12.5 metros de la pared de salida y el segundo obstáculo estará a 12.5 metros del lado opuesto. La distancia entre los dos obstáculos es de 25m. En piscina de 25 metros habrá un único obstáculo, colocado a 12.5 metros de la pared de salida.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. El segundo ,tercero y cuarto competidor o la segunda, la tercera y la cuarta competidora pierden contacto con la plataforma de salida antes de que el primer, segundo o tercer competidor o la primera, la segunda o tercera competidora respectivamente toque la pared.
3. Pasar por encima un obstáculo sin volver inmediatamente, por encima o por debajo, y entonces pasar correctamente el obstáculo por debajo.
4. No salir a la superficie después la salida o después de cada viraje.
5. No salir a la superficie después de cada obstáculo.
6. No tocar la pared durante el viraje.
7. Un competidor o una competidora repite 2 o más veces una posta de la prueba.
8. Perder el contacto de la plataforma de salida antes de que el competidor o la competidora precedente toque la pared.
9. No tocar la pared de llegada.
10. Un competidor o una competidora vuelve a entrar al agua después de completar su posta del relevo.

1.8 4 x 50 m. RELEVO COMBINADO



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el primer competidor o la primera competidora entra en el agua con un salto y nada 50 m. estilo libre *sin* aletas.

Después de que el primer competidor o la primera competidora toque la pared, el segundo competidor o la primera competidora salta y nada 50 m. estilo libre *con* aletas.

Tras tocar la pared el segundo o la segunda, el tercer competidor o la tercera competidora nada 50 m. estilo libre con tubo de rescate. El tercer competidor o la tercera competidora toca la pared.

El cuarto o la cuarta está en el agua llevando aletas y con al menos una mano agarrada al borde o poyete de salida.

El cuarto competidor o la cuarta competidora se pone el arnés y el tercer competidor o la tercera competidora, pasa a ser la víctima, cogiendo el tubo de rescate con ambas manos mientras es remolcado 50 m. por el cuarto competidor o la cuarta competidora hasta la llegada.

Ambos, el cuarto y el tercer competidor o la cuarta y la tercera competidora deben salir desde el borde de la piscina. La víctima debe estar en contacto con el tubo de rescate antes de pasar la línea de los 10 m. tomando como referencia la cabeza de la víctima.

La prueba termina cuando el cuarto competidor o la cuarta competidora toca la pared con la víctima en contacto con el tubo de rescate.

La víctima puede dar pies mientras es remolcado, pero no se permite otra ayuda.

En piscina de 25 m. en el último viraje, la víctima no podrá desplazarse hasta que el cuarto o la cuarta relevista, tras hacer el viraje, llegue a su nivel.

La víctima puede agarrar el cuerpo del tubo de rescate o el clip o mosquetón, pero no la cuerda.

La víctima debe agarrar el tubo de rescate con ambas manos mientras es remolcado, pero puede recolocar sus manos en el tubo de rescate durante el remolque sin ser descalificado.

El cuarto competidor o la cuarta competidora debe tener al menos una mano en el borde de la pared o poyete de salida cuando el tercer competidor o la tercera competidora toque la pared; el cuarto o la cuarta puede impulsarse de la pared con la mano, brazo o pies. El cuarto competidor o la cuarta competidora no puede tocar ninguna parte del

tubo de rescate, ni arnés, ni cuerda hasta que el tercer competidor o la tercera competidora haya tocado la pared.

El primer y segundo competidor o la primera y segunda competidora deben salir del agua tras finalizar su posta sin obstruir al resto de los competidores o las competidoras y no podrán volver a entrar al agua.

Material:

Aletas: De acuerdo al reglamento de competición RFESS para su categoría.

Como llevar el tubo de rescate: El tubo de rescate debe llevarse correctamente con el arnés en bandolera o sobre un hombro. Partiendo que el tubo de rescate se lleve correctamente, no será motivo de descalificación si el arnés se cae por el brazo del competidor o de la competidora o el codo durante el recorrido de la prueba, sin llegar a perderlo.

Remolcando a la víctima: los competidores o las competidoras deben remolcar a la víctima con la cuerda del tubo de rescate totalmente extendida a partir de los 10 metros, tomando como referencia la cabeza de la víctima.

Recuperar aletas perdidas: después de la salida, un competidor o una competidora puede recuperar una aleta perdida y continuar la prueba sin descalificación. A dicho equipo no se le permitirá competir de nuevo en otra serie.

