



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali

# **REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO ARTISTICO PROMOZIONALE**

*(edizione novembre 2025)*

## Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) e adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale. Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FIN.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale ([www.fisdir.it](http://www.fisdir.it)) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

Le modalità di accesso e di svolgimento dei campionati italiani sono emanate annualmente e costituiscono parte integrante del presente regolamento.

## Requisiti generali di partecipazione alle gare

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel “Regolamento dell’attività federale” e nel “Regolamento Sanitario” della FISDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia:

- Sono ammessi a partecipare alle gare solo gli atleti che all’atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettivo (art. 2 del “Regolamento Sanitario” della FISDIR),
- L’età minima per partecipare alle gare promozionali è fissata a 8 anni. L’età deve essere compiuta entro il termine della stagione sportiva in corso.
- gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso di un certificato di idoneità alla attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013. L’atleta è tenuto a sottoporsi a controllo medico annuale che comprende obbligatoriamente la misurazione della pressione arteriosa e l’effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo. In caso di sospetto diagnostico il medico certificatore può avvalersi della consulenza del medico specialista del medico dello sport o dello specialista di branca.
- gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti “promozionali” nella disciplina del Nuoto Artistico (art. 3 del “Regolamento dell’attività federale”).
- gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste “tasse gara” (art. 14 del “Regolamento dell’attività federale”).

## Regolamento tecnico

### **a) Categorie**

Le competizioni di nuoto artistico non prevedono la suddivisione degli atleti in categorie né sportive né di età. La categoria di età è pertanto unica.

### **b) Gare**

Le gare di nuoto artistico promozionale comprendono le seguenti specialità:

- Esercizio libero Solo (Maschile/femminile)
- Esercizio libero Duo (Maschile/ femminile/misto)
- Squadra composta da un minimo di 4 atleti a un massimo di 8 (Maschile / Femminile e Misto)

### **c) Giudici di gara**

*I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente che di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara.*

I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell'applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi deve essere affiancato un "Responsabile Tecnico Federale della manifestazione", scelto tra i tecnici di nuoto abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria FIN.

### **d) Sostituzioni e ritardi**

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

Non è ammesso nessun cambio rispetto alle iscrizioni inviate.

Se l'atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla gara a cui è iscritto deve essere segnalato dai responsabili di società al Responsabile Tecnico Federale della manifestazione che, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, può permettere all'atleta di gareggiare in recupero. Il punteggio conseguito successivamente sarà egualmente considerato per la classifica.

### **e) Reclami**

Il reclamo avverso una decisione del Giudice di Gara deve essere presentato al Giudice di Gara stesso, per iscritto, a firma di un dirigente e/o tecnico regolarmente tesserato FISDIR per la propria società sportiva per la stagione sportiva corrente, congiuntamente al versamento della tassa pari ad € 200,00 da effettuarsi in contanti, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati della relativa gara. Il Giudice decide su tutti i reclami e qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita.

## **f) Classifiche e Premiazioni**

Per ogni specialità Solo e Duo (sesso misto incluso), non è prevista classifica per sesso ma solo per specialità.

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani e in tutte le altre manifestazioni autorizzate dalla federazione) deve essere prevista e svolta la premiazione individuale di ogni specialità attribuendo medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati e medaglia di partecipazione a tutti gli altri.

## **g) Norme tecniche**

### **COSTUMI E TRUCCO**

I costumi per gli esercizi non devono contenere trasparenze e non devono contenere accessori (gonnellini, maniche).

Le acconciature non potranno avere accessori oscillanti.

Il trucco deve essere moderato limitato agli occhi e alle labbra.

Nel caso il giudice arbitro della manifestazione reputi che il costume e il trucco non siano conformi a tale regola provvederà a dare una penalità pari a 1 punto.

