

# **REGOLAMENTO TECNICO: NUOTO SALVAMENTO**

## ***NuotoSenzaCorsie* ACQUE LIBERE**

### **Stagione sportiva 2021 - 2022**

---

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	<b>Roberto Aghillarre</b>	<i>Referente tecnico</i>	15-10-2021
VERIFICA	<b>Antonello Panza</b> <b>Amelia Mascioli</b>	<i>Segretario Generale</i> <i>Consigliera Federale</i>	30-11-2021
APPROVAZIONE	Delibera 136 del Consiglio Federale		13-12-2021

## 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.

Esso 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. Può essere adottato da tutti i soggetti federali (Comitati e Società Sportive) che organizzano e gestiscono lo sport giovanile particolarmente attente 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.

I Comitati Regionali nell’ambito delle competenze territoriali devono compilare un calendario che preveda un minimo di tre manifestazioni di nuoto, una di nuoto-salvamento e una *NuotoSenzaCorsie* e darne ampia diffusione attraverso i canali tradizionali e/o informatici alle società entro il 10 dicembre. Contestualmente dovranno informare il Settore Propaganda Nazionale (all’indirizzo e-mail: [propaganda@federnuoto.it](mailto:propaganda@federnuoto.it)).

I calendari, in caso di variazioni e/o aggiornamenti, devono essere nuovamente comunicati al Settore Propaganda Nazionale.

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 2021 -2022;
- aver partecipato nel corso della stagione 2021 -2022, entro il termine di scadenza delle iscrizioni al relativo Campionato, ad una delle manifestazioni Regionali previste dalla Normativa Generale 2021-2022 della Federazione Italiana Nuoto e classificati tra i primi 24 nelle classifiche di categoria per anno di nascita in una qualsiasi gara, relativamente alle categorie Giovanissimi, Allievi, Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores e Amatori 20.

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, mediante la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

Per la stagione 2021/22 il Regolamento Tecnico delle competizioni sarà adeguato alle esigenze di riduzione del rischio di contagio da Covid 19. In particolare, per rispettare il necessario distanziamento interpersonale previsto dalle norme. Le società organizzatrici delle manifestazioni riconosciute dai Comitati Regionali, i dirigenti, i tecnici e gli atleti sono tenuti al pieno rispetto delle “Misure di sicurezza da adottare nelle piscine per le competizioni sportive” in vigore, emanate dalla F.I.N e delle prescrizioni delle autorità competenti volte alla riduzione del rischio di contagio da COVID-19.

Si raccomanda, con senso di responsabilità e solidarietà, di evitare la partecipazione alle manifestazioni in condizioni di alterazione, anche se modesta, del proprio stato di salute consultando immediatamente il proprio medico o medico sociale.

Gli organizzatori, anche con il supporto dei referenti tecnici territoriali del settore propaganda, dovranno pianificare le manifestazioni tenendo conto del numero degli iscritti ad ogni gara e della necessità di rispettare le regole sul numero degli atleti che possono esser presenti sulle tribune, sul piano vasca ed in acqua nella fase di riscaldamento. La permanenza nell’impianto natatorio dovrà essere limitata al tempo necessario per effettuare la gara. Si dovranno stabilire, quando necessario, più turni di partecipazione alle competizioni suddividendo i partecipanti per gruppi.

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

## TABELLA CATEGORIE E GARE

### NUOTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare
Esordienti	2015 2016	25 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x25 SL 2F+2M
Giovanissimi	2013 2014	50 mt Do - SL - Ra - 25mt Fa staff. 4x50 SL 2F+2M    staff. 4x25 Mi 2F+2M <i>NuotoSenzaCorsie(individuale e staffetta)</i>
Allievi	2011 2012	50 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x 50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M <i>NuotoSenzaCorsie (individuale e staffetta)</i>
Ragazzi	2009 2010	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M <i>NuotoSenzaCorsie (individuale e staffetta)</i>
Juniors	2007 2008	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti 100 mt SL staff. 4x 50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2 <i>NuotoSenzaCorsie (individuale e staffetta)</i>
Cadetti	2005 2006	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti 100 mt SL staff. 4x 50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M <i>NuotoSenzaCorsie (staffetta)</i>
Seniores	2003 2004	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti 100 mt SL staff. 4x50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M <i>NuotoSenzaCorsie (staffetta)</i>
Amatori 20	2002 2001 2000 1999 1998	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti 100 mt SL staff. 4x50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M
Over	97 prec.ti <sup>e</sup>	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti 100 mt SL staff. 4x50 SL 2F+2M    staff. 4x50 MI 2F+2M

## ***NuotoSenzaCorsie***

Le gare di *NuotoSenzaCorsie* potranno essere effettuate solo in sedi confacenti, capaci di soddisfare l'allestimento del campo di gara ed idonee per lo svolgimento delle gare stesse, al fine di garantire altresì 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'età. 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 costituirà la prima boa di virata e verrà posizionata a 2 (due) mt dal bordo lato corto della vasca ed a 3/4 metri dal bordo laterale. questo accorgimento è importante in quanto limita la ricerca degli allievi ad impossessarsi della posizione di partenza più favorevole nella traiettoria da seguire.

