

# **STAGIONE SPORTIVA**

**2023 - 2024**

## **REGOLAMENTO TECNICO:**

**NUOTO**

**SALVAMENTO**

***Nuoto Senza Corsie***

**ACQUE LIBERE**

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Roberto Aghillarre	Referente tecnico	
VERIFICA	Amelia Mascioli	Consigliera Federale	
APPROVAZIONE	Delibera del Consiglio Federale	Provvedimento n°141	14-12-2023
AGGIORNAMENTO	Delibera del Consiglio Federale	Provvedimento n° 11	31-01-2024

## Competenza

I Regolamenti del Settore Promozione e Propaganda e le eventuali modifiche, sono approvati dal Consiglio Federale.

La Direzione Sportiva del Settore Promozione e Propaganda predispone annualmente i calendari di attività, i programmi e i regolamenti partecipativi delle singole manifestazioni e le eventuali loro integrazioni, i quali sono approvati con circolare normativa emanata dal Segretario Generale, pubblicata sul sito ufficiale della Federazione Nuoto.

## Premessa

Le iniziative dei Settori “Propaganda” e “Scuola Nuoto Federale” si rivolgono agli allievi **non** agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale volto alla diffusione dello sport amatoriale, si aggiunge alle proposte didattiche che già normalmente si svolgono all’interno degli impianti natatori ed intende proporsi come utile strumento per combattere l’abbandono precoce dello sport, nel caso specifico quello delle discipline natatorie.

Costituisce, inoltre, la valorizzazione della didattica stessa, promuovendo la conoscenza delle discipline natatorie, l’incentivazione della pratica sportiva e, nello stesso tempo, anche se non finalizzato alla ricerca di prestazioni di alto livello, la ricerca del perfezionamento tecnico insieme alla capacità di adattamento.

Il progetto federale del settore Propaganda può essere adottato da tutti i soggetti federali (Comitati e Società Sportive) che organizzano e gestiscono lo sport giovanile particolarmente attenti alle politiche di buona salute. Il progetto si concretizza attraverso la pratica nella piscina sociale e si sviluppa attraverso la partecipazione ad un sistema di manifestazioni sportive promosse direttamente dai Comitati Regionali, dalle stesse società sportive affiliate a livello locale della F.I.N., o tramite il Settore Propaganda F.I.N., in ambito nazionale.

Ai Comitati Regionali, nell’ambito delle competenze territoriali spetta la stesura di un calendario che preveda un minimo di due manifestazioni di nuoto, una di nuoto-salvamento e una *Nuoto Senza Corsie* a cui dare ampia diffusione attraverso i canali tradizionali e/o informatici, alle proprie società, entro il 15 dicembre. Parimenti i Comitati sono tenuti a informare il Settore Propaganda Nazionale (all’indirizzo e-mail: [propaganda@federnuoto.it](mailto:propaganda@federnuoto.it)), anche in caso di variazioni e/o aggiornamenti.

Potranno partecipare alla Manifestazione Nazionale organizzata dal Settore Propaganda le atlete/i in possesso di tutti i seguenti requisiti:

- essere in regola con il tesseramento Federale per la stagione 2023 -2024;
- aver partecipato nel corso della stagione 2023-2024, entro il termine di scadenza delle iscrizioni alla manifestazione relativa, ad una delle manifestazioni Regionali previste dalla Normativa Generale 2023-2024 della Federazione Italiana Nuoto.

Le Società affiliate, potranno organizzare attraverso la domanda di richiesta di riconoscimento e dopo averne ottenuto l'avvallo da parte dei Comitati competenti sul territorio, anche manifestazioni proprie che, pur non allineandosi al sistema proposto ne rispettino il criterio multidisciplinare (es. distanze / nuoto-corsa-nuoto / nuoto-pallanuoto /ecc.). La partecipazione degli allievi anche in questo caso è tuttavia subordinata, per tutte le discipline, al tesseramento nominativo obbligatorio, al Settore Propaganda della FIN.

Per quanto concerne le misure di sicurezza da adottare per le competizioni sportive, vale quanto riportato nelle linee guida Federali pubblicate sul sito FIN.

