



Special Olympics
Italia

Regolamento di Nuoto

Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o da Team Regionali Special Olympics.



Aggiornamento Giugno 2009



INDICE

• Art.1 “Estratto Regolamento Internazionale” _____	pag. 3
• Regolamento Tecnico di Nuoto _____	pag. 4
• Categorie di età _____	pag. 4
• Regola dello Sforzo Onesto _____	pag. 4
• Eventi _____	pag. 6
• Scelta della Specialità _____	pag. 6
• Sostituzioni _____	pag. 6
• Ritardi _____	pag. 6
• Regolamento delle Gare _____	pag. 7
• Composizione delle Serie _____	pag. 7
• Modalità di iscrizione _____	pag. 7
• Procedure di Ricorso _____	pag. 8
• Interpretazione degli Stili _____	pag. 8
○ Stile Libero	
○ Dorso	
○ Rana	
○ Delfino	
○ Misti	



ESTRATTO DALLE REGOLE SPORTIVE Special Olympics International

I regolamenti Special Olympics devono essere applicati sia in allenamento che nelle gare. Nell'Art. 1 si trovano i principi generali, non contenuti nei singoli regolamenti. In caso di conflitto tra i principi generali ed i regolamenti sportivi, prevalgono i principi generali.

SEZ. A REGOLE SPORTIVE

A.2.a

Le competizioni sono organizzate come stabilito dalle Federazioni Internazionali o Nazionali di ogni disciplina.

Le regole Sportive di S.O. dove necessario, modificano i Regolamenti Internazionali o Nazionali. In caso di conflitto prevalgono i Regolamenti Sportivi di S. O..

A.2.b

Nei Giochi Europei e Mondiali S.O. si applicano i Regolamenti Internazionali S.O.

A.3 REGOLA DELLO SFORZO ONESTO

A.3.a

Se un Direttore di Gara stabilisce che un atleta o una squadra non abbia gareggiato con il massimo dello sforzo nelle prove preliminari, con il chiaro intento di acquisire un vantaggio ingiusto e sleale, potrà sanzionare l'atleta o la squadra.

A.3.b

Le sanzioni possono includere: avvertimento verbale all'atleta e/o all'allenatore, collocazione nella giusta divisione, collocazione all'ultimo posto o squalifica per comportamento antisportivo.

A.4

La gamma degli eventi offerti in S.O. è intesa ad offrire opportunità di competizioni per atleti di tutte le abilità. I programmi possono scegliere gli eventi da offrire. Gli allenatori sono responsabili della scelta degli allenamenti e delle gare più appropriate, secondo l'interesse e le abilità di ogni singolo atleta.

A.5

I programmi dovrebbero farsi guidare dai seguenti principi quando offrono le diverse opportunità di allenamento e di competizioni:

- 1- ogni atleta deve fare un'esperienza competitiva gratificante e dignitosa;
- 2- deve essere preservata l'integrità dello sport;
- 3- non deve essere compromessa la salute e la sicurezza di tutti, atleti, allenatori, ufficiali di gara.



REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO

Possono partecipare alle competizioni di nuoto Special Olympics Italia gli atleti che abbiano compiuto gli 8 anni alla data del primo giorno della manifestazione e che abbiano provveduto a regolare adesione a Special Olympics Italia per l'anno corrente. Sono ammessi a partecipare anche atleti con disabilità multipla (deficit motori o sensoriali), a patto che sia riconosciuto anche un ritardo mentale.

CATEGORIE DI ETÀ

Gli atleti sono assegnati ad una determinata categoria di età, dalla data di nascita considerando l'età al primo giorno della manifestazione.

Le categorie di età si dividono in:

MINIMI 8-11 ANNI

JUNIOR 12-15 ANNI

SENIOR 16-21 ANNI

MASTER 22-29 ANNI

SENIOR MASTER OLTRE 30 ANNI.

REGOLA DELLO SFORZO ONESTO

Nelle competizioni Special Olympics gli atleti devono partecipare onestamente e con il massimo dell'impegno, sia nelle gare preliminari sia nelle gare finali.

