



# Corso Istruttori Attività Natatorie

*Preganziol (Treviso), 02-10 Febbraio 2013*

## ***La Normativa Tecnica***

*Fabio Paon*  
*Staff Tecnico Nazionale*

## ATTIVITA' PROMOZIONALE (Esordienti)

Categoria "ESORDIENTI B1" (anni 8)  
Categoria "ESORDIENTI B2" (anni 9)  
Categoria "ESORDIENTI A1" (anni 10)  
Categoria "ESORDIENTI A2" (anni 11)

Esclusivamente  
Attività in  
piscina

## ATTIVITA' DIFIR (Atleti disabili)

- Suddivisi in base alla disabilità INTELLETTUALE, FISICA O RELAZIONALE
- Ulteriore sottoclassificazione in base al grado di disabilità e per età anagrafica

Per la disabilità Intellettuale  
esclusivamente attività in piscina

# Le Categorie

## ATTIVITA' AGONISTICA (Assoluti)

Categoria "PRIMA" (anni 12 e13)  
Categoria "SECONDA" (anni 14 e15)  
Categoria "TERZA" (anni 16 e17)  
Categoria "JUNIORES" (anni 18 e19)  
Categoria "SENIORES" (anni 20 ed oltre)

Attività in piscina e  
acque libere

## ATTIVITA' AMATORIALE (Master)

Categoria "MASTER 25" (da anni 25 ad anni 29)  
Categoria "MASTER 30" (da anni 30 ad anni 34)  
Categoria "MASTER 35" (da anni 35 ad anni 39)  
Categoria "MASTER 40" (da anni 40 ad anni 44)  
Categoria "MASTER 45" (da anni 45 ad anni 49)  
Categoria "MASTER 50" (da anni 50 ad anni 54)  
Categoria "MASTER 55" (da anni 55 ad anni 59)  
Categoria "MASTER 60" (da anni 60 ad anni 64)  
Categoria "MASTER 65" (da anni 65 ad anni 69)  
Categoria "MASTER 70" (da anni 70 ad anni 74)  
Categoria "MASTER 75" (da anni 75 ed oltre)

Attività in piscina e acque  
libere.  
E' una categoria opzionale  
ma vincolante per l'anno in  
corso

L'anno agonistico per le tutte le attività inizia il 1 ottobre di ogni anno e termina il 30 settembre dell'anno successivo. Gli atleti passano alla categoria superiore dalla data del 1 ottobre dell'anno solare precedente all'età che da titolo al passaggio.

# Gli stili

## NUOTO PINNATO

L'attrezzatura usata è completamente libera (Monopinne, Pinne in Fibra, Pinne in gomma lunghe, Pinne Corte ecc. ecc.)  
Lo stile di nuoto è completamente libero



## PINNE

Solo pinne in gomma rientranti nelle dimensioni e materiali previsti.  
Esclusivamente nuotata a crawl sul petto (a parte gli Esordienti che possono nuotare anche sul dorso)



# Gli Stili

## NUOTO IN SUPERFICIE

1. Per tutte le prove in superficie, i concorrenti devono avere una parte del corpo o dell'attrezzatura, costantemente visibile sopra la superficie dell'acqua per tutto il percorso di gara, ad eccezione del limite consentito dell'apnea.
2. Per differenziare la nuotata in superficie da quella in apnea, esclusivamente nella gara dei m. 50 superficie stile nuoto pinnato è obbligatorio l'uso del tubo aeratore.
3. Per tutte le prove in superficie, l'apnea è consentita soltanto per la distanza di metri 15 dalla partenza e dopo ogni virata. Il limite di riferimento deve essere segnalato sul fondo della vasca nelle modalità previste nel punto relativo ai campi di gara. Il concorrente che non emerge con il tubo aeratore o con la testa prima del passaggio del limite dei metri 15, comporterà la squalifica del concorrente per apnea prolungata.

## NUOTO IN APNEA

1. Le prove in apnea sono consentite solo in piscina.
2. Le prove in apnea sono vietate alle categorie promozionali
3. L'uso del tubo aeratore è vietato.
4. Il viso del concorrente deve essere immerso durante tutta la durata della gara.
5. Sono consentite gare di apnea sulla distanza massima di metri 50.



