



I vostri nuotatori di salvataggio

Campionati svizzeri a staffetta Pool

Regolamento 2025

Premessa

Nel presente documento tutti i termini utilizzati si riferiscono sia alla forma femminile, sia a quella maschile. In caso di difficoltà d'interpretazione fa stato la versione tedesca.

Il senso e lo spirito delle gare

I Campionati svizzeri sono una gara sportiva delle Sezioni. Competere in modo leale serve a migliorare le tecniche e le prestazioni dei nuotatori di salvataggio e a vivere l'aspetto umanitario di questo sport.



I vostri nuotatori di salvataggio

Sommario

1	Diritto di partecipazione	5
1.1	Squadre	5
1.2	Atleti.....	5
2	Gare	6
2.1	Categorie	6
2.2	Numero di nuotatori.....	6
2.3	Discipline	6
2.4	Suddivisione delle frazioni e delle corsie	7
3	Disposizioni generali	8
3.1	Materiale.....	8
3.2	Abbigliamento da gara	8
3.3	Occhialini.....	8
3.4	Competenze del responsabile gare.....	8
3.5	Membri di una squadra.....	8
4	Valutazione / Classifica	9
4.1	Valutazione di una disciplina	9
4.1.1	Valutazione del lancio di precisione della palla di salvataggio.....	9
4.1.2	Valutazione delle discipline natatorie	9
4.2	Classifiche	9
4.2.1	Classifica per disciplina	9
4.2.2	Classifica generale	9
4.3	Premi / Onorificenze	9
4.4	Squalifica / Penalità / Invasione di corsia	10
4.4.1	Squalifica dall'intera gara	10
4.4.2	Squalifica in una singola disciplina.....	10
4.4.3	Invasione di corsia.....	10
4.5	Commissione d'arbitrato.....	10
4.6	Contestazioni.....	10
5	Partenza / cronometraggio.....	11
5.1	La partenza.....	11
5.2	Procedura di partenza	11
5.3	Falsa partenza.....	11
5.4	Cronometraggio.....	11
5.5	Conclusione della gara.....	11



I vostri nuotatori di salvataggio

6	Regole tecniche delle gare	12
6.1	Criteri per la riemersione con il manichino	12
6.2	Criteri per il trascinamento del manichino	12
6.3	Criteri di trascinamento del manichino con cintura di salvataggio	12
6.4	Staffetta con manichino (4x25)	14
6.4.1	Svolgimento	14
6.4.2	Inizio / Cambio	14
6.4.3	Penalità di 200 punti	14
6.4.4	Squalifica	14
6.4.5	Indicazioni per la categoria Kids	14
6.5	Staffetta con cintura di salvataggio (4 x 50 m)	15
6.5.1	Svolgimento	15
6.5.2	Penalità di 200 punti	15
6.5.3	Squalifica	15
6.6	Nuoto a ostacoli (4 x 50 m)	17
6.6.1	Svolgimento	17
6.6.2	Penalità di 200 punti	17
6.6.3	Squalifica	17
6.7	Staffetta di salvataggio (4 x 50 m)	18
6.7.1	Struttura	18
6.7.2	Svolgimento	18
6.7.3	Penalità di 200 punti	19
6.7.4	Squalifica	19
6.7.5	Indicazioni per la categoria Kids	19
6.8	Staffetta con pinne (4 x 50 m)	20
6.8.1	Svolgimento	20
6.8.2	Cambio	20
6.8.3	Penalità di 200 punti	20
6.8.4	Squalifica	21
6.9	Staffetta con corda di salvataggio (4 x 100 m)	22
6.9.1	Svolgimento	22
6.9.2	Inizio	22
6.9.3	Penalità di 200 punti	22
6.9.4	Squalifica	22
6.9.5	Indicazioni per la categoria Kids	22
6.10	Lancio di precisione della palla di salvataggio (4 x 2 palle)	23
6.10.1	Svolgimento	23
6.10.2	Inizio	23



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

7	Descrizione del materiale	24
7.1	Materiale personale	24
7.1.1	Pinne	24
7.2	Materiale da gara SSS	24
7.2.1	Manichino	25
7.2.2	Ostacoli.....	25
7.2.3	Cintura di salvataggio	26
8	Allegati	27
8.1	Tabella delle categorie di età (date di nascita) per i prossimi anni di competizione	27
8.2	Modulo per reclami e opposizioni.....	28
9	Modifiche del regolamento	30
9.1	Commissione del regolamento.....	30
9.2	Richieste di modifica	30
9.3	Date e termini	30
9.4	Controlli delle versioni	30



I vostri nuotatori di salvataggio

1 Diritto di partecipazione

1.1 Squadre

Hanno diritto di partecipare solo le squadre delle Sezioni della SSS. Con la loro iscrizione le Sezioni confermano che gli atleti in gara sono Membri attivi della Sezione. L'iscrizione viene confermata da un Membro di Comitato della Sezione.

Se una Sezione della SSS non riesce a comporre una squadra completa con i propri Membri, può unirsi a una o più Sezioni. In questo caso una delle Sezioni deve assumersi la responsabilità e dare il suo nome alla squadra.

1.2 Atleti

Sono autorizzati a partecipare nelle squadre iscritte solo gli atleti in possesso di un Brevetto Base Pool SSS valido (categorie Masters e Open) o di un Brevetto giovanile SSS (categorie Kids e Youth).

In ogni squadra possono gareggiare al massimo due atleti stranieri. Gli atleti che risiedono in Svizzera e dispongono di un permesso di dimora B o di un permesso di domicilio C e i cittadini del Liechtenstein non sono considerati come atleti stranieri ai sensi del presente regolamento.



I vostri nuotatori di salvataggio

2 Gare

2.1 Categorie

Si gareggia nelle seguenti categorie:

- Donne Masters (dai 30 anni)
- Uomini Masters (dai 30 anni)
- Donne Open (dai 16 anni)
- Uomini Open (dai 16 anni)
- Donne Youth (dai 14 ai 18 anni)
- Uomini Youth (dai 14 ai 18 anni)
- Misto Kids (dai 10 ai 14 anni)

L'età corrisponde alla differenza tra l'anno in cui si tiene la gara e l'anno di nascita. All'allegato 8.1 è a disposizione, quale supporto, una tabella con le età.

Le età indicate valgono per tutti gli atleti di una squadra.

Nelle squadre femminili delle classi di età «Masters», «Open» e «Youth» sono ammesse solo atlete femmine. Per il genere fa stato la registrazione nel documento ufficiale.

Nella classe di età «Kids» non ci sono categorie distinte per genere.

2.2 Numero di nuotatori

Una squadra è composta da un minimo di 4 a un massimo di 6 nuotatori. Ogni nuotatore può gareggiare soltanto in una squadra.

