UISP
sportpertutti
Comitato di Foggia

# Regolamento Trofeo Primavera Nuoto UISP
# 29 aprile 2019

## ART.1 - CATEGORIA DEGLI ATLETI

Nella manifestazione "Trofeo Primavera Nuoto UISP" possono aderire alle competizioni tutti gli atleti **in possesso della tessera "Uisp" valida per l'anno agonistico in corso**.

Possono partecipare gli atleti di sesso MASCHILE e/o FEMMINILE regolarmente tesserati, sia con disabilità sia normodotati, secondo le seguenti categorie:

- **Atleti con Disabilità Fisica**
- **Atleti con Disabilità Intellettiva Relazionale**
- **Atleti Normodotati**

## ART. 2 – TUTELA SANITARIA

Tutti gli atleti per poter partecipare devono essere in possesso per la stagione in corso, ed in base alla categoria di appartenenza, del relativo certificato di idoneità allo sport, rilasciato esclusivamente da Medici Specialisti di Medicina dello Sport autorizzati e secondo la normativa vigente sulla Tutela Sanitaria.

## ART.3 - LA GARA

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.

Non è permesso seguire gli atleti lungo il bordo vasca, e non potranno essere date istruzioni al nuotatore dopo la partenza della gara, pena la squalifica.

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.). E' ammesso l'uso degli occhialini.

## ART. 4 - STILE LIBERO

Stile Libero significa che in una gara così designata il nuotatore può nuotare in qualsiasi stile. 8 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.

**ART.5 - 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 e 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. 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.

**ART.6 – 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 l a superfici e dell'acqua prima che le mani ruotino verso l'interno, al culmine della parte più ampia della seconda bracciata. Fintanto ché il concorrente è 9 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 l a stessa rompa almeno per un istante la superficie dell'acqua, nel corso dell'ultimo ciclo completo o incompleto che precede il tocco stesso.

UISP
sportpertutti
Comitato di Foggia

**ART.7– ISCRIZIONI ALLE COMPETIZIONI**

Le iscrizioni devono essere inviate inviando entro e non oltre il 25 aprile 2019 via e-mail ai seguenti indirizzi:

foggia@uisp.it

v.affatato@yahoo.it

La tassa gara è stabilita in € 4,00 per ogni atleta

La tassa gara può essere versata sul posto di gara o via bonifico bancario presso il Conto UISP Comitato di Foggia IBAN IT58N0335901600100000015966. Inviare la ricevuta di pagamento della relativa tassa gara via e-mail a foggia@uisp.it

**ART. 8 - TITOLI IN PALIO**

I titoli in palio, maschili e femminili, nelle varie categorie, saranno assegnati agli atleti, con la stessa classe di appartenenza e saranno quelli corrispondenti alle sottoelencate gare.

- Stile Libero
- Dorso
- Rana

**ART.9 – INFORMAZIONI**

Per ogni richiesta di informazioni pre-gara rivolgersi a Vincenzo Affatato 334 582 3814 email v.affatato@yahoo.it