



**CIP**  
Comitato Italiano  
Paralimpico



**Dipartimento 9**

# Disabilità Intellettive e Relazionali

## Nuoto

**Norme di attuazione e  
Regolamento tecnico  
dell'attività Promozionale e  
dell'attività Agonistica DIR**

## Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto ed adattate alle esigenze degli atleti appartenenti all'area Disabilità Intellettiva e Relazionale promozionale (D.I.R.) del Comitato Italiano Paralimpico. Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale FIN.

## Requisiti generali per partecipare alle competizioni

Per essere ammesso a partecipare alle competizioni riservate alla Disabilità Intellettiva e Relazionale un atleta deve essere regolarmente tesserato e osservare e rispettare le regole ufficiali emanate dal CIP.

Potranno partecipare alle competizioni solo gli atleti che:

- hanno un ritardo mentale riconosciuto da un Ente competente;
- hanno difficoltà cognitive determinate da misure standard;
- hanno significativi problemi di apprendimento e di linguaggio dovuti a difficoltà cognitive che richiedono o hanno richiesto un'istruzione speciale.

Possono partecipare anche atleti con disabilità multipla, se è loro riconosciuto anche un ritardo mentale.

I limiti di età per la partecipazione alle competizioni di nuoto DIR sono fissati in 8 anni per le competizioni a carattere Promozionale; 9 anni per le competizioni a carattere Agonistico come stabilito dall'Articolo 10, *Parte 1a*, del "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni".

L'età deve essere compiuta all'inizio della stagione sportiva **di riferimento(1 Ottobre)**.

Al fine di garantire una appropriata tutela sanitaria, gli atleti per partecipare alle competizioni DIR dovranno, secondo quanto stabilito dal vigente "Regolamento Sanitario e delle Classificazioni" del CIP a cui si rinvia integralmente (Parte 1, articolo 3 e seguenti), essere in possesso di:

### Ambito **Promozionale** (DIRp):

- Certificato di stato di Buona Salute (art.2 D.M. 28/02/1983) previsto per l'attività sportiva non agonistica con validità annuale;
- Elettrocardiogramma a riposo con validità annuale da effettuarsi all'inizio della stagione sportiva;

- Per i soli atleti con Sindrome di Down, un esame radiografico dinamico del rachide cervicale per verificare eventuale instabilità atlanto assiale, effettuato almeno una volta;

#### **Ambito Agonistico (DIRa):**

- Certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica (art.5 D.M. 04/03/1993) con validità annuale
- Per i soli atleti con Sindrome di Down, un esame radiografico dinamico del rachide cervicale per verificare eventuale instabilità atlanto assiale, effettuato almeno una volta;

### **Requisiti tecnico-sportivi di partecipazione**

Per partecipare a tutte le attività DIR, promozionali e/o agonistiche, organizzate sia a livello nazionale che a livello periferico, non è previsto nella stagione sportiva **di riferimento** il raggiungimento di alcun standard di qualificazione. Le attività saranno dunque aperte a tutti indipendentemente dalla gravità della disabilità o del livello di abilità acquisito.

All'inizio di ogni stagione sportiva, l'atleta dovrà scegliere obbligatoriamente se competere, nella disciplina del nuoto quale atleta "agonista" (DIRa) oppure "non agonista" (DIRp).

Tale scelta caratterizzerà la sua partecipazione agli eventi ufficiali in programma, territoriali e nazionali, per tutta la durata della stagione sportiva. A tal fine, farà fede l'allocatione dell'atleta nella prima gara ufficiale cui parteciperà nella stagione sportiva.

Ogni società deve provvedere a regolare il tesseramento degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti secondo le modalità, i costi ed i tempi previsti dal Comitato Italiano Paralimpico.

### **Regolamento Tecnico di disciplina**

Gli atleti per partecipare ad una manifestazione dovranno attenersi scrupolosamente alle norme previste dal presente regolamento tecnico ed organizzativo approvato dagli organi deliberanti del Dipartimento.

