COMPETIZIONI SVIZZERE PER GIOVANI TALENTI

KIDS LIGA

ALLEGATO AL REGOLAMENTO 3.22.1

EDIZIONE 2026
VALIDO DAL 1° SETTEMBRE 2026

swiss aquatics

Modifiche

31 luglio 2019	La presente edizione contiene tutte le modifiche approvate fino al 31 luglio 2019.
31 gennaio 2022	Modifiche redazionali, nuovo CICD
1° settembre 2025	Revisione totale; modifiche conformemente alle decisioni della direzione sportiva nuoto
1° settembre 2026	Integrazione al capitolo 8: Valutazione delle discipline di formazione.

Terminologia

I termini utilizzati nel presente regolamento, quali «Direzione sportiva», «giudice», «formazione dei giudici» ecc., si riferiscono sempre alla disciplina sportiva del nuoto e non ad altre discipline sportive della FSN; essi comprendono persone di tutti i generi .

In caso di discrepanze tra la versione tedesca, francese e italiana, fa fede la versione tedesca.

FEDERAZIONE SVIZZERA DI NUOTO

Direttore sportivo nuoto	Capo giudice	Responsabile delle competizioni di nuoto
Beat Hugenschmidt	Boris Chiavi	Rolf Ingold

SPONSORS PARTNERS NATIONAL PARTNERS

INDICE

SEZIONE 1: PROGRAMMA DELLA COMPETIZIONE 3
1. DEFINIZIONE 3
2. PROGRAMMA OBBLIGATORIO DELLA KIDS LIGA 3
3. GARE COMPETITIVE 3
4. DISCIPLINE DI FORMAZIONE 4
4.1. SVOLGIMENTO 4
4.1.1. CRONOMETRAGGIO 4
4.1.2. FASE DI PARTENZA 4
4.1.3. FASE SUBACQUEA 4
4.2. VALUTAZIONE DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE 5
4.3. REQUISITI MINIMI DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE 5
4.3.1. 8 ANNI E MENO 5
4.3.2. 9 ANNI 6
4.3.3. 10 ANNI 7
5. PROGRAMMA FACOLTATIVO KIDS LIGA 9
5.1. ESECUZIONE 9
5.1.1. STAFFETTE CON TAVOLETTA 9
5.1.2. STAFFETTE REGOLARI 9

SEZIONE 2: VALUTAZIONE E PREMI 10
6. PASS KIDS LIGA 10
7. VALUTAZIONE DELLE GARE 10
7.1. PUNTEGGIO E REGOLE SUGLI ERRORI 10
7.2. CLASSIFICA 10
7.3. PROCLAMAZIONE DEI VINCITORI 10
7.4. MEDAGLIE E PREMI 10
8. VALUTAZIONE DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE 11
9. RESPONSABILITÀ 11

SEZIONE 1: PROGRAMMA DELLA COMPETIZIONE

1. DEFINIZIONE

Il programma Kids Liga (KL) comprende, per ogni edizione KL, sia discipline di formazione che gare competitive con cronometraggio e classifiche.

2. PROGRAMMA OBBLIGATORIO DELLA KIDS LIGA

Le edizioni KL si svolgono come segue:

		1ª edizione	2ª edizione	3ª edizione
J8 e più giovani	Formazione*	25 m gambe a dorso con partenza a dorso	25 m gambe a crawl con tavoletta	25 m gambe a delfino con tavoletta
	Gara**	25 m dorso 25 m stile libero	50 m dorso 25 m stile libero	25 m rana 50 m stile libero
J9	Formazione*	25 m dorso con partenza dal dorso e 5 m in fase subacquea	25 m crawl con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea	25 m delfino con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea
	Gara**	25 m rana 50 m stile libero	25 m delfino 50 m dorso	50 m rana 100 m stile libero
J10	Formazione*	50 m dorso con partenza dal dorso e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata	50 m crawl con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata	50 m delfino con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata
	Gara**	100 m rana 100 m stile libero	50 m delfino 100 m dorso	100 m misti 100 m stile libero

**Formazione = discipline di formazione // **Gara = gare competitive*

3. GARE COMPETITIVE

In ogni edizione KL si disputano due gare competitive per ogni categoria di età (J8 e più giovani/J9/J10). Queste gare competitive sono soggette al regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo).

