



STAGIONE SPORTIVA

2015 - 2016

REGOLAMENTO TECNICO

ATTIVITA' PROPAGANDA:

NUOTO

SALVAMENTO

NuotoSenzaCorsie

ACQUE LIBERE

Approvato con delibera n. 132 del Consiglio Federale del 14.07.2015.

F.I.N. - Ufficio Promozione e Propaganda - Scuole Nuoto Federali

tel.0636200465-432 fax 0636200019 e-mail scuole.nuoto@federnuoto.it

Premessa

Tutte le iniziative del Settore Propaganda e Scuole Nuoto Federali si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale in ambito della diffusione dello sport amatoriale, si aggiunge alle proposte didattiche che normalmente si svolgono in tutti gli impianti natatori, costituisce la valorizzazione della didattica stessa ed è motivo di incentivazione della pratica sportiva e della conoscenza di tutte le discipline natatorie. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse direttamente dalla F.I.N. in ambito nazionale o per tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali. Le Società affiliate potranno organizzare proprie manifestazioni, dopo aver ottenuto il riconoscimento della manifestazione da parte dei Comitati competenti per territorio.

La partecipazione degli allievi è subordinata per tutte le discipline al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

TABELLA CATEGORIE E GARE

2

F.I.N. - Ufficio Promozione e Propaganda - Scuole Nuoto Federali

tel.0636200465-449 fax 0636200019 e-mail scuole.nuoto@federnuoto.it

NUOTO

| Categoria | Anno | Tipologie di gare |
|--------------|---------|---|
| Esordienti | 09 - 10 | 25 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x25 SL 2F+2M |
| Giovanissimi | 07 - 08 | 50 mt Do - SL - Ra - 25mt Fa staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x25 Mi 2F+2M - NuotoSenzaCorsie |
| Allievi | 05 - 06 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M - NuotoSenzaCorsie |
| Ragazzi | 03 - 04 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa - 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M NuotoSenzaCorsie |
| Juniores | 01 - 02 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2 NuotoSenzaCorsie |
| Cadetti | 99 - 00 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M NuotoSenzaCorsie |
| Seniores | 96 - 98 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M NuotoSenzaCorsie |
| Amatori 20 | 91 - 95 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M (le staffette in questa categoria possono essere formate con i nati dal 2003 al 1991) NuotoSenzaCorsie |

NuotoSenzaCorsie

LE GARE DI **NUOTOSENZACORSIE** POTRANNO ESSERE EFFETTUATE SOLO IN SEDI CONFACENTI PER ALLESTIRE IL CAMPO DI GARA ED IDONEE PER LO SVOLGIMENTO DELLE GARE STESSE GARANTENDO ALTRESÌ LA MASSIMA SICUREZZA PER I PARTECIPANTI.

SI CONSIGLIA DI PREDISPORRE DELLE MANIFESTAZIONI INDOOR E OUTDOOR IN VASCA DA 50 METRI PREDISPONENDO LA VASCA COME SEGUE:

- LASCIARE LA VASCA LIBERA DA CORSIE
- UTILIZZARE LA LINEA DELLE BANBIERINE DEI 5 METRI (OPPORTUNAMENTE ABBASSATE AD ALTEZZA "BRACCIO DISTESO")

DAL UNA LATO COSTITUIRANNO LA LINEA DI PARTENZA , DALL'ALTRO LATO DELLA VASCA AD UN'ALTEZZA TALE CHE POSSANO ESSERE RAGGIUNTE DAL BRACCIO DISTESO (LINEA DI ARRIVO)