2.3 Discipline

Nel presente regolamento vengono descritte le seguenti discipline:

- | | |
|---|-------------|
| • staffetta con manichino | 4 x 25 m |
| • staffetta con cintura di salvataggio | 4 x 50 m |
| • nuoto a ostacoli | 4 x 50 m |
| • staffetta di salvataggio | 4 x 50 m |
| • staffetta con pinne | 4 x 50 m |
| • staffetta con corda di salvataggio | 4 x 100 m |
| • lancio di precisione della palla di salvataggio | 4 x 2 palle |



I vostri nuotatori di salvataggio

2.4 Suddivisione delle frazioni e delle corsie

Le gare si svolgono in una piscina con 8 corsie.

Le squadre vengono suddivise sulla base dei tempi dell'anno precedente nella relativa disciplina o dei tempi di iscrizione. Le squadre più veloci gareggiano nell'ultima frazione.

La squadra più veloce viene posizionata nella corsia centrale in caso di numero dispari di corsie e nella corsia a metà in caso di numero pari di corsie. La squadra con il secondo miglior tempo viene posizionata a destra. Tutte le altre squadre seguono a sinistra e destra in modo alternato.

Se per una squadra non è disponibile il tempo dell'anno precedente, si può tenere conto del tempo di un Campionato svizzero precedente nella disciplina in questione.



I vostri nuotatori di salvataggio

3 Disposizioni generali

3.1 Materiale

Il materiale usato durante la manifestazione, ad eccezione delle pinne, viene messo a disposizione dei nuotatori dalla SSS. Il materiale non deve essere manomesso. L'utilizzo di altri mezzi di soccorso e materiale non è consentito.

Il materiale di salvataggio deve essere portato e utilizzato conformemente al suo scopo.

3.2 Abbigliamento da gara

Ai nuotatori e alle squadre non è consentito un equipaggiamento sleale che li avvantaggi nei confronti degli altri nuotatori o delle altre squadre.

Il costume da bagno indossato deve essere conforme alle direttive dell'ILS (International Life Saving Federation).

Tutti i nuotatori della stessa squadra indossano cuffie uguali. Alle cuffie devono provvedere le varie Sezioni, alle quali spetta la scelta sia del colore, sia del materiale. L'ideale è optare per un colore e una scritta che ricordino la provenienza della Sezione. Costumi da bagno uniformi sono graditi ma non obbligatori.

Il numero di partenza assegnato alla squadra all'inizio della competizione deve essere scritto in modo ben evidente sulla parte superiore del braccio destro e sinistro con un pennarello resistente all'acqua e adatto alla pelle. Ai pennarelli devono provvedere le varie Sezioni.

Per gli allergici il numero di partenza può essere scritto sulla cuffia anziché sul braccio.

3.3 Occhialini

Gli occhialini sono permessi in tutte le discipline.

3.4 Competenze del responsabile gare

Il responsabile gare ha la facoltà di delegare tutti i diritti e doveri.

3.5 Membri di una squadra

Per tutta la durata della competizione, ogni atleta è tenuto a portare con sé nell'area della gara il suo documento ufficiale con foto (passaporto / carta d'identità / patente / libretto per stranieri B o C). Durante la competizione il responsabile gare può effettuare in qualsiasi momento controlli a campione.

Se all'interno di una squadra risulta assente un nuotatore (ad es. per malattia, infortunio), esiste la possibilità di sostituirlo con un'altra persona. A tal proposito occorre tenere conto dei punti 2.1 e 2.2. Ogni cambiamento riguardante la squadra va richiesto in forma scritta al responsabile gare, il quale ha potere decisionale.



I vostri nuotatori di salvataggio

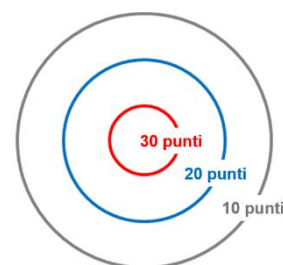
4 Valutazione / Classifica

4.1 Valutazione di una disciplina

Le prestazioni dei nuotatori vengono valutate tramite l'assegnazione di punti. I punti vengono conteggiati sulla base di una tabella di valutazione stabilita in precedenza dalla SSS. Da essi vengono detratti eventuali punti di penalità. Il totale dei punti non può essere negativo. Durante i campionati, la tabella di valutazione di volta in volta aggiornata viene esposta sulla parete informativa.

4.1.1 Valutazione del lancio di precisione della palla di salvataggio

- Cerchio interno: 30 punti
- Cerchio centrale 20 punti
- Cerchio esterno: 10 punti



4.1.2 Valutazione delle discipline natatorie

Il tempo attualmente registrato come record svizzero vale come riferimento per 1000 punti. Si considera record svizzero il miglior tempo registrato ufficialmente ai Campionati svizzeri o in competizioni internazionali.

4.2 Classifiche

Per ogni categoria vengono stilate le classifiche riportate di seguito.

4.2.1 Classifica per disciplina

La posizione in classifica viene stabilita in base ai punteggi ottenuti.

4.2.2 Classifica generale

La posizione in classifica viene stabilita in base al totale dei punti ottenuti in tutte le discipline. Nei casi di parità, per il piazzamento migliore è decisivo il tempo minore di tutte le discipline.

4.3 Premi / Onorificenze

- Le posizioni 1-3 della classifica generale di ogni categoria vengono premiate con 6 medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ciascuna.
- Le posizioni 1-3 di ogni disciplina e categoria vengono premiate con un diploma.



I vostri nuotatori di salvataggio

4.4 Squalifica / Penalità / Invasione di corsia

4.4.1 Squalifica dall'intera gara

Una squadra viene squalificata dall'intera competizione se:

- viola in modo consapevole il senso e lo spirito della competizione;
- disobbedisce apertamente o si comporta in modo scorretto (per esempio se un nuotatore gareggia in due diverse squadre);
- manomette intenzionalmente il materiale;
- ricorre ad aiuti che l'avvantaggiano slealmente nei confronti degli altri nuotatori.

La squalifica di singoli nuotatori è prevista solo in casi eccezionali.

4.4.2 Squalifica in una singola disciplina

Riceve una squalifica (0 punti) in una singola disciplina la squadra che non si presenta puntualmente alla partenza o non osserva il presente regolamento nello svolgimento della disciplina. Quest'ultima viene valutata assieme alle altre nella classifica generale.

Infrazioni minori vengono sanzionate con delle penalità. Una squadra può ricevere più penalità nella stessa disciplina.

4.4.3 Invasione di corsia

Se durante lo svolgimento di una gara un nuotatore viene ostacolato, è comunque tenuto a terminare la gara. La commissione d'arbitrato decide in merito a un'eventuale nuova partenza della squadra interessata. In questo caso viene considerato il secondo risultato.

La squadra il cui atleta invade la corsia viene squalificata nella disciplina in questione.

4.5 Commissione d'arbitrato

La commissione d'arbitrato è costituita da tre Membri e viene nominata dal responsabile gare che la presiede. Tale commissione non può comprendere più Membri della stessa Sezione. Il responsabile gare non viene considerato appartenente ad alcuna Sezione. In ultima istanza, la decisione spetta in ogni caso alla commissione d'arbitrato.

