



# **CONSIGLIO REGIONALE DI TOSCANA**

## **DIREZIONE TECNICA REGIONALE**



### **REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO DEL C.S.I. 2018/2019**

#### **REGOLAMENTO DELLE GARE**

Per garantire un ordinato svolgimento delle gare, atleti e allenatori devono seguire delle regole di base , **non sono previste squalifiche per Baby ed Esordienti B, per questi vale ancora la penalità di un secondo, dagli Esordienti A in poi gli atleti, che non osserveranno le regole commettendo errori tecnici, saranno squalificati.**

Gli atleti durante le gare dovranno indossare solo costumi normali e non quelli denominati “costumoni o body” delle gare agonistiche, regola applicata anche dalla FIN, questo perché le nostre gare sono promozionali.

Sia i giudici che i cronometristi fanno parte dello Staff Regionale del CSI della Toscana .

#### **COMPOSIZIONE DELLE BATTERIE**

Negli incontri le batterie saranno composte secondo i tempi di iscrizione.

In particolare dovranno essere sempre indicati i tempi ottenuti negli incontri precedenti.

Le batterie potranno essere composte da atleti di diversa categoria , questo quando quella categoria è inferiore a tre atleti.

Lo stile “delfino” dovrà essere indicato con le sigle “FA” per non incorrere in errori.

E’ fatto obbligo inviare un elenco con la categoria e la data di nascita di ciascun atleta contestualmente alla prima iscrizione pena l’esclusione dall’incontro.

#### **MODALITA’ DI ISCRIZIONE**

Un atleta può fare solo le specialità di stretta appartenenza, come da regolamento nuoto CSI;

Gli atleti FIN che nella passata stagione sportiva, o in quella attuale, si sono o si classificano nei primi tre posti non otterranno punti e partecipano fuori classifica, questo per avere diritto a partecipare agli incontri nazionali CSI.

Cambi di iscrizione non sono possibili dopo l’invio delle batterie ufficiose, sono ammessi solo per errori del compilatore nell’inserimento degli atleti nelle stesse.

La mancata segnalazione dei tempi nei moduli di iscrizione, comporterà l’inserimento dell’atleta nella batteria più veloce.

#### **STILI**

Ad ogni incontro verranno inserite gare obbligatorie di 25 metri sprinter, con esclusione dei Baby, iniziando dagli Esordienti B, nel secondo incontro gli Esordienti A, nel terzo i ragazzi e nel quarto incontro saranno riuniti i Cadetti, Juniores, i Seniores e i Master pur partecipando ognuno nel punteggio della categoria di appartenenza, naturalmente il secondo stile per chi fa gli sprinter sarà a scelta.

Al termine di ogni incontro ci sarà la possibilità di fare una staffetta per singola categoria (senza punteggio) come per gli sprinter, iniziando dai Baby nei 25 metri x 4 SL, a seguire gli Esordienti B sempre nei 25 metri x 4 SL per le altre categorie che seguiranno sarà di 50 metri mista, nel caso una Società non abbia il numero necessario per fare la staffetta può inserire atleti di altre Società, le staffette possono essere escluse in base al numero di iscritti.

### REGOLE PARTICOLARI PER LA CATEGORIA BABY

Rimanendo l'inizio degli incontri con il Dorso e di seguito Tavolette, Delfino, Rana e Stile Libero, si variano le partecipazioni allo stile Delfino che sarà escluso ai Baby.

**In genere l'incontro si svolgerà nei seguenti stili e distanze:**

stile dorso	25 - 50	metri	BABY (Esordienti C)
stile dorso	25 - 50	metri	ESORDIENTI "B"
stile dorso	50 - 100	metri	da ESORDIENTI "A" a MASTER
stile delfino	25 - 50	metri	ESORDIENTI "B"
stile delfino	50	metri	ESORDIENTI "A"
stile delfino	50 - 100	metri	da ESORDIENTI "A" a MASTER
stile rana	25 - 50	metri	BABY
stile rana	25 - 50	metri	ESORDIENTI "B"
stile rana	50 - 100	metri	da ESORDIENTI "A" a MASTER
stile libero	25 - 50	metri	BABY e Esordienti "B"
stile libero	50 - 100	metri	da ESORDIENTI "A" a MASTER

Poi seguirà lo sprinter e l'eventuale staffetta.