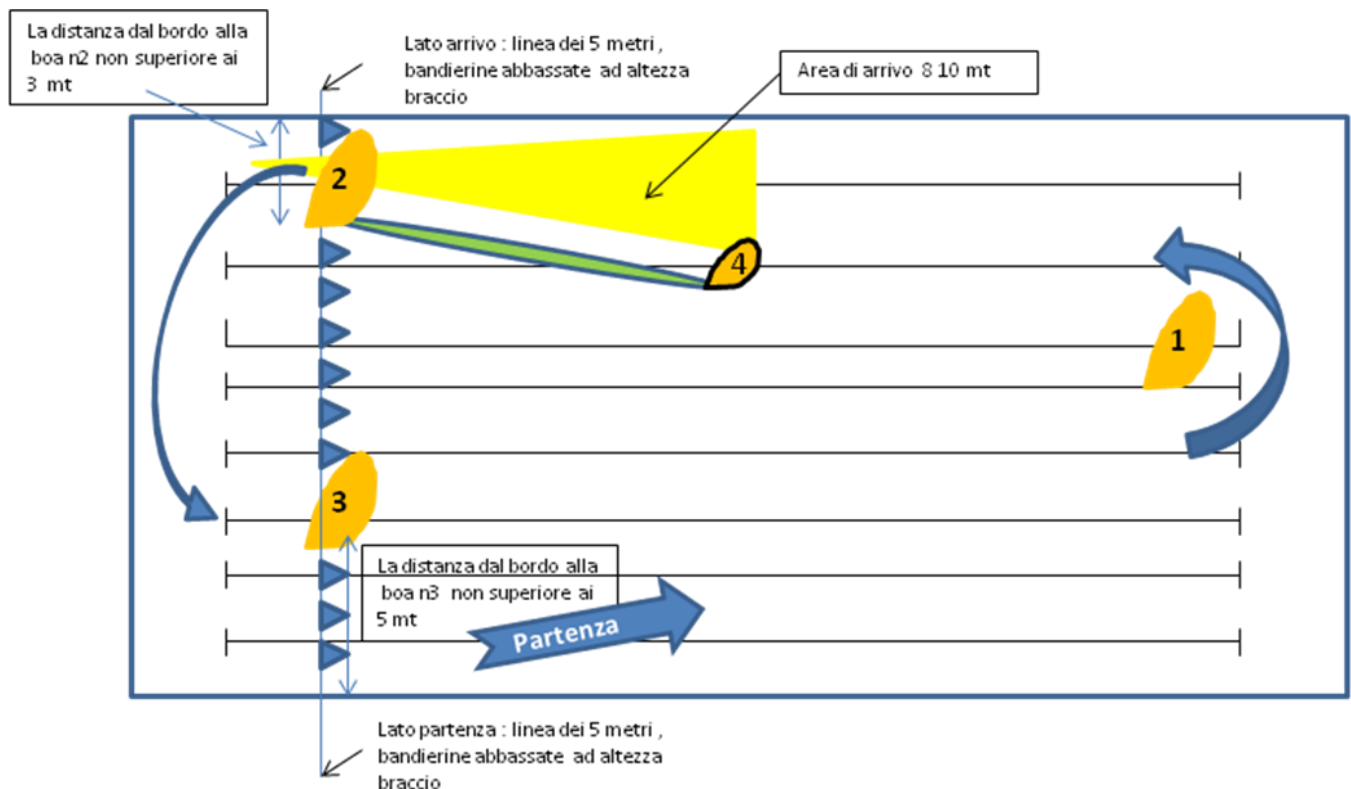
- DISPORRE TRE BOE O GALLEGGIANTI SECONDO QUESTE INDICAZIONI:

LA PRIMA (N°1) COME VERTICE DI UN TRIANGOLO AL CENTRO VASCA A TRE METRI DALLA TESTATA DELLA VASCA; LA SECONDA (N°2)POSTA A TRE METRI DALLA PARETE LATERALE (LATO ARRIVO IN LINEA CON LE BANBIERINE); LA TERZA (N°3) A CINQUE METRI DALLA PARETE LATERALE OPPOSTA (SEMPRE IN LINEA CON LE BANDIERINE)

- LA LINEA DI PARTENZA SARA' DEFINITA DALLA LINEA DELLE BANDIERINE, LA PARETE DELLA VASCA E LA BOA NUMERO 3 POSTA A CINQUE METRI DALLA PARETE. LO STARTER DARA' IL SEGNALE DI PARTENZA QUANDO GLI ATLETI IN ACQUA SI SARANNO SCHIERATI TUTTI SULLA STESSA LINEA.
- LA LINEA DI ARRIVO A SARA' DEFINITA DALLA LINEA DELLE BANDIERINE, LA PARETE DELLA VASCA E LA BOA NUMERO 2 POSTA A 3 METRI DALLA PARETE .
- SE POSSIBILE A PARTIRE DALLA BOA NUMERO 2 DISPORRE ALTRI GALLEGGIANTI PER CIRCA 8/10 METRI CON PICCOLA BOA (N4)A CAPO IN MANIERA DA EVIDENZIARE LA ZONA DI ARRIVO
- GLI ATLETI PRIMA DELLA PARTENZA DOVRANNO ESSERE MARCATI CON UN NUMERO SULLA SPALLA .LA CLASSIFICA SARA' REDATTA COME NELLE GARE DI FONDO.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

VEDI SCHEMA CAMPO NuotoSenzaCorsie



NuotoSenzaCorsie

Per i percorsi organizzati in vasca da 50 mt il numero dei giri da effettuare è il seguente :

Categorie giovanissimi dovranno effettuare DUE GIRI.

