

## Giudici di virata e cronometristi (update)

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

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

1. In quale stile si può toccare il muro con una parte qualsiasi del corpo?
  - a. Delfino.
  - b. Dorso.
  - c. Rana.
  - d. Stile libero.
  - e. In tutti gli stili di nuoto di 100 m (unicamente in vasca da 25m), 200m e 400m 4 stili.
2. In quali stili il nuotatore può nuotare (al massimo) 15 m sott'acqua dopo la partenza e le virate?
  - a. Delfino.
  - b. Dorso.
  - c. Rana.
  - d. Stile libero.
3. Sono permessi movimenti alternati di gambe a delfino?
  - a. No
  - b. Sì
  - c. Sì, ma unicamente nelle competizioni Masters.
4. Quante battute di gambe contemporanee sono permesse in una gara di delfino dopo la partenza e la virata?
  - a. Una o più battute.
  - b. Nessuno.
  - c. Al massimo una battuta.
  - d. Al massimo due battute.
5. Durante una virata a dorso un nuotatore si gira in posizione ventrale, effettua dei movimenti di gambe prima di iniziare una trazione di braccia che introduca la virata. Che cosa deve fare il giudice?
  - a. Non fa niente perché non è infranta nessuna regola.
  - b. Comunica quanto ha visto al capo giudice di virata.
  - c. Compila una scheda di comunicazione e la fa pervenire al giudice arbitro.
6. Come deve toccare la parete il nuotatore a dorso alla virata?
  - a. La parete deve essere sempre toccata prima con una mano.
  - b. La parete deve essere toccata con una parte qualsiasi del corpo.
  - c. La parete deve essere toccata prima con i piedi.
7. È permesso un colpo di gambe a delfino alla partenza e alla virata in una gara a rana?
  - a. No.
  - b. Sì, dopo la partenza e le virate, ma prima dell'inizio del movimento di gambe a rana.
  - c. Sì, ma soltanto dopo le virate e non dopo la partenza.
8. Quando i gomiti possono trovarsi fuori dall'acqua nella nuotata a rana?
  - a. Durante l'ultima trazione di braccia prima della virata.
  - b. Durante ogni trazione delle braccia.
  - c. Durante l'ultima trazione di braccia prima di toccare il muro all'arrivo.
  - d. Mai.

- 
9. Quali delle seguenti definizioni valgono per la nuotata a rana?
- a. Dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza, la testa deve trovarsi in posizione ventrale.
  - b. Dopo la virata, la prima trazione di braccia può essere effettuata in posizione laterale.
  - c. Dopo la partenza e la virata, il nuotatore può effettuare un ciclo di movimenti completi sott'acqua.
  - d. Dopo la partenza e dopo le virate le mani possono essere riportate all'indietro fino a tenderle lungo il corpo.
  - e. La testa deve rompere la superficie dell'acqua almeno dopo ogni terzo ciclo completo di movimenti.
  - f. Alla virata e all'arrivo il tocco del muro deve essere effettuato con le due mani. Le mani non possono essere sovrapposte.
10. Nelle gare dei 800 e 1500m stile libero, da quale parte della vasca sono segnalate le lunghezze ancora da nuotare?
- a. Dal lato virata.
  - b. Dal lato arrivo.
  - c. Dal lato della vasca che meglio si presta.
11. Quali definizioni valgono per le virate in una gara individuale 200m 4-stili?
- a. Valgono le regole di virata del rispettivo stile.
  - b. I cambio di stile valgono le regole dell'arrivo dello stile in questione.
  - c. Ad ogni virata si deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo.
12. Che cosa vale per un cambio di staffetta?
- a. Il nuotatore in partenza non si deve muovere prima che il nuotatore in arrivo abbia toccato il muro.
  - b. Il nuotatore in partenza deve avere ancora il contatto con il blocchetto mentre il nuotatore in arrivo tocca il muro.
13. Che cosa fanno i giudici di virata quando costatano un errore?
- a. Compilano una scheda di comunicazione.
  - b. Comunicano l'irregolarità vista al capo giudice di virata.
  - c. Richiamano l'attenzione del giudice arbitro affinché si rechi da loro.
14. Quanti cronometristi ufficiali sono ammessi per ogni corsia in una competizione con cronometraggio manuale?
- a. 1 cronometrista
  - b. 2 cronometristi.
  - c. 3 cronometristi.
  - d. 4 cronometristi.
15. Quale tempo è cronometrato con un cronometro digitale dai cronometristi di riserva?
- a. In una vasca con 8 corsie il tempo del nuotatore della corsia 4.
  - b. Il tempo del primo concorrente che termina la gara.
  - c. Il tempo del nuotatore che il giudice arbitro ha designato in precedenza.
16. Quali sono i compiti del capo cronometrista?
- a. Controlla il buon funzionamento dei cronometri digitali.
  - b. È responsabile che il tempo del primo frazionista di una staffetta sia cronometrato.
  - c. Esegue l'installazione delle placche per il cronometraggio automatico.
  - d. Controlla, se necessario, la lettura dei cronometri da parte dei cronometristi.
17. Che cosa bisogna sempre osservare dopo aver azzerato i cronometri digitali?
- a. Controllare che il cronometro sia veramente azzerato.
  - b. Alzare una mano per indicare d'essere pronti.
  - c. Far presente ai nuotatori che è prossima la partenza seguente.
18. Per quale motivo è necessario annotare sempre i tempi misurati con i cronometri digitali su un foglio speciale?
- a. Questa disposizione non si trova in nessun regolamento.
  - b. Questa definizione è prevista nel regolamento; in caso di necessità questi tempi si possono consultare e utilizzare.
  - c. Il giudice arbitro lo può richiedere per comparare i tempi del cronometraggio automatico, semiautomatico e manuale.
19. In quali gare i cronometristi segnalano ai nuotatori, con campanello o fischietto, le ultime due lunghezze da nuotare?
- a. 400 m stile libero.
  - b. 400 m misti.
  - c. 800 m stile libero.
  - d. 1500 m stile libero.