**N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2022-2023**

## TABELLA CATEGORIE E TIPOLOGIE DI GARE

### NUOTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare
Esordienti	2017 2018	25 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x25 SL 2F+2M
Giovanissimi	2015 2016	<b>25 mt Do - SL - Ra - Fa</b> 50 mt Do - SL - Ra - <b>Fa</b> staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x25 Mi 2F+2M <b>NuotoSenzaCorsie</b> (individuale e staffetta)
Allievi	2013 2014	50 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M - <b>NuotoSenzaCorsie</b> (individuale e staffetta)
Ragazzi	2011 2012	50 mt Do - SL - Ra - Fa - 100 mt Misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M <b>NuotoSenzaCorsie</b> (individuale e staffetta)
Juniore	2009 2010	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 SL - 100 DO -100RA 100 mt Misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2 <b>NuotoSenzaCorsie</b> (individuale e staffetta)
Cadetti	2007 2008	50 -100 mt Fa / 50 -100 Do / 50 -100 Ra / 50 -100-200 SL /200 mt Misti staff. 4x50 SL 2F+2M staff. 4x50 MI 2F+2M
Seniores	2005* 2006	50 -100 mt Fa / 50 -100 Do / 50 -100 Ra / 50 -100-200 SL /200 mt Misti staff. 4x50 SL 2F+2M staff. 4x50 MI 2F+2M
Amatori 20 (**)	2004 2003 2002 2001 2000	<del>50-100-200-400</del> mt SL / <del>50-100-200</del> mt Do / 50 -100- <del>200</del> mt Ra 50 -100- mt Fa / 200 Misti. staff. 4x50 SL 2F+2M staff. 4x50 MI 2F+2M
Over (**)	1999 e prec.ti	<del>50-100-200-400</del> mt SL / <del>50-100-200</del> mt Do / 50 -100- <del>200</del> mt Ra 50 - <del>400</del> mt Fa - 200 Misti. staff. 4x50 SL 2F+2M staff. 4x50 MI 2F+2M

--	--	--

(\*) i nati 2005 maschi e femmine possono partecipare alle manifestazioni regionali e nazionali anche con il tesseramento master.

(\*\*) per le categorie Amatori 20 ed Over è previsto il tesseramento propaganda con fine assicurativo. L'attività sportiva, su scala nazionale, rivolta a tali categorie (o fasce di età) viene proposta nel settore Master.

## ***NuotoSenzaCorsie***

Le gare di Nuoto Senza Corsie potranno essere effettuate solo in sedi confacenti, capaci di soddisfare l'allestimento del campo di gara e idonee per lo svolgimento delle gare stesse, al fine di garantire la massima sicurezza dei partecipanti.

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

### **CAMPO GARA CON PARTENZA ED ARRIVO DAL BORDO**

LASCIARE LA VASCA LIBERA DA CORSIE

SARANNO ORGANIZZATE BATTERIE COMPOSTE TRA 12 E 16 ALLIEVI A SECONDA DELL'ETA'. PARTENZA CON GLI ALLIEVI IN ACQUA BRACCIO IN APPOGGIO AL MURO.

GLI ATLETI SI DISPORRANNO TRA IL MURO LATERALE DELLA PISCINA E LA BOA N°3 (VEDI FIGURA), POSIZIONATA A 6/8 MT DAL BORDO LATERALE DELLA VASCA ED A DUE METRI DALLA TESTATA DI PARTENZA.

LA BOA N°1 POSTA DALL'ALTRO LATO DELLA VASCA COSTITUIRA' LA PRIMA BOA DI VIRATA E VERRA' POSIZIONATA A 2 (DUE) MT DAL BORDO LATO CORTO DELLA VASCA ED A 3/4 METRI DAL BORDO LATERALE. QUESTO ACCORGIMENTO E' IMPORTANTE IN QUANTO LIMITA LA RICERCA DEGLI ALLIEVI AD IMPOSSESSARSI DELLA POSIZIONE DI PARTENZA PIU' FAVOREVOLE NELLA TRAIETTORIA DA SEGUIRE.

LA BOA N°2 POSTA SULL'ALTRO LATO DELLA VASCA COSTITUIRA' LA SECONDA BOA DI VIRATA E VERRA' POSIZIONATA CIRCA A META' VASCA A DUE MT DAL BORDO LATERALE.

DALLA BOA N°2 GLI ALLIEVI DOVRANNO DIRIGERSI VERSO LA BOA N°3 E EFFETTUARE I GIRI RELATIVI ALLA LORO GARA.

PER TERMINARE LA GARA GLI ATLETI DOVRANNO TOCCARE IL BORDO ENTRANDO NELLA DELIMITAZIONE COSTITUITA DALLA BOA N°4, DI DIMENSIONI RIDOTTE RISPETTO ALLE ALTRE E SEGNALATA DA UNA LINEA DI CALLEGGIANTE COLORATI (ES: CORDA A CUI SONO FISSATI DUE O TRE TONDOLUDO O DUE/TRE METRI DI CORSIA), ANCORATI AL MURO ED ALLA BOA STESSA.