Le gare competitive comprendono:

	1ª edizione	2ª edizione	3ª edizione
J8 e più giovani	25 m dorso 25 m stile libero	50 m dorso 25 m stile libero	25 m rana 50 m stile libero
J9	25 m rana 50 m stile libero	25 m delfino 50 m dorso	50 m rana 100 m stile libero
J10	100 m rana 100 m stile libero	50 m delfino 100 m dorso	100 m misti 100 m stile libero

4. DISCIPLINE DI FORMAZIONE

Le discipline di formazione costituiscono una parte fondamentale del programma KL. Esse promuovono in modo mirato le abilità tecniche di base dei bambini, in particolare la posizione del corpo, la tecnica streamline e i movimenti coordinativi e specifici del nuoto.

4.1. SVOLGIMENTO

4.1.1. CRONOMETRAGGIO

Nelle discipline di formazione non viene effettuato alcun cronometraggio.

4.1.2. FASE DI PARTENZA

Tutti i segnali di partenza vengono effettuati secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo).

Particolarità della fase di partenza delle discipline di formazione:

a. **Gare di stile libero, rana e delfino**
   La procedura di partenza inizia con diversi fischi brevi che avvisano i nuotatori che la partenza è imminente. Al fischio lungo, salgono immediatamente sul blocco di partenza e attendono il comando. Al segnale "Take your marks" assumono immediatamente la posizione di partenza. Non appena tutti i nuotatori hanno assunto la posizione di partenza, viene dato il segnale di partenza.

b. **Gare a dorso e a gambe a dorso**
   Nelle gare a dorso, diversi fischi brevi segnalano che la partenza è imminente. Dopo un fischio lungo, i concorrenti si immergono immediatamente in acqua. Un altro fischio lungo indica di mettersi in posizione di partenza, con le mani che afferrano le maniglie del blocco di partenza. Se viene utilizzato un ausilio di partenza, almeno un (1) dito per piede deve toccare la parete. Non appena tutti i nuotatori hanno assunto la posizione di partenza, segue il comando di partenza "Take your marks", seguito dal segnale di partenza.

c. **Gare a gambe con tavoletta**
   Nelle gare di gambe, la fase di partenza è analoga a quella delle gare a dorso. Al comando "Take your marks", i nuotatori assumono la posizione di partenza, con entrambi i piedi che devono toccare la parete. Una mano tiene le maniglie del blocco di partenza, l'altra la tavoletta. Appena tutti i nuotatori hanno assunto la posizione di partenza, segue il segnale di partenza.

4.1.3. FASE SUBACQUEA

Le indicazioni relative alle fasi subacquee sono da intendersi come valori minimi di riferimento. Secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo), è consentito percorrere un massimo di 15 m sott'acqua. La posizione della testa funge da punto di riferimento.

4.2. VALUTAZIONE DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE

Se una disciplina di formazione soddisfa tutti i requisiti, è considerata superata. Per ogni disciplina di formazione sono stabiliti dei requisiti minimi che vengono verificati dai giudici durante lo svolgimento. Se soddisfano tutti i requisiti minimi delle discipline di formazione, i nuotatori e le nuotatrici ricevono un adesivo specifico per il KL pass (vedi sezione 2).

4.3. REQUISITI MINIMI DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE

4.3.1. 8 ANNI E MENO

25 m gambe a dorso con partenza a dorso

Tutti i bambini completano l'intera distanza di 25 m in posizione dorsale. Le gambe eseguono una gambata alternata, mentre il busto rimane stabile e il più possibile disteso, con le braccia sopra la testa in posizione streamline. Le braccia non devono essere utilizzate per il movimento e le mani devono rimanere unite per tutta la distanza. L'arrivo avviene in posizione dorsale.