In casi particolari un allievo potrà partire dal bordo vasca o dall'acqua anziché dal blocco su richiesta dell'allenatore.

### INTERPRETAZIONE DEGLI STILI

#### **PARTENZA**

Il Giudice di Partenza con tre fischi brevi e ad intermittenza, oltre a richiamare l'attenzione dei cronometristi, del Giudice di sedia, e degli accompagnatori nel caso di atleti baby, invita gli atleti a portarsi ai blocchi di partenza, al fischio lungo invita gli atleti a salire sui blocchi di partenza, o di scendere in acqua, per lo stile dorso, seguirà il comando vocale "a posto" ed entro 5" ci sarà il fischio o la sirena di partenza.

#### **STILE LIBERO**

##### *a) Nuotata*

Per stile libero si intende che, in una gara così denominata, il concorrente può nuotare uno stile qualsiasi.

Fanno eccezione la staffetta mista e le gare dei misti individuali (4 stili), in cui per "stile libero" si intende qualsiasi stile che non sia il delfino, il dorso o la rana.

Pur essendo vero e imm modificabile che l'atleta nuotando a stile libero può adottare qualsiasi nuotata, è esteso l'invito ai tecnici di indirizzarsi sempre più verso l'insegnamento del CRAWL.

##### *b) Partenza*

Con tuffo dal blocco di partenza o dall'acqua su richiesta dell'istruttore.

##### *c) Virata e arrivo*

Nelle virate e negli arrivi a stile libero il concorrente può toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo, non è obbligatorio toccare con la mano.

### DORSO

#### *a) Nuotata*

Al segnale di partenza e dopo ciascuna virata i concorrenti dovranno spingersi dalla parete e nuotare sul dorso per tutta la durata della gara, dovranno rimanere sul dorso tranne che nell'esecuzione della virata, è consentito al momento della partenza e della virata fare una nuotata subacquea con battuta di gambe a delfino.

#### *b) Partenza*

I concorrenti dovranno allinearsi nell'acqua, la fronte rivolta verso la testata di partenza, con entrambe le mani alle apposite maniglie.

#### *c) Virata*

Prima della virata è consentito effettuare una bracciata a stile libero. nell'eseguire la virata il nuotatore, dovrà toccare la parete con una qualsiasi parte del corpo.

Dopo la spinta dalla parete il nuotatore dovrà ritornare alla posizione sul dorso.

#### *d) Arrivo*

Nel terminare la gara il concorrente deve toccare la parete con qualsiasi parte del corpo, mantenendo comunque la posizione dorso.

### RANA

#### *a) Nuotata*

Dall'inizio della prima bracciata, dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere tenuto sul petto e le spalle dovranno rimanere in linea con la superficie dell'acqua.

Sarà ritenuto valido il movimento delle gambe anche se il nuotatore non avrà i piedi in posizione regolamentare, purché ciò non determini l'effettuazione del movimento delle gambe in modo scorretto.

Non sono permessi movimenti delle gambe a forbice, alternati, o in forme di calcio a delfino dall'alto verso il basso.

L'azione delle braccia potrà superare, ma solo di poco, la linea delle spalle e comunque non oltre la linea delle anche, se non nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata.

Sarà ritenuta valida l'immersione completa del capo dopo la respirazione.

Nel corso di ogni ciclo completo comprendente, nell'ordine, una trazione di braccia ed un colpo di gambe, parte dalla testa dovrà rompere almeno per un attimo la superficie dell'acqua.

#### *b) Partenza*

Con tuffo dal blocco di partenza e in casi particolari dal bordo o dall'acqua su richiesta dell'istruttore.



# **CONSIGLIO REGIONALE DI TOSCANA**

## **DIREZIONE TECNICA REGIONALE**



Dopo la partenza il nuotatore potrà effettuare un solo ciclo completo di braccia non corretto al fine di ottenere la posizione per la nuotata regolamentare.

### *c) Virata e arrivo*

Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete simultaneamente, a livello, al di sopra o al di sotto della superficie dell'acqua, il tocco delle mani sarà ritenuto valido anche se leggermente sfasato.

## **DELFINO**

### *a) Nuotata*

Dall'inizio della prima bracciata e dopo ogni virata il corpo dovrà essere tenuto sul petto e le spalle in linea con la superficie dell'acqua.

Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti al di sopra della superficie dell'acqua e poi riportate indietro sempre simultaneamente.