La boa n°2 posta sull'altro lato della vasca costituirà la seconda boa di virata e verrà posizionata circa a metà 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 calleggianti 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**

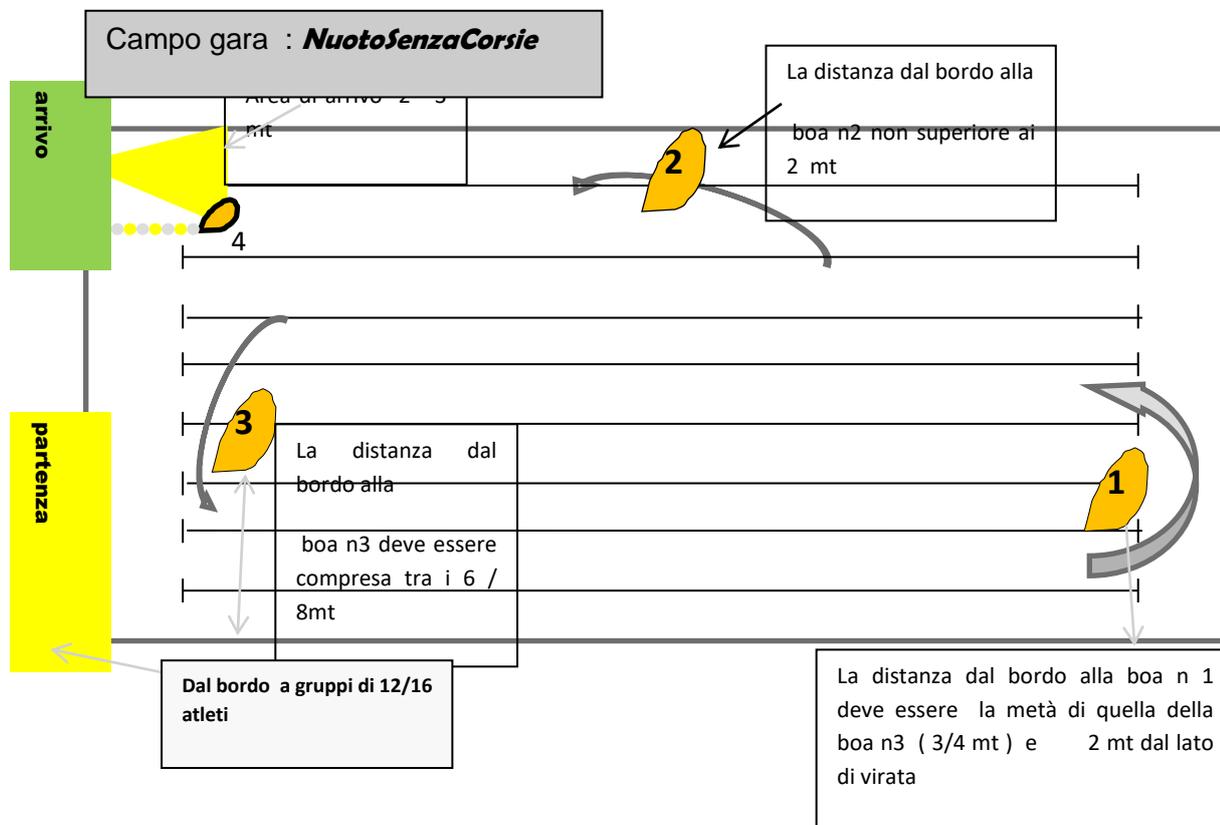
Lasciare la vasca libera da corsie:

- Utilizzare la linea delle bandierine 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 bandierine); la terza (n°3) a cinque metri dalla parete laterale opposta (sempre in linea con le bandierine).
- La linea di partenza sarà definita dalla linea delle bandierine, la parete della vasca e la boa numero 3 posta a cinque metri dalla parete. lo starter darà il segnale di partenza quando gli atleti in acqua si saranno schierati tutti sulla stessa linea.
- La linea di arrivo sarà 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 sarà redatta come nelle gare di fondo.

