

Madrid, 17 de octubre de 2025

RESUMEN CAMBIOS REGLAMENTO RFESS OCTUBRE 2025

basado en reglamento ILSE Sep. 2025

NORMATIVA GENERAL DE PISCINA

1. SALIDAS.

- Antes: los competidores serán descalificados si “inician un movimiento de salida ~~hacia~~ **delante**” antes de la señal de salida.
- Ahora: los competidores serán descalificados si “**inician un movimiento de salida**” antes de la señal de salida.

2. REGLAS DE REMOLQUE DE MANIQUÍ.

Recoger el maniquí

Romper la superficie:

- Antes: romper la superficie del agua con el maniquí.
- Ahora: “romper la superficie” mientras cogen el maniquí significa que **la cabeza del competidor debe romper el plano de la superficie del agua**.

Volver a sumergirse:

- Antes: no pueden volver a sumergirse tras salir a la superficie.
- Ahora: **se permite volver a sumergirse dentro de la línea de recogida de 5 m/ 10 m**.

Remolque de maniquí

- Si el competidor y el maniquí están ambos debajo de la superficie, como resultado de la brazada/estiramiento final del competidor para tocar la pared/borde de viraje, o de llegada, o en el momento del cambio en el relevo, **no será descalificación**, siempre que el estiramiento hacia la pared/borde sea dentro de la línea de recogida de 5 m (juzgado cuando la parte superior de la cabeza del maniquí pase la línea de los 5 m). Sin embargo, al transportar el maniquí, el competidor debe mantener contacto con el maniquí con al menos una mano y/o brazo en todo momento una vez pasada la línea designada de 5 m/ 10 m hasta tocar la pared/borde de llegada o la pared/borde de viraje (según corresponda).

Remolque de maniquí con tubo de rescate.

- Para asegurar el maniquí únicamente **dentro de los 10 m, se permite andar o estar de pie**. Los competidores **NO** pueden ponerse de pie o andar **después** de que la cabeza del maniquí haya pasado la línea de los **10 m**.

- La cuerda del tubo de rescate **NO** puede ser **acortada intencionadamente** por el competidor/equipo **ANTES** del inicio de la carrera para remolcar el maniquí (por ejemplo, enrollando y atando/haciendo nudos...). **SÍ** pueden enrollarla alrededor del cuerpo, meterla en el bañador, etc.
NO es necesario que la cuerda esté completamente extendida durante el remolque. Los competidores **no serán descalificados** si la **cuerda del tubo se enrolla alrededor del maniquí o es acortada de cualquier otra manera por el competidor durante el transcurso de la prueba.**

Porteadores

- **No es necesario** que los porteadores lleven gorro.
- Para **la entrega**, el porteador de maniquí, usando al menos una mano, sostiene el maniquí en posición vertical en cualquier lugar dentro de la calle asignada, con la cara del maniquí orientada hacia la pared de viraje **en el momento en que el competidor toca dicha pared.**
- **El porteador no puede soltar el maniquí hasta que el competidor toque la pared.**
- **El porteador debe soltar el maniquí cuando el competidor lo agarre.**

Aclaración: el porteador puede soltar el maniquí desde que el competidor toca la pared (no antes) hasta que agarra el maniquí (no después). El porteador puede soltarlo de cualquier forma. (Desaparece la DQ por empujar el maniquí).

PRUEBAS DE PISCINA

1. 100 M COMBINADA

Se permite que los competidores **hacer una o varias respiraciones antes, durante o en el viraje**, pero no pueden respirar después de que sus pies **y/o manos** se separen de la pared/borde de viraje **para bucear hacia el maniquí** y hasta que salgan a la superficie con él.

(Aclaran que pueden tomar varias respiraciones y que no pueden respirar una vez pierdan el contacto con la pared para bucear.)

2. PRUEBAS con TUBO DE RESCATE

Partiendo de que el tubo de rescate se llevaba correctamente, no es motivo de descalificación si el arnés se cae por el brazo o codo del competidor **o se recoloca durante la aproximación al maniquí o durante el remolque del maniquí con tubo.**

3. 200 M SUPERSOCORRISTA

Los competidores deben colocar las aletas y el tubo en el borde de la piscina – **no en el poyete de salida** – dentro de los límites de su calle asignada.

Está permitido mantener contacto con la pared/borde de viraje en la puesta del tubo de rescate y/o aletas.

4. LANZAMIENTO DE CUERDA

La **línea de atrás de la zona de lanzamiento** se encuentra a **2 metros más allá del borde vertical de la pared de la piscina**. Esta línea debe estar marcada como punto de referencia para los equipos y los jueces.

Nota1: la línea de atrás de 2 m puede extenderse desde el borde de la piscina más allá del ancho de un extremo elevado o de un pontón/pared móvil, es decir, **cualquier pared móvil o pontón forma parte de los 2 m medidos desde el borde de la piscina.**

Nota2: cualquier movimiento hacia atrás dentro de la marca de los 2 m no será motivo de descalificación siempre que el lanzador mantenga al menos un pie dentro **o en la línea** de atrás marcada de 2 m, ya sea en el suelo o en el aire, **hasta que la víctima haya tocado la pared/borde de llegada.**

Posición de salida: el **lanzador puede adoptar libremente cualquier posición** dentro de su zona de lanzamiento **para la salida**, con la condición de que el **extremo de la cuerda debe estar agarrado con una mano.**

No es obligatorio que la víctima esté en contacto con la cuerda al inicio de la prueba.

