

## 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 sono le regole che un giudice di virata deve assolutamente controllare, che sia posizionato sul lato virate o sul 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 alla sua destra e alla sua sinistra.
  - 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 unicamente sotto la superficie dell'acqua.
  - c. L'arrivo a stile libero deve essere eseguito toccando il muro con una sola mano.
  - d. A dorso, l'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 in superficie dell'acqua.
  - d. Dopo le virate sono autorizzati movimenti delle gambe simultanei in posizione laterale.
  
4. In una gara di dorso, in quale posizione deve trovarsi il nuotatore dopo la virata?
  - a. Deve trovarsi in posizione dorsale prima che i piedi si siano staccati dal muro.
  - b. Deve trovarsi in posizione dorsale prima di eseguire la prima trazione di braccia.
  
5. Nella esecuzione di una virata a dorso, un nuotatore si gira in posizione ventrale, esegue dei movimenti di gambe, poi effettua una trazione di braccia per introdurre la virata a 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.
  
6. 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 un braccio o con le due, simultaneamente.
  - 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.
  
7. All'arrivo un nuotatore di dorso tocca il muro completamente immerso. È permesso?
  - a. Sì.
  - b. No.

- 
8. È permesso un colpo di gambe attivo a delfino 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.
9. Quali fra le disposizioni seguenti sono valide per 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.
10. 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.
11. Le regole della FINA prescrivono che nella virata a stile libero il muro deve essere toccato... (una sola risposta è corretta:)
- a. Con una mano.
  - b. Con una mano o con i piedi.
  - c. Con qualsiasi parte del corpo.
12. 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 abbia toccato il muro.
13. 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.
14. Cosa si applica nello stile libero in una gara di mista?
- a. Le parcours peut être effectué dans n'importe quelle nage.
  - b. Durant un virage, le corps peut quitter sa position ventrale.
  - c. Après un virage, le nageur être retourné en position ventrale avant d'exécuter le premier mouvement des bras ou des jambes.
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.