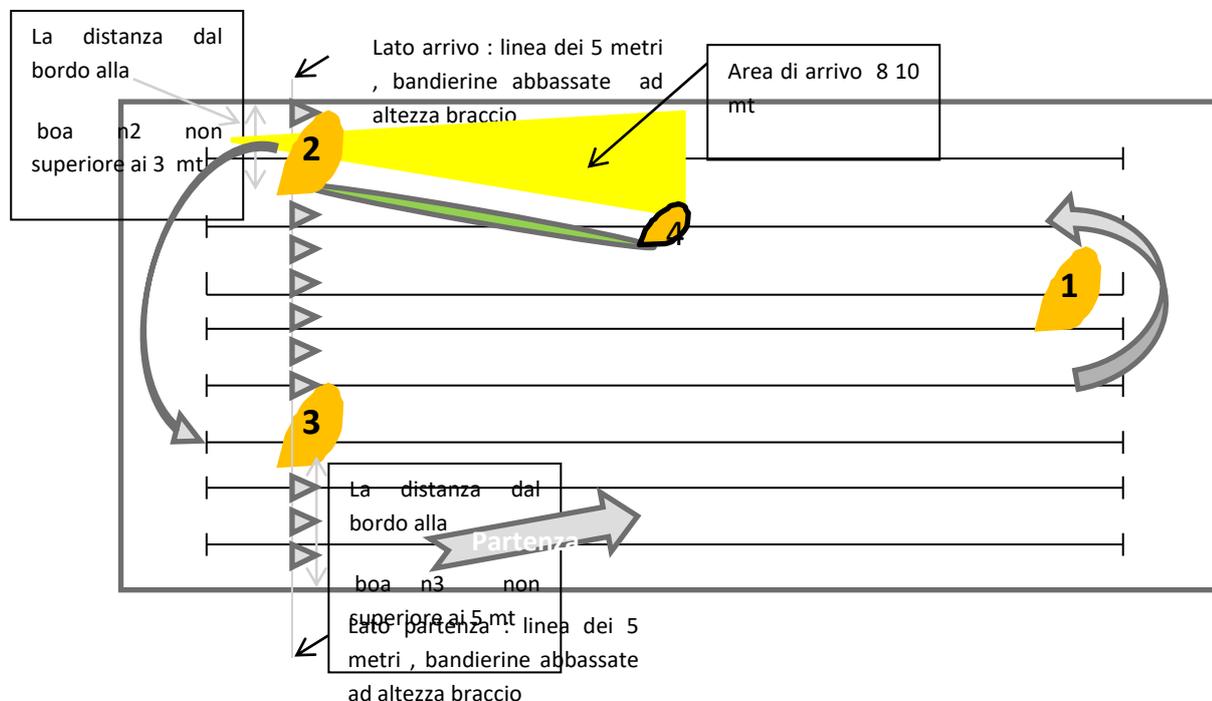
*VEDI ESEMPI DI CAMPO GARA:*

- 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 e junior: QUATTRO 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.

Come propedeutico non si esclude la possibilità' di 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

<b>Categoria</b>	<b>Anno</b>	<b>Tipologie di gare</b>
Giovanissimi	2013 2014	25 mt SL con ostacolo staff. 4x25 2F+2M con ostacolo
Allievi	2011 2012	50 mt con ostacolo 50 mt trasporto del torpedo staff. 4x50 ostacolo 2F+2M - DID1
Ragazzi	2009 2010	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 -
Juniore	2007 2008	4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) Cat.Ragazzi : DID1 Cat.Juniore: DID2
Cadetti	2005 2006	100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del torpedo con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)
Seniores	2003 2004	4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M (n.b.vedi nota specifica 1) 4x50 ostacolo 2F+2M DID2
Amatori 20	2002 2001 2000 1999 1998	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	97 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

**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 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 TRACCOLLA 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 notata poco dispendiosa dal punto di vista del dispendio energetico se nuotata a bassa velocità. Questa caratteristica, unita a quella che consente 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 di 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 iper estensione. 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 movimento 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 la 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.

