



ALPS QUICK REFERENCE INFRACTION GUIDE

This card is a quick reference guide to help write up rule infractions.
It does not cover all rule infractions as it must not be used as a substitute for the thorough knowledge of the rulebook.

	RULE
THE START	
Initiated start before the signal	4.4
Delayed the start / Willfully disobeyed an order / Misconduct at the start	2.3.2
FREESTYLE	
Did not touch the wall at the (___m turn / finish)	5.2
Head did not break the surface of the water at or before the 15m mark following (start / ___m turn)	5.3
Completely submerged during stroke	5.3 <after surfacing by 15M mark>
BACKSTROKE	
At least one toe of each foot was not in contact with the wall or touchpad at start / Toes bent over the gutter	6.1
Left position on the back during stroke	6.2 <except when executing a turn>
Head did not break the surface of the water at or before the 15m mark following the (start / ___m turn)	6.3
Completely submerged during stroke	6.3 <except last 5m>
Once on breast, more than one arm pull prior to ___m turn	6.4
Did not touch the wall during the ___m turn	6.4
Not on the back upon leaving the wall after the ___m turn	6.4
Did not finish the race while on the back	6.5
BREASTSTROKE	
More than one butterfly kick prior to first breaststroke kick following the (start / ___m turn)	7.1
More than one arm stroke back to the legs following the (start / ___m turn)	7.1
Head did not break the surface before widest part of the second stroke following (start / ___m turn)	7.1
Body not on the breast during stroke	7.2 <except when executing a turn>
Stroke cycle not one arm stroke to one leg kick in that order	7.2 <except at finish>
Arm movements not simultaneous	7.2
Elbows not under the water during stroke	7.3 <except prior to turn/finish>
Hands brought back beyond the hip line during stroke	7.3
Head did not break the surface during stroke cycle	7.4
Leg movements not simultaneous	7.4
Feet not turned out during propulsive part of the kick	7.5
Executed a downward butterfly kick during stroke	7.5 <except once after start/turn>
Did not touch at the (___m turn / finish) with both hands (separated/simultaneously)	7.6
BUTTERFLY	
Body not on the breast during stroke	8.1
Arms not brought (forward/backward) simultaneously (over/under) the water	8.2
Alternating movement of legs or feet	8.3
Breaststroke kicking movement	8.3
Did not touch at the (___m turn / finish) with both hands (separated/simultaneously)	8.4
More than one arm pull under water following the (start / ___m turn)	8.5
Head did not break the surface of the water at or before the 15m mark following the (start / ___m turn)	8.5
Completely submerged during stroke	8.5
RELAY	
Relay exchange did not commence from an approved starting location	10.11 <platform, deck or in-water>
Feet lost touch with the starting platform before the preceding team-mate touched the wall	10.12
Relay team member re-entered the water before all teams finished the race	10.13
Relay team did not swim in the order listed	10.14
THE RACE	
Did not complete the whole distance	10.2
Did not remain in the same lane in which they started	10.4
When turning did not make contact with the end of the pool at ___m / stride or step from the bottom of the pool	10.5
Stood on the bottom of the pool	10.6 <except in Freestyle>
Pulled on the lane rope	10.7
Obstructed another swimmer	10.8
Use of non-approved (device/swimsuit/tape)	15.3
Entered the water during a race not entered in	10.9
Failed to leave the pool as soon as possible at the end of the race / section in a relay	10.15
Device or plan used for pace-making	10.17

LE DÉPART	RÈGLEMENT
A initié le départ avant le signal de départ	4.4
A retardé le départ / Désobéissance volontaire à un ordre / Mauvaise conduite au départ	2.3.2
LIBRE	RÈGLEMENT
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 au plus tard à ou avant la marque du 15 m après le (départ / virage du ____ m)	5.3
Complètement immergé pendant la course	<après avoir fait surface au 15 M> 5.3
DOS	RÈGLEMENT
Au moins un orteil de chaque pied n'était pas en contact avec le mur/la plaque au départ / Orteils accrochées au bord du trop-plein	6.1
N'était pas sur le dos pendant la course	<sauf lors de l'exécution du virage> 6.2
La tête n'a pas brisé la surface de l'eau à ou avant la marque du 15m après le (départ / virage du ____ m)	6.3
Complètement immergé pendant la course	<sauf les derniers 5m> 6.3
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	RÈGLEMENT
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 avant la partie la plus large du deuxième coup de bras suivant le (départ / virage du ____ m)	7.1
Corps pas sur la poitrine pendant la course	<sauf lors de l'exécution d'un virage> 7.2
Non respect du cycle : pas un coup de bras suivi d'un coup de pied dans cet ordre	<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/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 pendant le cycle du style	7.4
Mouvements des jambes non simultanés	7.4
Pieds non tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du coup de pied	7.5
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 ____ /à l'arrivée) avec les deux mains (séparées/simultanément)	7.6
PAPILLON	RÈGLEMENT
Le corps n'était pas sur la poitrine pendant la course	8.1
Bras non ramenés vers l'avant / l'arrière) simultanément (au-dessus/sous) de l'eau	8.2
Mouvement alterné des jambes ou des pieds	8.3
Mouvement de coups de pied de brasse	8.3
N'a pas touché (au virage du ____ m / à l'arrivée) avec les deux 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 la marque du 15 m après le (départ / virage de ____ m)	8.5
Complètement immergé pendant la course	8.5
RELAIS	RÈGLEMENT
L'échange de relais n'a pas commencé à partir d'un point de départ approuvé	<plot de départ, pont ou dans l'eau> 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	REGLEMENT
N'a pas parcouru toute la distance	10.2
N'est pas resté dans le même couloir dans laquelle il/elle a commencé	10.4
En effectuant un virage, n'a pas touché le mur au virage du ____ m / s'est poussé ou marché au fond de la piscine	10.5
S'est tenu debout au fond de la piscine	<sauf au Libre> 10.6
A tiré sur la corde de couloir	10.7
A gêné un autre nageur	10.8
Utilisation de matériel non approuvé (appareil/maillot de bain/ruban adhésif)	15.3
Est entré dans l'eau lors d'une épreuve dans laquelle il/elle n'était pas inscrit	10.9
N'a pas quitté la piscine le plus tôt possible à la fin de la course / de la section du relais	10.15
Appareil ou plan utilisé pour la création d'une cadence	10.17