## CAMPO GARA CON PARTENZA ED ARRIVO IN ACQUA

### LASCIARE LA VASCA LIBERA DA CORSIE

- UTILIZZARE LA LINEA DELLE BANBIERINE DEI 5 METRI (OPPORTUNAMENTE ABBASSATE AD ALTEZZA "BRACCIO DISTESO")

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

- DISPORRE TRE BOE O GALLEGGIANTI SECONDO QUESTE INDICAZIONI:

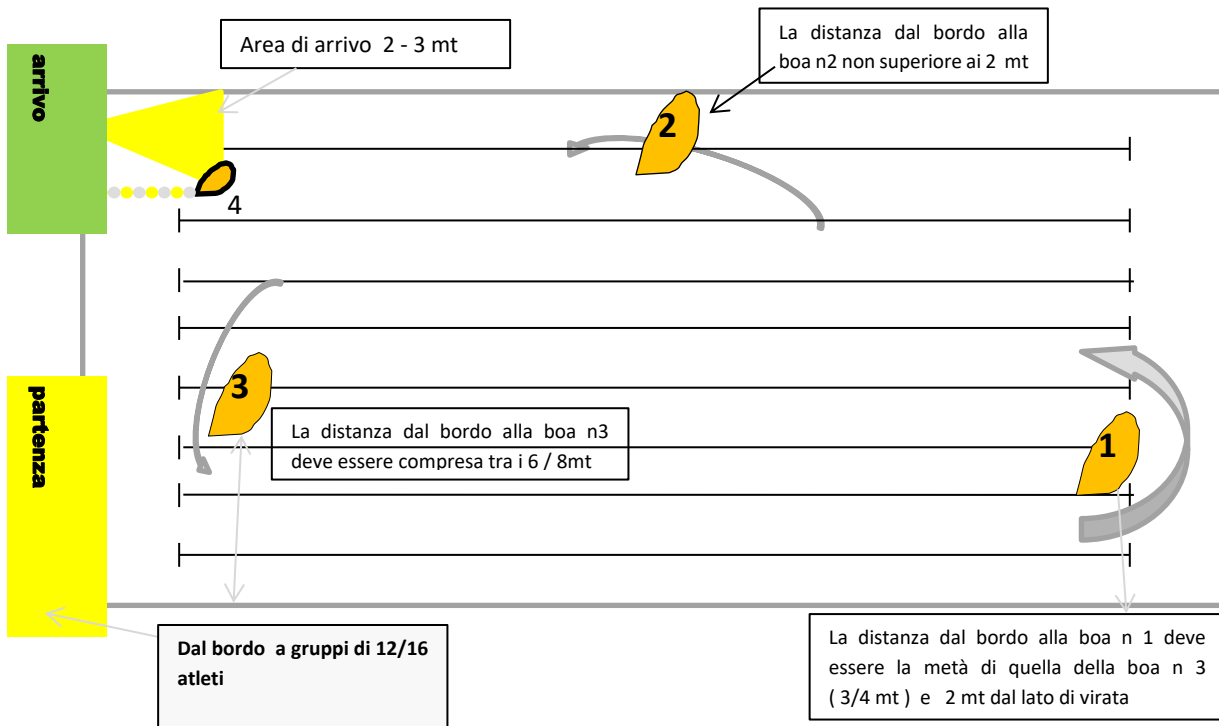
LA PRIMA (N°1) COME VERTICE DI UN TRIANGOLO AL CENTRO VASCA A TRE METRI DALLA TESTATA DELLA VASCA; LA SECONDA (N°2) POSTA A TRE METRI DALLA PARETE LATERALE (LATO ARRIVO IN LINEA CON LE BANBIERINE); LA TERZA (N°3) A CINQUE METRI DALLA PARETE LATERALE OPPOSTA (SEMPRE IN LINEA CON LE BANDIERINE)

- 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 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.