Tale regolamento è pubblicato sul sito del CIP all'indirizzo [www.comitoparalimpico.it/dir](http://www.comitoparalimpico.it/dir)

Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

## Le competizioni di nuoto DIR

Le competizioni di nuoto DIR sono suddivise in competizioni a carattere promozionale e competizioni a carattere agonistico.

Le competizioni a carattere promozionale comprendono le seguenti gare:

- 25 metri stile libero
- 25 metri dorso
- 25 metri rana
- 25 metri farfalla
- **50 metri stile libero**
- **50 metri dorso**
- **50 metri rana**
- **50 metri farfalla**
- Staffetta 4 x 25 metri stile libero
- Staffetta 4 x 25 metri mista
- **Staffetta 4 x 50 metri stile libero**
- **Staffetta 4 x 50 metri mista**

Le gare promozionali si svolgono per “Serie”, ovvero in turni di gara in cui gli atleti competono direttamente per la conquista della medaglia.

L'iscrizione dell'atleta è limitata a 2 gare individuali e 2 staffette.

Una Società può presentare una sola staffetta per ogni gara proposta. La staffetta, può essere costituita anche con atleti di sesso diverso, pertanto in presenza di almeno un atleta di sesso maschile, la stessa è da considerarsi inserita nelle serie maschili (esempio: un maschio e tre femmine, due maschi e due femmine, tre maschi e una femmina).

Le competizioni a carattere agonistico prevedono la suddivisione degli atleti nelle seguenti categorie sportive:

- Classe S14 ( appartengono a questa categoria genericamente tutti gli atleti con deficit intellettivo riconosciuto)
- Classe 21 ( appartengono a questa categoria tutti gli atleti con sindrome di down, fatta salva per loro la facoltà di optare per la categoria S14 )

e nelle seguenti categorie di età:

- esordienti..... 9 > 13
- junior.....14 > 19
- senior.....20 > 35
- amatori.....Oltre i 36 anni

Le competizioni a carattere agonistico comprendono le seguenti gare:

Stile Libero: metri 50, 100, 200, 400, **800 (SOLO FEMMINILI), 1500 (SOLO MASCHILI)**

Dorso: metri 50, 100, 200

Rana: metri 50, 100, 200

Farfalla: metri 50, 100, 200,

Misti: metri **100 (solo classe 21)**, 200, **400**

Staffetta 4 x 50 metri Stile Libero

Staffetta 4 x 50 metri Mista.

Staffetta 4 x 100 metri Stile libero

Staffetta 4 x 100 metri Mista

**Staffetta 4 x 200 metri Stile libero**

**Staffetta 4 x 200 metri Mista**

Le gare agonistiche si svolgono per “Batterie”, ovvero con turni eliminatori.

Per ogni gara accedono alla Fase Finale i migliori 6\8 tempi (in base alle corsie della vasca) delle batterie di qualificazione e qualora siano presenti meno di 6\8 atleti, ma almeno 3 partecipanti della stessa categoria di età, si procederà con la finale diretta della gara. L'iscrizione è limitata a **3** gare individuali e 2 staffette. Possono iscriversi alle gare sulle distanze dei **200, 400, 800 e 1500 metri** solo gli atleti che hanno compiuto i 14 anni di età all'inizio della stagione sportiva.

Una Società può presentare una sola staffetta per ogni gara proposta. La staffetta, può essere costituita anche da atleti di categorie diverse ma non da atleti di sesso diverso. Nelle staffette è possibile modificare i componenti e l'ordine di partenza già designato ed indicato nelle iscrizioni.

<b>Sostituzioni e ritardi</b>
-------------------------------

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto nello specifico modulo. Non sono previste, per nessun motivo, iscrizioni e sostituzioni sul campo di gara.