Los lanzadores deben permanecer en su zona de lanzamiento hasta que su víctima toque la

pared/borde de llegada o hasta que se señale la finalización de la prueba (lo que ocurra primero).

5. 4 X 25 M REMOLQUE DE MANIQUÍ.

El **primer y tercer** competidor **podrían salir del agua** una vez que **todos los cuartos competidores** **tengan el maniquí y hayan salido de la zona de cambio de 5 m** o cuando un equipo se haya retirado de la prueba.

Los **segundos competidores** **podrán salir del agua** una vez que **todos los terceros competidores** **tengan el maniquí y hayan salido de la zona de cambio de 5 metros** o cuando un equipo se haya retirado de la prueba.

Todos los competidores deben salir del agua **cruzando hacia el lado más cercano de la piscina y sin obstaculizar a los demás competidores.**

Los **primeros, segundos y terceros** competidores **no pueden volver a entrar al agua.**

NORMATIVA DE AGUAS ABIERTAS

1. SALIDAS.

- Nota: la definición de "**pie**" **incluye cualquier parte del pie, tal como el talón y/o los dedos.**
- El primer competidor o equipo que **empiece un movimiento de salida hacia delante, después de adoptar la posición final de salida, y antes de la señal de salida**, será descalificado (DQ 7).

2. COLOCACIÓN DE LA TABLA EN LA SALIDA.

Cuando **la tabla se coloque en la playa, deberá colocarse con el casco plano (es decir, sin montículos de arena debajo), formando 90 grados con la línea de salida y con la proa de la tabla detrás de la línea de salida o cambio.**

3. AYUDANTES de MATERIAL.

No será necesario que lleven gorro de competición, pero sí licra de color visible.

4. PRUEBAS CON TUBO DE RESCATE:

Nota 1: Los competidores serán descalificados si acortan intencionadamente la cuerda del tubo de rescate, antes del inicio de la carrera, con el fin de remolcar a la víctima.

Nota 2: Los competidores no serán descalificados si la cuerda del tubo de rescate se enreda alrededor de la víctima o se acorta de cualquier otro modo durante el desarrollo de la prueba.

PRUEBAS DE AGUAS ABIERTAS

1. BANDERAS

Posición de salida:

- Tumbados boca abajo.
- Dedos de los pies en la línea de salida.
- Talones o cualquier parte de los pies juntos y **visibles**.
- La línea media del cuerpo debe formar un ángulo de 90º con respecto a la línea de salida.
- Caderas y el estómago (abdomen) deben estar en contacto con la arena.
- **Codos y hombros deben estar simétricos, perpendiculares al cuerpo y paralelos a la línea de salida.**
- **Codos doblados para que los antebrazos y las manos estén dispuestos simétricos, perpendiculares al cuerpo y colocados en paralelo a la línea de salida.**
- Manos una encima de la otra **con la mano inferior apoyada en la arena, la mano superior apoyada sobre la inferior y con las yemas de los dedos hasta las muñecas.**
- **Los competidores deben esperar las indicaciones del juez de salida con la cabeza levantada.**

Nota 1: dependiendo de las preferencias personales, no es necesario que los codos y los hombros estén completamente alineados en vertical, es decir, los codos y los hombros pueden ser simétricos de forma independiente, siempre que estén perpendiculares al cuerpo y ambos colocados en paralelo a la línea de salida.

Nota 2: los competidores deben cumplir con las instrucciones de los jueces sin demora injustificada. Un competidor que causa demasiado retraso en la salida de la prueba puede ser **eliminado (DQ 8)**.

2. CARRERA CON TABLA

- **Posibilidad de realizar una llegada alternativa.**
- **Los competidores pueden abandonar su tabla en cualquier punto después de rodear la última boya de giro.**
- **La llegada es juzgada por el pecho del competidor cruzando la línea de meta.**
- **Los competidores deben llegar sobre sus pies y en posición erguida.**
- **Un miembro del equipo del competidor ayuda con la retirada del material del recorrido.**

3. OCEAN M

La prueba comienza con una carrera de aproximadamente 30 metros desde la línea de salida.

4. RELEVO OCEAN M

- **El corredor completa las cuatro postas de la carrera.**
- **No puede llevar calzado,** salvo que lo apruebe el JC.

- **La prueba comienza con una carrera de aproximadamente 30 metros desde la línea de salida hasta la zona de cambio.**
- Todos los toques de los corredores con el resto de las postas deberán ser visibles.
- Los corredores pueden entrar en el agua para tocar a su competidor, pueden andar y hacer delfines* desde el fondo con sus pies, pero no pueden nadar en ningún momento antes de tocar a su competidor.

No hay líneas de cambio, son zonas de cambio.

NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE VERIFICACIÓN DEL MATERIAL.

1. ROPA DE PROTECCIÓN

Los competidores en pruebas o postas de tabla pueden llevar ropa de protección excepto mangas que cubran el brazo **más allá de los codos** a menos que las condiciones climáticas lo impongan y sea aprobado por el JC.

2. TESTIGOS Y BANDERAS

El diámetro debe ser entre 25 mm **y 40 mm.**

3. SKI

El peso mínimo es **17,5 kg** (antes 18 kg).