La commissione d'arbitrato può anche fare riferimento al regolamento dell'ILS per giustificare le sue decisioni.

4.6 Contestazioni

Ogni contestazione fondata deve essere presentata in forma scritta con il modulo ufficiale (vedi allegato) e consegnata alla segreteria di gara al più tardi 30 minuti dopo la comunicazione dei risultati della relativa disciplina sul tabellone. Tale contestazione deve essere redatta dalla squadra che ha sollevato l'obiezione e sottoscritta dal caposquadra. Hanno diritto a presentare contestazioni soltanto le squadre direttamente interessate. Spetta alla squadra stessa procurarsi il modulo.



I vostri nuotatori di salvataggio

5 Partenza / cronometraggio

5.1 La partenza

Prima di ogni partenza il direttore di gara verifica che:

- tutti i giudici di gara e i cronometristi siano pronti;
- i nuotatori siano equipaggiati in modo corretto e si trovino nella posizione giusta;
- tutte le attrezzature siano posizionate in modo sicuro e corretto.

Quando nuotatori, giudici di gara e cronometristi sono pronti per una partenza valida, il direttore di gara segnala:

- con un fischio prolungato che i nuotatori devono dirigersi ai blocchi di partenza o in acqua in caso della staffetta con manichino;
- allo starter con braccio teso in direzione della piscina che i nuotatori sono di sua responsabilità.

5.2 Procedura di partenza

Vale la regola della partenza unica. Dopo il fischio prolungato del direttore di gara, i nuotatori si dirigono ai blocchi di partenza o in acqua e rimangono fermi lì. All'ordine «Take your marks» i nuotatori si dispongono immediatamente nella posizione di partenza: sui blocchi di partenza con almeno un piede sullo spigolo anteriore, oppure in acqua con una mano sul bordo o sul blocco di partenza. Non appena tutti sono pronti, lo starter dà il segnale di partenza.

5.3 Falsa partenza

Se un nuotatore parte appena prima del segnale di partenza, la gara prosegue. Un movimento in direzione della partenza tra l'ordine «Take your marks» e il segnale di partenza viene considerato una falsa partenza.

La partenza viene interrotta se un nuotatore parte senza che sia stato dato il segnale di partenza. Tutte le squadre che partono troppo presto ricevono una penalità di 200 punti.

5.4 Cronometraggio

In generale, i tempi devono essere misurati in modo preciso in decimi di secondo con un sistema di cronometraggio automatico o semiautomatico. In casi eccezionali è possibile ricorrere ai tempi manuali. Tuttavia, questi non possono essere conteggiati per i record svizzeri e devono essere misurati in modo preciso in decimi di secondo.

5.5 Conclusione della gara

Dopo la fine della gara i nuotatori rimangono nella loro corsia fino a quando il direttore di gara segnala, con un fischio prolungato, che è possibile abbandonare la propria corsia. Abbandonare la corsia in anticipo comporta una penalità di 200 punti.



I vostri nuotatori di salvataggio

6 Regole tecniche delle gare

6.1 Criteri per la riemersione con il manichino

Il nuotatore deve rompere la superficie dell'acqua con il manichino. Nel farlo deve tenere il manichino con almeno una mano.

Non appena la sommità della testa del manichino supera la linea dei 5 metri, il manichino deve trovarsi nella posizione di trascinamento corretta.

Dopo la prima riemersione non è consentito immergersi nuovamente.

6.2 Criteri per il trascinamento del manichino

Nelle discipline in cui il manichino viene trascinato, si parte dal presupposto che il manichino (come vittima) non respiri.

Per tutta la durata della gara, almeno un nuotatore deve sempre tenere il manichino con almeno una mano.

Non è consentito spingere il manichino. Si tratta di una spinta quando la sommità della testa del manichino si trova davanti alla testa del nuotatore.

Il manichino deve essere sempre trascinato con la testa nella direzione di nuoto.

Non è consentito tenere il manichino per la chiusura.

Il nuotatore e il manichino vengono considerati come un'unità e almeno uno dei due deve rompere la superficie dell'acqua. La breve immersione durante le usuali bracciate e gambate non viene penalizzata. Anche l'immersione fatta quando l'ultimo nuotatore tocca il bordo della piscina non viene penalizzata. In una piscina con acque ferme, la superficie dell'acqua viene considerata il livello più alto.

I criteri per il trascinamento del manichino non si applicano nella zona di partenza dei 5 metri e nelle zone di cambio. Fa eccezione la regola secondo cui, per tutta la durata della gara, almeno un nuotatore deve sempre tenere il manichino con almeno una mano. Tale regola si applica sempre, anche durante i cambi.

6.3 Criteri di trascinamento del manichino con cintura di salvataggio

Nelle discipline in cui il manichino viene trascinato con la cintura di salvataggio, si parte dal presupposto che il manichino (come vittima) non respiri.

Prima di trascinarlo, i nuotatori devono fissare il manichino correttamente entro la zona di cambio dei 10 metri. «Correttamente» significa che la cintura di salvataggio deve essere allacciata attorno al corpo e sotto entrambe le braccia del manichino e a un anello.

I nuotatori possono tornare nella zona di cambio dei 10 metri per fissare nuovamente il manichino, a condizione che la sommità della testa del manichino non abbia superato la linea dei 10 metri.

I nuotatori possono nuotare sulla schiena, sul fianco o in posizione ventrale e ricorrere alle bracciate e/o gambate quando trascinano il manichino.

Al di fuori della zona di cambio dei 10 metri, i nuotatori devono tirare il manichino assicurandosi che sia fissato correttamente e abbia la faccia sopra la superficie dell'acqua.

La corda della cintura deve essere completamente stesa quando la sommità della testa del manichino supera la linea dei 10 metri.

Il nuotatore viene squalificato se il manichino si stacca dal corpo galleggiante. Un nuotatore non viene squalificato se il corpo galleggiante scivola sotto un braccio del manichino durante il trascinamento, a patto che la cintura sia stata «allacciata correttamente» alla linea dei 10 metri e che la faccia del manichino rimanga sopra la superficie dell'acqua.



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

La corda non deve avvolgersi o essere avvolta attorno al manichino, poiché ciò è considerato un accorciamento della corda.

Se il manichino si gira all'interno della cintura, questo non viene penalizzato fintanto che il viso del manichino rimane sopra la superficie dell'acqua. Inoltre, non è necessario tirare il manichino con la testa in avanti, purché alla linea dei 10 metri sia allacciato correttamente e la sua faccia rimanga sopra la superficie dell'acqua.