Se l'atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla serie o batteria a cui è iscritto può essere segnalato dai responsabili di società ai referenti tecnici preposti alla gara ( giustificazione scritta e autocertificata , referto medico ecc. della manifestazione). I referenti tecnici preposti alla gara, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, possono permettere all'atleta di gareggiare in un'altra serie o batteria, da solo o in recupero, oppure in una serie o batteria appositamente formata. Il tempo conseguito successivamente verrà inserito nella serie o batteria inizialmente assegnata all'atleta e sarà egualmente considerato per le varie classifiche individuali ed a squadra.

### **Composizione delle serie e delle batterie**

Nelle competizioni a carattere promozionale le "serie" saranno formate in base al sesso e ai tempi di iscrizione.

Nelle competizioni a carattere agonistico le "batterie" saranno formate in base al sesso, alle classi di appartenenza ( classe S14 o classe 21 ) e alle categorie di età (esordienti, junior, senior amatori) e al tempo di iscrizione.

Per "tempo di iscrizione" devesi intendere il miglior tempo conseguito in gare ufficiali (campionati provinciali, regionali, meeting, altro, purché inseriti nei calendari ufficiali degli organi periferici) della stagione sportiva in corso. Per la gara di esordio stagionale, i tecnici societari sono tenuti ad indicare quale tempo d'iscrizione, la migliore prestazione dell'atleta conseguita in manifestazioni ufficiali nella stagione precedente. Per la gara d'esordio assoluta di un atleta, o nel caso di esordio in un livello promozionale o agonistico, i tecnici societari dovranno indicare la migliore prestazione dell'atleta riscontrata anche in prove non ufficiali.

Nel caso in cui vi siano gare agonistiche con meno di 3 iscritti per categoria di età, gli atleti saranno inseriti nelle categorie superiori fino al raggiungimento di almeno 3 concorrenti per quella gara; per la categoria Amatori gli atleti saranno inseriti nelle categorie precedenti. Per le Categorie con meno di 3 partecipanti, la Classifica Finale sarà stilata estrapolando i tempi ottenuti nelle batterie di qualificazione svoltesi con le categorie superiori o inferiori. Anche nelle gare con meno di 3 partecipanti di categoria saranno assegnati Titolo e Medaglie.

Nel caso di pari merito per il 6°\8° tempo di accesso alla finale, entra di diritto l'atleta anagraficamente più giovane.

## Campionati Regionali e Provinciali

I Campionati Regionali e Provinciali di nuoto sono indetti dagli Organi Periferici del CIP. Per le modalità di svolgimento dei medesimi gli Organi Periferici dovranno attenersi scrupolosamente alle norme contenute nel presente Regolamento.

In ogni campionato dovrà essere nominato un responsabile tecnico che assolverà i compiti che lo staff tecnico nazionale assicura durante i campionati italiani.

I risultati dei campionati regionali e provinciali dovranno pervenire alla Segreteria di Dipartimento entro 7 giorni dall'evento.

## Campionati Italiani

La partecipazione alle gare dei Campionati Italiani Promozione (DIRp) e dei Campionati Italiani Assoluti (DIRa), è subordinata al possesso di un **tempo conseguito in ambito territoriale**, in manifestazioni inserite nel calendario regionale ufficiale della stagione sportiva in corso. Il **tempo** effettivamente conseguito deve essere inoltre **“omologato”** dai risultati della gara gestiti con il software “Olympiawin” in dotazione a tutti gli organi periferici del CIP.

Un atleta può quindi essere iscritto ai Campionati Italiani Promozione di nuoto e ai Campionati Italiani Assoluti di nuoto solo se ha partecipato, nella stagione sportiva in corso, al rispettivo Campionato Regionale o ad altra manifestazione ufficiale territoriale inserita nel calendario regionale.

L'atleta potrà gareggiare nei campionati italiani promozione e nei campionati italiani assoluti solo nelle specialità effettivamente disputate nel rispettivo Campionato Regionale o ad altra manifestazione ufficiale territoriale inserita nel calendario regionale

Per manifestazione ufficiale a carattere territoriale si intende: Campionato Regionale, Campionato Provinciale, altre manifestazioni, anche a carattere interregionale, comunque inserite nel Calendario dell'Organo Periferico competente per territorio e condotte con giuria.