Se gli atleti sono ritenuti non partecipanti secondo le loro potenzialità, con l'intento di essere inseriti in serie di minori abilità, potranno essere declassati all'ultimo posto nella serie .

Gli allenatori devono assicurare che i risultati ottenuti nelle gare preliminari , riflettano le reali abilità dei loro atleti. Se per qualsiasi ragione l'allenatore non considerasse corretto il risultato ottenuto nelle gare preliminari, potrà segnalare ciò alla Commissione Sportiva o allo staff Tecnico Nazionale o Regionale, entro 1 ora dalla comunicazione dei risultati. In questi casi sarà tenuto conto dei tempi o misure dichiarate all'atto dell' iscrizione nelle gare individuali.

Diversamente, se un atleta migliora il suo risultato della gara preliminare di oltre il 15% per le più alte abilità e di oltre il 20% per le minori abilità, sarà soggetto a declassamento all'ultimo posto in batteria e sarà premiato con medaglia di partecipazione.

I programmi delle gare si dividono in diversi livelli di differente grado di difficoltà ed in base all'abilità dimostrata dagli atleti, come di seguito indicato:

DIVISIONE 1 In questa divisione viene adottata la regola dello sforzo onesto, la percentuale prevista per questa divisione è il 20%.

L'iscrizione è limitata ad una sola gara tra le seguenti:

10 METRI ASSISTITI (con l'aiuto di ausili o del tecnico in acqua, senza trascinamento)

15 METRI DI CAMMINATA IN ACQUA (senza ausili e tecnico in acqua, senza trascinamento alla corsia)

15 METRI NON ASSISTITI



DIVISIONE 2 In questa divisione viene adottata la regola dello sforzo onesto, la percentuale prevista per questa divisione è il 20%.

L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali ed una staffetta tra le seguenti:

15 METRI NON ASSISTITI
25 STILE LIBERO
25 DORSO
STAFFETTA 4X25 STILE LIBERO

DIVISIONE 3 In questa divisione viene adottata la regola dello sforzo onesto, la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. E' prevista **una sola partenza** pena la squalifica. L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali ed una staffetta per ognuna delle specialità previste tra le seguenti:

25 DELFINO	STAFFETTA 4 X 25 STILE
25 DORSO	STAFFETTA 4X 25 MISTA
25 STILE	STAFFETTA 4X50 STILE LIBERO
25 RANA	STAFFETTA 4X50 MISTA
50 DELFINO	
50 RANA	
50 STILE LIBERO	
50 DORSO	
100 STILE	
100 MISTI	

DIVISIONE 4. In questa divisione viene adottata la regola dello sforzo onesto, la percentuale prevista per questa divisione è il 15%. E' prevista **una sola partenza** pena la squalifica.

L'iscrizione è limitata a 2 gare individuali + una staffetta per ognuna delle specialità previste + una gara sulla distanza dei 200 o oltre.

100 STILE LIBERO	STAFFETTA 4X 50 STILE LIBERO
100 DORSO	STAFFETTA 4X 50 MISTA
200 DORSO	STAFFETTA 4X100 STILE LIBERO
200 DELFINO	STAFFETTA 4X100 MISTA
200 MISTI	
200 RANA	
200 STILE LIBERO	

Per poter partecipare alle seguenti gare di questa divisione è obbligatorio presentare un certificato di visita medico-sportiva.

400 STILE LIBERO
800 STILE LIBERO
1500 STILE LIBERO

IN ALLEGATO SONO RIPORTATE LE INDICAZIONI SUGLI ADATTAMENTI DEGLI STILI



EVENTI

Saranno organizzati Giochi Regionali e Giochi Nazionali durante l'anno sportivo.

Non è possibile modificare le divisioni in cui gli atleti sono stati iscritti ai Giochi Regionali e ai Giochi Nazionali nello stesso anno sportivo

Nelle altre Manifestazioni possono essere variate le divisioni per specialità, fermo restando che in una stessa manifestazione l'atleta può gareggiare solo per specialità della stessa divisione.