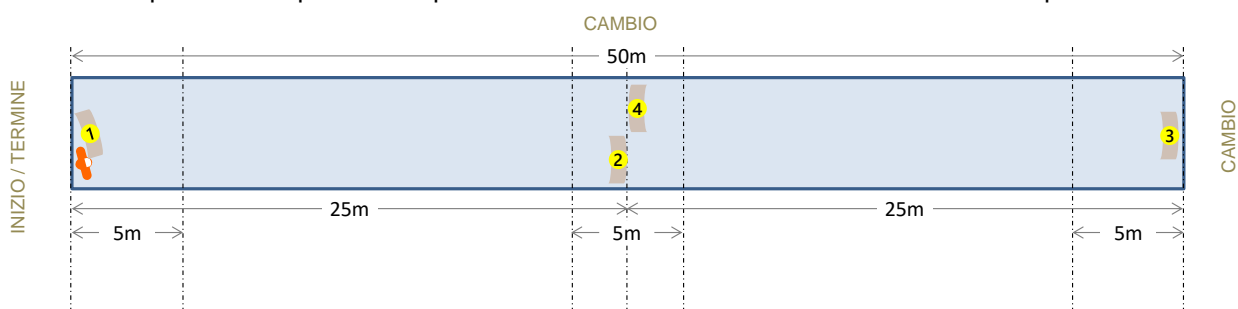


I vostri nuotatori di salvataggio

6.4 Staffetta con manichino (4x25)

6.4.1 Svolgimento

Tutti e quattro i nuotatori partono in acqua. Il primo nuotatore si tiene con una mano al bordo della piscina/al blocco di partenza. Con l'altra mano tiene il manichino. Dopo il segnale di partenza, il primo nuotatore trascina il manichino fino alla zona di cambio (5 metri), al centro della vasca, e qui lo consegna al secondo nuotatore, il quale, dopo avere toccato il bordo opposto della vasca, lo passa al terzo. Quest'ultimo trascina il manichino fino alla zona di cambio e lo passa al quarto nuotatore. La gara termina quando l'ultimo nuotatore ha toccato la parete frontale della vasca con una parte del corpo. Tutti e quattro i nuotatori trascinano il manichino secondo il punto 6.2.



6.4.2 Inizio / Cambio

La zona di partenza va dai 0 ai 5 m, mentre quella di cambio dai 22.5 ai 27.5 m, dai 50 ai 55 m e dai 72.5 ai 77.5 m.

Solo il nuotatore in arrivo e quello successivo possono partecipare al cambio. Il nuotatore in arrivo può aiutare quello successivo durante il cambio a condizione che la testa del manichino si trovi completamente all'interno della zona di cambio.

Durante il passaggio dal secondo al terzo nuotatore, quest'ultimo può toccare il manichino con una mano prima che il secondo nuotatore abbia toccato il bordo vasca, purché il secondo nuotatore non lasci il manichino e il terzo nuotatore tocchi la parete con l'altra mano.

6.4.3 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo
- Passaggio al di fuori della zona di cambio
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo

6.4.4 Squalifica

- Rilascio/Perdita di contatto della mano con il manichino
- Trasporto non corretto del manichino fuori dalla zona di cambio
- Nuotatore che percorre più di un tratto del percorso
- Nuotatore che avanza aiutandosi con i separatori di corsia
- Terzo nuotatore che aiuta al momento del passaggio del manichino
- Motivi di cui all'art. 4.4

6.4.5 Indicazioni per la categoria Kids

Nella categoria Kids, la staffetta con manichino si svolge con un manichino vuoto.



I vostri nuotatori di salvataggio

6.5 Staffetta con cintura di salvataggio (4 x 50 m)

6.5.1 Svolgimento

- Nuotatore 1: 50 m stile libero
- Nuotatore 2: 50 m stile libero con pinne
- Nuotatore 3: 50 m stile libero con cintura di salvataggio, successivamente ruolo di vittima
- Nuotatore 4: 50 m stile libero con pinne, cintura di salvataggio e trasporto della vittima

Dopo il segnale di partenza, il primo nuotatore nuota per 50 m a stile libero, dopodiché il secondo nuotatore percorre 50 m a stile libero con le pinne.

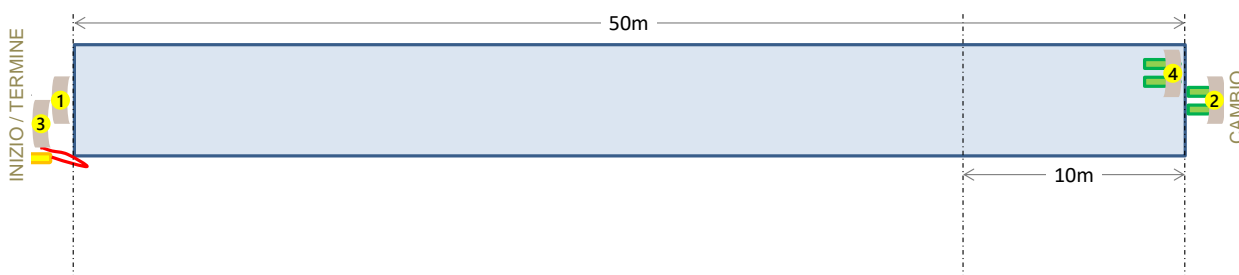
Il terzo nuotatore si mette la cintura di salvataggio sopra una spalla, assicurandosi che, durante la partenza, nessuna parte della cintura di salvataggio invada la corsia vicina. Dopo che il secondo nuotatore tocca il bordo della vasca, il terzo nuotatore nuota per 50 m a stile libero con la cintura.

Il quarto nuotatore indossa le pinne e aspetta in acqua, con una mano a bordo vasca/sul blocco di partenza, finché il terzo tocca il bordo della vasca. Dopodiché prende in consegna la cintura di salvataggio e la mette sopra una spalla. Il terzo nuotatore assume il ruolo della vittima e, entro la zona dei 10 m (fa stato la sommità della testa della vittima), afferra con entrambe le mani il corpo galleggiante e/o il moschettone. Il quarto nuotatore trascina la vittima con la cintura di salvataggio per 50 m fino all'arrivo. Per tutto il tempo la corda della cintura deve essere completamente stesa. La posizione delle mani può essere cambiata, purché entrambe le mani siano sempre a contatto con il corpo galleggiante e/o il moschettone. La vittima può collaborare muovendo le gambe. In fase di cambio e di virata può darsi uno slancio sulla parete della vasca. Entrambi i nuotatori devono garantire un contatto costante con la cintura.

In acqua dietro al terzo nuotatore, la corda tra la cintura e il corpo galleggiante può essere accorciata o completamente stesa.

In fase di virata/tocco del bordo vasca con cintura di salvataggio e vittima, è sufficiente che a toccare il bordo vasca sia il nuotatore.

Durante il passaggio dal terzo al quarto nuotatore, quest'ultimo può toccare la cintura con una mano prima che il terzo nuotatore abbia toccato il bordo vasca, purché il quarto nuotatore tocchi la parete con l'altra mano.