# Gli stili 12

## STAFFETTE

### VELOCITÀ SUBACQUEA

1. Le prove di velocità subacquea sono consentite solo in piscina.
  2. Le prove di velocità subacquea sono vietate alle categorie promozionali
  3. Nelle gare di velocità subacquea con attrezzature di respirazione ad aria compressa, lo stile di nuoto è libero.
  4. Le modalità di trasporto delle attrezzature di respirazione ad aria compressa utilizzate, sono libere.
  5. Non è consentito cambiare o abbandonare le apparecchiature di respirazione ad aria compressa durante la gara.
  6. Il viso del concorrente deve essere immerso durante tutta la durata della gara.
  7. E' vietato ai concorrenti toccare con l'apparecchiatura di respirazione le pareti o le piastre di cronometraggio nelle virate e all'arrivo.
1. I nominativi dei frazionisti ed il loro ordine di partenza debbono essere dichiarati per iscritto sull'apposito modulo che viene consegnato alla Segreteria della manifestazione da parte della Società, nei tempi previsti. Ogni cambiamento all'ordine di partenza dichiarato, comporterà la squalifica dell'intera staffetta. Deve essere composta da un numero distinto di atleti pari al numero dei frazionisti.
  2. Le staffette di ogni categoria agonistica, possono essere integrate da atleti delle categorie inferiori fino ad un massimo di tre. La composizione della staffetta per la categoria Assoluti è libera.
  3. Una staffetta viene squalificata per cambio irregolare quando l'attrezzatura di spinta del frazionista che parte, lascia il blocco di partenza prima che il suo compagno di squadra che sta completando la propria frazione, abbia toccato la parete di arrivo della vasca. Il cambio viene considerato regolare, senza procedere alla squalifica, quando il concorrente che era partito anticipatamente, torna indietro a toccare la parete di partenza o la piastra di cronometraggio della vasca.
  4. Il concorrente che ha terminato la sua frazione, deve rimanere nella sua corsia e nelle vicinanze dell'arrivo, finché il Giudice Capo o i Giudici di Arrivo, non gli ordinano di uscire dalla vasca. Se il concorrente non lascia la vasca e rimane nella corsia di gara nel momento che il compagno di squadra effettua l'arrivo della sua frazione, la staffetta viene squalificata.
  5. La staffetta viene squalificata quando uno o più concorrenti che terminato la gara, per qualsiasi motivo, si tuffano in acqua prima dell'arrivo dell'ultimo frazionista dell'ultima staffetta.

# Le attrezzature

## I COSTUMI GARA

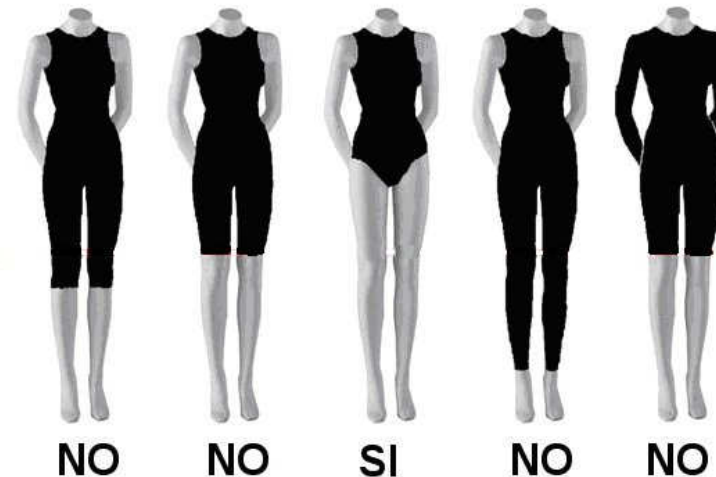
Nelle competizioni in piscina è vietato l'uso di costumi che presentino soluzioni tecnologiche di ultima generazione, come pannelli o inserti in poliuretano e/o neoprene o materiali assimilabili. Nel settore Attività Agonistica è inoltre permesso l'uso contemporaneo di un solo costume.

I divieti per la  
1<sup>a</sup> Categoria  
e gli  
Esordienti....