Nei Giochi Regionali saranno stilate le seguenti classifiche:

- classifica per serie di specialità maschile e femminile
- classifica di Società della manifestazione (facoltativa)

Nei Giochi Nazionali saranno stilate le seguenti classifiche:

- classifica per serie di specialità maschile e femminile

SCelta DELLE SPECIALITA'

- Le Società Sportive, a loro discrezione, potranno iscrivere i loro atleti alle diverse divisioni sopra elencate, tenendo conto del loro grado di preparazione. Si suggerisce una linea guida per i tecnici per favorire un passaggio da 25 m a 50 m quando l'atleta riesce a raggiungere tempi inferiori a quelli descritti di seguito:

- ⇒ 25 stile libero maschile 30"
- ⇒ 25 stile libero femminile 35"
- ⇒ 25 dorso maschile 35"
- ⇒ 25 dorso femminile 40"

- La Commissione Tecnica Nazionale ha la facoltà di decretare il passaggio da 25 m a 50 m e viceversa, sulla base delle effettive abilità dell'atleta verificate dal curriculum sportivo ufficiale dell'atleta.

SOSTITUZIONI

Non sono previste sostituzioni sul campo di gara.

L'eventuale sostituzione di un atleta può avvenire solo con un altro della stessa categoria e livello nella medesima distanza e sarà accettata fino al termine dell'orario comunicato in ogni singola manifestazione.

Le società sono tenute a segnalare l'eventuale sostituzione riportando tutti i dati dell'atleta rinunciario e di quello che lo sostituisce.

RITARDI

Se per cause di forza maggiore, segnalate dai responsabili di società alla segreteria, un atleta, nell'ambito della manifestazione, arriva in ritardo potrà essere inserito in recupero in una batteria o in una serie successiva o appositamente formata.

In questi casi la premiazione verrà effettuata con medaglie di partecipazione.

Il tempo acquisito verrà egualmente inserito nella classifica della propria categoria e divisione.



Nell'ipotesi che la manifestazione sia al termine, in caso eccezionale e compatibilmente con le esigenze organizzative, si potranno attivare, per gli atleti il cui ritardo è comprovato da cause di forza maggiore, delle batterie o serie ad hoc, al fine di permettere loro di gareggiare fuori classifica e con la consegna della medaglia di partecipazione.

REGOLAMENTO DELLE GARE

Per garantire un ordinato svolgimento delle gare, atleti e allenatori devono seguire delle regole di base, pertanto anche dove non sia prevista nessuna squalifica tecnica l'atleta può essere squalificato nei seguenti casi:

1. per entrata in acqua del tecnico di società durante lo svolgimento della gara;
2. per uso di ausili (salvagenti, tavolette, ecc.);
3. in caso di acqua bassa per gli atleti che dovessero fermarsi, sostenersi alla corsia o usarla per tirarsi, fare passi o salti prima di riprendere la nuotata.

Nelle specialità previste il tecnico può offrire l'assistenza, ove necessari.

E' previsto che i giudici possano ausiliarsi dell'opera dello Staff Tecnico Nazionale o Regionale che collaborino a bordo vasca, a che le regole di base siano il più possibile rispettate (vedi "Consigli tecnico-organizzativi" illustrati più avanti).

Nelle specialità delle divisioni 3 e 4 vengono adottate le regole FIN debitamente adattate come da allegate indicazioni. Sono comprese eventuali squalifiche tecniche ed in tal caso, gli atleti verranno premiati con medaglia di partecipazione.

COMPOSIZIONE DELLE SERIE

Nelle gare preliminari le serie saranno effettuate secondo i tempi di iscrizione. Dopo l'effettuazione delle gare preliminari, le serie saranno aggiustate secondo i tempi ottenuti nelle gare preliminari, seguendo la linea guida di mantenere il più possibile uno scarto del 10% tra il primo e l'ultimo tempo delle stessa serie.