6.5.2 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo
- Corda della cintura accorciata durante il trascinarsi
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo

6.5.3 Squalifica

- Nuotatore (tranne il terzo quale vittima) che nuota per più di un tratto del percorso



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

- Cintura non posizionata sopra una spalla alla partenza
- Mancato tocco del bordo vasca in fase di virata (terzo nuotatore)
- Vittima che non tiene il corpo galleggiante secondo le regole
- Vittima che perde il contatto con il corpo galleggiante dopo la linea dei 10 m
- Vittima che collabora muovendo le braccia
- Nuotatore che avanza aiutandosi con i separatori di corsia
- Motivi di cui all'art. 4.4

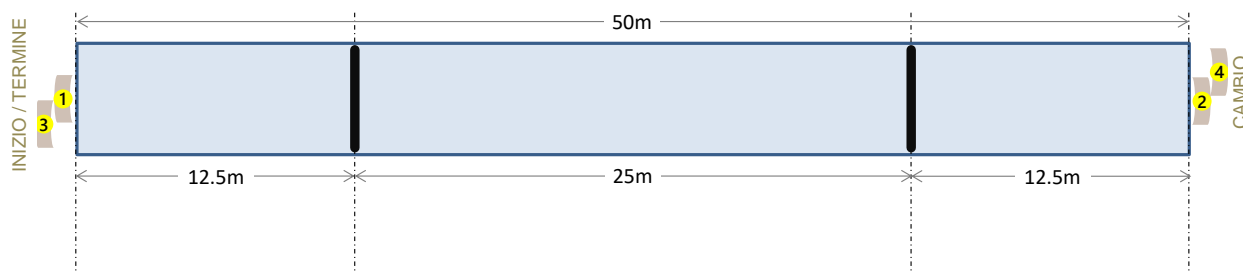


I vostri nuotatori di salvataggio

6.6 Nuoto a ostacoli (4 x 50 m)

6.6.1 Svolgimento

Dopo il segnale di partenza, i nuotatori percorrono, uno dopo l'altro, la distanza a stile libero e, immergendosi, superano gli ostacoli passandoci sotto. Ogni nuotatore, dopo la sua partenza, deve rompere la superficie dell'acqua con la testa almeno una volta prima e dopo ogni ostacolo. Se un nuotatore salta un ostacolo, ma torna indietro nuotando e lo supera sott'acqua può terminare la gara senza incorrere in penalità.



Gli ostacoli distano 12,5 m dalle pareti frontali della vasca. La distanza tra i due ostacoli è di 25 m.

6.6.2 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo

6.6.3 Squalifica

- Nuotatore che percorre più di un tratto del percorso
- Mancata riemersione prima e dopo gli ostacoli
- Ostacolo viene saltato (senza tornare indietro e immergersi per superarlo)
- Nuotatore che avanza aiutandosi con i separatori di corsia
- Motivi di cui al punto 4.4

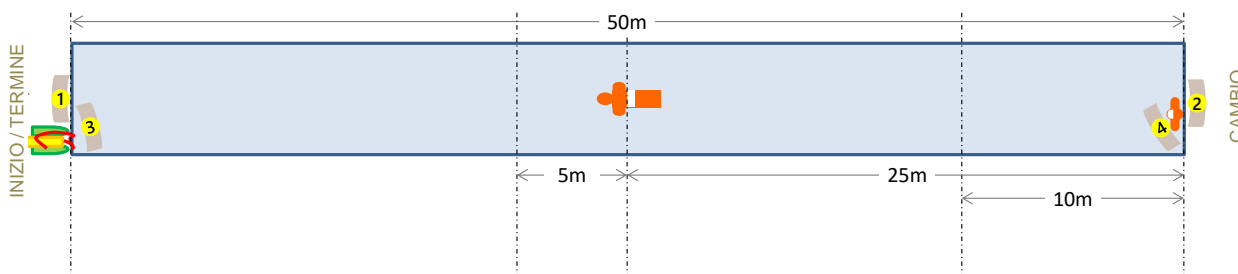


I vostri nuotatori di salvataggio

6.7 Staffetta di salvataggio (4 x 50 m)

6.7.1 Struttura

Sulla corsia da 50 m giace un manichino pieno d'acqua in posizione supina con la testa nella direzione di nuoto. Il bordo superiore del cerchio bianco del manichino si trova sulla linea dei 25 m.



Un secondo manichino viene riempito d'acqua fino a quando il bordo superiore del cerchio bianco si trova al livello dell'acqua ed è posizionata sul lato del cambio.

6.7.2 Svolgimento

- Nuotatore 1: 50 m stile libero
- Nuotatore 2: 25 m stile libero, recupero del manichino, quindi trasporto del manichino per 25 m
- Nuotatore 3: indossa pinne e cintura di salvataggio e nuota per 50 m
- Nuotatore 4: ripresa della cintura di salvataggio che viene legata al manichino e trasporto del manichino per 50 m con pinne e cintura di salvataggio

Prima della partenza il terzo nuotatore prepara pinne e cintura di salvataggio davanti al suo blocco di partenza.

Dopo il segnale di partenza, il primo nuotatore percorre 50 m a stile libero.

Il secondo nuotatore nuota per 25 m a stile libero, recupera il manichino e riemerge con esso entro i 5 m della zona di recupero (secondo il punto 6.1). Fa stato la sommità della testa del manichino. Infine, trasporta il manichino fino al bordo della vasca conformemente al punto 6.2.

Il terzo nuotatore aspetta in acqua, con una mano a bordo vasca/sul blocco di partenza. Dopo che il secondo nuotatore tocca il bordo della vasca, il terzo nuotatore prende in acqua il suo materiale, indossa le pinne e posiziona la cintura sopra una spalla. In seguito, nuota 50 m a stile libero con pinne e cintura. In acqua dietro al nuotatore, la corda tra la cintura e il corpo galleggiante può essere accorciata o completamente stesa.

Il quarto nuotatore indossa le pinne e aspetta in acqua. Si tiene con una mano al bordo della piscina/al blocco di partenza, mentre con l'altra tiene il manichino in verticale con la faccia verso la parete della vasca nella sua posizione naturale.

Dopo che il terzo nuotatore ha toccato il bordo della vasca, il quarto prende la cintura, la indossa sopra una spalla, posiziona il corpo galleggiante della cintura sotto entrambi i monconi del manichino e aggancia la cintura entro i 10 m della zona di passaggio (fa stato la testa del manichino). Infine, conformemente al punto 6.3, trasporta il manichino con la cintura fino al traguardo. La corda della cintura deve essere completamente stesa al più tardi quando la sommità della testa del manichino raggiunge la linea dei 10 m.

Durante tutto il percorso il manichino deve essere trasportato in modo tale che la sua bocca o il suo naso si trovino sopra la superficie dell'acqua. Lo scivolamento della cintura da un moncone del braccio non verrà sanzionato con penalità.