Requisiti minimi:

1. *La spinta / la partenza avviene in posizione dorsale*
2. *L'intera distanza viene percorsa in posizione dorsale con gambe alternate*
3. *Le braccia non devono essere utilizzate per il movimento e le mani devono rimanere unite per tutta la durata della gara*
4. *L'arrivo avviene in posizione dorsale*

25 m gambe a crawl con tavoletta

Tutti i bambini completano l'intero percorso di 25 m in posizione prona. Le gambe eseguono una gambata alternata. La partenza avviene in acqua secondo l'articolo 1 del regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo). L'intero percorso viene completato con una tavoletta. Entrambe le mani tengono la tavoletta dal bordo inferiore e non devono lasciarla durante l'intero percorso. Le braccia non possono essere utilizzate per il movimento.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene in posizione prona, con il bordo inferiore della tavoletta già afferrato.*
2. *L'intero percorso viene completato in posizione prona con gambata alternata*
3. *Le braccia non devono essere utilizzate per il movimento e le mani devono rimanere sulla tavoletta l'intero percorso*
4. *L'arrivo viene effettuato con la tavoletta, che viene tenuta con entrambe le mani*

25 m gambe a delfino con tavoletta

Tutti i bambini completano l'intero percorso di 25 m in posizione prona. Le gambe eseguono una gambata sincronizzata, mentre il corpo compie un movimento ondulatorio per l'intero percorso. La partenza avviene in acqua e l'intero percorso viene completato con una tavoletta. Entrambe le mani tengono la tavoletta dal bordo inferiore e non devono lasciarla andare per l'intero percorso. Le braccia non devono essere utilizzate per il movimento.

Requisiti minimi:

1. *La spinta avviene in posizione prona, con la tavoletta già afferrata dal bordo inferiore*
2. *L'intero percorso viene completato in posizione prona con gambata sincronizzata*
3. *Le braccia non devono essere utilizzate per il movimento e le mani devono rimanere sulla tavoletta da nuoto per l'intera distanza*
4. *L'arrivo viene effettuato con la tavoletta, che viene tenuta con entrambe le mani*

4.3.2. 9 ANNI

25 m dorso con partenza a dorso e 5 m in fase subacquea

Tutti i bambini devono completare l'intera distanza di 25 m in posizione dorsale con la tecnica regolare del dorso secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo). Inoltre, dopo la partenza devono completare una fase subacquea di 5 m. In questa fase sono consentiti colpi di gambe a delfino e/o alternati, mentre il corpo rimane sempre in posizione dorsale.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dall'acqua secondo l'articolo 1 Regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo)*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione dorsale sott'acqua*
3. *Il resto del percorso viene completato in posizione dorsale secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo)*
4. *L'arrivo avviene in posizione dorsale*

25 m crawl con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea

Tutti i bambini completano l'intera distanza di 25 m in posizione prona con la tecnica del crawl secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo). Inoltre, dopo la partenza devono completare una fase subacquea di 5 m. In questa fase è consentito eseguire colpi di gambe a delfino e/o colpi di gambe alternati, mentre il corpo rimane costantemente in posizione prona.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dal blocco di partenza secondo l'articolo 1*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione prona sott'acqua*
3. *Il resto del percorso viene completato in posizione prona con la tecnica del crawl*
4. *L'arrivo avviene in posizione prona*

25 m delfino con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea

Tutti i bambini devono completare l'intera distanza di 25 m in posizione prona utilizzando la tecnica di nuoto a delfino regolare secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo). Inoltre, dopo la partenza devono completare una fase subacquea di 5 m. In questa fase devono essere eseguiti colpi di gambe a delfino, mentre il corpo rimane costantemente in posizione prona.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dal blocco di partenza secondo l'articolo 1*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione prona con colpi di gambe a delfino sott'acqua*
3. *Il resto del percorso viene completato a delfino secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics - Regole per il nuoto competitivo)*
4. *L'arrivo avviene in posizione prona con entrambe le mani contemporaneamente*