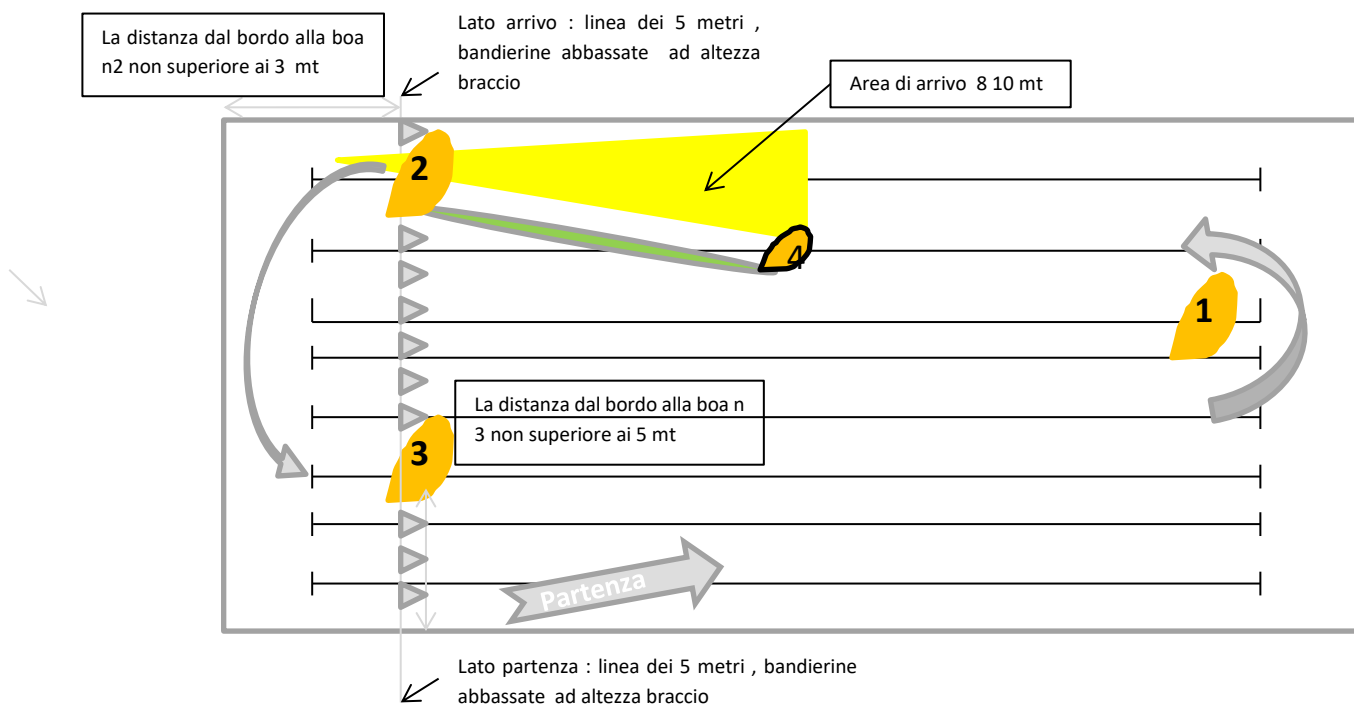
### ***VEDI ESEMPI DI CAMPO GARA :***

- 1 ) Campo gara con partenza ed arrivo al bordo
- 2 ) Campo gara con partenza ed arrivo in acqua

## 1) Campo gara con partenza ed arrivo al bordo



## 2) Campo gara con partenza ed arrivo in acqua



## ***Nuoto Senza Corsie individuale***

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

Categorie giovanissimi: DUE GIRI

Categorie allievi: TRE GIRI

Categorie ragazzi, juniores: QUATTRO GIRI

Categorie: cadetti, senior: CINQUE GIRI

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

Categorie giovanissimi: TRE GIRI

Categorie allievi: QUATTRO GIRI

Categorie ragazzi - junior: CINQUE GIRI

Categorie: cadetti, senior: SEI GIRI

SARA' POSSIBILE ORGANIZZARE QUESTE MANIFESTAZIONI ANCHE IN VASCA DA 25 MT., CON LO STESSO NUMERO DI GIRI DELLA VASCA DA 33 MT.

## ***Nuoto Senza Corsie staffette a squadra***

La squadra sarà composta da 2 maschi e 2 femmine.

Ogni componente coprirà un giro del percorso e potrà nuotare una sola frazione.

La sequenza delle partenze (maschi/femmine) all'interno di ogni squadra sarà libera.

I primi frazionisti partiranno tutti insieme da un pontone/pontile (o, in ultima analisi, in caso di impossibilità, da una corda stesa sulla superficie dell'acqua).

Le squadre effettueranno i vari cambi nella rispettiva zona assegnata dal numero di partenza.

Il numero di partenza di ciascuna squadra sarà estratto a sorte alla presenza del Giudice Arbitro.

Durante il cambio il compagno in partenza dovrà avere una mano sul pontone/pontile (o corda di partenza) ed un'altra alta sull'acqua per effettuare il "tocco" con il nuotatore in arrivo.

Il "tocco" avverrà in qualsiasi punto compreso tra la mano ed il gomito, in maniera ben visibile pena squalifica della squadra.

I componenti di ciascuna squadra dovranno indossare una cuffia uguale tra loro.

## ~~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.~~

## TABELLE E CATEGORIE NUOTO PER SALVAMENTO E GARE DIDATTICHE



Categoria	Anno	Tipologie di gare
Giovanissimi	2015 2016	25 mt SL con ostacolo staff. 4x25 2F+2M con ostacolo
Allievi	2013 2014	50 mt con ostacolo 50 mt trasporto del torpedo staff. 4x50 ostacolo 2F+2M - DID1
Ragazzi	2011 2012	50 SL con ostacolo 50 mt trasporto del torpedo 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) trasporto del torpedo staff. 4x50 con ostacolo 2F+2M - <b>staff 4x50 MISTA – MIXED sal</b>
Juniore	2009 2010	4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) Cat.Ragazzi: DID1 Cat.Juniore: DID2
Cadetti	2007 2008	100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)
Seniores	2005 2006	4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) 4x50 ostacolo 2F+2M <b>staff 4x50 MISTA – MIXED sal</b> DID2
Amatori 20	2004 2003 2002 2001 2000	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) DID2
Over	99 e prec.ti	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) DID2