Per l'iscrizione ai Campionati Italiani Promozionali e ai Campionati Italiani Assoluti DIR **della corrente stagione sportiva** non è prevista alcuna altra limitazione di partecipazione e potranno quindi prendere parte a questi eventi tutti gli atleti DIR di qualsiasi categoria, in

possesso però di un tempo di iscrizione regolarmente omologato, ricavabile dai risultati di una manifestazione ufficiale territoriale gestita con il software Olympiawin.

Per quanto ovvio ove non ricorressero tali condizioni l'iscrizione dell'atleta non potrà essere accettata.

Le iscrizioni ai Campionati Italiani Promozionali e ai Campionati Italiani Assoluti DIR dovranno pervenire unicamente tramite **iscrizione online** alla segreteria del Dipartimento 9, entro la data di scadenza indicata nella circolare di indizione.

Al fine di approntare le dovute modifiche al programma gara ed evitare, dunque, disagi organizzativi, eventuali rinunce alla partecipazione da parte di atleti iscritti dovranno essere comunicate, in forma scritta, dalla società sportiva di appartenenza alla Segreteria del Dipartimento 9 entro i due giorni precedenti l'inizio del campionato.

Nell'iscrivere l'atleta, la Società dovrà **confermare** oltre le generalità (data di nascita compresa), la categoria, il tempo di iscrizione delle gare a cui intende concorrere ed il numero di tessera federale. Si ricorda a tal proposito che la responsabilità di una non veritiera segnalazione nei moduli di iscrizione coinvolge direttamente la società.

Qualora si configurasse tale ipotesi sarà compito dello Staff Nazionale sottoporre la questione agli Organi di Giustizia del CIP.

Gli atleti saranno inseriti in batteria o serie tenendo conto del proprio tempo di iscrizione, che dovrà essere il miglior tempo ottenuto nelle gare ufficiali della stagione in corso, omologato tramite il software Olympiawin come sopra detto.

### **Classifiche e premiazioni**

Per ogni gara promozionale saranno redatte classifiche per "serie" e per sesso.

Per ogni gara agonistica saranno redatte classifiche di "batteria" e di "finale" per categoria sportiva, per età e per sesso, **sarà inoltre redatta la classifica per gara e sesso, sia della classe S14 che della classe 21, da cui scaturirà il "Campione Italiano Assoluto" per sesso di ogni gara.**

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani Promozione/ Italiani Assoluti e in altre manifestazioni autorizzate dal CIP) devono essere previste e svolte le seguenti premiazioni individuali:

- Gare Promozionali: premiazione per ogni serie con medaglia d'Oro, d'Argento e di Bronzo ai primi tre classificati, tutti gli altri riceveranno una medaglia di partecipazione;
- Gare Agonistiche: premiazione di ogni finale di gara del 1° , 2° e 3° di ogni categoria (sportiva e di età) e sesso. Inoltre sarà consegnata una medaglia di partecipazione agli atleti iscritti alla manifestazione a prescindere dal numero di gare a cui partecipano.

Ai Campionati Italiani la medaglia di partecipazione, possibilmente con il logo della manifestazione, per tutti gli Atleti partecipanti sarà offerta dalle Società Sportive o Aree Periferiche CIP assegnatarie dell'organizzazione dei Campionati.

### **Reclamo**

Il reclamo deve essere presentato per iscritto congiuntamente al versamento *della tassa all'uopo prevista dal CIP* da effettuarsi in contanti, al Responsabile Organizzativo della manifestazione entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati ufficiali. Qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita, se respinto la tassa verrà accreditata al CIP ad opera del Responsabile Organizzativo della manifestazione al termine della manifestazione.