4.3.3. 10 ANNI

50 m dorso con partenza a dorso e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata

Tutti i bambini completano l'intera distanza di 50 m in posizione dorsale con la tecnica regolare del dorso secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo). Inoltre, devono completare una fase subacquea di 5 m sia dopo la partenza che dopo la virata. In questa fase è consentito eseguire colpi di gambe a delfino e/o colpi di gambe alternati, mentre il corpo rimane in posizione dorsale. La virata viene eseguita come virata a capriola.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dall'acqua secondo l'articolo 1*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione dorsale sott'acqua*
3. *La virata viene eseguita a capriola*
4. *Subito dopo la virata, i primi 5 m vengono percorsi in posizione dorsale sott'acqua*
5. *Il resto della gara viene completato a dorso secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo)*
6. *L'arrivo avviene in posizione dorsale*

50 m crawl con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata

Tutti i bambini completano l'intera distanza di 50 m in posizione prona con la tecnica del crawl. Inoltre, devono completare una fase subacquea di 5 m sia dopo la partenza che dopo la virata. In questa fase è consentito eseguire colpi di gambe a delfino e/o colpi di gambe alternati, mentre il corpo rimane in posizione prona. La virata viene eseguita come capriola.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dal blocco di partenza secondo l'articolo 1*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione prona sott'acqua*
3. *La virata viene eseguita come virata a capriola*
4. *Subito dopo la virata, i primi 5 m vengono percorsi in posizione prona sott'acqua*
5. *Il resto del percorso viene completato in posizione prona con tecnica a crawl*
6. *L'arrivo avviene in posizione prona*

50 m delfino con tuffo di partenza e 5 m in fase subacquea dopo la partenza e la virata

Tutti i bambini completano l'intera distanza di 50 m in posizione prona con la tecnica a delfino secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics - Regole per il nuoto competitivo). Inoltre, devono completare una fase subacquea di 5 m sia dopo la partenza che dopo la virata. In questa fase devono essere eseguiti colpi di gambe a delfino, mantenendo il corpo in posizione prona per tutto il tempo.

Requisiti minimi:

1. *La partenza avviene dal blocco di partenza secondo l'articolo 1*
2. *Subito dopo la partenza, i primi 5 m vengono completati in posizione prona con colpi di gambe a delfino sott'acqua*
3. *La virata e l'arrivo vengono eseguiti con entrambe le braccia, ovvero con il contatto simultaneo di entrambe le mani sulla parete*
4. *Subito dopo la virata, i primi 5 m vengono percorsi in posizione prona con colpi di gambe a delfino sott'acqua*
5. *Il resto del percorso viene completato a delfino secondo il regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo)*

5. PROGRAMMA FACOLTATIVO KIDS LIGA

L'organizzatore decide, nell'ambito dello svolgimento della KL, se includere il programma facoltativo. Anche il modo in cui il programma facoltativo viene integrato nel programma della competizione è di competenza dell'organizzatore.

Il programma facoltativo comprende le seguenti gare a staffetta:

Ragazzi / Ragazze	**8 anni e meno**	**9 anni e meno**	**10 anni e meno**
	4x25 m gambe a crawl con tavoletta 4x25 m stile libero	4x25 m gambe a crawl con tavoletta 4x25 m stile libero	4x25 m gambe a crawl con tavoletta 4x25 m stile libero 4x25 m misti

5.1. ESECUZIONE

Durante lo svolgimento delle gare a staffetta devono essere garantiti i seguenti aspetti:

5.1.1. STAFFETTE CON TAVOLETTA

La fase di partenza si svolge secondo quanto indicato al paragrafo 4.1.2. La fase di partenza e l'intero percorso viene completato con una tavoletta. Entrambe le mani tengono la tavoletta dal bordo inferiore e non possono lasciarla durante l'intero percorso. Le braccia non possono essere utilizzate per il movimento.
Il cambio di staffetta può avvenire non appena la persona che precede ha toccato la parete con la tavoletta.

