



STAGIONE SPORTIVA

2012 - 2013

REGOLAMENTO TECNICO

ATTIVITA' PROPAGANDA:

NUOTO

SALVAMENTO

ACQUE LIBERE

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 REGOLAMENTI TECNICI

NUOTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare nuoto e salvamento
Esordienti	06 - 07	25 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x25 SL 2F+2M
Giovanissimi	04 - 05	50 mt Do - SL - Ra - 25mt Fa staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x25 Mi 2F+2M
Allievi	02 - 03	50 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Ragazzi	00 - 01	50 mt Do - SL - Ra - Fa - 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Juniore	98- 99	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Cadetti	96 - 97	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Seniores	94 - 95	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staffetta 4x50 SL (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M staffetta 4x50 MI (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M

NUOTO PER SALVAMENTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare
Giovanissimi	04 - 05	25 mt SL con ostacolo staff. 4x25 2F+2M con ostacolo
Allievi	02 - 03	50 mt con ostacolo 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) ,50 mt trasporto del torpedo staff. 4x25 con ostacolo 2F+2M
Ragazzi	00 - 01	50 SL con sottopassaggio - 50 mt trasporto del torpedo 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staff. 4x50 con ostacolo 2F+2M - staff. 4x25 trasporto del sacchetto 2F+2M
Juniores	98- 99	50SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staffette (vedi categoria senior) 4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M 4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali)
Cadetti	96 – 97	100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staffette (vedi categoria senior)
Seniores	94 - 95	4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M 4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali) 2F+2M

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. È 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 STABILI 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.

NUOTO CON TORPEDO

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.

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.

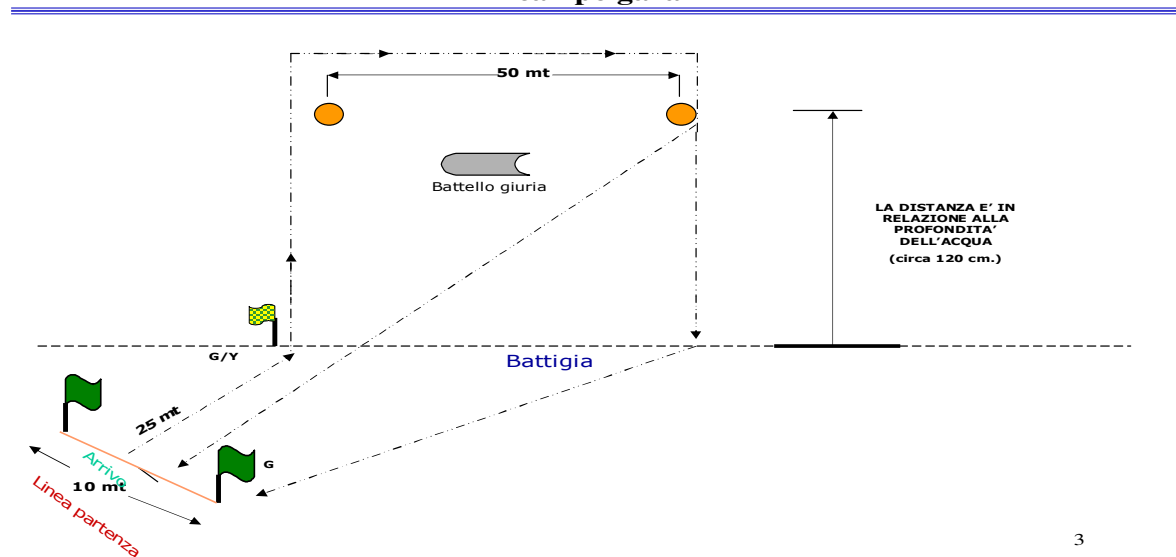
ATTREZZATURA: PALINE DI PARTENZA - ARRIVO, 2 BOETTE ANCORATE IN ACQUA ALLA DISTANZA MINIMA DALLA RIVA CHE CONSENTA DI RAGGIUNGERE UNA PROFONDITÀ DELL'ACQUA DI CIRCA 120 CM.

