

Giudici di stile

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?
 - 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 di dorso si stacca le mani dal blocchetto di partenza prima del segnale di partenza.
 - d. Un nuotatore cade in acqua prima del segnale di partenza a causa di un fischio proveniente dal pubblico.
 - e. Alla partenza di una gara di delfino, rana o stile libero, un nuotatore non ha messo nessun piede nella parte anteriore del blocchetto.
 - f. Dopo il comando "a posto", un nuotatore si muove sul blocchetto di partenza prima del segnale di partenza.
 - g. Un nuotatore ritarda la partenza e provoca così una partenza anticipata.
 - h. Le dita di un piede di un nuotatore di dorso si trovano sopra la superficie dell'acqua durante la partenza.

2. In quali stili la testa deve rompere la superficie dell'acqua a 15m dopo la partenza e le virate?
 - a. Delfino
 - b. Dorso
 - c. Rana
 - d. Stile libero

3. Quali prescrizioni particolari esistono per lo "stile libero" nei regolamenti che si riferiscono alle gare di stile libero, nelle gare individuali e di staffetta di mista?
 - a. Si può nuotare qualsiasi stile.
 - b. Si deve nuotare il crawl.
 - c. Nella staffetta mista o in una prova individuale di mista, la distanza a "stile libero" può essere effettuata in qualsiasi altro stile che non sia dorso, rana e delfino.
 - d. Una parte del corpo deve continuamente rompere la superficie dell'acqua, salvo dopo la partenza, durante e dopo le virate.
 - e. Dopo la partenza e le virate, il nuotatore può nuotare al massimo 15m sott'acqua.
 - f. Si deve nuotare il crawl o uno degli altri tre stili del regolamento.

4. Durante una gara di 1500 m, un nuotatore perde gli occhialini durante la virata degli 800m ; perciò si ferma, si lascia scivolare sul fondo della vasca per recuperarli. n seguito risale in superficie senza spingersi dal fondo, se li sistema e continua la sua gara. Bisogna squalificarlo ?
 - a. Sì..
 - b. Sì, se si classifica nei primi tre.
 - c. Sì.

5. Durante una gara di 100m stile libero in vasca da 25m, un nuotatore alla terza virata non tocca il muro. Bisogna squalificarlo anche se ha perso molto tempo e aveva eseguito correttamente le altre due virate?
 - a. Sì
 - b. No

6. È possibile nuotare a delfino in una staffetta 4x100 stile libero?
 - a. Sì.
 - b. No.

7. La posizione normale sul dorso permette un movimento di rotazione. Quali fra questi movimenti non sono permessi ?
 - a. Rotazione oltre 90°.
 - b. Rotazione oltre 60°.
 - c. Rotazione oltre 45°.

8. Quali prescrizioni sono da rispettare per la virata in posizione dorsale?
 - a. Alla virata le spalle possono essere girate oltre la verticale in posizione ventrale.
 - b. Dopo il passaggio in posizione ventrale e durante un movimento continuo e immediato di virata, può essere effettuata una trazione di braccia semplice o doppia.
 - c. Alla virata il nuotatore deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo.
 - d. Dopo il passaggio alla posizione ventrale si possono effettuare dei movimenti di gambe unicamente durante la trazione delle braccia.
 - e. Dopo la virata si possono effettuare dei colpi di gambe a delfino.

-
9. I giudici di stile completano il lavoro dei giudici di virata con le loro osservazioni (Reg. 7.3.2, allegato 7, art. 4). In una gara di mista un nuotatore effettua la virata dorso-rana girando le spalle dalla verticale alla posizione ventrale. Così facendo non tocca il muro in posizione dorsale. C'è un'infrazione al regolamento?
- a. Sì.
 b. No.
10. Nella vostra funzione di giudice di stile osservate anche le virate nelle gare di dorso, almeno nelle due corsie esterne. Riguardo ai movimenti di gambe nel corso della virata, su quali aspetti mettete la vostra concentrazione?
- a. Non osservo i colpi di gambe in quanto né il regolamento della FINA né il regolamento 7.3.1 della FSN li citano.
 b. Non osservo se il nuotatore effettua dei colpi di gambe durante la virata, perché permessi.
 c. Osservo se un nuotatore che si è messo troppo presto in posizione ventrale effettua dei colpi di gambe per avvicinarsi al muro.
11. Quali prescrizioni devono essere rispettate nella nuotata a rana?
- a. Dopo la partenza e le virate, il corpo deve trovarsi in posizione ventrale dalla prima trazione delle braccia.
 b. Dopo la partenza e le virate, il corpo deve trovarsi in posizione ventrale dall'inizio del primo colpo di gambe
 c. Non è mai autorizzata nessuna rotazione in posizione dorsale.
 d. Durante il movimento delle gambe, i piedi devono essere girati verso l'esterno al momento dell'apertura delle gambe.
12. In quale momento un nuotatore di rana può avere la testa sotto la superficie dell'acqua?
- a. Ad ogni trazione di braccia, a condizione che la testa rompa la superficie dell'acqua nel corso di ogni ciclo completo.
 b. Dopo la partenza e le virate prima che le mani siano girate verso l'interno e riportate in avanti durante la seconda trazione delle braccia.
 c. Mai, salvo dopo la partenza e le virate.
13. Quali fra queste descrizioni del tocco all'arrivo e alla virata di una gara a rana sono corrette secondo il regolamento?
- a. Con una mano.
 b. Con due mani simultaneamente, sopra o sotto la superficie dell'acqua. Le mani non possono essere sovrapposte.
 c. I gomiti possono oltrepassare la superficie dell'acqua nel corso dell'ultima trazione di braccia prima della virata e dell'arrivo.
 d. Con le due mani simultaneamente alla stessa altezza. Le mani non possono essere sovrapposte.
 e. Con le due mani simultaneamente alla stessa altezza o ad altezza diversa. Le mani non possono essere sovrapposte.
 f. Con una parte qualsiasi del corpo.
 g. Alla virata e all'arrivo le mani possono toccare il muro ad altezze diverse.
14. Com'è descritto nel regolamento il ritorno in avanti delle braccia a delfino?
- a. Sotto la superficie dell'acqua, in modo simmetrico e simultaneo.
 b. Sopra la superficie dell'acqua o visibilmente sulla superficie dell'acqua, simultaneamente.
 c. Sopra la superficie dell'acqua, le mani devono toccarsi alla fine del movimento.
 e. Sopra la superficie dell'acqua, non importa come (non sono tollerati movimenti non simultanei).
15. A delfino un nuotatore riesce appena a far uscire le braccia dall'acqua durante gli ultimi metri della sua gara, ma non riesce più a portarli completamente in avanti. Quale interpretazione del regolamento. Quale commento del regolamento a proposito dei nuotatori più deboli lo permette?
- a. Il regolamento prevede la squalifica senza nessuna eccezione.
 b. I movimenti di compensazione delle braccia osservati con nuotatori molto giovani o deboli sono tollerati solamente fino all'altezza delle spalle a condizione che non siano propulsivi.
 c. Si tratta di un caso limite che prevede un giudizio personale del giudice.
 d. È tollerato per nuotatori fino a 11 anni.
16. Il terzo frazionista di una staffetta mista può effettuare dei movimenti di gambe a rana nella sua tratta a delfino?
- a. No.
 b. Solamente in competizioni a livello regionale.
 c. Nelle competizioni Masters sono autorizzati movimenti di gambe a rana nelle gare a delfino.
 d. Sì, ma non ai Campionati svizzeri.
 e. Sì, in tutti i casi.