

Regole Nuoto Valutazione rapida infrazioni	
Questo documento serve come riferimento per i componenti della Giuria. Non deve essere usato come un sostituto della conoscenza dei Regolamenti FINA o FIN.	
PARTENZE	Regola
Ogni concorrente che, assunta la posizione di partenza, non sia immobile al momento dell'emissione del segnale di partenza deve essere squalificato per "falsa partenza"	NU 4.4 NC. 4.4.a
STILE LIBERO	
Il concorrente non tocca la parete in virata o in arrivo	NU 5.2
L'atleta, dopo la partenza o dopo la virata non rompe la superficie dell'acqua entro i 15mt con la testa	NU 5.3
Il concorrente è in complete immersione. (Ad eccezione dei primi 15 metri dopo la partenza e dopo la virata)	NU 5.3
Il concorrente cammina o si spinge dal fondo della piscina	NU 10.5
DORSO	
Il concorrente perde la posizione dorso (ad eccezione dell'azione continua di virata)	NU 6.2
Il concorrente è in completa immersione (ad eccezione dei primi 15 mt dopo la partenza e dopo la virata)	NU 6.3
Il concorrente non inizia immediatamente la virata dopo aver perso la posizione dorso.	NU 6.4
Il concorrente non tocca la parete durante la virata	NU 6.4
Il concorrente non è ritornato sul dorso dopo essersi staccato dalla parete di virata.	NU 6.4
All'arrivo il concorrente non è in posizione dorso quando tocca la parete	NU 6.5
Il concorrente sta in piedi sul fondo	NU 10.5
FARFALLA	
Il corpo non è sul petto (ad eccezione della virata)	NU 8.1
Le braccia non sono portate in avanti e fuori dall'acqua	NU 8.2
Le braccia non vengono portate in avanti simultaneamente	NU 8.2
Il movimento delle braccia non è simultaneo	NU 8.2
Il concorrente effettua un movimento alternato dei piedi	NU 8.3
Il concorrente effettua un movimento alternato delle gambe e dei piedi	NU 8.3
Il concorrente effettua gambate a rana	NU 8.3
Il concorrente tocca la parete in virata o in arrivo con una sola mano, con due mani non simultaneamente o con le mani sovrapposte.	NU 8.4
Dopo la partenza o dopo la virata la testa non rompe la superficie dell'acqua entro i 15 mt	NU 8.5
Dopo la partenza o la virata il concorrente effettua più di una bracciata subacquea	NU 8.5
Il concorrente sta in piedi sul fondo	NU 10.5

RANA	Regola
Al concorrente durante la prima bracciata è consentito un singolo colpo di gambe farfalla seguito da un calcio a rana	NU 7.1
Il corpo non è sul petto	NU 7.2
La testa non rompe la superficie dell'acqua durante ogni ciclo di nuotata (Eccetto che nella prima bracciata subacquea dopo la partenza e dopo la virata)	NU 7.4
Il ciclo di nuotata non è costituito da una bracciata seguita da un colpo di gambe	NU 7.2
Le braccia non vengono portate in avanti (dal petto) simultaneamente	NU 7.3
Nella fase di trazione le mani superano la linea delle anche. (ad eccezione della prima bracciata dopo la partenza e la virata)	NU 7.3
I gomiti non rompono la superficie dell'acqua, ad eccezione dell'ultima bracciata prima della virata, durante la virata, o durante l'ultima bracciata all'arrivo	NU 7.3
I movimenti delle gambe non sono simultanei o hanno movimenti alternati	NU 7.4
I movimenti delle gambe non sullo stesso piano orizzontale	NU 7.4
Dopo la partenza o dopo la virata la testa non rompe la superficie dell'acqua prima che le mani siano ruotate verso l'interno, al culmine della parte più ampia della seconda bracciata	NU 7.4
I piedi non ruotano verso l'esterno durante la fase propulsiva	NU 7.5
Il concorrente effettua uno o più colpi di gambe a farfalla (oltre a quello consentito dopo la partenza e dopo la virata così come definito nella regola NU 7.4)	NU 7.5
Il concorrente esegue un colpo di gambe a forbice o alternato	NU 7.5
In virata o in arrivo il concorrente tocca con una sola mano o con entrambe le mani ma non simultaneamente o con le mani sovrapposte.	NU 7.6
Il concorrente sta in piedi sul fondo	NU 10.5
MISTI	
Il concorrente non ha rispettato l'ordine degli stili nei misti individuali. (Farfalla, dorso, rana, stile libero – ogni stile per ¼ di gara)	NU 9.1 C-G 15
Non è stato rispettato l'ordine degli stili nella staffetta. (Dorso, rana, farfalla, stile libero)	NU 9.2
Ogni frazione deve essere completata in ottemperanza alle norme che si applicano allo stile che la riguarda. (arrivo e/o virata irregolare)	NU 9.3
LA GARA (REGOLE GENERALI)	
Un concorrente che nuoti il percorso di gara da solo deve coprire l'intera distanza per qualificarsi	NU 10.2
Il concorrente deve rimanere e terminare la competizione nella stessa corsia dove l'ha iniziata	NU, 10.3
Un concorrente nell'effettuare la virata, deve prendere contatto fisico con la parete terminale della vasca	NU 10.4
Stare in piedi sul fondo della vasca nel corso delle gare stile libero o nella frazione stile libero delle gare miste, non comporta la squalifica purché non si cammini	NU 10.5
Non è permesso tirarsi ai galleggianti	NU. 10.6
Non è permessa l'applicazione di alcun tipo di cerotto/benda sul corpo	NU. 10.8 Circ. 11-04-11

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.