

# WORLD AQUATICS - REGOLE PER IL NUOTO SPORTIVO

**REGOLAMENTO 7.3.1**  
GUIDA DELLA FORMAZIONE PER GLI ADATTAMENTI 2023

## SITUAZIONE DI PARTENZA

Le modifiche alle regole adottate al Congresso Fina (la Federazione Mondiale di Nuoto Fina è stata rinominata World Aquatics durante il Congresso) nel novembre 2022 e nel marzo 2023 sono state integrate nella Regolamento 7.3.1. Allo stesso tempo, sono stati apportati degli adeguamenti al testo: per la pratica esistente, per una migliore formulazione e per la precisazione.

## SCOPO DEL DOCUMENTO

Il contenuto del documento ha lo scopo di aiutare i formatori a comprendere gli adattamenti e quindi a trasmetterli nel miglior modo possibile. Allo stesso tempo, vengono forniti alcuni suggerimenti per l'interpretazione. Si sconsiglia la distribuzione del documento ai giudici di Pool o Pool Advanced.

## CONTATTI IN CASO DI DOMANDE

In caso di domande rivolgetevi dapprima ai responsabili regionali della formazione

Regione	Cognome	Nome	Mail
RZW	Hirschi	Martin	martin.hirschi@bluewin.ch
ROS	Brons	Anja	anja.brons@outlook.de
	Manetsch	Gaby	manetschag@bluewin.ch
RSR	Gurtner	Marie-Claire	magicgurtner@gmail.com
RSI	Wehrli	Brigitte	bri.fisiolino@bluewin.ch
	Canevese	Glauco	glauco.canevese@icloud.com
RZO	Jung Ewert	Isabella	grigri@hispeed.ch

Capo «Giudici»  
Andreas Tschanz

Capo «Competizioni»  
Rolf Ingold

Edizione 2023  
in vigore a partire al 1. maggio 2023

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



# ADATTAMENTI E COMMENTI AL REGOLAMENTO 7.3.1 VERSIONE 1.5.2023

## SITUAZIONE DI PARTENZA

Ogni discrepanza tra le diverse versioni linguistiche ed eventuali osservazioni su determinate formulazioni devono essere segnalate al Direttore sportivo del nuoto. La Direzione nuoto deciderà in seguito le misure necessarie da adottare.

In caso di discrepanze tra la versione tedesca, quella **italiana** e quella francese, **durante una competizione**, fa stato la versione tedesca.

### *Commento*

*Questa formulazione garantisce che eventuali discrepanze vengano segnalate direttamente alla direzione sportiva e che l'arbitro possa decidere durante la gara.*

## TERMINOLOGIA & GENERALITÀ

I termini "nuotatore", "Giudice Arbitro", ecc. usati in questo regolamento della FSN includono le persone di **ogni** genere.

Allo stesso tempo, in tutto il documento, lo stile di nuoto "delfino" è stato sostituito da "farfalla" e la denominazione "stile di nuoto" è stata utilizzata in modo coerente.

Alcune correzioni testuali minori, non rilevanti per l'interpretazione delle regole, non sono state segnalate.

Corda di falsa partenza: L'argomento è stato discussso intensamente e si è deciso che la corda di falsa partenza rimane una parte obbligatoria dell'installazione di un impianto di gara. Di conseguenza, i requisiti di manipolazione rimangono nel regolamento.<sup>3</sup>

### *Commento:*

*Adattamenti alla pratica comune e traduzione corretta.*

## 1. PARTENZA

### 1.1. GARE DI STILE LIBERO, RANA, FARFALLA E MISTA INDIVIDUALI

- 1.1.6 Non appena tutti i nuotatori si sono messi in posizione di partenza, segue il segnale di partenza...(di regola clacson o fischio)

Per salvaguardare le pari opportunità di tutti i nuotatori, può essere necessario interrompere la procedura di partenza tra il comando preliminare “Take your marks” e il segnale di partenza pronunciando allora lentamente e distintamente “relax, please”, e in seguito “step back please” o “step down please”.

Se è necessario la corda della falsa partenza deve essere abbassata.

In seguito, la procedura di partenza è ripetuta iniziando con un colpo lungo di fischetto che precede il comando preliminare.