### **Adattamenti al REGOLAMENTO FIN**

#### Gare Promozionali

Nelle gare promozionali la partenza è unica. Sono osservate delle regole di base per garantire un ordinato e corretto svolgimento delle gare. Non è prevista squalifica bensì, retrocessione in fondo alla classifica senza tempo, ma con l'assegnazione della medaglia, degli atleti che incorrono nei seguenti casi:

1. ingresso in acqua del tecnico di società durante lo svolgimento della gara;
2. utilizzo di ausili (salvagenti, tavolette, ecc.);
3. in acqua bassa, sostenersi o tirare la corsia, camminare, fare passi o salti anche se poi dovesse riprendere la nuotata;
4. cambiare corsia, pur non recando danno all'avversario;
5. evidente partenza anticipata.
6. cambiare tipo di nuotata o utilizzare stili di nuotata diversi adattati tra di loro ad eccezione dello stile libero.

7. dare spinta al concorrente durante la partenza o nei cambi di staffetta .

8. seguire il/i propri atleti lungo il bordo vasca ed impartire istruzioni dopo la partenza.

Per tutte le gare i giudici possono richiedere, a bordo vasca, l'ausilio dei tecnici componenti lo Staff Tecnico Nazionale o nelle altre competizioni, dei Referenti Tecnici Regionali, affinché si possano far rispettare, il più possibile, le regole di base.

### Gare agonistiche

Sono adottate le regole FIN, debitamente adattate dal CIP nei seguenti elementi:

### **SQUALIFICHE**

Nello svolgimento della competizione si incorre in squalifica nelle seguenti situazioni.

Chiunque ostacoli un altro concorrente attraversandone la corsia o lo danneggi in qualsiasi altro modo deve essere squalificato. Se il nuotatore che commette l'irregolarità pregiudica la gara di un'altro concorrente il Giudice Arbitro ha la facoltà di ammettere quest'ultimo ad una batteria successiva.

In qualsiasi gara i concorrenti dovranno, alla virata, prendere contatto fisico con la parete della vasca. La spinta per la virata deve essere effettuata dalla parete; non è permesso camminare o slanciarsi dal fondo della vasca.

Nelle gare a stile libero o nella frazione a stile libero delle gare miste (sia individuali che a staffetta) restare fermi in piedi sul fondo della vasca non comporta squalifica, purché il concorrente non cammini.

Comporta squalifica tirarsi alla corsia durante la competizione.

Ai concorrenti non è permesso utilizzare o indossare dispositivi atti ad incrementare in gara la propria velocità, o il galleggiamento, o la resistenza (guanti palmati, palette, pinne ecc.). Per gli atleti che hanno anche una disabilità fisica non è permesso utilizzare supporti o sussidi per bloccare l'arto inerte sia esso superiore che inferiore.

E' ammesso l'uso degli occhialini.

### **PRE – APPELLO:**

è fondamentale osservare le chiamate dello speaker, in considerazione del fatto che alcuni atleti necessitano di un considerevole tempo prima di raggiungere la zona di partenza.

Il giudice arbitro rappresenta l'autorità più alta in una competizione, oltre a sovrintendere l'attività dei suoi collaboratori (starter, giudici di nuotata, di virata, ecc.), decide in merito ad eventuali proteste avanzate.

## **PARTENZA GARA:**

Quando i nuotatori ed i vari giudici sono pronti per la partenza, il giudice arbitro passerà allo starter il controllo della gara posizionando un braccio disteso in fuori.

La partenza consigliata per lo Stile Libero, Rana e Farfalla è quella con il tuffo dal blocco, ma è consentito partire direttamente dall'acqua spingendosi dal bordo.

Al fischio lungo del Giudice Arbitro i nuotatori devono salire sul blocco di partenza o scendere in acqua.