Dove sarà ritenuto possibile le serie saranno effettuate anche sulla base dell'età degli atleti.

Le serie potranno essere effettuate da un minimo di 3 ad un massimo di 6-8 atleti. Ai fini della classifica le premiazioni avverranno secondo l'ordine di arrivo.

Tutte le premiazioni saranno effettuate con medaglia d'oro, d'argento, di bronzo e di partecipazione.

Gli atleti squalificati saranno premiati con medaglia di partecipazione.

Dove sarà necessario, le batterie saranno formate in base ai soli tempi di iscrizione a prescindere dalle categorie di età e le premiazioni saranno effettuate per batterie.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto nello specifico modulo.

Non è ammesso nessun cambio da una gara ad un'altra rispetto alle iscrizioni inviate.

La mancata segnalazione dei tempi nei moduli di iscrizione, comporterà l'inserimento dell'atleta stesso nella serie di abilità maggiori



PROCEDURE DI RICORSO

Il ricorso deve essere presentato per iscritto al Giudice Arbitro entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati.

INTERPRETAZIONE DEGLI STILI

PARTENZA

Al momento di inizio di ogni gara il Giudice Arbitro segnala ai concorrenti, con una serie di brevi fischi, l'invito a spogliarsi facendo poi seguire un fischio lungo per indicare loro che devono salire sulla parte posteriore del blocco di partenza o posizionarsi sul bordo vasca o entrare in acqua.

STILE LIBERO

a) Nuotata

Per stile libero si intende che, in una gara così denominata, il concorrente può nuotare uno stile qualsiasi; fanno eccezione la staffetta mista e le gare dei misti individuali (4 stili), in cui per "stile libero" si intende qualsiasi stile che non sia il delfino, il dorso o la rana. Pur essendo vero e imm modificabile che l'atleta nuotando a stile libero può adottare qualsiasi nuotata, è esteso l'invito ai tecnici di indirizzarsi sempre più verso l'insegnamento del CRAWL abbandonando la consuetudine di effettuare il dorso. Tale invito vale per gli atleti non affetti da gravi compromissioni motorie o portatori di disabilità miste e in presenza di paralisi cerebrali per i quali sarebbe lesivo e controindicato porsi in posizione prona.

b) Partenza

Può essere effettuata:

- ◆ Con tuffo dal blocco di partenza
- ◆ Con tuffo dal bordo vasca
- ◆ Dalla vasca, ma a contatto del bordo con qualsiasi parte del corpo

c) Virata e arrivo

Nelle virate e negli arrivi a stile libero il concorrente può toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo. Non è obbligatorio toccare con la mano.

N.B.

In qualsiasi momento della gara è possibile cambiare stile.

Nota integrativa

Durante lo svolgimento della gara l'atleta può effettuare cambi di corsia, purché non danneggi gli altri concorrenti. Per la validità della prestazione deve ritornare nella corsia assegnatagli.



DORSO

a) Nuotata

Al segnale di partenza e dopo ciascuna virata i concorrenti dovranno spingersi dalla parete e nuotare sul dorso per tutta la durata della gara. Dovranno rimanere sul dorso tranne che nell'esecuzione della virata.

b) Partenza

I concorrenti dovranno allinearsi nell'acqua, la fronte rivolta verso la testata di partenza, con entrambe le mani sulle maniglie di partenza, o sul bordo vasca. Laddove necessario previa autorizzazione del responsabile Tecnico, l'atleta può essere aiutato nella presa. Non sono consentite spinte o altre azioni al momento della partenza da parte del tecnico accompagnatore.

c) Virata

Durante la virata le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino ad assumere la posizione sul petto. Nell'eseguire la virata il nuotatore, dovrà toccare la parete con una qualsiasi parte del corpo.

Dopo la perdita della posizione dorso l'atleta può effettuare una sola trazione anche con entrambe le braccia.