I vostri nuotatori di salvataggio

Durante il passaggio dal terzo al quarto nuotatore, quest'ultimo può toccare la cintura con una mano prima che il terzo nuotatore abbia toccato il bordo vasca, purché il quarto nuotatore tocchi la parete con l'altra mano.

Dopo la gara la squadra riporta il materiale nella sua posizione iniziale.

6.7.3 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo
- Corda e/o pinne toccate dal terzo nuotatore prima del cambio
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo

6.7.4 Squalifica

- Nuotatore che percorre più di un tratto dei quattro previsti
- Nuotatore che si fa sfuggire il manichino mentre lo trascina
- Nuotatore che non posiziona il corpo galleggiante attorno al manichino entro i 10 m della zona di passaggio
- Corda della cintura del quarto nuotatore accorciata
- Manichino che perde il contatto con il corpo galleggiante dopo la linea dei 10 m
- Trasporto o trascinamento non corretto del manichino fuori dalla zona di cambio
- Motivi di cui all'art. 4.4

6.7.5 Indicazioni per la categoria Kids

- Al posto del manichino, viene posizionato un anello da immersione (5 kg) sul fondo della piscina alla linea dei 25 m.
- Il secondo nuotatore completa i 25 m a stile libero, prende l'anello da immersione e lo porta in superficie. Non appena l'anello di immersione oltrepassa la superficie dell'acqua, può di nuovo lasciarlo cadere e terminare i 25 m a stile libero.
- Il terzo nuotatore ha già indossato le pinne e la cintura prima del cambio, ma inizia comunque in acqua.



I vostri nuotatori di salvataggio

6.8 Staffetta con pinne (4 x 50 m)

6.8.1 Svolgimento

- Nuotatore 1: 50 m nuoto con pinne
- Nuotatore 2: 25 m immersione con pinne, 25 m nuoto con pinne, recupero manichino
- Nuotatore 3: 50 m trascinamento di un manichino
- Nuotatore 4: 50 m trascinamento di un manichino con pinne

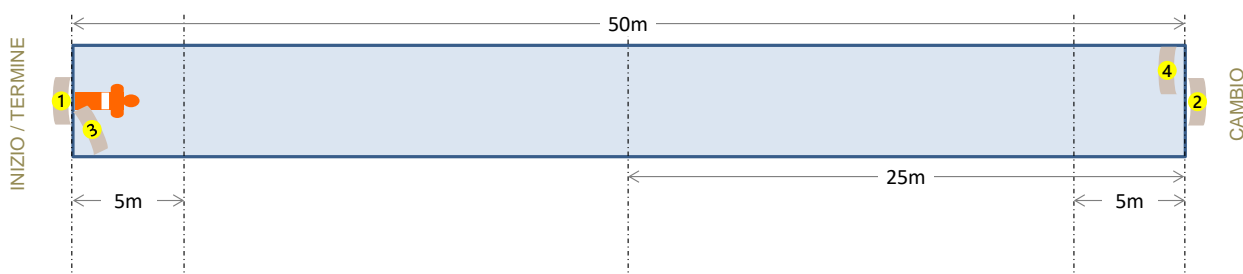
Dopo il segnale di partenza, il primo nuotatore percorre 50 m a stile libero con le pinne.

Il secondo nuotatore si immerge per almeno 25 m con le pinne, percorre la distanza restante a stile libero e riporta in superficie il manichino, che giace sulla schiena sul fondo della piscina (con i piedi rivolti verso la parete di testa della vasca).

Il terzo nuotatore aspetta in acqua, tenendosi al bordo della piscina o al blocco di partenza almeno con una mano. Con la mano libera prende il manichino. Solo quando questo contatto è avvenuto e la testa del manichino ha rotto la superficie dell'acqua può lasciare l'altra mano dal bordo piscina e trascinare il manichino per 50 m.

Il quarto nuotatore, con le pinne, aspetta in acqua, con almeno una mano a bordo piscina o al blocco di partenza. Dopo il tocco del bordo della vasca, può afferrare il manichino e percorrere l'ultimo tratto del percorso insieme ad esso.

Il terzo e il quarto nuotatore trascinano il manichino come descritto al punto 6.12.



6.8.2 Cambio

All'interno della zona di cambio dei 5 m (fa stato la sommità della testa del manichino) non si applicano i criteri per il trascinamento di un manichino (vedi punto 6.12).

Durante il cambio un nuotatore deve quindi sempre tenere almeno una mano a contatto con il manichino. Al momento del cambio il secondo nuotatore può aiutare il terzo nuotatore, così come il terzo nuotatore può aiutare il quarto nuotatore a condizione che la sommità della testa del manichino non abbia superato la linea dei 5 m. Dopo il cambio il manichino va tenuto nella posizione corretta a partire al più tardi dalla linea dei 5 m e fino al tocco del bordo della vasca. Durante il passaggio dal terzo al quarto nuotatore, quest'ultimo può toccare il manichino con una mano prima che il terzo nuotatore abbia toccato il bordo vasca, purché il quarto nuotatore tocchi la parete con l'altra mano.

6.8.3 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

6.8.4 Squalifica

- Manichino non riportato in superficie dal secondo nuotatore
- Rilascio/Perdita di contatto con il manichino
- Trascinamento non corretto del manichino fuori dalla zona di cambio
- Riemersione troppo rapida del secondo nuotatore
- Nuotatore che percorre più di un tratto del percorso
- Nuotatore che avanza aiutandosi con i separatori di corsia
- Motivi di cui all'art. 4.4



I vostri nuotatori di salvataggio

6.9 Staffetta con corda di salvataggio (4 x 100 m)

6.9.1 Svolgimento

I nuotatori sono pronti alla partenza con corda di salvataggio e cintura. Un nuotatore si trova sul lato opposto e assume il ruolo di vittima.

All'ordine di partenza il primo nuotatore nuota con la corda per 50 m a stile libero. Dopo aver toccato il bordo della vasca, afferra dalle ascelle la vittima che già si trova in quel punto.

Successivamente due nuotatori della squadra, senza altri mezzi ausiliari, tirano con la corda il soccorritore e la vittima, riportandoli al punto di partenza.

Un membro della squadra afferra la cintura rimanendo a contatto con la parete della piscina o con il blocco di partenza. In seguito, il soccorritore successivo nuota con la corda esattamente come ha fatto il precedente; al lato opposto si troverà un altro nuotatore in veste di vittima.

Alla partenza e al cambio i membri della squadra possono dare una mano dopo che è stata afferrata la cintura, rispettivamente dopo il segnale di partenza.

Nel corso della staffetta ogni nuotatore deve gareggiare una volta come soccorritore e una volta come vittima.

La gara termina quando l'ultimo soccorritore ha toccato il bordo della piscina dopo aver riportato indietro la vittima.

Se un soccorritore perde la sua vittima prima della linea dei 5 m, può tornare a raggiungerla nuotando senza incorrere in penalità.

6.9.2 Inizio

La corda (inclusa la cintura) può essere toccata solo dopo il segnale di partenza.