*Commento:*

*Adattamento alla pratica attuale, migliore formulazione*

### 1.2. GARE DI DORSO E DI STAFFETTA MISTA

- 1.2.3 Al primo colpo di fischetto si tuffano immediatamente nell’acqua.

Al secondo colpo di fischetto si allineano immediatamente ai blocchi di partenza, il viso in direzione del blocchetto di partenza, le due mani sulle impugnature del blocco di partenza.

*Commento:*

*Il secondo fischio deve essere eseguito quando l’ultimo nuotatore ha di nuovo la testa fuori dall’acqua.*

- 1.2.6 Dal momento in cui i nuotatori si trovano in posizione di partenza secondo il paragrafo 1.2.4, viene dato il segnale di partenza...(di regola clacson o fischio). Le mani possono lasciare le impugnature solo dopo che è stato dato il segnale di partenza. Per salvaguardare le possibilità pari opportunità di tutti i nuotatori, può essere necessario interrompere la procedura di partenza tra il comando preliminare “Take your marks” e il segnale di partenza pronunciando allora lentamente e distintamente “relax, please”. Se è necessario la corda della falsa partenza deve essere abbassata. I nuotatori non devono uscire dall’acqua. In seguito, la procedura di partenza è ripetuta iniziando con un secondo lungo colpo di fischetto che precede il comando preliminare.

*Commento:*

*La seconda frase è stata eliminata perché non necessaria.*

### 1.3. PARTENZA ANTICIPATA

Il segnale di partenza dato è in ogni caso valido. La corda della falsa partenza non deve essere abbassata e la gara deve continuare. **Una squalifica per una partenza anticipata deve essere osservata e confermata sia dallo Starter, sia dal Giudice Arbitro.**

*Commento:*

*Adattamento alla pratica comune.*

### 1.5 INFRAZIONE DELLE REGOLE DURANTE LA PROCEDURA DI PARTENZA

- 1.5.1 Un nuotatore infrange le regole durante la procedura di partenza quando:
- non reagisce immediatamente agli ordini del Giudice Arbitro o dello Starter;
  - ritarda la partenza in qualsiasi maniera;
  - cade in acqua prima del segnale di partenza;
  - parte prima del segnale di partenza;
  - inizia** avvia la partenza con un movimento in avanti (“initiating”).

*Commento:*

*Adattamento alla pratica comune, migliore formulazione con l'aggiunta 'initiating'.*

## 3. DORSO (STILE LIBERO IN POSIZIONE DORSALE)

- 3.0.4 All’arrivo il nuotatore deve toccare il muro in posizione dorsale. **Il corpo può essere totalmente immerso una volta che una parte della testa ha oltrepassato la demarcazione dei 5 metri prima dell’arrivo.**

*Commento:*

*Modifica del regolamento.*

## 4. RANA

- 4.0.4 Tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei, **senza movimenti alternati o colpi attivi.** Durante il movimento di gambe, i piedi devono essere rivolti verso l'esterno durante la fase propulsiva.

*Commento:*

*La regola "alla stessa altezza" è stata eliminata senza sostituzione, quindi, una "forbice" sarebbe consentita in linea di principio. Tuttavia, poiché i piedi devono ancora essere rivolti verso l'esterno, le regole rimangono rigide e la forbice è quasi impossibile. Anche il testo dell'articolo 4.0.4 è stato semplificato.*

- 4.0.7 Dopo la partenza e le virate il nuotatore può: Starter
- ~~contrariamente al paragrafo 4.0.6~~ eseguire un ciclo completo di movimento di rana sotto la superficie dell'acqua prima di ritornare in superficie. Una parte della testa del nuotatore deve rompere la superficie dell'acqua al più tardi quando le mani si girano verso l'interno al momento della fase più larga della seconda trazione;
  - ~~contrariamente al paragrafo 4.0.3 cpv. 2~~ eseguire nel corso del primo ciclo di movimento una trazione di braccia allungandole all'indietro fino alle gambe, sia sotto, sia sopra la superficie dell'acqua;
  - ~~contrariamente al paragrafo 4.0.4 cpv. 2~~ eseguire, prima del primo movimento di gambe a rana, un solo e unico colpo di gambe a farfalla.