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.

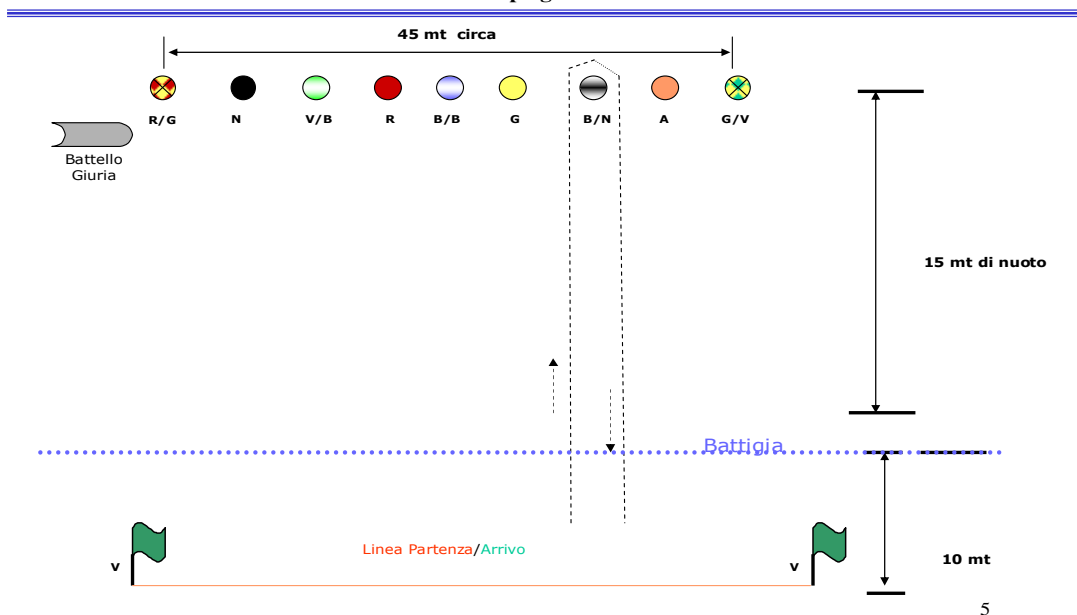
PARTENZA: IL PUNTO DI PARTENZA ED IL PUNTO D'ARRIVO SONO RAPPRESENTATI DALLA STESSA LINEA.

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.

NUOTO IN ACQUE LIBERE

LE GARE IN ACQUE LIBERE 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 CINQUE METRI DALLA TESTATA DELLA VASCA; LA SECONDA (N°2) A CINQUE METRI DALLA PARETE LATERALE (LATO ARRIVO IN LINEA CON LE BANBIERINE); LA TERZA (N°3) A SETTE METRI DALLA PARETE LATERALE OPPOSTA (SEMPRE IN LINEA CON LE BANDIERINI)

- LA LINEA DI PARTENZA SARA' DEFINITA DALLA LINEA DELLE BANDIERINE, LA PARETE DELLA VASCA E LA BOA NUMERO 3 . 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 4 METRI DALLA PARETE .SE POSSIBILE A PARTIRE DALLA BOA NUMERO 3 DISPORRE ALTRI GALLEGGIANTI PER CIRCA 8/10 METRI IN MANIERA DA EVIDENZIARE LA ZONA DI ARRIVO.
- GLI ATLETI DOVRANNO EFFETTUARE PERLOMENO DUE GIRI (categorie esordienti e giovanissimi) DEL PERCORSO COSI' ORGANIZZATO. GLI ATLETI PIU' EVOLUTI POSSONO EFFETTUARE UN NUMERO SUPERIORE DI GIRI PER UN NUMERO NON SUPERIORE A 6 (CIRCA 500 METRI)
- GLI ATLETI PRIMA DELLA PARTENZA DOVRANNO ESSERE MARCATI CON UN MUNERO SULLA SPALLA .LA CLASSIFICA SARA' REDATTA COME NELLE GARE DI FONDO.

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

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.