

Giudici di virata

Nome e Cognome: _____

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

1. Quali regole deve assolutamente controllare un giudice di virata, lato virato e lato arrivo?
 - a. All'arrivo del nuotatore alla virata, si mette in posizione per tempo in modo da poterlo osservare negli ultimi 5 m che la precedono fino a quando ritorna in superficie dopo la virata.
 - b. Deve sedersi sulla sedia dopo ogni virata.
 - c. Controlla che il nuotatore rispetti le regole della virata dello stile corrispondente.
 - d. Durante la gara non deve discutere con i gli altri giudici di virata.
 - e. Controlla i cambi delle gare di staffetta.

2. Quali delle seguenti disposizioni devono essere osservate all'arrivo?
 - a. All'arrivo a rana non è necessario che i gomiti siano sotto la superficie dell'acqua.
 - b. All'arrivo a delfino bisogna toccare il muro sotto l'acqua.
 - c. L'arrivo a stile libero deve essere eseguito toccando con una sola mano.
 - d. A dorso, il tocco all'arrivo deve essere eseguito in posizione dorsale.
 - e. A rana, all'arrivo bisogna toccare con le due mani simultaneamente. Le mani non possono essere sovrapposte.

3. Quali disposizioni devono essere applicate a delfino dopo la virata al momento che il nuotatore si spinge dal muro?
 - a. Il nuotatore può nuotare al massimo 15 m sott'acqua effettuando un numero illimitato di movimenti di gambe.
 - b. Dopo la virata, il nuotatore può effettuare dei movimenti di gambe in posizione dorsale.
 - c. Dall'inizio della prima trazione, il nuotatore deve nuotare in posizione ventrale.
 - d. Dopo le virate sono autorizzati solamente movimenti delle gambe simultanei sotto la superficie dell'acqua.

4. Dopo le virate sono autorizzati solamente movimenti delle gambe simultanei sotto la superficie dell'acqua.
 - a. Sono autorizzati movimenti di gambe sotto la superficie dell'acqua in posizione laterale.
 - b. Non sono autorizzati movimenti di gambe sotto la superficie dell'acqua in posizione laterale.
 - c. Le braccia devono essere portate in avanti simultaneamente sopra la superficie dell'acqua o visibilmente sulla superficie dell'acqua.
 - d. Dall'inizio della prima trazione, il nuotatore deve nuotare in posizione ventrale.

5. In quale posizione deve trovarsi un nuotatore di dorso quando i suoi piedi si staccano dal muro dopo le virate?
 - a. Deve essere ritornato in posizione dorsale.
 - b. Deve essere ritornato in posizione dorsale prima della prima trazione delle braccia.

6. Nella esecuzione di una virata a dorso, un nuotatore si gira in posizione ventrale, esegue dei movimenti di gambe ed effettua in seguito una trazione con le braccia per introdurre la capriola. Che cosa deve fare il giudice di virata?
 - a. Niente perché non c'è nessuna infrazione al regolamento.
 - b. Comunica la sua osservazione al capo giudice di virata.
 - c. Compila una scheda di squalifica e la fa pervenire al giudice arbitro.

7. Quali fra le disposizioni seguenti sono valide per una virata a dorso ?
 - a. Per eseguire la virata, le spalle possono essere girate sulla verticale in posizione ventrale.
 - b. Dopo essersi messo in posizione ventrale, il nuotatore può eseguire una trazione con le braccia semplice o doppia durante il movimento continuo e immediato di virata.
 - c. Nell'eseguire la virata, il nuotatore deve toccare il muro con una parte qualsiasi del corpo.
 - d. Dopo essersi messo in posizione ventrale, il nuotatore può effettuare delle battute di gambe solamente durante la trazione delle braccia.
 - e. Nel regolamento non ci sono regole che precisano quando si possono eseguire movimenti di gambe in posizione ventrale.

8. All'arrivo un nuotatore di dorso tocca il muro completamente immerso. È permesso?
 - a. Sì.
 - b. No.

-
9. È permesso un colpo di gambe attivo durante l'esecuzione della virata a rana ?
- a. No.
 - b. Sì; l'esecuzione di un unico colpo di gambe a delfino è permessa prima dell'inizio del primo colpo di gambe a rana.
 - c. Sì, ma solamente dopo ogni virata, non alla partenza.
10. Quali fra le disposizioni seguenti si applicano che seguono la partenza e le virate a rana?
- a. Il nuotatore deve trovarsi in posizione ventrale all'inizio del primo movimento della trazione di braccia.
 - b. È autorizzata l'esecuzione di un ciclo completo di movimento, in immersione totale, spingendo e allungando le mani all'indietro.
 - c. Sono autorizzati quattro movimenti alternati delle gambe dopo ogni virata durante il ciclo di immersione totale del corpo.
11. Durante una gara di 800 m stile libero, il nuotatore tocca il muro con la testa alla 4a virata. Che cosa fate?
- a. Il giudice di virata annuncia l'errore al capo giudice di virata.
 - b. Toccare il muro con la testa in una gara a stile libero è autorizzato solamente nelle categoria allievi 4 e più giovani.
 - c. Il giudice di virata non fa niente.
12. Le regole della FINA prescrivono che nella virata a stile libero il muro deve essere toccato come segue(una sola risposta è corretta:)
- a. Con una mano.
 - b. Con una mano o con i piedi.
 - c. Con qualsiasi parte del corpo.
13. Qual è la definizione corretta riguardo i cambi di staffetta?
- 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 tocchi il muro.
14. Qual è l'ordine degli stili di nuoto in una gara di staffetta 4x100 m mista?
- a. Stile libero – dorso – delfino – rana.
 - b. Delfino – stile libero – dorso – rana.
 - c. Dorso – rana – delfino – stile libero.
 - d. Delfino – dorso – rana – stile libero.
15. Qual è il compito dei giudici di virata, lato partenza, nelle gare di staffetta?
- a. Controllano i cambi delle staffette.
 - b. Controllano che sia rispettata la composizione annunciata.
 - c. Fanno in modo che i nuotatori che sono arrivati escano di lato dall'acqua per tempo senza disturbare gli altri nuotatori.