**New STAFFETTA MISTA - MIXED sal (4x50 mt)**

## Descrizione della prova

Al segnale di partenza, il primo frazionista si tuffa e nuota 50 mt a stile libero senza pinne. Dopo che il primo frazionista ha toccato la parete di virata, il secondo frazionista si tuffa e nuota 50 m a stile libero con le pinne. Dopo che il secondo frazionista ha toccato la parete di virata, il terzo frazionista si tuffa e nuota 50 m a stile libero, trainando un torpedino di salvataggio. Il terzo concorrente tocca la parete di virata. Il quarto concorrente è in acqua, indossando le pinne, con almeno una mano in contatto con la parete di virata o al blocco e indosserà la bandoliera del torpedino. Il quarto frazionista non può toccare alcuna parte del torpedino di salvataggio, inclusi sagola e bandoliera, fino a che il terzo frazionista non ha toccato la parete di virata. Il terzo frazionista, assumendo il ruolo di vittima, tiene il torpedino di salvataggio e /o il suo gancio con entrambe le mani mentre viene trainato per 50 m dal quarto frazionista fino all'arrivo.

**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), anche attraverso dei sottopassaggi orizzontali di 2 mt. 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 stabilite 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 50 mt. 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.

## Descrizione della tecnica di nuoto a Side-stroke

Il Side-stroke è una nuotata poco dispendiosa dal punto di vista del consumo energetico, se nuotata a bassa velocità. Questa caratteristica, unita a quella contenente la presa di un pericolante, viene utilizzata nel salvamento. La maggior parte della propulsione viene generata dal movimento di gambe mentre quello delle braccia contribuisce in parte alla propulsione ma aiuta prevalentemente a garantire una migliore stabilità della posizione del corpo durante il movimento.

### Posizione del corpo

Il corpo è disteso su un fianco, prevalentemente in orizzontale rispetto alla superficie dell'acqua. La testa rimane leggermente sollevata rispetto alla superficie con lo sguardo che può essere orientato indifferentemente su di un lato (vedi respirazione a crawl) o frontale. Le gambe sono distese con i piedi in iperestensione. Le braccia sono distese una in alto sopra la linea della testa e l'altra lungo il fianco.

### Movimento delle braccia

Ipotizzando che il nuotatore si trovi sul fianco destro, il braccio corrispondente si troverà disteso in alto sopra la linea delle spalle e verrà definito come "braccio principale" (leadingarm = L.A.); il braccio sinistro disteso lungo il fianco verrà definito come "braccio da presa" (trailingarm = T.A.). La fase propulsiva del L.A. viene effettuata con un movimento del braccio verso l'esterno e verso il basso, fino a raggiungere l'altezza del petto; raggiunta l'altezza del petto cambia direzione muovendosi verso l'interno e verso l'alto. Proseguendo verso l'alto-avanti, braccio sempre immerso, si muove effettuando il recupero fino a completa distensione. Simultaneamente al movimento del L.A., l'altro braccio (T.A.), da

disteso sul fianco, si flette verso il petto portando la mano ad avvicinarsi all'altra fin quasi a toccarsi; solo a questo punto e senza pause il braccio (T.A.) inizia a distendersi (fase propulsiva), mentre l'altro (L.A.) inizia la fase di recupero.

Il Side-stroke adotta un colpo di gambe simultaneo che viene anche definito come colpo di gambe a forbice. Il movimento degli arti inferiori è sufficientemente lento tanto da assicurare una pausa tra un gesto e l'altro. Le gambe iniziano a muoversi simultaneamente.

La gamba che si trova più vicino alla superficie si flette portando il ginocchio verso bacino (circa 90°rispetto al busto) e con il piede in flessione plantare (a martello) si ridistenderà effettuando un colpo di gambe molto simile a quello della nuotata a rana. La gamba che si trova più in basso, si fletterà anch'essa al ginocchio (ma mantenendo la coscia quasi in linea con il busto) e con il piede in iperestensione effettuerà un movimento a "frusta" fino a completa distensione. Le due gambe si riuniranno distese. Per tutta la durata del loro movimento le gambe si manterranno sotto la superficie dell'acqua.

## Coordinazione

La coordinazione del Side-stroke possiamo dividerla in due fasi:

fase propulsiva e fase di scivolamento.

Ipotizzando che il nuotatore si trovi sul fianco destro si troverà (nella posizione iniziale) con il braccio destro (leadingarm = L.A.) disteso sopra la linea delle spalle e il braccio sinistro disteso lungo il fianco (trailingarm = T.A.).

Le braccia e le gambe iniziano a muoversi simultaneamente.