Categorie allievi e ragazzi dovranno effettuare TRE GIRI

Categorie junior – cadetti – senior – amat. dovranno effettuare QUATTRO GIRI.

Per i percorsi organizzati in vasca da 33 mt il numero dei giri da effettuare è il seguente :

Categorie giovanissimi dovranno effettuare TRE GIRI.

Categorie allievi e ragazzi dovranno effettuare QUATTRO GIRI

Categorie junior – cadetti – senior – amat. dovranno effettuare CINQUE GIRI.

COME PROPEDEUTICO NON SI ESCLUDE LA POSSIBILITA' DI ORGANIZZARE QUESTE MANIFESTAZIONI ANCHE IN VASCA DA 25 MT. CON LO STESSO NUMERO DI GIRI DELLA VASCA DA 33 MT.

Campionato Italiano di Mezzofondo per la categoria Amatori

Sono le competizioni previste per il Campionato Italiano di Mezzofondo come da Regolamento Nuoto in Acque Libere. Per le norme di tutela sanitaria a tutte le fasce di età della categoria amatori si applicano le disposizioni previste per gli atleti agonisti riportate nella normativa generale F.I.N.

NUOTO PER SALVAMENTO

| Categoria | Anno | Tipologie di gare |
|--------------|---------|---|
| Giovanissimi | 07 - 08 | 25 mt SL con ostacolo staff. 4x25 2F+2M con ostacolo |
| Allievi | 05 - 06 | 50 mt con ostacolo 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali), 50 mt trasporto del torpedo staff. 4x50 con pinne e ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) |
| Ragazzi | 03 - 04 | 50 SL con ostacolo - 50 mt trasporto del torpedo 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staff. 4x50 con ostacolo 2F+2M - 4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) |
| Juniores | 01 - 02 | 50SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) 4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) |
| Cadetti | 99 - 00 | 100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) 4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) |
| Seniores | 96 - 98 | 100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne |
| Amatori 20 | 91 - 95 | 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) 4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) |

Nota 1 Per la descrizione tecnica della competizione vedi il capitolo successivo

NUOTO CON OSTACOLI

L'ATTREZZO POTRÀ ESSERE REALIZZATO OLTRE CHE CON LA CLASSICA STRUTTURA (PANNELLI VERTICALI DI 70), PER FACILITARE LA PRATICA DI QUESTA SPECIALITÀ SI POTRÀ OVVIARE REALIZZANDO DEI SOTTOPASSAGGI ORIZZONTALI DI 2 METRI UTILIZZANDO AD ESEMPIO TELI, FASCE, NASTRI, CORSIE DISPOSTE TRASVERSALMENTE.

DOPO UN SEGNALE ACUSTICO IL CONCORRENTE SI TUFFA IN ACQUA E NUOTA A STILE LIBERO; ARRIVATO IN PROSSIMITÀ DEL SOTTOPASSAGGIO DEVE NUOTARE SOTTO GLI OSTACOLI E RIEMERGERE ROMPENDO CON IL CAPO LA SUPERFICIE DELL'ACQUA. E' CONSENTITO, DURANTE LA FASE DI IMMERSIONE, SPINGERSI DAL FONDO PER FACILITARE L'EMERSIONE. I SOTTOPASSAGGI SARANNO DISPOSTI IN LINEA RETTA PER TUTTA LA LARGHEZZA DELLA PISCINA NEL SEGUENTE MODO:

vasca da 50 metri: 1° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di partenza

2° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di virata

vasca da 25 metri: ostacolo unico: 12.50 metri dalla testata di partenza (metà vasca)

IL CONCORRENTE VERRÀ ESCLUSO DALL'ORDINE DI ARRIVO SE :

NON PASSA SOTTO AGLI OSTACOLI; NON RIEMERGE DOPO OGNI OSTACOLO; NON TOCCA LA PARETE ALLA VIRATA; NON TOCCA LA PARETE ALL'ARRIVO E PIÙ IN GENERALE SE NON OSSERVERÀ LE NORME STABILE DAL REGOLAMENTO SPORTIVO FEDERALE. NON SONO PERTANTO PREVISTE PENALITÀ.

Nota: "risalire in superficie/riemergere" hanno il seguente significato: rompere il livello dell'acqua, in modo che il viso del concorrente sia visibile.

NOTA 1 - NUOTO CON OSTACOLI A STAFFETTA CON PINNE

Per la staffetta vale quanto detto nel paragrafo precedente.