Al comando dello starter "A posto" gli atleti assumeranno immediatamente una posizione di partenza posizionandosi con almeno uno degli arti inferiori sul margine anteriore della piattaforma di partenza. I concorrenti che partono dall'acqua devono, con una qualsiasi parte del corpo, toccare la parete o il maniglione posto sul blocco di partenza.

Quando tutti i nuotatori saranno fermi, lo starter darà il segnale di partenza.

Nel dorso e nelle staffette miste, la partenza avviene dall'acqua.

In caso di falsa partenza, qualora sia stato già avviato il segnale, la competizione non sarà fermata, ma sarà chiamata la squalifica a fine gara (partenza unica). Se l'atto squalificante avviene prima del segnale, tutti i nuotatori tranne quello da squalificare, saranno invitati a riposizionarsi per una nuova partenza.

Se ad un errore del giudice di gara segue un errore dell'atleta, quest'ultimo non sarà preso in considerazione.

Il giudice arbitro potrà squalificare qualsiasi nuotatore sia per una violazione da lui osservata, sia a seguito di quanto comunicatogli dagli altri componenti la giuria (può decidere anche di non prendere in considerazione una squalifica).

Il controllo della gara dello starter finisce al momento dell'inizio della stessa. La sua posizione al momento del via sarà sul lato della vasca ove è facilmente visibile ed udibile dai cronometristi.

La partenza sarà unica per tutte le manifestazioni di carattere regionale, nazionale ed internazionale.

Se l'atleta effettuerà una partenza anticipata sarà squalificato al termine della competizione.

Nelle staffette se un atleta parte prima che il suo compagno abbia toccato il muro il team sarà squalificato. È permesso ritornare indietro e ripartire dopo aver toccato il muro senza risalire sul blocco. Pena la squalifica della staffetta nessun atleta può entrare in acqua prima che non

abbiano terminato tutti gli avversari. I nomi dei staffettisti devono essere comunicati prima della gara, possono essere sostituiti solo da nuotatori iscritti alla manifestazione.

Ogni frazionista deve, a termine della sua gara, lasciare la piscina senza ostacolare alcun nuotatore che non abbia finito la sua gara (il giudice arbitro, qualora ritenesse che il team sia stato ostacolato, potrà rifarlo gareggiare in un'altra serie o in caso di finale la riproporrà).

Non è permesso agli allenatori dare istruzioni agli atleti dopo la partenza, non possono neanche seguirli lungo il bordo vasca, pena la squalifica

### **STILE LIBERO**

Stile Libero significa che in una gara così designata il nuotatore può nuotare in qualsiasi stile. Solo nelle gare di stile libero un atleta può cambiare la propria nuotata e la gara è considerata valida.

La partenza è consentita dal blocco, dal bordo o direttamente in acqua.

Durante la gara, qualche parte del corpo del nuotatore deve uscire dall'acqua, il nuotatore potrà rimanere completamente immerso solo al momento della partenza e dopo ogni virata per una distanza non superiore ai 15 metri, a questo punto la testa deve essere uscita dall'acqua.

Per l'arrivo e la virata è sufficiente toccare con qualsiasi parte del corpo.

### **DORSO**

I nuotatori si allineeranno in acqua di fronte alla linea di partenza, con entrambe le mani sulle impugnature. E' vietato prendere posizione con i piedi dentro o sulla canaletta, o piegare le dita sopra il bordo della stessa.

Dare lo slancio al concorrente comporta squalifica.

La posizione del nuotatore dovrà essere sempre quella del dorso.

La normale posizione sul dorso può includere un movimento rotatorio del corpo (rollio) fino a un limite prossimo ai 90° rispetto il piano orizzontale, ma senza raggiungerli. La posizione della testa non è rilevante.

Quando si esegue la virata deve esserci il tocco della parete con una qualche parte del corpo. Durante la virata è possibile effettuare la rotazione del corpo oltre il limite dei 90° fino a raggiungere la posizione di scivolamento prono da dove è consentito fare una capovolta, facilitata dalla trazione di un singolo arto o simultanea di entrambi gli arti superiori.