## CORSA – NUOTO – CORSA (C.N.C)

Campo di gara: spiaggia, mare o lago

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

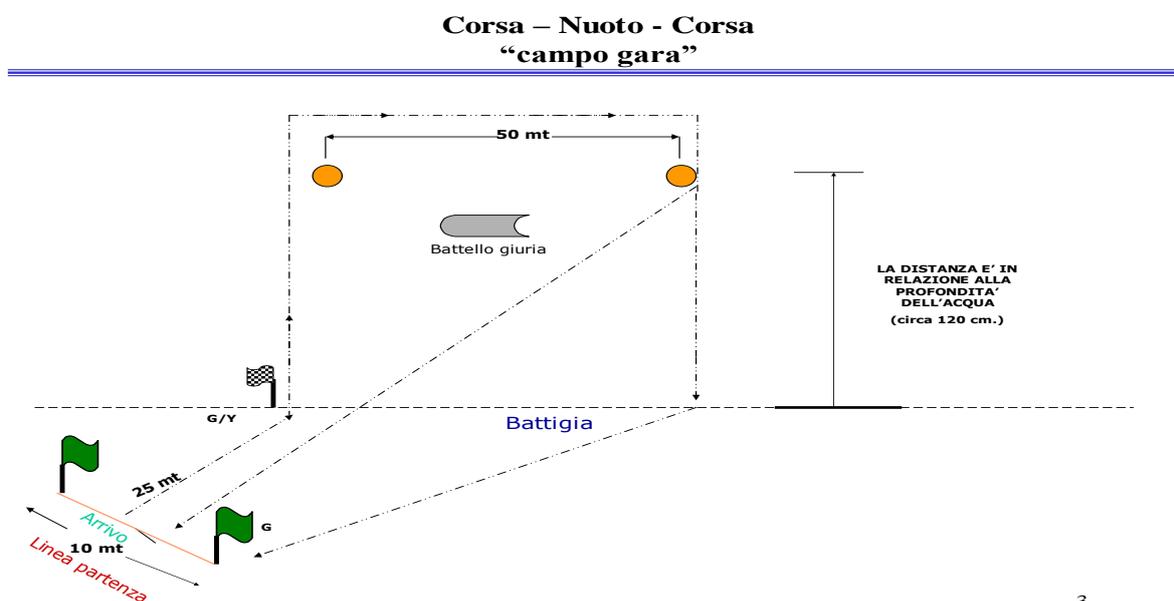
Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

Attrezzatura: paline di partenza - arrivo, 2 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 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.

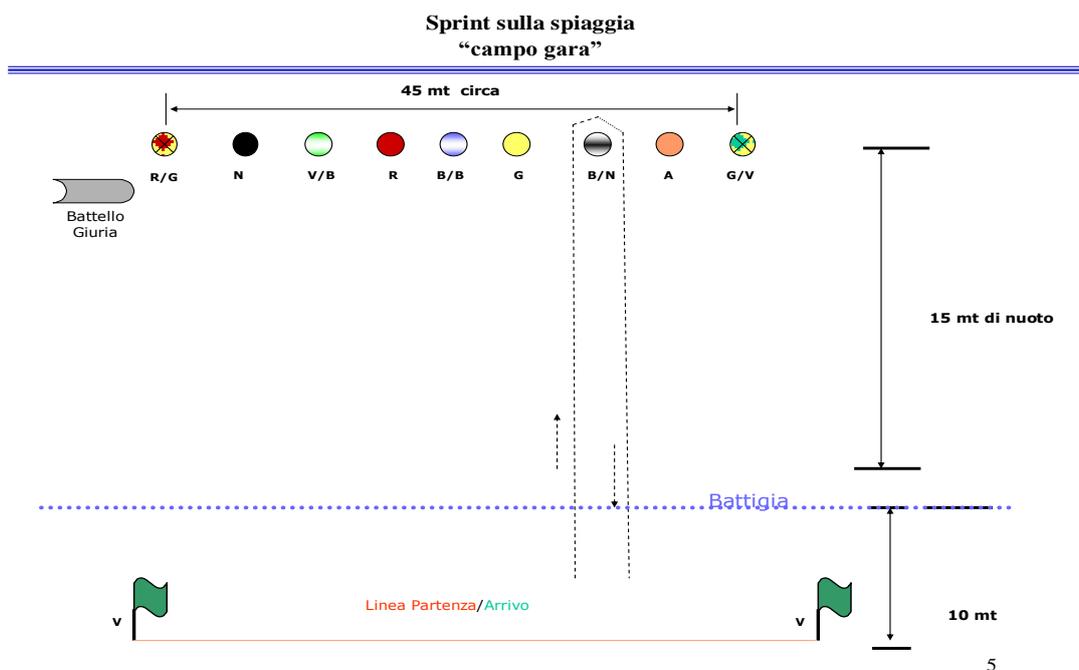
Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

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 le stesse suddivisioni 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.**