6.9.3 Penalità di 200 punti

- Falsa partenza del primo nuotatore
- Partenza anticipata del nuotatore successivo (cintura afferrata senza contatto con la parete o il blocco di partenza)
- Mancato tocco del bordo vasca in fase di virata
- Corda e/o cintura toccate subito prima della partenza
- Abbandono della corsia prima del fischio conclusivo

6.9.4 Squalifica

- Ruolo di soccorritore e vittima non assunto almeno una volta da tutti i nuotatori
- Vittima che viene lasciata prima della linea dei 5 m senza essere recuperato
- Nuotatore che avanza aiutandosi con i separatori di corsia
- Motivi di cui al punto 4.4.

6.9.5 Indicazioni per la categoria Kids

Nella categoria Kids si nuota per 25 m senza una vittima



I vostri nuotatori di salvataggio

6.10 Lancio di precisione della palla di salvataggio (4 x 2 palle)

6.10.1 Svolgimento

La palla viene lanciata da un podio verso un bersaglio distante 10 m per i team dei bambini, 13 m per i team delle donne e 18 m per gli altri team.

La squadra ha a disposizione 2 minuti per ciascuno dei 2 lanci.

Durante l'interruzione si possono rimuovere dai bersagli le palle già lanciate.

La valutazione avviene quando la palla è ferma. Se le palle vengono spostate dopo essere state lanciate e valutate, non saranno valutate di nuovo.

6.10.2 Inizio

Partenza, interruzione, seconda partenza e fine all'ordine del funzionario incaricato.



I vostri nuotatori di salvataggio

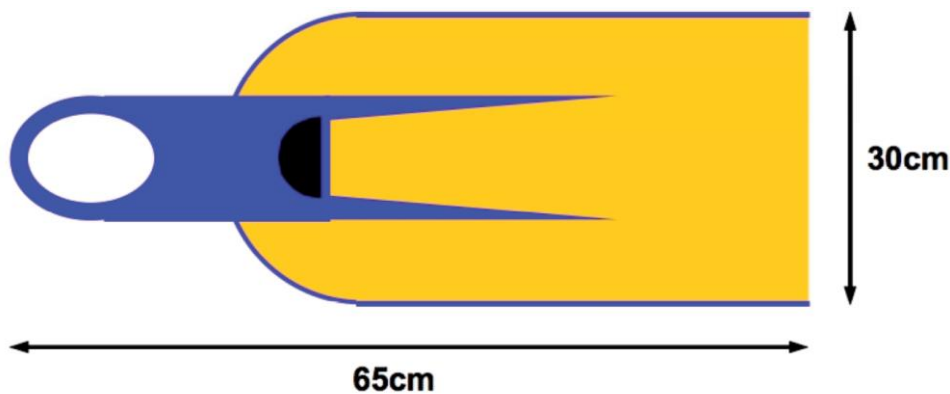
7 Descrizione del materiale

7.1 Materiale personale

7.1.1 Pinne

Le pinne non devono superare le seguenti dimensioni.

- Lunghezza: 65 cm, incluso alloggiamento per il piede e cinghiolo (v. illustrazione)
- Larghezza: 30 cm (misurata sulla parte più larga della pala)
- Le pinne in fibra di vetro non possono essere utilizzate nella categoria Kids.



7.2 Materiale da gara SSS

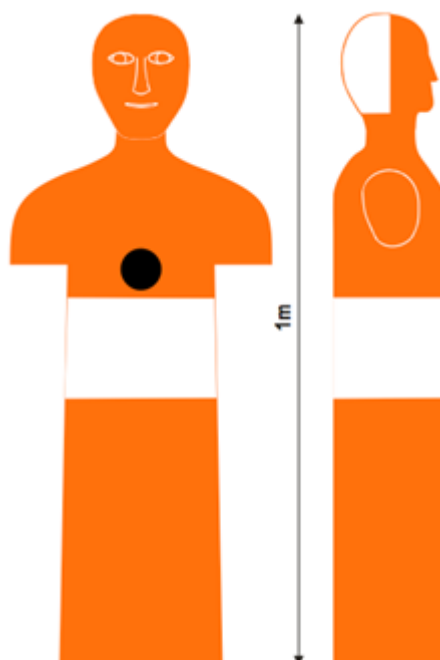
Tutto il materiale indicato al punto 7.2 viene messo a disposizione alla gara dalla SSS.



I vostri nuotatori di salvataggio

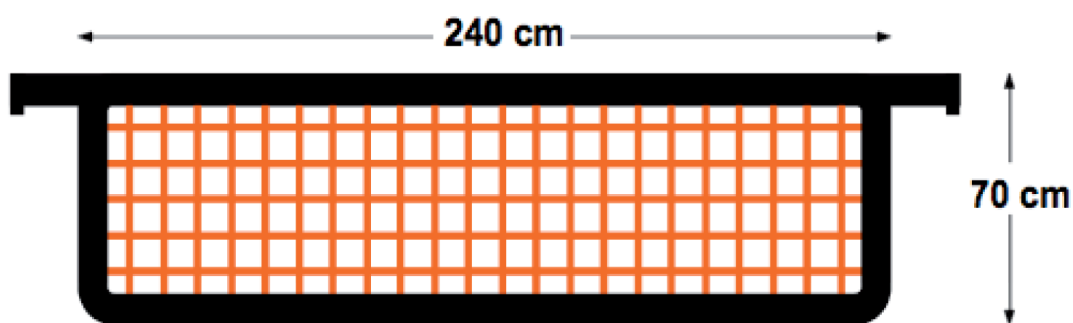
7.2.1 Manichino

Manichino di salvataggio internazionale ufficiale ILS.



7.2.2 Ostacoli

Gli ostacoli sono larghi ca. 2,40 m e si immergono per ca. 70 cm. Non devono avere parti pericolose e devono essere ben visibili.





I vostri nuotatori di salvataggio

7.2.3 Cintura di salvataggio

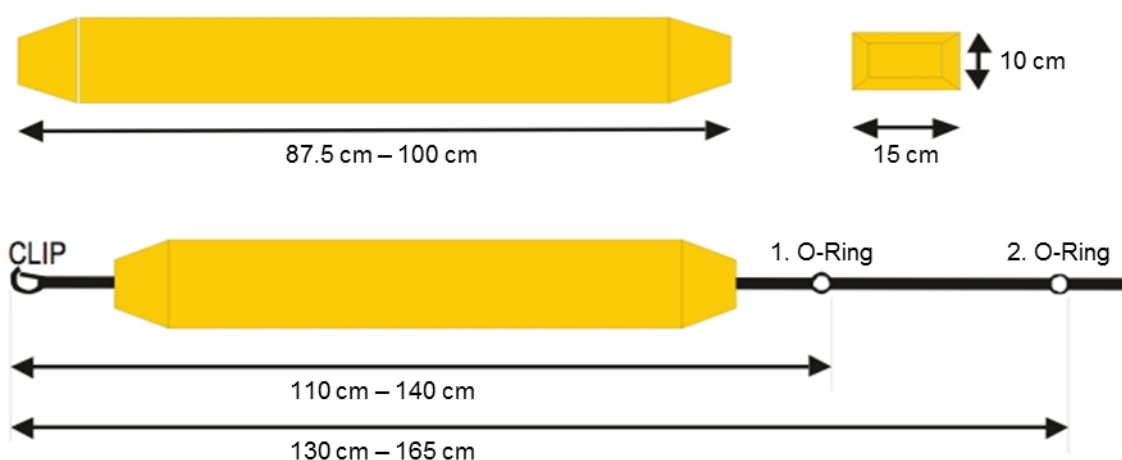
Cintura di salvataggio ufficiale della SSS