Si aggiunge quanto segue:

vasca da 25 mt : il concorrente eseguita la partenza nuoterà a crawl fino all'ostacolo (posizionato a 12,50 mt), affrontato l'ostacolo, all'emersione, dovrà nuotare con un solo braccio mantenendo l'altro lungo il fianco, effettuata la virata continuerà a nuotare sempre con un arto fino all'ostacolo , alla nuova emersione dovrà riprendere a nuotare a crawl fino a completamento della distanza.

vasca da 50 mt : il concorrente eseguita la partenza nuoterà a crawl fino all'ostacolo , (posizionato a 25 mt), affrontato l'ostacolo, all'emersione, dovrà nuotare con un solo braccio mantenendo l'altro lungo il fianco fino a completamento della distanza.

NUOTO CON TORPEDO

Il torpedo deve essere indossato correttamente con la bandoliera a tracolla sopra una spalla.

Descrizione della prova:

al segnale di partenza, i concorrenti si tuffano (“passo del gigante”) nuotano 50m a stile libero con il torpedo di salvataggio al traino. Trainando l’attrezzo nuotano coprendo la prima vasca. Effettuano la virata semplice o a capovolta e percorrono la seconda vasca sempre con l’attrezzo al traino. La prova termina quando il concorrente tocca la parete di arrivo.

Corsa – Nuoto – Corsa (C.N.C)

Campo di gara: spiaggia, mare o lago

PERCORSO: 25 METRI DI CORSA SULLA SABBIA ; 50 METRI DI NUOTO; 25 METRI DI CORSA SULLA SABBIA.

PARTENZA: IL PUNTO DI PARTENZA ED IL PUNTO D’ARRIVO SONO RAPPRESENTATI DALLA STESSA LINEA.

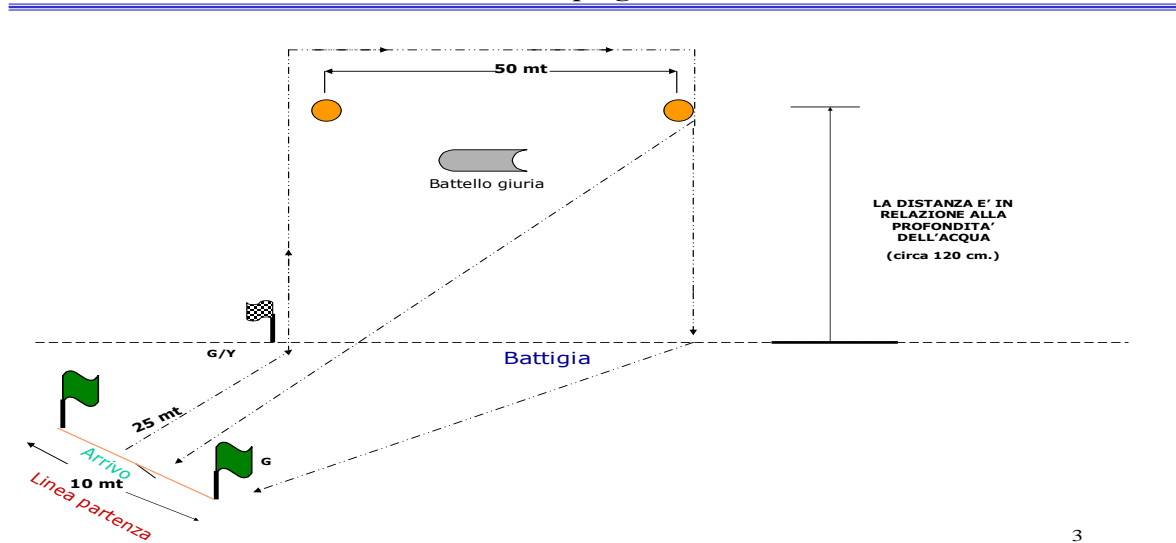
ATTREZZATURA: PALINE DI PARTENZA - ARRIVO, 2 BOETTE ANCORATE IN ACQUA ALLA DISTANZA MINIMA DALLA RIVA CHE CONSENTA DI RAGGIUNGERE UNA PROFONDITÀ DELL’ACQUA DI CIRCA 120 CM.

GLI ATLETI SUDDIVISI IN BATTERIE DA 6/8 CONCORRENTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI CUFFIA NUMERATA O SEGNATI SULLA SPALLA DI NUMERO DI RICONOSCIMENTO.