Ulteriori bracciate o colpi di gamba nella fase di virata saranno soggette a squalifica.

Il concorrente dovrà ritornare sulla posizione dorso nel momento in cui si stacca dalla parete.

Il corpo del nuotatore dovrà sempre rompere la superficie dell'acqua tranne che nella partenza e nell'uscita della virata, dove per un massimo di 15 metri è possibile avere il corpo sommerso.

All'arrivo il nuotatore deve toccare il muro rimanendo nella posizione sul dorso.

### **RANA:**

Dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere mantenuto sul petto.

Non è permesso ruotare sul dorso in nessun momento.

Per tutta la competizione, il ciclo di nuotata deve essere costituito nell'ordine da una bracciata seguita da un colpo di gambe.

Tutti i movimenti delle braccia devono essere simultanei e sullo stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati.

Le mani devono essere spinte in avanti insieme dal petto sopra, sotto o alla superficie dell'acqua. I gomiti devono rimanere sotto la superficie dell'acqua, ad eccezione dell'ultima bracciata prima della virata, durante la virata e nella bracciata finale all'arrivo. Le mani devono essere riportate indietro, sotto o alla superficie dell'acqua.

Le mani non devono essere riportate indietro oltre la linea delle anche, ad eccezione che nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata.

Durante ogni ciclo completo una parte qualsiasi della testa del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua.

Dopo la partenza e dopo ogni virata, lo stesso può eseguire una bracciata completa all'indietro fino alle gambe. La testa deve rompere la superficie e dell'acqua prima che le mani ruotino verso l'interno, al culmine della parte più ampia della seconda bracciata. Fintanto che il concorrente è completamente immerso gli è consentito un singolo colpo di gambe a del fino verso il basso, seguito da un colpo di gambe a rana. A seguire, tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei e nello stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati.

Durante la parte propulsiva del colpo di gambe, i piedi devono essere ruotati verso l'esterno.

Non sono

permessi calci a forbice, battute di gambe rapide ed irregolari e calci a del fino, ad eccezione di quanto previsto alla norma. E' permesso rompere la superficie dell'acqua con i piedi, a condizione che non ne consegua un calcio a delfino verso il basso.

Il tocco, ad ogni virata e all'arrivo della competizione, deve essere effettuato con entrambe le mani simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua. Dopo l'ultima trazione di braccia precedente al tocco, la testa può essere immersa, a condizione che la stessa rompa almeno per un istante la superficie dell'acqua, nel corso dell'ultimo ciclo completo o incompleto che precede il tocco stesso.

**FARFALLA:**

Durante tutta la nuotata il corpo deve essere in posizione prona. Entrambe le braccia devono essere portate avanti fuori dall'acqua e verso dietro simultaneamente. Tutti i movimenti dall'alto verso il basso delle gambe devono essere simultanee, anche se su piani differenti.

Non devono eseguire un movimento alternato. Non è permessa il colpo di gamba a rana.

All'arrivo ed in virata le mani devono toccare simultaneamente sopra o sotto o al livello dell'acqua.

La massima distanza che si può percorrere sott'acqua, senza limite di gambate, sarà di 15 metri dopo la partenza e dopo le virate, da quel punto la testa dovrà rompere la superficie dell'acqua. È permessa una sola bracciata per emergere.

**MISTI INDIVIDUALI:** farfalla – dorso – rana – stile libero

**MISTI STAFFETTA:** dorso – rana – farfalla – stile libero

Nelle gare miste individuali e/o staffette il passaggio da uno stile all'altro, al termine di ogni frazione, deve essere considerato arrivo.

Il tocco, ad ogni virata e all'arrivo della competizione, deve essere effettuato con entrambe le mani simultaneamente sopra o sul livello dell'acqua.

