

NUOTO

Nuotata a stile libero

Il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo al completamento di ogni vasca ed all'arrivo.

Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della gara, 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.

Nuotata a dorso

Prima del segnale di partenza, i nuotatori devono allinearsi nell'acqua, rivolti verso il bordo di partenza, con entrambe le mani aggrappate alle maniglie di partenza. E' vietato prendere posizione con i piedi dentro o nella canaletta, o piegare le dita sopra il bordo della stessa.

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. La posizione della testa non è rilevante.

Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della competizione. E' permesso al concorrente di essere completamente immerso durante la virata, al termine della competizione e per una distanza non superiore ai 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Quando si esegue la virata deve esserci il tocco della parete con una qualche parte del corpo del nuotatore. Durante la virata le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino sul petto, dopodiché per iniziare la virata è consentita una trazione continua di un singolo braccio o simultanea di entrambe le braccia.

Il concorrente dovrà essere ritornato ad una posizione sul dorso nel momento in cui si stacca dalla parete. Nell'eseguire la virata il concorrente deve toccare la parete con una qualsiasi parte del corpo. Al termine della competizione il concorrente deve toccare la parete rimanendo sul dorso.

Distanze

Stile Libero – Categoria Small 50 m

Stile Dorso – Categoria Small 50 m

Stile Libero – Categoria Large 100 m

Stile Dorso – Categoria Large 100 m

Staffetta

Nelle gare a staffetta, la squadra di un concorrente i cui piedi hanno perso il contatto con il blocco di partenza prima che il frazionista che lo precede abbia toccato la parete, sarà squalificata. Risulterà vincente la rappresentativa che avrà totalizzato minor tempo.

Distanze

Staffetta Mista Small (2+2) – 4 x 50 m Stile Libero

Staffetta Mista Large (2+2) – 4 x 50 m Stile Libero

Norme di rinvio

Per quanto non previsto dalle norme citate, si fa riferimento al Regolamento Tecnico Federale della F.I.N.

N.B.: obbligatorio slip per i maschi e costume intero olimpionico per le femmine (non costume tecnico)!