Al momento di staccarsi dalla parete il nuotatore dovrà essere ritornato ad una posizione sul dorso.

d) Arrivo

Nel terminare la gara il concorrente deve toccare la parete con qualsiasi parte del corpo. L'arrivo sarà ritenuto valido, mantenendo comunque la posizione dorso.



RANA

a) Nuotata

Dall'inizio della prima bracciata, dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere tenuto sul petto e le spalle dovranno rimanere in linea con la superficie dell'acqua.

Sarà ritenuto valido il movimento delle gambe anche se il nuotatore non avrà i piedi in posizione regolamentare, purchè ciò non determini l'effettuazione del movimento delle gambe in modo scorretto. Non sono permessi movimenti delle gambe a forbice, alternati, o in forme di calcio a delfino dall'alto verso il basso.

L'azione delle braccia potrà superare, ma solo di poco, la linea delle spalle e comunque non oltre la linea delle anche, se non nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata. Sarà ritenuta valida l'immersione completa del capo dopo la respirazione.

Nel corso di ogni ciclo completo comprendente, nell'ordine, una trazione di braccia ed un colpo di gambe, parte dalla testa dovrà rompere almeno per un attimo la superficie dell'acqua.

b) Partenza

Può essere effettuata:

- ◆ con tuffo dal blocco di partenza
- ◆ con tuffo dal bordo vasca
- ◆ dalla vasca, ma a contatto del bordo con qualsiasi parte del corpo.

Dopo la partenza il nuotatore potrà effettuare un solo ciclo completo non corretto al fine di ottenere la posizione per la nuotata regolamentare.

c) Virata e arrivo

Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete simultaneamente, a livello, al di sopra o al di sotto della superficie dell'acqua. Il tocco delle mani sarà ritenuto valido anche se leggermente sfasato.



DELFINO

a) Nuotata

Dall'inizio della prima bracciata e dopo ogni virata il corpo dovrà essere tenuto sul petto e le spalle in linea con la superficie dell'acqua.

Le braccia devono essere portate contemporaneamente in avanti al di sopra della superficie dell'acqua e poi riportate indietro sempre simultaneamente.

Tutti i movimenti delle gambe e dei piedi devono essere eseguiti simultaneamente. Sono permessi movimenti delle gambe e dei piedi in senso verticale. Non è necessario che le gambe e i piedi siano allo stesso livello. Non sono permessi movimenti alternati, se non brevemente dopo la partenza e dopo ogni virata, per recuperare la posizione di nuotata.

b) Partenza

Può essere effettuato:

- ◆ Con tuffo dal blocco di partenza
- ◆ Con tuffo dal bordo vasca
- ◆ Dall'acqua ma a contatto con la parete con qualsiasi parte del corpo.

c) Virata e arrivo

Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete simultaneamente a livello, al di sopra o al di sotto della superficie dell'acqua. Il tocco delle mani sarà ritenuto valido anche se leggermente sfasato.



MISTI

Nelle gare a quattro stili individuali l'ordine delle nuotate è il seguente:

- 1) DELFINO
- 2) DORSO
- 3) RANA
- 4) STILE LIBERO

Nelle staffette miste l'ordine delle nuotate è invece il seguente:

- 1) DORSO
- 2) RANA
- 3) DELFINO
- 4) STILE LIBERO

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

N.B.

Per le nuotate dorso, rana, delfino in caso di acqua bassa l'atleta non potrà perdere la posizione; non è consentito, fermandosi, eseguire passi o salti.

Per l'arrivo della frazione dorso è necessario adattarsi alle disposizioni FINA che prevedono l'arrivo al bordo con qualsiasi parte del corpo purchè si mantenga la posizione supina.

Per la nuotata stile libero è consentito fermarsi assumendo la posizione verticale, purchè non si eseguano movimenti o spinte al fine di riprendere la nuotata.

Al termine di ogni gara l'atleta dovrà rimanere in acqua nella sua corsia e vicino al bordo, fino a che l'ultimo concorrente abbia portato a termine la prova. Solo su decisione del Giudice Arbitro potrà abbandonare la vasca.