

RIEPILOGO PRINCIPALI INFRAZIONI

Questo **non** è un documento ufficiale

Non contempla tutte le possibili infrazioni e non si sostituisce alla conoscenza delle norme da parte degli UUGG

LA PARTENZA	REGOLA WA
Inizia la partenza prima del segnale	4.4
STILE LIBERO	REGOLA WA
Non tocca la parete di virata dei m. _____ e/o all'arrivo	5.2
Rompe la superficie dell'acqua con la testa oltre i 15 metri dalla partenza e/o dalla virata dei m. _____	5.3
È completamente sommerso durante la nuotata (eccetto che nei 15 m. dopo la partenza/dopo la virata e negli ultimi 5 m. prima dell'arrivo)	5.3 – 5.4
DORSO	REGOLA WA
Perde la posizione sul dorso (eccetto che durante la virata)	6.2
Rompe la superficie dell'acqua con la testa oltre i 15 metri dalla partenza e/o dalla virata dei m. _____	6.3
Dopo aver perso la posizione sul dorso, effettua movimenti di gambe e/o braccia che non rientrano nell'azione continua di virata	6.4
Dopo aver perso la posizione sul dorso, al completamento della trazione immediata e continua di un singolo braccio o simultanea di entrambe le braccia non inizia immediatamente la virata dei m. _____	6.4
Dopo aver perso la posizione sul dorso, per iniziare la virata dei m. _____ effettua più di una trazione immediata e continua di un singolo braccio o più di una trazione immediata, continua e simultanea di entrambe le braccia	6.4
Non tocca la parete alla virata dei m. _____/all'arrivo	6.4 – 6.5
Non è in posizione sul dorso quando abbandona la parete di virata dei m. _____	6.4
È completamente sommerso durante la nuotata (eccetto che nei 15 m. dopo la partenza/dopo la virata e negli ultimi 5 m. prima dell'arrivo)	6.3 – 6.5
Tocca la parete di arrivo non in posizione sul dorso	6.5
RANA	REGOLA WA
Dopo la partenza e/o dopo la virata dei m. _____, effettua più colpi di gambe a farfalla	7.1
Dopo la partenza e/o dopo la virata dei m. _____, effettua uno o più colpi di gambe a farfalla dopo il primo calcio a rana	7.1
Dopo la partenza e/o dopo la virata dei m. _____, la testa non rompe la superficie dell'acqua prima che le mani ruotino verso l'interno al culmine della parte più ampia della seconda bracciata	7.1
Non è in posizione sul petto durante la nuotata (dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza/dopo la virata dei m. _____)	7.2
Il ciclo di nuotata non è costituito nell'ordine da una bracciata seguita da un colpo di gambe	7.3
Effettua movimenti non simultanei delle braccia	7.3
Le mani non vengono spinte insieme dal petto in avanti	7.4
I gomiti non sono mantenuti sotto la superficie dell'acqua (eccetto che nell'ultima bracciata prima della virata/prima dell'arrivo e durante la virata)	7.4
Le mani sono riportate indietro oltre la linea delle anche (eccetto che nella prima bracciata dopo la partenza/dopo la virata)	7.4
La testa non rompe la superficie dell'acqua durante ogni ciclo di nuotata	7.5 – 7.7
Effettua movimenti alternati/non simultanei delle gambe/dei piedi	7.5 – 7.6
Durante la parte propulsiva del colpo di gambe, i piedi non vengono ruotati verso l'esterno	7.6
Effettua uno o più colpi di gambe a farfalla verso il basso durante la nuotata/prima della virata dei m. _____/prima dell'arrivo (eccetto quanto previsto dalla 7.1)	7.6
Non tocca la parete di virata dei m. _____/all'arrivo simultaneamente con entrambe le mani separate	7.7
FARFALLA	REGOLA WA
Non è in posizione sul petto durante la nuotata (dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza/dopo la virata dei m. _____)	8.1
Le braccia non vengono portate in avanti contemporaneamente sopra il livello dell'acqua	8.3
Le braccia non vengono portate indietro contemporaneamente sotto il livello dell'acqua	8.3
Effettua movimenti alternati di gambe e/o piedi	8.4
Effettua movimenti non simultanei delle gambe	8.4
Effettua calci a rana	8.4
Non tocca la parete di virata dei m. _____ e/o all'arrivo simultaneamente con entrambe le mani separate	8.5
Effettua più di una trazione subacquea delle braccia dopo la partenza e/o dopo la virata dei m. _____	8.6
Rompe la superficie dell'acqua con la testa oltre i 15 metri dalla partenza e/o dalla virata dei m. _____	8.6
È completamente sommerso durante la nuotata (eccetto che nei 15 m. dopo la partenza/dopo la virata e negli ultimi 5 m. prima dell'arrivo)	8.6
MISTI	REGOLA WA
Nella frazione a stile libero nuota a dorso/rana/farfalla	5.1 - 9.1
Viene nuotato uno stile diverso da quello previsto per quella frazione	9.1 – 9.2
Nella frazione a stile libero, effettua movimenti delle braccia e/o delle gambe prima di ritornare sul petto	9.3
Non termina la frazione a stile libero/dorso/rana/farfalla in ottemperanza alle norme relative allo stile che la riguardano	9.4
LA GARA	REGOLA WA
Non completa l'intera distanza di gara	10.2.1
Nuota e/o termina in una corsia diversa da quella in cui è partito	10.2.2
Non tocca la parete di virata dei m. _____	10.2.3
Cammina e/o si spinge/si slancia dal fondo della vasca	10.2.3
Sta in piedi sul fondo della vasca (eccetto che a stile libero)	10.2.4
Si tira dalla corda di delimitazione della corsia	10.2.5
Ostacola un altro concorrente	10.2.6
Entra in acqua in una competizione a cui non è iscritto	10.2.7
Utilizza un regolatore di andatura e/o altri strumenti/sistemi miranti a tale scopo	10.2.9
Uno o più staffettisti nuotano una frazione diversa da quella a cui sono designati	10.4.2
Il cambio di staffetta avviene con partenza in corsa dal piano vasca o non dal blocco di partenza	10.4.4
I piedi del frazionista perdono contatto con il blocco di partenza prima che il frazionista che lo precede tocchi la parete di arrivo: cambio n. _____	10.4.5
Uno staffettista che ha terminato la propria frazione rientra in acqua prima che tutti i concorrenti delle squadre in gara l'abbiano terminata	10.4.6
Non esce dall'acqua appena terminata la propria competizione/frazione	10.4.7
Usa un dispositivo/un costume/una sostanza adesiva non autorizzato/a e/o non approvato/a	14.2 - 14.3
Usa un bendaggio su più di due dita della mano e/o del piede	14.4



Settore Nuoto