## Fase propulsiva

Al movimento del braccio destro verso il basso e verso dietro corrisponderà simultaneamente:

- il movimento della gamba sinistra
- il movimento della gamba destra
- il movimento del braccio sinistro

## Fase di scivolamento

Nel momento in cui gli arti superiori ed inferiori hanno terminato le fase propulsiva il nuotatore può sfruttare la spinta creatasi e tra un movimento e l'altro può inserire uno scivolamento mantenendo il corpo in posizione. Quanto la velocità inizia a diminuire o si sarà del tutto esaurita, il nuotatore potrà eseguire una nuova fase propulsiva con un nuovo ciclo di movimenti.

## Respirazione

Il nuotatore in questa tecnica di nuoto potrà mantenere la testa sempre fuori dall'acqua o in appoggio su un lato o con lo sguardo rivolto avanti. Per una respirazione regolare può coordinarsi effettuando la ispirazione durante la fase in cui il braccio inferiore si flette verso

il petto ed espirando, quando lo stesso braccio si distende e spinge, e continuare ad espirare durante lo scivolamento.

Video side-stroke

<https://www.youtube.com/watch?v=69Lx6LWlees>

<https://www.youtube.com/watch?v=heKKhNBHp98>

## GARE DIDATTICHE (DID1 - DID2 )

### Descrizione DID1

Categoria: Allievi - distanza di gara 50 metri

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento (“passo del gigante”);
3. 25 mt. trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca);
4. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 5 metri in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo) con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata l’emersione entro il limite dei 10 metri, (valutata con il riferimento del capo e segnalata con birilli posizionati sul bordo), gli atleti completeranno la distanza a rana a testa alta, mantenendo sempre il viso fuori dall’acqua. Il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca;
5. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle stesse (regolamento nuotata a rana).

### Descrizione DID1

Categoria: Ragazzi - distanza di gara 50 metri

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento (“passo del gigante”);
3. 25 mt. trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca);
4. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 7 mt. in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo), con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata l’emersione entro il limite dei 12,5mt. (valutata con il riferimento del capo e segnalata con birilli posizionati sul bordo), gli atleti completeranno la distanza a rana a testa alta, mantenendo sempre il viso fuori dall’acqua. Il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca;
5. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle stesse (regolamento nuotata a rana).

### Descrizione DID2

Categoria: JUNIORES – CADETTI – SENIORES - AMATORI 20- Over  
distanza di gara 100 mt

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi: tuffo di salvamento (“passo del gigante”);

3. 1°25 mt nuotata trudgen (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca), arrivo alla mano virata semplice;
4. 2° 25mt: percorrere 12,50 mt in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo), con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata emersione (valutata con il riferimento del capo), completare la vasca a side stroke; virata semplice;
5. 3° 25 rana a testa alta (senza subacquea); arrivo a due mani (regolamento nuotata a rana) e virata semplice,
6. 4° 25 nuotata a stile libero a testa alta: il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca.

## Attività in spazi aperti

Sulla scia dell'entusiasmo e dell'energia generata dalle manifestazioni nazionali di nuoto in acque libere e seguendo il successo delle manifestazioni propaganda del nuoto senza corsie, che si svolge in piscina, siamo pronti a ~~fare un ulteriore passo, quello cioè di inserire nel circuito del settore propaganda una garetta di nuoto in acque libere, svolta chiaramente in assoluta sicurezza, pensata per integrare l'attività di promozione in un tassello, quello del nuoto in mare, ancora mancante.~~

proporre l'esperienza della gara in mare, si tratta di un'opportunità di arricchimento del bagaglio motorio e sportivo dei nostri nuotatori, capace di generare entusiasmo ed energia, in un contesto nuovo e stimolante, quello appunto del mare, **lago o bacini artificiali balneabili**. L'idea è di aggiungere nella giornata di gare a mare, **in prossimità di una spiaggia due o più momenti ludico sportivi**. ~~quello della gara in acque libere, appunto, e quello della gara di salvamento della corsa alle bandierine.~~

Le esperienze nel settore per come testate dalle società e da Comitati, ed il feedback assolutamente positivo ricevuto, ci ~~invogliano~~ **ha indotto** a proporre in mare lo stesso schema adottato in piscina, ~~Nella prossima stagione, Nell'ambito della diffusione dello sport amatoriale, ci si propone quindi di aggiungere, allo schema del~~ **Nuoto Senza Corsie** ~~in piscina, già consolidato e che si intende riproporre con le medesime caratteristiche regolamentari di cui alle precedenti edizioni, l'evento della~~ **Swim Cup**, quale manifestazione ~~del settore propaganda dedicata al fondo e mezzo fondo~~ allestendo in spiaggia, un campo gara dedicato, e del tutto simile a quello proposto in piscina (stesso specchio d'acqua come dimensioni) aprendo così la possibilità di partecipazione agli allievi più giovani.

L'obiettivo è sempre il medesimo: incentivare la pratica sportiva e la conoscenza di questa meravigliosa disciplina anche nel settore dei piccoli amatori.

