



Liguria - Sezione nuoto

Imperia,

2024

Alla cortese attenzione
responsabili società nuoto

**Oggetto: attività di nuoto regionale –REGOLAMENTO NORME
TECNICHE**

In riferimento all'organizzazione dell'attività di nuoto regionale, per l'anno 2024-2025 si è ritenuto opportuno redigere il regolamento tecnico relativo alla nuotata nei vari stili e alla partenza.

Emanuelle BARBERIS

Responsabile e Referente NUOTO CSI REGIONALE

Via Diaz

18012- BORDIGHERA

Tel. 328/8603971

email : csinuoto2022@libero.it

il CTR Liguria

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

NORME TECNICHE NUOTO 2024 – 2025

(In osservanza al regolamento tecnico FIN 2023)

Art.1 - LA PARTENZA

- a) La partenza nelle gare di Stile libero, Rana, Farfalla e Misti Individuali avviene con un tuffo. Al fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono salire sul blocco di partenza. Al comando del Giudice di Partenza, “a posto”, devono assumere immediatamente una posizione di partenza con almeno un piede sul bordo frontale del blocco. La posizione delle mani non è rilevante. Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.
- b) Nelle gare di nuotata a Dorso e nelle Staffette Miste, la partenza avviene dall’acqua. Al primo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono entrare immediatamente in acqua. Al secondo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono tornare alla posizione di partenza senza inopportuni ritardi. Quando tutti i concorrenti hanno raggiunto tale posizione, il Giudice di Partenza impartisce il comando “a posto”. Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.
- c) Ogni concorrente che inizi una partenza prima che il segnale sia stato dato può essere squalificato. Se il segnale è emesso prima che la squalifica sia dichiarata, la competizione deve continuare e il concorrente deve essere squalificato al termine della competizione. Se la squalifica è dichiarata prima dell’emissione del segnale, questo non deve essere dato e i concorrenti rimasti devono essere riconvocati. In questo caso il Giudice Arbitro ripete la procedura di partenza dal fischio lungo (il secondo per la partenza a dorso).
- d) A Ogni concorrente che parta prima dell’emissione del segnale sarà squalificato per “falsa partenza”.

Art.2 - NUOTATA A STILE LIBERO

- a) Stile libero significa che in una gara così designata il concorrente può nuotare in qualsiasi stile, tranne che nelle gare dei Misti Individuali o delle Staffette Miste, nelle quali stile libero significa qualsiasi stile diverso da dorso, rana e farfalla.
- b) Il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo al completamento di ogni vasca e all’arrivo.
- c) Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell’acqua per tutta la durata della competizione, con l’eccezione che, al concorrente stesso, sarà consentito rimanere in completa immersione nel corso della virata e per una distanza non superiore a 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto, la testa deve avere rotto la superficie dell’acqua.

Art.3 - NUOTATA A DORSO

- a) Prima del segnale di partenza, i concorrenti devono allinearsi nell’acqua, rivolti verso il bordo di partenza, con entrambe le mani aggrappate alle maniglie di partenza. È vietato prendere posizione con i piedi dentro o sulla canaletta o piegare le dita sopra il bordo della stessa. Quando è previsto un dispositivo aggiuntivo di partenza, almeno un dito di ciascun piede deve essere a contatto con la parete o con la piastra di cronometraggio. Non è permesso piegare le dita sulla parte superiore della piastra di cronometraggio.
- b) Al segnale di partenza e dopo l’esecuzione della virata, il concorrente dovrà spingersi e nuotare sul dorso per tutta la durata della competizione, eccetto quando esegue una virata come stabilito alla lett.d). La normale posizione sul dorso può includere un movimento rotatorio del corpo fino a un limite prossimo a 90 gradi dal piano orizzontale, ma senza raggiungerli. La posizione della testa non è rilevante.
- c) Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell’acqua per tutta la durata della competizione, eccetto nella fase di arrivo, quando al concorrente è permesso stare in completa immersione una volta superati con la testa i 5 metri prima dell’arrivo. È anche consentito al concorrente di essere completamente immerso durante la virata e per una distanza non superiore ai 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto la testa deve avere rotto la superficie dell’acqua.

- d) Nell'eseguire la virata, il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo. Durante la virata le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino sul petto, dopodiché per iniziare la virata è consentita una trazione immediata e continua di un singolo braccio o una immediata continua e simultanea di entrambe le braccia. Il concorrente dovrà essere ritornato a una posizione sul dorso nel momento in cui si stacca dalla parete.
- e) Al termine della competizione il concorrente deve toccare la parete rimanendo sul dorso.