## Maschi



## Femmine



# Le attrezzature

## I COSTUMI GARA



Regolamento Nazionale Gare  
Settore Nuoto Pinnato

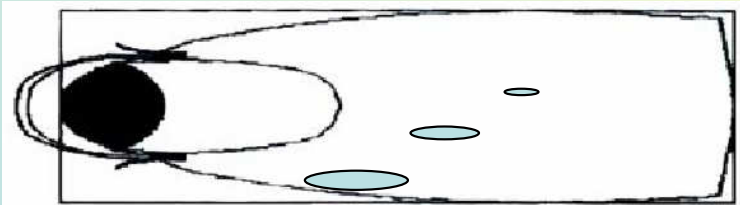
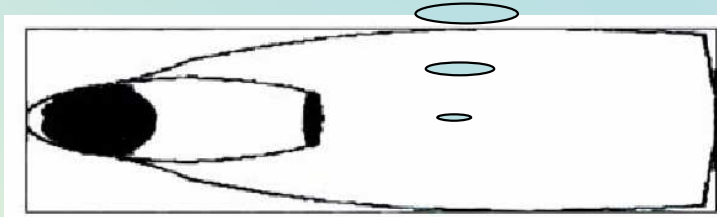


# Le attrezzature

## LE PINNE

Le Pinne  
per lo stile "Pinne"

67 cm. X 225 mm.

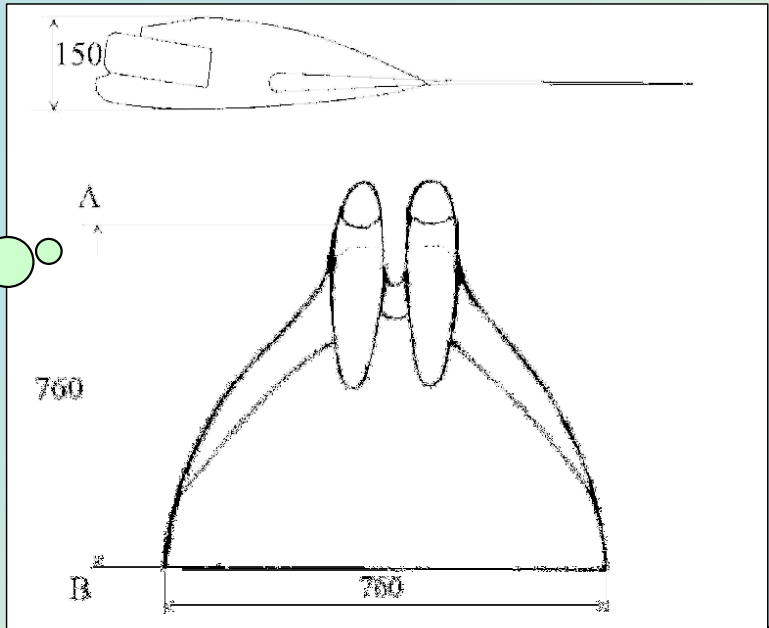


67,5 cm. X 230 mm.



I fermapinne

Le misure  
delle  
monopinne  
(76x76 cm e  
15 cm di  
altezza





## LE PINNE

### ELENCO DELLE PINNE OMOLOGATE IN CAMPO INTERNAZIONALE

- CRESSI (Non tutti i modelli...)
  - MARES (Non tutti i modelli...)
  - TECHNISUB (Non tutti i modelli...)
  - NAJADE
- NON MODIFICATE !!!!!!!**