Defectos del tubo de rescate: Si en opinión del Adjunto o de la Adjunta al Jefe o a la Jefa de Competición, el tubo de rescate, la cuerda o el arnés presentan un defecto técnico durante la prueba, se le puede permitir al equipo que repita la prueba.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. El segundo y el tercer competidor o la segunda y tercera competidora pierden contacto con la plataforma de salida antes de que el primer o segundo competidor o la primera o segunda competidora respectivamente toque la pared.
3. El cuarto competidor o la cuarta competidora toca el arnés, la cuerda o cualquier parte del tubo antes de que el tercer competidor o la tercera competidora toque la pared.
4. El cuarto competidor o la cuarta competidora se suelta de la pared o poyetes de salida antes de que el tercer competidor o la tercera competidora toque la pared.
5. La víctima agarra el tubo por la cuerda.
6. La víctima ayuda con movimientos de brazos o no agarra el tubo de rescate con las dos manos.

7. La víctima pierde el tubo después de pasar la línea de los 10 m.
8. El cuarto competidor o la cuarta competidora remolca a la víctima no llevando la cuerda totalmente extendida, después de los 10 m.
9. Un competidor o una competidora realiza dos o más postas del relevo, excepto el tercero al hacer de víctima.
10. No tocar la pared de llegada.
11. Un competidor o una competidora vuelve a entrar al agua después de completar su posta del relevo.

1.9 4 x 50 m. RELEVO NATACIÓN CON ALETAS



Descripción de la prueba

A la señal de salida, el primer competidor o la primera competidora entra en el agua con un salto y nada 50 m estilo libre con aletas.

Después de que el primer competidor o la primera competidora toque la pared, el segundo competidor o la segunda competidora salta y nada 50 m estilo libre con aletas. Así sucesivamente el tercer y el cuarto o la tercera y la cuarta relevista.

El primer, segundo y tercer competidor o la primera, segunda y tercera competidora deben salir del agua tras finalizar su posta sin obstruir al resto de los competidores o las competidoras y no podrán volver a entrar al agua.

Material

Aletas: De acuerdo al reglamento de competición RFESS para su categoría.

Recuperar aletas perdidas: Después de la salida, un competidor o una competidora puede recuperar una aleta perdida y continuar la prueba sin descalificación.

A dicho equipo no se le permitirá competir de nuevo en otra serie.

Descalificaciones

Las siguientes acciones serán motivo de descalificación:

1. Salida anticipada.
2. El segundo, tercero y cuarto competidor o la segunda, tercera y cuarta competidora pierden contacto con la plataforma de salida antes de que el primer,

- segundo o tercer competidor o la primera, segunda o tercera competidora respectivamente toque la pared.
3. Cualquier competidor o competidora pierde contacto con la plataforma de salida antes de que el competidor o la competidora que le precede toque la pared.
 4. No tocar la pared durante cualquier viraje.
 5. Un competidor o una competidora realiza dos o más postas del relevo.
 6. No tocar la pared de llegada.
 7. Un competidor o una competidora vuelve a entrar al agua después de completar su posta del relevo.

1.10. 4 x 50 m. RELEVO SOCORRISTA MIXTO

Descripción de la prueba:

Primer competidor o primera competidora: entra al agua en zambullida tras la señal acústica de salida y nada 50 metros estilo libre sin aletas.

Segundo competidor o segunda competidora: después de que el primer competidor o la primera competidora toca la pared, el segundo competidor o la segunda competidora se lanza al agua en zambullida y nada 50 metros con aletas, y se sumerge para recoger un maniquí sumergido. El segundo competidor o la segunda competidora no necesita tocar la pared de viraje antes de pasar el maniquí al tercer competidor o a la tercera competidora.

Nota: El segundo competidor o la segunda competidora puede realizar toda la posta sumergido antes de salir a la superficie con el maniquí, o puede salir a la superficie una o más veces tras la salida y antes de sumergirse para recoger el maniquí.

Tercer competidor o tercera competidora : el tercer competidor o la tercera competidora estará esperando en el agua (sin aletas) y en contacto con la pared de viraje o plataforma de salida con al menos una mano. Cogerá el maniquí al segundo competidor o a la segunda competidora después de que el maniquí rompa la superficie del agua. Entonces el tercer competidor o la tercera competidora remolca el maniquí 50 metros y toca la pared antes de pasar el maniquí al cuatro competidor o a la cuarta competidora.

Nota: Los maniqués deben estar colocados en el fondo de la piscina a una profundidad máxima de tres (3) metros. En aquellas piscinas con profundidad mayor de tres (3) metros, se usarán "plataformas" para poder colocar los maniqués a la profundidad de tres (3) metros.

Cuarto competidor o cuarta competidora: llevará aletas y estará agarrado a la pared de viraje con al menos una mano hasta que coja el maniquí. El cuarto competidor o la cuarta competidora puede tocar el maniquí sólo después de que el tercer competidor o la tercera competidora haya tocado la pared. A continuación remolcará el maniquí hasta tocar la pared de llegada con cualquier parte del cuerpo del competidor o de la competidora.