Art.4 - NUOTATA A RANA

- a) Dopo la partenza e dopo ogni virata, il concorrente può effettuare una sola bracciata completa all'indietro fino alle gambe durante la quale lo stesso può rimanere immerso. Dopo la partenza e dopo ciascuna virata, in qualsiasi momento precedente il primo calcio a rana è consentito un unico calcio a farfalla, a seguito del quale tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei e nello stesso piano orizzontale senza movimenti alternati. La testa deve rompere la superficie dell'acqua prima che le mani ruotino verso l'interno al culmine della parte più ampia della seconda bracciata.
- b) Dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere mantenuto sul petto. Non è permesso ruotare sul dorso in nessun momento a eccezione che nella virata dove, dopo avere toccato la parete, è permessa qualsiasi rotazione a condizione che il corpo, nel momento in cui si stacca dalla parete, sia tornato sul petto. Per tutta la competizione, il ciclo di nuotata deve essere costituito nell'ordine da una bracciata seguita da un colpo di gambe. Tutti i movimenti delle braccia devono essere simultanei, senza movimenti alternati.
- c) Le mani devono essere spinte in avanti insieme dal petto sopra, sotto o alla superficie dell'acqua. I gomiti devono rimanere sotto la superficie dell'acqua, a eccezione dell'ultima bracciata prima della virata, durante la virata e nella bracciata finale all'arrivo. Le mani devono essere riportate indietro, sotto o alla superficie dell'acqua. Le mani non devono essere riportate indietro oltre la linea delle anche, a eccezione che nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata.
- d) Durante ogni ciclo completo una parte qualsiasi della testa del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua. Tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei, senza movimenti alternati.
- e) Durante la parte propulsiva del colpo di gambe, i piedi devono essere ruotati verso l'esterno. Non sono permessi movimenti alternati e calci a farfalla verso il basso, a eccezione di quanto previsto alla lett.a). È permesso rompere la superficie dell'acqua con i piedi, a condizione che non ne consegua un calcio a farfalla verso il basso.
- f) Il tocco, a ogni virata e all'arrivo della competizione, deve essere effettuato con entrambe le mani separate e simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua. Durante l'ultima bracciata, prima della virata e dell'arrivo è permesso effettuare una bracciata non seguita da un calcio delle gambe. Dopo l'ultima trazione di braccia precedente al tocco, la testa può essere immersa, a condizione che la stessa rompa almeno per un istante la superficie dell'acqua, nel corso dell'ultimo ciclo completo o incompleto che precede il tocco stesso.

Art.5 - NUOTATA A FARFALLA

- a) Dall'inizio della prima bracciata, dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere tenuto sul petto. Non è permesso ruotare sul dorso in nessun momento a eccezione che nella virata dove, dopo avere toccato la parete, è permessa qualsiasi rotazione a condizione che il corpo, nel momento in cui si stacca dalla parete, sia tornato sul petto.
- b) Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti sopra il livello dell'acqua e indietro sotto il livello dell'acqua, per tutta la competizione, secondo la lett.e.
- c) Tutti i movimenti in su e in giù delle gambe devono essere simultanei. Gambe e piedi non devono necessariamente essere allo stesso livello, ma non sono consentiti movimenti alternati delle une o degli altri. Il movimento del calcio a rana non è permesso.
- d) Ad ogni virata e all'arrivo si deve toccare con entrambe le mani separate e simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua.
- e) Dopo la partenza e dopo ogni virata, è consentito al concorrente effettuare uno o più colpi di gambe e una singola trazione subacquea delle braccia, che deve portarlo alla superficie.

Al concorrente è permesso restare in completa immersione per una distanza non superiore a 15 metri, dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto, la testa deve avere rotto la superficie. Il concorrente deve rimanere in superficie fino alla successiva virata o all'arrivo.

Art.6 - NUOTATA A STILE MISTO

- a) Nelle gare miste individuali, il concorrente percorre i quattro stili di nuoto nel seguente ordine: farfalla, dorso, rana e stile libero. Ognuno degli stili deve coprire un quarto (1/4) della distanza. È consentito lasciare la parete sul dorso durante la frazione a stile libero, ma non è permesso alcun movimento delle gambe fino a quando il concorrente non sia tornato sul petto. A questo punto può effettuare movimenti con le gambe, anche a farfalla.
- b) Nella frazione stile libero il concorrente deve essere sempre sul petto tranne che in virata, eseguita la quale il concorrente deve tornare sul petto prima di ogni colpo di gambe o movimento di braccia.
- c) Nelle gare a Staffetta Mista, i concorrenti percorrono i quattro stili di nuoto nel seguente ordine: dorso, rana, farfalla e stile libero. Ognuno degli stili deve coprire un quarto (1/4) della distanza di gara.
- d) Ogni frazione deve essere completata in ottemperanza alle norme che si applicano allo stile che la riguarda.

IL RESPONSABILE TECNICO REGIONALE
SETTORE NUOTO CSI LIGURIA
Emanuelle BARBERIS