### **REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO**

#### **TEMPI LIMITE :**

1. **Solo durata 1.30"** è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

2. **Duo durata 1.30"** è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

3. **Squadra durata 2.00"** è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **ELEMENTI obbligati Solo Duo e Squadra**

- 1) TUFFO A PIACERE
- 2) gambe rana verticale
- 3) gambe stile libero laterale
- 4) scivolamento sul dorso
- 5) 2 scambi in posizione supina in vela
- 6) capovolta indietro raggruppata
- 7) dallo scivolamento supino assumere la posizione di tub e ribaltarsi nella posizione di cannoncino
- 8) nel Duo si possono effettuare movimento a specchio
- 9) nel Duo si può effettuare un aggancio e/o una spinta

## Opzionale

- 1) gamba rana con almeno un movimento di un braccio
- 2) gambe stile laterale con almeno un movimento di un braccio
- 3) spaccata
- 4) boost di braccia

Gli elementi non dovranno seguire l'ordine indicato, ma possono essere inseriti liberamente all'interno dell'esercizio.

### PENALITA'

#### Mezzo punto di penalità viene assegnato :

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi per Supportarsi
- Se c'è una discrepanza nei tempi limite previsti per ciascun esercizio
- Mezzo punto di penalità viene detratto dal punteggio del Merito Tecnico se un elemento obbligato viene omesso o parzialmente seguito nel Solo o da tutte le atlete nel Duo.

### METODI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Negli esercizi con musica verranno assegnati punti da 0 a 10 usando decimi di punto.

| <i>Giudizio</i>       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| Perfetto              | 10     |       |
| Quasi perfetto        | Da 9.9 | A 9.5 |
| Eccellente            | Da 9.4 | A 9.0 |
| Molto buono           | Da 8.9 | A 8.0 |
| Buono                 | Da 7.9 | A 7.0 |
| Discreto              | Da 6.9 | A 6.0 |
| Sufficiente           | Da 5.9 | A 5.0 |
| Insufficiente         | Da 4.9 | A 4.0 |
| Scarso                | Da 3.9 | A 3.0 |
| Molto scarso          | Da 2.9 | A 2.0 |
| Quasi irriconoscibile | Da 1.9 | A 1.0 |
| Completamente errato  | 0      |       |

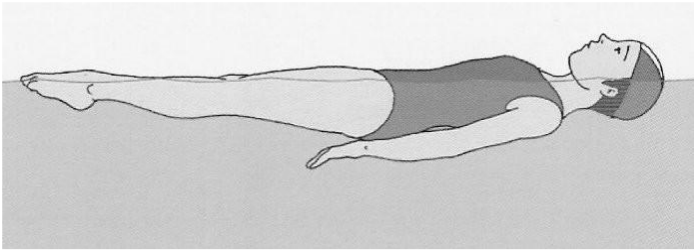
### Posizioni base

#### SCIVOLAMENTO DORSO ( posizione supina)

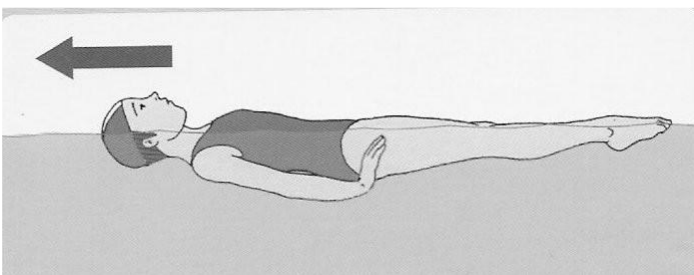
Posizione di base: piedi, gambe, busto e collo sono completamente in estensione.

Il corpo in estensione con il viso e il petto le cosce e i piedi in superficie, le braccia in basso flesse con le mani all'altezza delle anche, l'azione di remata coinvolge solo gli avambracci, le mani

eseguono un gesto simile a quello dell'infinito, mani in flessione dorsale dita più in alto rispetto al polso remata costante e omogenea.