*Commento:*

*Semplificazione della formulazione, migliore leggibilità.*

## 6. MISTA

- 6.0.3 Ogni frazione deve essere nuotata e terminata ~~per un quarto della distanza totale~~ secondo le regole specifiche dello stile in questione.
- 6.0.4 ~~Al momento della virata che introduce la frazione stile libero, il nuotatore deve essere tornato in posizione ventrale prima di eseguire la prima bracciata o i primi movimenti di gambe di qualsiasi tipo.~~

*Commento:*

*Adattamento alla pratica comune, precisazione.*

## 7. ALTRE REGOLE CONCERNENTI LA COMPETIZIONE

### 7.1 UNERLAUBTES INS WASSER GEHEN

- 7.1.1 Un nuotatore impegnato nella propria gara può entrare nella vasca di competizione:
- alla partenza della sua gara o dopo l'invito del **Giudice Arbitro**;
  - nel corso di una sua partecipazione a una gara di staffetta;
  - in casi speciali su consenso del Giudice Arbitro o di un altro giudice.

Un'infrazione a queste disposizioni è considerata ~~come un non rispetto~~ una violazione delle regole ~~dello stile di~~ del nuoto e ~~comporta una squalifica.~~

*Commento:*

*Adattamento alla pratica comune, precisazione.*

## 7.2 ALTRE REGOLE DURANTE LA GARA

- 7.2.1 Un nuotatore che non completa l'intera distanza è squalificato.
- 7.2.2 Un nuotatore non può lasciare la sua corsia durante la gara.
- 7.2.3 Al nuotatore è consentito stare in piedi sul fondo della vasca durante una gara a stile libero o durante la frazione a stile libero di una gara mista; al nuotatore è consentito sostare sul fondo della vasca, ma gli è proibito ~~darsi una spinta dal fondo e~~ camminare sul fondo della vasca:
- 7.2.4 Non è permesso tirarsi alle corsie.
- 7.2.5 Durante le gare è vietato impartire istruzioni ai nuotatori (coaching). Non è permesso scandire la coda.

*Commento:*

*Semplificazione dei testi, chiarimento della frase "stare in piedi sul fondo della vasca", sintesi nel nuovo capitolo 7.2, adattamento alla pratica comune.*

## 7.3 ACCESSORI AUTORIZZATI / PROIBITI-VIETATI

- 7.3.1 Il nuotatore non è autorizzato a utilizzare mezzi artificiali che possano influenzare la sua velocità, la sua resistenza o il suo galleggiamento durante una gara (guanti, pinne, tavola, pull boy, colla, power band o altro).  
È autorizzato l'uso di occhialini da nuoto, di una o due cuffie e di ~~uno stringino e~~ tappanoso.
- 7.3.2 È vietato l'uso di qualsiasi tipo di ~~benda e di nastro~~ bendaggio o tape, salvo
  - a. il taping di 1 o 2 dita delle mani o dei piedi a seguito di un infortunio o
  - b. se un medico della Federazione di Swiss Aquatics concede un'esenzione sulla base di una domanda giustificata presentata entro il termine richiesto.Sono autorizzati i cerotti resistenti all'acqua.  
In caso di infortuni alle articolazioni avvenuti durante la competizione, il Giudice Arbitro può autorizzare dei bendaggi rinforzanti (fissi, non elasticici).
- 7.3.3 Le tecnologie e i dispositivi per la registrazione automatica esclusivamente di dati sono consentiti se repertoriati da World Aquatics e se non vengono violate le norme sulla protezione dei dati.
- 7.3.4 L'uso di apparecchiature e installazioni per assistere la giuria è consentito solo se autorizzato per la competizione in questione.