Los competidores segundo y tercero o las competidoras segunda y tercera que han completado su posta pueden ayudar a sus competidores o competidoras que comienzan la siguiente posta, pero únicamente mientras que la cabeza del maniquí esté dentro de las zonas de cambio. Las zonas de cambio para el remolque de maniquí deben estar indicadas con banderas.

- En los cambios del segundo (2º) al tercer (3º) competidor o de la segunda (2ª) a la tercera (3ª) – cinco (5) metros desde la pared.
- En los cambios del tercero (3º) al cuarto (4º) competidor o de la tercera (3ª) a la cuarta (4ª) competidora – diez (10) metros desde la pared.

Los competidores o las competidoras no pueden perder el contacto con el maniquí hasta que el siguiente competidor o la siguiente competidora haya agarrado el maniquí (i.e. una mano de cada competidor o cada competidora debe estar en contacto con el maniquí). Dentro de la zona de cambio no se aplicarán los criterios a juzgar en cuanto a "remolque de maniquí" a los competidores o las competidoras en la posta tercera y cuarta de su relevo. Los criterios de remolque de maniquí sí que se aplicarán dentro de la zona de llegada al final del relevo.

Recuperar aletas perdidas. Los competidores o las competidoras de la posta segunda y cuarta pueden recuperar las aletas que hayan perdido tras la salida, y el equipo puede continuar con la carrera. No se le permitirá al equipo comenzar de nuevo en otra serie. Los competidores o las competidoras de la posta tercera y cuarta pueden impulsarse de la pared con las manos, brazos o pies tras coger el maniquí para sus respectivas postas. La prueba se entenderá completada cuando el cuarto competidor o la cuarta competidora toca la pared de llegada de la piscina mientras aún remolca correctamente el maniquí.

Los competidores o las competidoras de las postas primera, segunda y tercera pueden salir del agua tras acabar sus postas del relevo, sin obstruir a ningún otro competidor u otra competidora. Dichos competidores o dichas competidoras no podrán volver a entrar al agua.

Nota: Para los campeonatos de España, el *relevo socorrista mixto* será realizado como una prueba de categoría mixta. Habrá dos competidoras femeninas y dos competidores masculinos en cada equipo. Será a elección de cada club el orden en que deseen colocar a sus competidores femeninos o masculinos, respetando el orden

de las postas del relevo (nado, nado con aletas, remolque del maniquí y remolque del maniquí con aletas..

Maniquí: El maniquí está completamente lleno de agua y sellado para la prueba. Los competidores o las competidoras deben usar el maniquí suministrado por la organización.

Aletas: De acuerdo al reglamento de competición RFESS para su categoría.

Descalificaciones

Además de las descritas en las Condiciones Generales, los siguientes comportamientos son motivo de descalificación:

- a) Usar una técnica incorrecta de remolque, según se describe en el apartado de maniquí del presente reglamento.
- b) Ayudarse de cualquier elemento de la piscina – no incluyendo el fondo de la piscina.
- c) El tercer competidor o la tercera competidora pierde contacto con la pared de la piscina antes de tocar el maniquí.
- d) El maniquí cambia de manos.
 - antes de que el segundo competidor o la segunda competidora haya sacado a la superficie el maniquí.
 - antes de que el tercer competidor o la tercera competidora toca la pared.
- e) Un tercer competidor o una tercera competidora asiste durante el cambio entre el competidor que llega y el competidor que sale.
- f) Soltar el maniquí antes de que el siguiente competidor o la siguiente competidora lo haya cogido (una mano de cada competidor o competidora debe estar en contacto con el maniquí).
- g) No tocar la pared de llegada.
- h) Un competidor o una competidora realiza dos o más postas de la prueba.
- j) Tomar la salida antes de que el competidor o la competidora previo haya tocado la pared.
- k) Un competidor o una competidora vuelve a entrar al agua tras completar su posta del relevo.

Nota: Una vez que la parte alta de la cabeza del maniquí haya entrado en la zona de cambio, no se juzgará a los competidores o a las competidoras bajo el criterio de remolque de maniquí.

Una vez que la parte alta de la cabeza del maniquí haya dejado la zona de cambio se volverá a juzgar a los competidores o las competidoras bajo el criterio de remolque de maniquí.

Después de que el segundo competidor haya sacado a la superficie el maniquí, él o ella pueden ayudar en el cambio con el tercer competidor o la tercera competidora en cualquier punto dentro de la zona de cambio de cinco (5) metros.

El tercer competidor o la tercera competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque cuando la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de cinco (5) metros. Después de que el tercer competidor o la tercera competidora haya tocado la pared de viraje, él o ella pueden ayudar en el cambio con el cuarto competidor o la cuarta competidora en cualquier punto dentro de la zona de cambio de diez (10) metros. El cuarto competidor o la cuarta competidora debe tener el maniquí en posición correcta de remolque cuando la parte alta de la cabeza del maniquí pase la línea de diez (10) metros.