La programmazione include anche la gara in spiaggia delle “bandierine”, il C.N.C. e il S.I.S. come ulteriori momenti di arricchimento motorio- esperienziali, ludici ed al tempo stesso competitivi. ~~Di seguito si riporta quanto fatto a livello regolamentare fino ad oggi e la proposta di regolamento per la Swim Cup e la Caccia alle Bandierine.~~

## ***Nuoto Senza Corsie OPEN***

Le gare di ***Nuoto Senza Corsie open*** potranno essere effettuate solo in sedi confacenti per allestire il campo di gara e idonee per lo svolgimento delle gare stesse garantendo altresì la massima sicurezza per i partecipanti.

Per il percorso si dovrà tener conto delle stesse indicazioni date per il circuito costruito per la vasca da 50 mt . Dovrà essere costruito in prossimità della riva rispettando una profondità minimo di 0,90 mt non superiore a 1.20/1.50 mt. Dovrà essere organizzato un adeguato sistema di vigilanza in massima sicurezza.

### **Gruppi di partenza:**

le serie e/o batterie potranno essere composte da un numero minimo di 10 ad un numero massimo di 16 (considerando le dimensioni del campo gara, l'età, sistema di vigilanza organizzato e sicurezza).

La partenza avverrà dall'acqua con i concorrenti disposti sulla stessa linea.

L'arrivo sarà organizzato fuori dall'acqua, entro 5/7 metri dal frangente, due pali distanziati da un minimo 5 metri ai quali verranno fissate delle bandierine disposte ad una altezza che consenta il tocco in corsa a braccio alzato frontalmente (utile anche per rilevare ordine di arrivo e tempo conseguito)

### **Percorsi:**

Categorie giovanissimi: DUE GIRI.

Categorie allievi: TRE GIRI

Categorie ragazzi e junior: QUATTRO GIRI.

### **Vigilanza:**

Il sistema di vigilanza dovrà prevedere:

- adeguato numero di assistenti bagnanti distribuiti lungo il percorso ad equa distanza facilmente identificabili (es. cappello rosso, t-shirt rossa) muniti di galleggiante in acqua
- se disponibili uno o due pattini o canoe o tavole da sup.



## **Giuria e Cronometraggio:**

la segreteria e i cronometri dovranno essere sistemati in prossimità dell'arrivo o dove il GA e il responsabile della organizzazione lo ritengono più funzionale per il controllo della gara e il rilevamento cronometrico.

## ***Nuoto Senza Corsie staffette a squadra***

La squadra sarà composta da **2 maschi** e **2 femmine**.

Ogni componente coprirà un giro del percorso e potrà nuotare una sola frazione.

La sequenza delle partenze (maschi/femmine) all'interno di ogni squadra sarà libera.

I primi frazionisti partiranno tutti insieme da un pontone/pontile (o in ultima analisi in caso di impossibilità da una corda stesa sulla superficie dell'acqua).

Le squadre effettueranno i vari cambi nella rispettiva zona assegnata dal numero di partenza.

Il numero di partenza di ciascuna squadra sarà estratto a sorte alla presenza del Giudice Arbitro.

Durante il cambio il compagno in partenza dovrà avere una mano sul pontone/pontile (o corda di partenza) ed un'altra alta sull'acqua per effettuare il "tocco" con il nuotatore in arrivo.

Il "tocco" avverrà in qualsiasi punto compreso tra la mano ed il gomito, in maniera ben visibile pena squalifica della squadra.

I componenti di ciascuna squadra dovranno indossare una cuffia uguale tra loro.

## **BANDIERINE SULLA SPIAGGIA**

### Descrizione della prova

I concorrenti, sdraiati in posizione di partenza nella postazione loro assegnata, si alzano, si girano e corrono per circa 15 mt per prendere una bandierina posizionata verticalmente nella sabbia, visibile per circa due terzi. Poiché ci sarà sempre una bandierina in meno rispetto al numero di concorrenti, il concorrente che non riuscirà a prendere alcuna bandierina sarà eliminato, e così fino alla designazione del vincitore. I concorrenti sono distesi a faccia in giù con le dita dei piedi sulla linea di partenza, i talloni o qualsiasi parte dei piedi uniti, una mano sul palmo dell'altra e la testa alzata. I gomiti devono essere ad angolo retto (90 gradi) con la linea mediana del corpo; i fianchi e lo stomaco devono essere in contatto con la sabbia. La linea mediana del corpo deve essere ad angolo retto (90 gradi) con la linea di partenza.



## Corsa – Nuoto – Corsa (C.N.C)\_

Campo di gara: spiaggia, mare o lago

Percorso: 25 mt. di corsa sulla sabbia; 50 mt. di nuoto a stile libero; 25 mt di corsa sulla sabbia.

