

Regole di nuoto per gli allenatori

Versione 2026

Nome e Cognome: _____

Per certe domande, più risposte possono essere corrette. È pure possibile che tutte le risposte siano corrette.

1. Quali sono i motivi che portano ad una squalifica nella fase di partenza?
Reg. 7.3.1, art. 1.1.4, 1.2.4, 1.5.1
 - ☐ a. Un nuotatore parte in ritardo.
 - ☐ b. Un nuotatore di dorso, alla partenza, mette i piedi o le dita dei piedi nel canaletto.
 - ☐ c. Un nuotatore cade in acqua prima del segnale di partenza a causa di un fischio proveniente dal pubblico.
 - ☐ d. Alla partenza di una gara di delfino, rana o stile libero, un nuotatore non ha messo nessun piede nella parte anteriore del blocchetto.
 - ☐ e. Dopo il comando "take your markes", un nuotatore si muove sul blocchetto di partenza prima del segnale di partenza.
 - ☐ f. Un nuotatore ritarda la partenza e provoca così una partenza anticipata.
 - ☐ g. Le dita di un piede di un nuotatore di dorso si trovano sopra la superficie dell'acqua durante la partenza.
2. Quali fra queste prescrizioni si applicano alla frazione a stile libero in una gara di mista individuale?
Reg. 7.3.1, art. 2.0.1, 6.0.4
 - ☐ a. Il nuotatore può nuotare qualsiasi stile.
 - ☐ b. Il nuotatore deve trovarsi in posizione ventrale.
 - ☐ c. Dopo una virata il nuotatore può spingersi in posizione dorsale.
3. La posizione normale sul dorso permette un movimento di rotazione del corpo in relazione all'orizzontale. Quali fra questi movimenti non sono permessi?
Reg. 7.3.1, art. 3.0.1
 - ☐ a. Rotazione oltre 90°.
 - ☐ b. Rotazione oltre 60°.
 - ☐ c. Rotazione oltre 45°.
4. Quali fra le disposizioni seguenti sono valide per la partenza e le virate a rana?
Reg. 7.3.1, art. 4.0.1, 4.0.7
 - ☐ a. Un ciclo completo di movimenti sott'acqua con il diritto di estendere le braccia fino all'altezza delle gambe.
 - ☐ b. Un solo e unico colpo di gambe a delfino prima del primo movimento di gambe a rana.
 - ☐ c. Dall'inizio della prima trazione delle braccia, il nuotatore deve trovarsi in posizione ventrale.
5. A rana un nuotatore può spingersi in posizione dorsale dopo la virata?
Reg. 7.3.1, art. 4.0.1
 - ☐ a. Sì.
 - ☐ b. Solo nelle competizioni Masters.
 - ☐ c. No.
6. In quali fra queste gare sono annunciate al nuotatore le ultime due vasche con una campana e con un fischietto?
Reg. 7.3.2, allegato 14, art. 2.7
 - ☐ a. 400 m stile libero.
 - ☐ b. 400 m misti.
 - ☐ c. 800 m stile libero.
 - ☐ d. 1500 m stile libero.

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



7. Le regole della FINA prescrivono che nella virata a stile libero il muro deve essere toccato (una sola risposta è corretta!):
Reg. 7.3.1, art. 2.0.3 / (FINA SW 5.2)
- ☐ a. Con una mano.
 - ☐ b. Con una mano o con i piedi.
 - ☐ c. Con qualsiasi parte del corpo.
8. Qual è la definizione corretta riguardo i cambi di staffetta?
Reg. 7.3.1, art. 8.0.4
- ☐ a. Il nuotatore in partenza non deve muoversi prima che il nuotatore che arriva abbia toccato il muro.
 - ☐ b. Il nuotatore in partenza deve essere in contatto con il blocchetto di partenza fin tanto che il nuotatore in arrivo abbia toccato il muro.
9. Qual è l'ordine degli stili di nuoto in una gara di staffetta 4x100 m mista?
Reg. 7.3.1, art. 6.0.2
- ☐ a. Stile libero – dorso – delfino – rana.
 - ☐ b. Delfino – stile libero – dorso – rana.
 - ☐ c. Dorso – rana – delfino – stile libero.
 - ☐ d. Delfino – dorso – rana – stile libero.
10. I membri della squadra vincitrice di una gara di staffetta saltano in acqua prima che la gara sia terminata. Come reagisce il cronometrista responsabile della corsia in questione?
Reg. 7.3.1, art. 7.1.1 c, 8.0.5
- ☐ a. Comunica quanto visto (entrata non autorizzata in acqua) al capo dei giudici di virata.
 - ☐ b. Annuncia il caso solamente se "l'entrata in acqua non autorizzata" ha arrecato disturbo ad altri nuotatori.
 - ☐ c. Non fa niente, poiché la squadra per questo motivo non sarà essere squalificata.
11. In quali stili il nuotatore può nuotare (al massimo) 15 m sott'acqua dopo la partenza e le virate?
Reg. 7.3.1 art. 2.0.2, 3.0.2, 5.0.5
- ☐ a. Delfino.
 - ☐ b. Dorso.
 - ☐ c. Rana.
 - ☐ d. Stile libero.
12. Sono permessi movimenti alternati di gambe a delfino?
Reg. 7.3.1, art. 5.0.3
- ☐ a. No.
 - ☐ b. Sì.
 - ☐ c. Sì, ma unicamente nelle competizioni Masters.
13. Come deve toccare la parete il nuotatore a dorso alla virata?
Reg. 7.3.1 art. 3.0.3
- ☐ a. La parete deve essere sempre toccata prima con una mano.
 - ☐ b. La parete deve essere toccata con una parte qualsiasi del corpo.
 - ☐ c. La parete deve essere toccata prima con i piedi.
14. Nelle gare 400, 800 e 1500m stile libero, da quale parte della vasca sono segnalate le lunghezze ancora da nuotare?
Reg. 7.3.2, allegato 12, giudice di virata, paragrafo 2.5
- ☐ a. Dal lato virata.
 - ☐ b. Dal lato arrivo.
 - ☐ c. Dal lato della vasca che meglio si presta.