

FIN - Comitato Regionale Sicilia
Prot. SP/0542/LP
15/11/2023
Documento in uscita
NUOTO



Palermo li, 15/11/2023

Al **GUG Regionale**

Alle **Società** interessate tramite il sito web

Loro sedi

Oggetto: **Prova Tecnica Esordienti**

Nelle manifestazioni per Esordienti è stata introdotta una prova tecnica – obbligatoria per tutti gli atleti che non l’hanno mai svolta e/o superata – che ha lo scopo di verificare l’acquisizione della tecnica di partenza, nuotata subacquea e virata, requisiti ormai divenuti fondamentali nel moderno nuoto agonistico.

La gara non prevede l’utilizzo del cronometro né, tanto meno, la stesura di classifiche, le serie saranno composte in **modo casuale**.

Coloro che parteciperanno ai Campionati Regionali Esordienti, se non avranno partecipato ad almeno una "Prova Tecnica" per ogni stile e vasca inserita nelle varie manifestazioni precedenti, saranno esclusi dall'ordine di partenza dei Campionati Regionali.

Esordienti B

Stile Libero Dopo la partenza col tuffo effettuare una fase subacquea obbligatoria di almeno **10 metri** utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a stile libero. Effettuare la virata percorrendo almeno **5 metri** subacquei con gambe a delfino; terminare la vasca a stile libero.

Dorso Dopo la partenza a dorso, effettuare una fase subacquea obbligatoria di almeno **5 metri** utilizzando esclusivamente le gambe a delfino sul dorso; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a dorso. Effettuare la virata percorrendo almeno **5 metri** subacquei con gambe a delfino sul dorso; terminare la vasca a dorso.

Esordienti A

Stile Libero Dopo la partenza col tuffo effettuare una fase subacquea obbligatoria di almeno **10 metri** utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a stile libero. Effettuare la virata percorrendo almeno **5 metri** subacquei con gambe a delfino; terminare la vasca a stile libero.

Dorso Dopo la partenza a dorso, effettuare una fase subacquea obbligatoria di almeno **10 metri** utilizzando esclusivamente le gambe a delfino sul dorso; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a dorso. Effettuare la virata percorrendo almeno **5 metri** subacquei con gambe a delfino sul dorso; terminare la vasca a dorso.

Per le prove svolte in vasca lunga (50m) va ignorata la parte relativa alla subacquea dopo la virata.

Sarà discrezione del Giudice Arbitro della manifestazione decidere, di volta in volta, se far uscire gli atleti dalla vasca una volta terminata l'ultima subacquea o completare la distanza.

Gli atleti che emergeranno prima dei metri indicati non avranno superato la prova e saranno obbligati a ripeterla una seconda volta in altra manifestazione.

L'iscrizione alla Prova Tecnica è gratuita e le modalità di iscrizione verranno comunicate in ogni specifica manifestazione.

Il Settore Nuoto