In Italia, ciò che conta, è  
**SOLTANTO** la  
dimensione, non il  
modello



# Le attrezzature

## LE MONOPINNE DELLA 1^ CATEGORIA

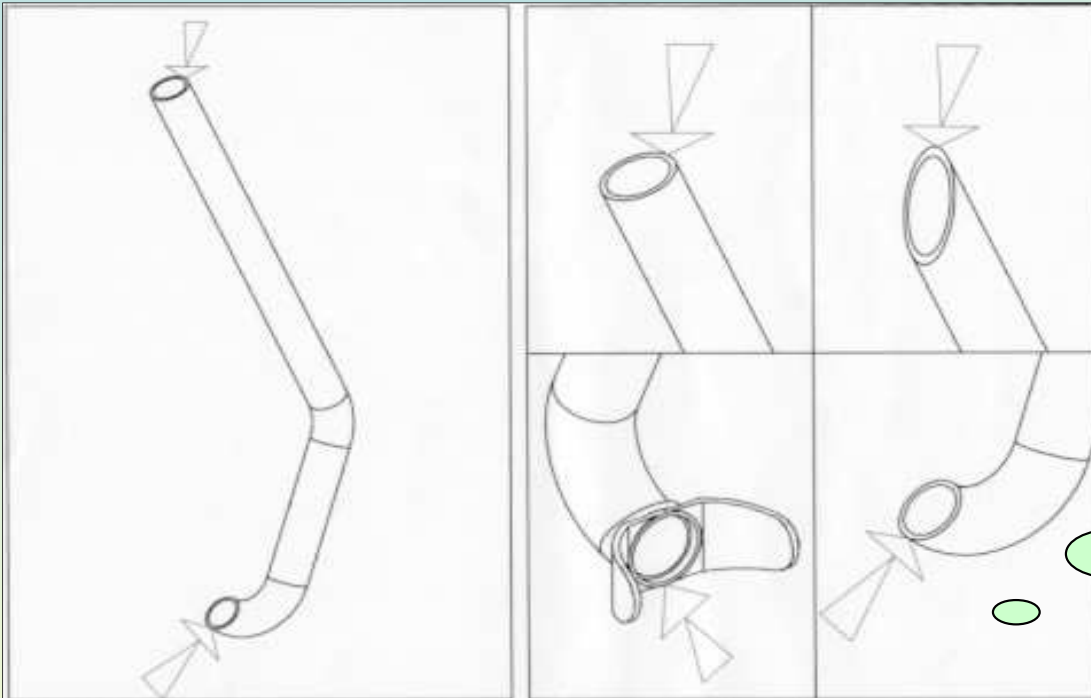


Vietate !!!

Permessa...



## IL TUBO AERATORE



Le misure del tubo sono:  
Lunghezza massima 480  
mm. (430 la minima)  
Diametro interno massimo  
23 mm. (15 mm. Il minimo)

## LE BOMBOLE

- Volume minimo 0,4 Litri
- Caricate esclusivamente ad aria compressa
- Vietate le carenature ad esclusione del fondello semicircolare sul fondo bombola
- In regola con i collaudi di legge (4 anni se nuova e poi successivamente ogni due anni)

## IDENTIFICAZIONE DEI CONCORRENTI

1. Tutti i concorrenti debbono essere presentare la tessera federale valida per l'anno in corso.
2. Nel caso di dubbia identificazione del concorrente, il Giudice Capo può richiedere un documento di identità personale.

## ATLETI ASSENTI

1. E' fatto obbligo ai Responsabili di Società di comunicare, prima dell'inizio della manifestazione, gli atleti assenti alle gare entro il termine massimo di 30 minuti dall'inizio del riscaldamento. Tale inosservanza comporterà una sanzione pecuniaria prevista dalla CN vigente.

## RAPPRESENTANTE DI SOCIETA'

1. Prima dell'inizio di ogni manifestazione è fatto obbligo a tutti i Rappresentanti di Società di presentarsi al Giudice Capo della Manifestazione, firmando l'apposito modulo di presenza e specificando il nome della società rappresentata. Il Rappresentante di Società accreditato, in regola con quanto previsto dai ruoli tecnici del SIT, sarà l'unica persona ammessa a rapportarsi con l'organizzazione (Direttore di Gara) ed il Giudice Capo.
2. Tutte le società devono inviare alla Sede Centrale, prima dell'inizio dell'attività agonistica, l'elenco dei Dirigenti e dei Tecnici che operano nella società, specificando il numero di tessera federale e di tessera SIT.



# Velocità: la Partenza

- Ammessa una sola partenza valida
- Obbligatoriamente dal blocco (con esclusione dei Masters)
- Quattro fasi

**1^ Fase: Serie di colpi brevi di fischietto**

Facoltativa

Effettuata dal Giudice Capo

Dura 2 minuti

**2^ Fase: Colpo di Fischietto continuo**

Effettuata dal Giudice Capo

Atleti sistemati sui blocchi

Il Giudice Capo consegna la partenza allo Starter



**3^ Fase: segnale "A POSTO" a voce**

Effettuata dallo Starter

Atleti immobili in posizione di partenza

**4^ Fase: Segnale di partenza**

Effettuata dallo Starter

Effettuato entro 3 Secondi dal "A POSTO"

Concorrenti immobili sino al VIA



# Virate, Corsie e Arrivi.....

## LA VIRATA

1. In tutte le prove i concorrenti, debbono effettuare le virate toccando la parete con una parte del corpo o con l'attrezzatura di spinta. L'inosservanza della presente norma comporta la squalifica del concorrente. Il concorrente non viene squalificato se, dopo una virata irregolare, torna indietro toccando in modo regolare la parete della vasca.
2. Per distanze superiori ai metri 400, **potranno** essere indicate ai concorrenti, il numero delle vasche che restano da percorrere. Dovranno comunque essere segnalate le ultime tre e l'ultima vasca da percorrere.