Tutti i movimenti delle gambe e dei piedi devono essere eseguiti simultaneamente in senso verticale.

Non è necessario che le gambe e i piedi siano allo stesso livello.

Non sono permessi movimenti alternati, se non brevemente dopo la partenza e dopo ogni virata, per recuperare la posizione di nuotata.

### *b) Partenza*

Con tuffo dal blocco di partenza e in casi particolari dal bordo o dall'acqua su richiesta dell'istruttore.

### *c) Virata e arrivo*

Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete simultaneamente a livello, al di sopra o al di sotto della superficie dell'acqua. Il tocco delle mani sarà ritenuto valido anche se leggermente sfasato.

## **MISTI**

Nelle gare a quattro stili individuali l'ordine delle nuotate è il seguente:

- 1) DORSO
- 2) DELFINO
- 3) RANA
- 4) STILE LIBERO

Nelle staffette miste l'ordine delle nuotate è invece il seguente:

- 1) DORSO
- 2) RANA
- 3) DELFINO
- 4) STILE LIBERO



# **CONSIGLIO REGIONALE DI TOSCANA**

## **DIREZIONE TECNICA REGIONALE**



### **ASSENTI**

Gli assenti vanno segnalati al Giudice addetto alle batterie almeno 15 minuti prima dell'inizio e non all'inizio dell'incontro, gli allenatori dovranno presentarsi iniziando le segnalazioni con dorso, delfino, rana e stile libero.

### **TAVOLETTE**

Chi iscrive atleti che parteciperanno all'incontro con l'ausilio della tavoletta dovrà avere un istruttore o altro personale qualificato che lo accompagni in acqua, gli atleti saranno premiati al termine delle stesse.

### **BLOCCHI PARTENZA**

In caso di rottura, mancanza o non in sicurezza dei blocchi di partenza le stesse avverranno dal bordo vasca

### **PROCEDURE DI RICORSO**

Il ricorso deve essere presentato per iscritto al Giudice Arbitro dopo la pubblicazione dei risultati

### **RISULTATI**

L'exequo nell'incontro finale sarà tenuto in considerazione solo in caso di risultati perfettamente identici, altrimenti nel caso di pari punteggio varranno i migliori risultati ottenuti negli incontri

Dopo l'invio dei risultati e della classifica generale ufficiali ed entro due giorni non sono giunti reclami o modifiche, questi si intendono ufficiali e quindi non più modificabili.

### **PREMIAZIONE**

Il calcolo dei punteggi per la premiazione finale si farà nel penultimo incontro, nell'ultimo incontro verranno presi in considerazione i punteggi ottenuti nelle staffette, che saranno per ogni categoria sia maschile che femminile o in caso di mancanza di atleti, miste, naturalmente saranno aggregate alla categoria maschile o femminile in base ai componenti della stessa, potranno essere inseriti nelle stesse atleti di categoria inferiore, naturalmente se una società presenta più staffette per una stessa categoria, dovrà dichiarare prima dell'incontro quale staffetta partecipa al punteggio. Le staffette sono nelle distanze di 4x25 e 4x50 sia negli stili libero che misti. Come nei circuiti precedenti verranno dichiarati i Campioni Toscano e Ligure (se partecipa), nel caso che i primi quattro siano della stessa Regione, il Campione della Regione mancante sarà il primo nella classifica dal 5° in poi e gli sarà consegnato un attestato.

I punti vengono assegnati ai primi 4 di ogni categoria e stile nel seguente modo: 4 punti al 1°; 3 punti al 2°; 2 punti al 3° e 1 punto al 4°. Lo stesso vale per le staffette a punteggio.

### **N.B.**

Per l'arrivo della frazione dorso è necessario adattarsi alle disposizioni FINA che prevedono l'arrivo al bordo con qualsiasi parte del corpo purché si mantenga la posizione supina.

Al termine di ogni gara l'atleta dovrà rimanere in acqua nella sua corsia e vicino al bordo, fino a che l'ultimo concorrente abbia portato a termine la prova.

Solo su decisione del Giudice Arbitro si potrà abbandonare la propria corsia in anticipo.

Publicato a Pisa  
IL 23 OTTOBRE 2018

*La Commissione Regionale Nuoto  
DEL CSI DI TOSCANA*



***CONSIGLIO REGIONALE DI TOSCANA***

***DIREZIONE TECNICA REGIONALE***