5.1.2. STAFFETTE REGOLARI

Le staffette 4 x 25 m stile libero e 4 x 25 m misti sono soggette al regolamento 7.3.1 (World Aquatics – Regole per il nuoto competitivo).

SEZIONE 2: VALUTAZIONE E PREMI

6. PASS KIDS LIGA

Tutti i bambini che partecipano alla KL ricevono un pass KL ufficiale della Swiss Aquatics Swimming. Questo pass accompagna i bambini durante tutta la loro carriera nella KL e documenta i loro progressi e successi.

Ricezione del KL pass:

a. Il pass viene fornito gratuitamente una sola volta per partecipante da Swiss Aquatics Swimming.
b. In caso di smarrimento o danneggiamento, è possibile richiedere un pass sostitutivo a Swiss Aquatics Swimming al costo di CHF 10.–.

7. VALUTAZIONE DELLE GARE

Per ogni edizione KL viene effettuata una classifica combinata sulle due gare. Questa classifica combinata viene effettuata in base al sesso e alle categorie di età: *J8 e più giovani, J9 e J10*. Al termine di ogni edizione KL viene effettuata una proclamazione ufficiale dei risultati per la classifica combinata.

7.1. PUNTEGGIO E REGOLE SUGLI ERRORI

La valutazione viene effettuata sommando i punti Aqua delle due gare.
In caso di violazione delle regole di cui al regolamento 7.3.1 ("Errori"), viene applicata una detrazione del 10 % dei punti nella gara in questione.

7.2. CLASSIFICA

Per ogni edizione viene stilata una classifica combinata ufficiale (con l'elenco dettagliato dei tempi e dei punti).

7.3. PROCLAMAZIONE DEI VINCITORI

La proclamazione della classifica costituisce la degna conclusione dell'edizione KL. L'organizzatore garantisce che essa si svolga in un contesto adeguato, al fine di promuovere ulteriormente la comprensione dello sport competitivo.

7.4. MEDAGLIE E PREMI

Nelle classifiche combinate vengono assegnate medaglie e/o premi per i primi 3 classificati. Le società organizzatrici decidono in merito all'assegnazione delle medaglie e/o dei premi. Le medaglie assegnate non devono necessariamente corrispondere alle medaglie KL della federazione.

8. VALUTAZIONE DELLE DISCIPLINE DI FORMAZIONE

L'obiettivo è che ogni bambino che partecipa a una disciplina di formazione riceva un adesivo per il proprio KL Pass. A seconda che il bambino soddisfi o meno i requisiti minimi della disciplina di formazione, l'adesivo verrà consegnato in una delle due versioni disponibili.

8.1. ADESIVO LUCIDO

Tutti i bambini che soddisfano i requisiti minimi nelle discipline di formazione durante la competizione ricevono un adesivo lucido (pellicola lucida) per il proprio KL Pass, corrispondente alla loro classe di età e alla rispettiva edizione.



	1ª edizione	2ª edizione	3ª edizione
≤ J8	Adesivo 1	Adesivo 2	Adesivo 3
J9	Adesivo 4	Adesivo 5	Adesivo 6
J10	Adesivo 7	Adesivo 8	Adesivo 9

8.2. ADESIVO BRONZO

I bambini che partecipano alle discipline di formazione, ma non soddisfano i requisiti minimi, ricevono comunque un adesivo per la partecipazione. Questo corrisponde all'adesivo lucido (vedi tabella al punto 8.1) in base all'anno di nascita e all'edizione, ma ha una pellicola color bronzo (adesivo bronzo). Si differenzia quindi dall'adesivo lucido solo per la pellicola.



9. RESPONSABILITÀ

L'organizzatore è responsabile dell'organizzazione e della consegna di tutti i riconoscimenti, le medaglie e i premi.

Il KL pass e gli adesivi devono essere ordinati e ritirati per tempo presso la regione competente.