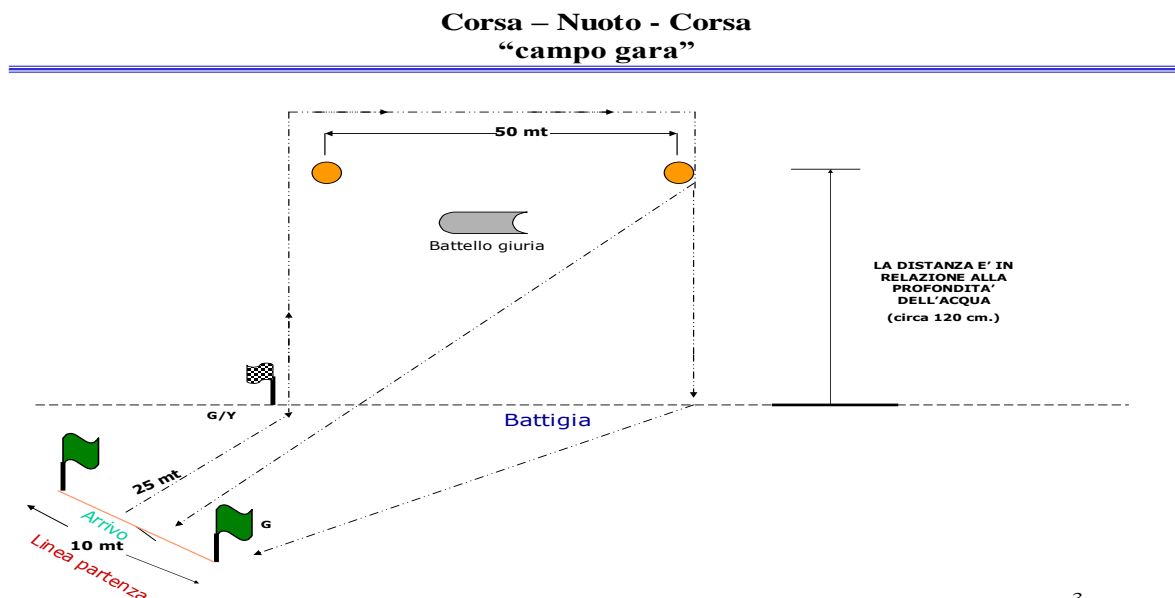
Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

Attrezzatura: paline di partenza - arrivo, 2 boe 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 da 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.



## 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.

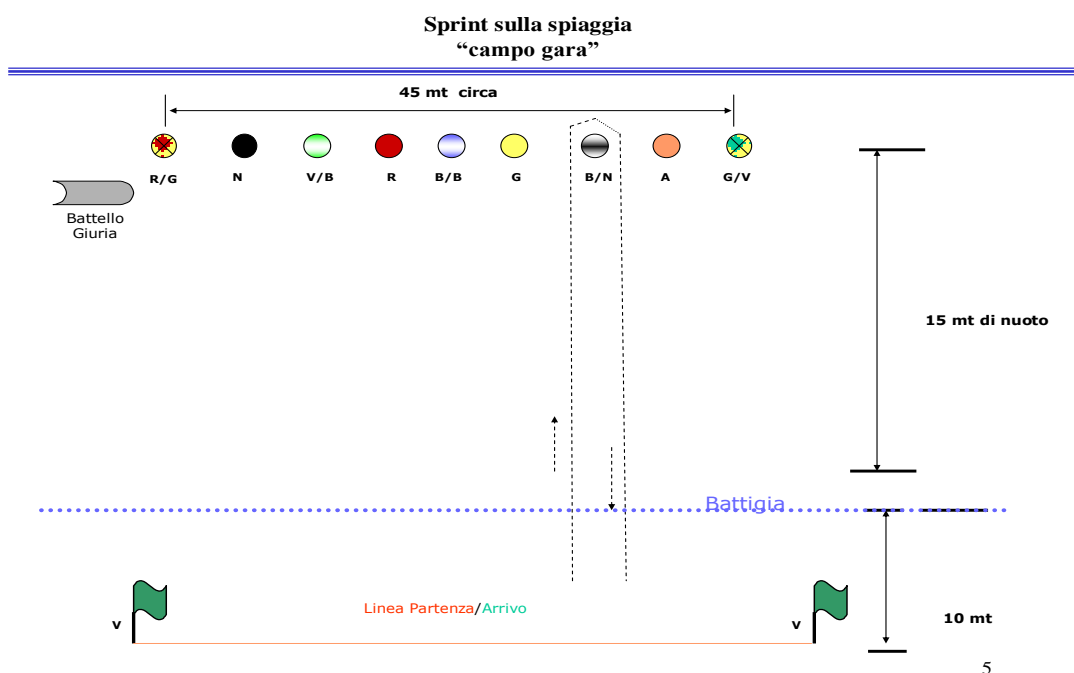
Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

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 da 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 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 la stessa 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.

**Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico del settore nuoto e nuoto salvamento**