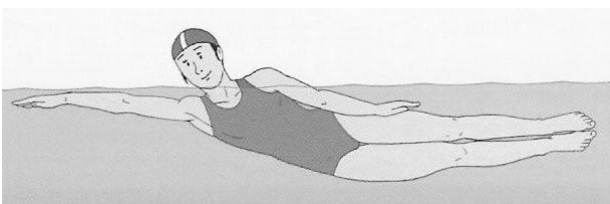
L'allievo variando l'angolazione del polso(mano) potrà variare la direzione di avanzamento:  
-per spostarsi in direzione della testa (scivolamento indietro) , la mano deve essere in flessione dorsale con le dita più in alto rispetto al polso



- per spostarsi in direzione dei piedi (scivolamento avanti )la mano deve essere in flessione palmare con le dita più basse rispetto al polso

### GAMBE STILE LATERALE

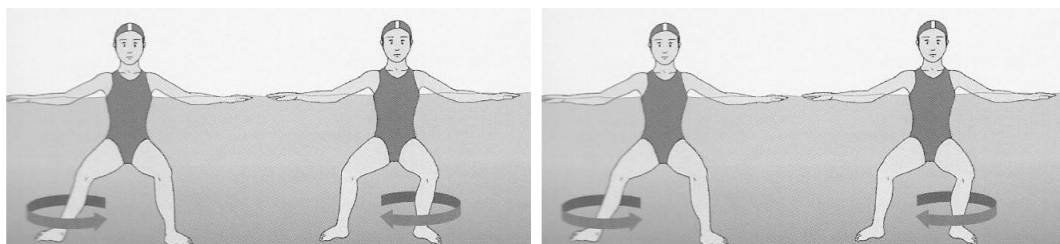
Il corpo è disteso su un fianco e le gambe eseguono il movimento di gambe stile libero, un braccio è disteso in alto, l'altro può essere lungo il fianco o sollevato perpendicolarmente alla superficie.



### GAMBE BICICLETTA

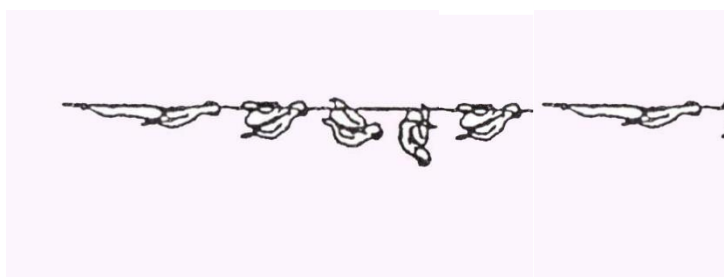
E' il gesto che compie l'atleta muovendo le gambe a rana alternata per sostenersi in posizione verticale con il corpo e le spalle oltre la superficie dell'acqua .

Gli arti inferiori eseguono un movimento circolare dall'esterno verso l'interno senza distendersi mai con l'arto sinistro che ruota in senso orario e il destro antiorario, in base alla direzione di avanzamento le gambe assumono una posizione diversa rispetto al corpo.



### CAPOVOLTA DIETRO RAGGRUPPATA

Dalla posizione supina, le gambe flesse ed unite con le ginocchia in superficie e parallele a quest'ultima, le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie (posizione **tub**) effettuare con il corpo in massima raccolta con le gambe unite, dorso ricurvo talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia (posizione **tuck**) senza perdere mai questa posizione un capovolta indietro.



### **Posizione di spaccata**



BOOST un'uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima altezza possibile dalla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alle o sopra le spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa dell'atleta.

### h) Figure tecniche per lo svolgimento dell'attività sportiva

Sulla base del presente Regolamento Tecnico, la FISDIR ha individuato le figure necessarie e funzionali alla concreta realizzazione e svolgimento dell'attività sportiva del nuoto artistico, in ambito societario e/o federale.

Per la consultazione dell'elenco delle mansioni riferite a tali figure, si rinvia all'allegato E del Regolamento Attività Federale.