MODALITÀ DI GARA: AL SEGNALE DI PARTENZA I CONCORRENTI CORRERANNO IN DIREZIONE DELLA PRIMA BOA, (RAGGIUNTA LA RIVA POTRANNO A LORO SCELTA CONTINUARE A CORRERE O NUOTARE) VIRATA LA QUALE DOVRANNO NUOTARE OBBLIGATORIAMENTE VERSO LA SECONDA BOA. EFFETTUATA LA VIRATA DELLA SECONDA BOA POTRANNO SCEGLIERE DI RAGGIUNGERE LA RIVA NUOTANDO E/O CORRENDO FINO ALLA LINEA DI ARRIVO.

TENUTA DI GARA: COSTUME E CUFFIA

Corsa – Nuoto - Corsa “campo gara”



3

Sprint sulla Spiaggia (S.S.S.)

Campo di gara: spiaggia, mare o lago

PERCORSO: 10 METRI DI CORSA SULLA SABBIA; 30 METRI DI NUOTO; 10 METRI DI CORSA SULLA SABBIA.

PARTENZA: IL PUNTO DI PARTENZA ED IL PUNTO D'ARRIVO SONO RAPPRESENTATI DALLA STESSA LINEA.

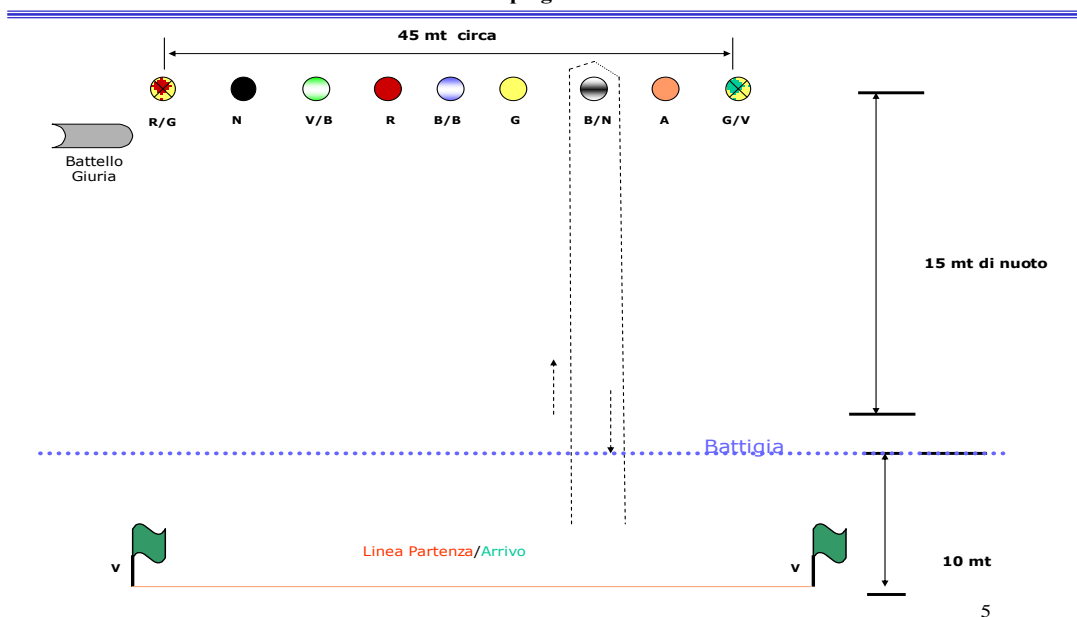
ATTREZZATURA: REALIZZARE 6/8 CORSIE; REALIZZARE LINEA PARTENZA – ARRIVO; BOETTE 6/8.

GLI ATLETI SUDDIVISI IN BATTERIE DA 6/8 CONCORRENTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI CUFFIA NUMERATA O SEGNATI SULLA SPALLA DI NUMERO DI RICONOSCIMENTO.

MODALITÀ DI GARA: AL SEGNALE DI PARTENZA I CONCORRENTI CORRERANNO IN DIREZIONE DELLA BOA (POSIZIONATA IN MANIERA DA OBBLIGARE I CONCORRENTI A NUOTARE PER CIRCA 30 METRI TRA ANDATA E RITORNO) VIRATA LA QUALE DOVRANNO RAGGIUNGERE LA LINEA DI ARRIVO.

TENUTA DI GARA: COSTUME E CUFFIA.

Sprint sulla spiaggia "campo gara"



Sprint sulla Spiaggia e Staffetta (S.A.S.)

Campo e percorso come per la S.S.S. Le staffette saranno composte da due maschi e due femmine con le stesse suddivisione in categorie delle gare di nuoto. Il cambio dei frazionisti sarà reso valido da un evidente contatto di mano fermo restando che il frazionista in partenza si mantenga fermo sulla linea.