## LA CORSIA DI GARA

1. Ogni atleta deve effettuare la propria gara nella corsia che gli è stata assegnata.
2. Un concorrente che, durante la gara, cambia corsia o comunque danneggia un altro concorrente, viene squalificato.

## L'ARRIVO

1. La gara si conclude toccando il muro o la piastra di cronometraggio.
2. Conclusa la gara si attende l'arrivo dell'ultimo concorrente prima di uscire dall'acqua.

# Le gare di Fondo

## IL FONDO O ACQUE LIBERE

Sono gare effettuate in posti diversi dalle piscine. Non vi è una distanza minima, per assurdo potremmo fare una gara di Fondo su una distanza di 50 metri.

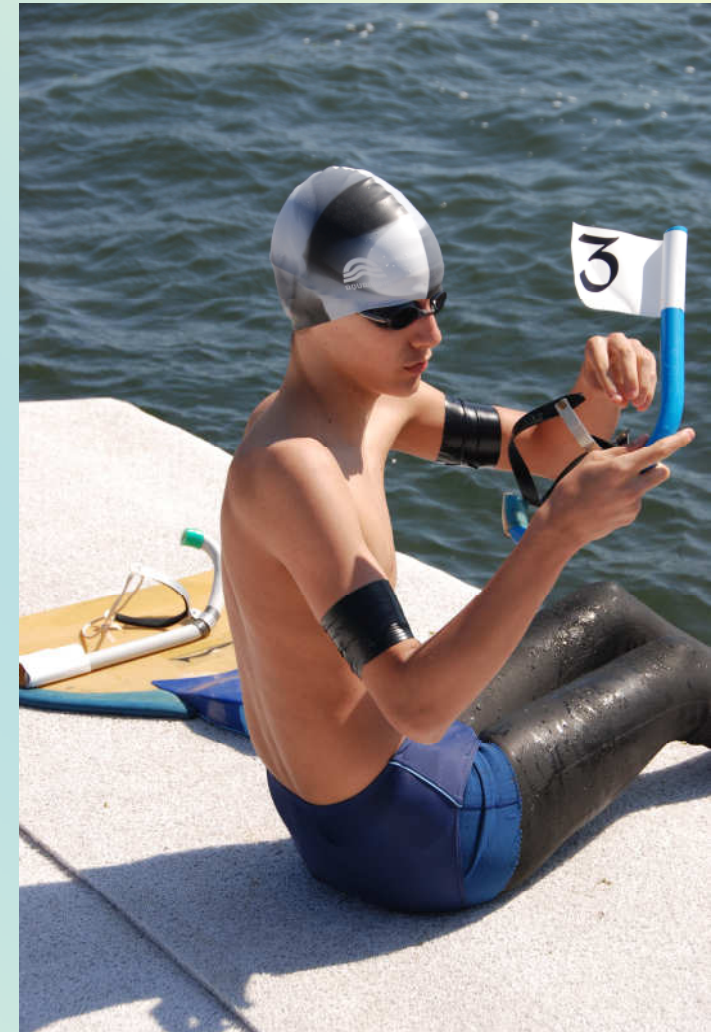
La partenza avviene a gruppi ed ogni concorrente sarà identificato da un numero a bandierina di cm. 8x30 posto sul tubo aeratore. I colori sono codificati per ciascuna categoria.

E' obbligatoria la presenza di imbarcazioni di assistenza in rapporto con la struttura e dimensione del campo gara. Generalmente 1 natante ogni 10 atleti.

Il traguardo può essere identificato dal superamento di una linea tra due punti oppure per contatto con un molo, un pontile, una barca o qualunque altro punto fisico.

Il percorso può essere rettilineo o in circuito con boe o punti di virata ben visibili.

Nei Campionati Italiani le distanze sono codificate dalla Circolare Normativa di Settore





# La Partenza

Avviene in gruppo.

E' unica e non prevede ripetizioni

Viene continuamente segnalato il tempo mancante al "VIA" sino a 30 secondi prima dopo cui la partenza può avvenire in qualsiasi momento quando lo Start ha rilevato l'allineamento ideale del gruppo sulla linea di partenza normalmente fissata visivamente tra due punti (Due barche, un molo, una barca ed un pontile, una boa ed una barca o quant'altro chiaramente visibile).