Lunghezza del corpo galleggiante: 87.5 cm – 100 cm

Larghezza del corpo galleggiante: 15 cm

Profondità del corpo galleggiante: 10 cm

Cintura: in nylon, lunga da 130 cm a 160 cm, larga 5 cm.



Distanza: moschettone >>> 1° anello: 110 cm – 140 cm

Distanza: moschettone >>> 2° anello: 130 cm – 165 cm

Distanza: 1° anello >>> cintura: 190 cm – 210 cm, compresi almeno i due anelli.



I vostri nuotatori di salvataggio

8 Allegati

8.1 Tabella delle categorie di età (date di nascita) per i prossimi anni di competizione

Kids	Da 10	a	14
2024	01.01.2010	-	31.12.2014
2025	01.01.2011	-	31.12.2015
2026	01.01.2012	-	31.12.2016
2027	01.01.2013	-	31.12.2017
2028	01.01.2014	-	31.12.2018

Youth	Da 14	a	18
2024	01.01.2006	-	31.12.2010
2025	01.01.2007	-	31.12.2011
2026	01.01.2008	-	31.12.2012
2027	01.01.2009	-	31.12.2013
2028	01.01.2010	-	31.12.2014

Open	Da 16	a	...
2024	prima	-	31.12.2008
2025	prima	-	31.12.2009
2026	prima	-	31.12.2010
2027	prima	-	31.12.2011
2028	prima	-	31.12.2012

Masters	Da 30	a	...
2024	prima	-	31.12.1994
2025	prima	-	31.12.1995
2026	prima	-	31.12.1996
2027	prima	-	31.12.1997
2028	prima	-	31.12.1998



I vostri nuotatori di salvataggio

8.2 Modulo per reclami e opposizioni

Con il presente modulo è possibile presentare un reclamo o un'opposizione. I reclami possono essere presentati contro discriminazioni o violazioni delle regole prima e durante le gare, come ad esempio per materiale, fornito dall'organizzatore, difettoso. Le opposizioni possono essere fatte contro le decisioni prese dall'arbitro nei confronti della propria squadra. Per una giusta presentazione del reclamo o dell'opposizione, il modulo deve essere stampato per intero (retro incluso) su carta A4 e compilato correttamente a mano.

Team

Nome, categoria e numero

Evento

Nome, luogo

Gara

Disciplina e frazione

Data, ora

dell'accaduto

Nuotatori coinvolti

Posizione nella frazione

Presentiamo formalmente
(segnare con una crocetta)

Reclamo

Opposizione

Oggetto

Descrizione esatta delle
circostanze con prove

Team manager

Cognome e nome in
stampatello

Contatto

Numero di cellulare

Firma

Team manager



I vostri nuotatori di salvataggio

Da qui: compilazione da parte del funzionario

Ricezione
Data, ora

Data, ora dell'accaduto
Solitamente fine frazione

Conferma ricezione
Firma funzionario

Da qui: compilazione da parte dell'arbitro

Decisione
(segnare con una crocetta)

Accolto/a

Respinto/a

Motivazione
Ev. riferimento al
regolamento

Commissione d'arbitrato
Abbreviazione membri

Data, ora decisione

Firma
Presidente commissione
d'arbitrato

Da qui: compilazione in caso di esito comunicato

Data, ora
Comunicazione

Conferma comunicazione
Firma team manager

Conferma comunicazione
Firma funzionario



I vostri nuotatori di salvataggio

9 Modifiche del regolamento

9.1 Commissione del regolamento

La commissione del regolamento riceve le richieste di modifica per il presente regolamento, le discute e/o presenta le proprie proposte. I regolamenti redatti dalla commissione vengono approvati dal responsabile competizioni della Sede amministrativa.

La commissione del regolamento è composta da

- responsabile gare SSS (direttore della commissione)
- arbitri ILS B
- almeno 2 e al massimo 4 rappresentanti di Sezioni diverse

I rappresentanti delle Sezioni vengono selezionati dalla Direzione generale. Il loro mandato dura due anni e possono essere rieletti al massimo due volte.

9.2 Richieste di modifica

Le Sezioni e le Regioni possono inoltrare le loro richieste di modifica per questo regolamento in forma scritta entro il 30 settembre alla Sede amministrativa. Verranno prese in considerazione solo le richieste firmate da una persona con diritto di firma della Sezione o della Regione in questione.

9.3 Date e termini

- Entro il 30 settembre Raccolta delle proposte di modifica inoltrate dalle Sezioni/Regioni
- Dicembre Approvazione delle modifiche del regolamento
- Gennaio Pubblicazione del regolamento

9.4 Controlli delle versioni

Versione	Data	Autore	Osservazione (ad es. bozza, modifica, verifica, approvazione)
V1_2025	18.11.2024	Commissione CS a staffetta	Modifica punti di penalità e squalifiche e adeguamento all'ILS
V1_2024	05.03.2024	Commissione del regolamento Commissione CS a staffetta	Rielaborazione totale, in particolare adeguamento all'ILS dic. 2023 e contenuto 200 punti di penalità
V1_2023	09.08.2023	N.Schou	Adeguamento anni di nascita ai CS 2023
V1_2022	01.05.2022	N.Schou	Adeguamento anni di nascita ai CS 2022 / adeguamento 6.1 all'ILS
V1_2019	21.12.2017	Commissione del regolamento R. Abächerli	Adeguamento ai CS 2019
V1_2017	27.02.2017	Commissione del regolamento	Precisazioni e aggiunte punti 4.5 / 5.4 / 6.2.2 / 6.6.2 / 6.8.2 / 6.8.3
V1_2016	05.12.2015	R. Abächerli	Discussione e approvazione nel Comitato centrale
V0_2016	01.11.2015	N. Schou	Bozza - Autorizzata per la discussione da parte della Direzione generale e approvata nel Comitato centrale
01.02	26.03.2014	N. Schou	07.04.2014 Approvazione da parte della Direzione generale
01.01	14.06.2014	R. Abächerli	14.06.2014 Approvazione da parte del Comitato centrale
01	30.10.2010	P. Reichmuth	30.10.2010 Approvazione da parte della Commissione per la formazione