## **VADEMECUM SUI REQUISITI MINIMI RICHIESTI PER L'ORGANIZZAZIONE DEI CAMPIONATI ITALIANI DIR**

### **IMPIANTO GARA**

- Disponibilità dell'impianto dal giorno precedente la data di inizio dei Campionati per permettere agli atleti un minimo di ambientamento.
- Una vasca scoperta da mt 50 6/8/10 corsie con presenza di tribune ombreggiate per le gare dei livelli avanzati con presenza di piastre di cronometraggio.
- Una vasca da mt 25 6/8/10 corsie coperta o scoperta con presenza di tribune ombreggiate se all'aperto con presenza di piastre di cronometraggio o cronometraggio manuale.
- Per entrambe le vasche, ampi spazi calpestabili per i servizi resi da giudici F.I.N., cronometristi, staff tecnico, volontari, segreteria ecc.
- I collegamenti tra le vasche da 25 e 50, devono essere facilmente individuabili e raggiungibili sia dagli spogliatoi, sia attraverso passaggi situati presso altri punti.
- Servizi igienici e spogliatoi adeguati al numero degli atleti e degli accompagnatori.
- Tribune per il pubblico ad adeguata distanza dalla vasca di gara.
- Locali idonei e ben attrezzati per eventuali riunioni tecniche.
- Locale per Centro Calcoli e Segreteria COL.
- Ampio Parcheggio.
- Impianto illuminazione.
- Adeguate zone d'ombra e di riposo con tavoli, gazebo e ombrelloni.
- Punto ristoro a disposizione delle società sportive.
- Delimitazione delle zone accessibili ai tecnici e genitori.
- Podio / Zona pre-podio ombreggiata e con panche o sedie o per l'attesa degli atleti.

### **ATTREZZATURA e SERVIZI**

- Impianto amplificazione efficiente (radiomicrofono) e con speaker esperto in materia.

- Megafono per giudici e personale pre-appello.
- Acqua per gli atleti durante le gare.

## **GIURIE**

- Giudici e cronometristi in numero adeguato ed istruiti a dovere riguardo ai regolamenti ufficiali di gara DIR.
- Materiale per la giuria.

## **PERSONALE MEDICO e PARAMEDICO**

- Ambulanza con Medico a bordo per l'intera durata della Manifestazione.
- Personale Paramedico di Assistenza in numero adeguato ai partecipanti.

## **VOLONTARI**

- . Personale per Segreteria Calcoli / Segreteria Organizzativa (Accredito partecipanti, Trasporti, Assistenza Società Sportive, Premiazioni ecc.).
- . Personale addetto per afflusso e deflusso atleti alla vasca di gara.
- . Personale competente sulla vasca di gara .

## **SEGRETERIA (preferibilmente presso l'impianto gara)**

- . Locale Centro Calcoli con computer, stampante, collegamento internet con modem o rete, fotocopiatrice.
- . Locale Segreteria COL per informazioni partecipanti.

## **ALBERGHI**

- Alberghi possibilmente nelle vicinanze del campo di gara.
- . Centro informazioni per accreditamento delle società dal primo giorno fino al termine della manifestazione.
- Locali idonei e ben attrezzati per le riunioni tecniche previste.

## **TRASPORTI**

- Trasporti gratuiti da e per Aeroporto/Stazione Ferroviaria nei giorni di arrivo e partenza per le società che ne facciano preventiva richiesta.

- Trasporti gratuiti da e per Impianto di Gara/Sito Cerimonia Apertura/Eventi Collaterali per le società che ne facciano preventiva richiesta.

## PREMIAZIONI

- Podio.
- Zona pre-podio ombreggiata e con panche o sedie per l'attesa degli atleti.
- Vassoi per medaglie.
- Personale Cerimoniale (Medaglie, Coppe, Targhe ecc.).
- Speaker.

## CERIMONIE e EVENTI COLLATERALI

- Cerimonia di Apertura e Chiusura che non prenda troppo tempo alla parte agonistica dell'evento.
- Eventi collaterali entro orari che diano il giusto recupero fisico agli atleti.