*Commento:*

*Nuovo paragrafo 7.3.2 e 7.3.3 in seguito alla modifica del regolamento, 7.3.4. Adattamento alla pratica comune.*

#### 7.4 DISTURBARE OD OSTACOLARE UN ALTRO NUOTATORE, USCIRE DALLA VASCA

- 7.4.1 Il nuotatore non ~~deve~~ può disturbare o ostacolare un altro nuotatore.
- 7.4.2 All'arrivo il nuotatore ~~o il nuotatore di staffetta~~ deve uscire dalla vasca lateralmente ~~per~~ in tempo utile in funzione delle circostanze. Il Giudice Arbitro può ~~dare delle direttive~~ ~~impartire ordini~~ a questo proposito e il nuotatore deve dar seguito alle richieste ~~singole~~ ~~individuali~~ dei giudici.
- 7.4.3 In caso di inosservanza delle disposizioni per l'uscita dalla piscina, il nuotatore può
  - a. essere ammonito;
  - b. essere squalificato in caso di recidiva.

*Commento:*

*Precisazioni e direttive chiare. La parola "può" nel paragrafo 7.4.3 è importante affinché l'arbitro possa utilizzare la misura oculare corretta alla riunione dei capisquadra o durante la gara, a seconda delle direttive.*

#### 7.5. ~~TENUTA COSTUMI DI NUOTO~~

- 7.5.1 I costumi di nuoto possono essere costituiti da una o da due parti; devono arrivare al massimo sopra le ginocchia e non devono:
  - a. per gli ~~uomini~~ oltrepassare l'ombelico;
  - b. per le ~~donne~~ coprire il collo o le spalle.Non sono consentite cerniere e altri sistemi di chiusura (simili).

*Commento:*

*Precisazione:*

- 7.5.3 I costumi di nuoto non devono andare contro le regole del pudore, non devono essere trasparenti e devono essere in tessuto (maglia o tessuto) permeabile ["Textile material(s)" secondo *World Aquatics*].

- 7.5.4 Nelle competizioni in Svizzera sono ammessi tutti i costumi di nuoto che rispettano i criteri elencati nei paragrafi *7.5.1 fino a 7.5.3*, anche se non portano l'etichetta ufficiale di *World Aquatics*.

Possono essere applicate altre disposizioni in manifestazioni di federazioni nazionali.

In caso di manifestazioni sotto l'egida di *World Aquatics*, della *LEN European Aquatics* e/o di altre organizzazioni internazionali, possono essere indossati solamente delle ~~combinazioni~~ *costumi* di nuoto che figurano sulla lista attuale dei modelli testati e approvati da *World Aquatics*.

Queste disposizioni sono ugualmente valide per l'ottenimento dei tempi di qualifica per una partecipazione a una manifestazione che si disputa sotto l'egida ~~di~~ *World Aquatics*, della *LEN European Aquatics* e/o d'altre organizzazioni internazionali e per il riconoscimento di un primato. Il nuotatore è responsabile di provare che ha nuotato con un costume di nuoto omologata da *World Aquatics*.

*Commento:*

*Precisazioni:*

## 7.6 DISPOSIZIONI PARTICOLARI PER COMPETIZIONI MASTERS

- 7.6.1 Le gare Master sono le manifestazioni che menzionano categorie Master nel loro invito. Sono in vigore i regolamenti di World Aquatics Masters.
- 7.6.2 La partenza può avvenire tuffandosi dal blocco di partenza, dal bordo della vasca o spingendosi dalla parete stando nell'acqua.
- 7.6.3 Nelle **gare a farfalla**, sono autorizzati dei cicli di movimento composti rispettivamente da una **trazione di braccia a farfalla** e da un movimento di gambe a rana **sono autorizzati** in quest'ordine. Dopo la partenza e dopo la virata è autorizzato un solo movimento di gambe a rana prima della trazione delle braccia. Prima di ogni virata e prima dell'arrivo è autorizzato un solo movimento di gambe a rana, con le braccia tese in avanti.

*Commento:*

*Precisazione. In una competizione ufficiale Masters nella gara di farfalla, sono consentiti i colpi di gambe a rana. Se la gara non ha categorie Masters ufficiali, i colpi di gambe a rana non sono consentiti.*

## 8. REGOLE SUPPLEMENTARI CONCERNENTI LE STAFFETTE

- 8.0.3 I cambi devono essere eseguiti dal blocchetto di partenza tranne nelle staffette di dorso. I cambi di staffetta eseguiti correndo sul bordo vasca non sono autorizzati.

*Commento:*

*Modifica del regolamento.*