

**Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG**  
**Société Suisse de Sauvetage SSS**  
**Società Svizzera di Salvataggio SSS**  
**Societad Svizra da Salvament SSS**

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK  
Membre de la Croix-Rouge Suisse CRS  
Membro della Croce Rossa Svizzera CRS



## **Regolamento**

# **Campionati svizzeri della SSS (CS SSS)**

### **Premessa**

- Tutti i termini utilizzati nel presente documento si riferiscono alla forma linguistica sia femminile sia maschile.
- In caso di difficoltà d'interpretazione, fa fede il testo in lingua tedesca.

## **Il senso e lo spirito delle gare**

Lo spirito agonistico leale e sportivo dovrebbe migliorare le tecniche e le capacità dei nuotatori e salvaguardare il concetto di salvataggio.

Ma non si tratta solo di vittoria e di centesimi di secondo; oltre a questo bisognerebbe dare tempo e spazio agli incontri, agli scambi di opinioni e favorire il cameratismo tra tutti i concorrenti.

### **Redatto da:**

Settore Formazione SSS

### **Direzione:**

Responsabile gare SSS

**Versione 2007 (sostituisce versione 2006)**

# Indice

<b>1</b>	<b>Autorizzazione a partecipare</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Gare</b> .....	<b>3</b>
2.1	Categorie.....	3
2.2	Numero dei concorrenti.....	3
2.3	Discipline.....	3
2.4	Assegnazione delle corsie.....	3
<b>3</b>	<b>Disposizioni generali</b> .....	<b>3</b>
3.1	Medico.....	3
3.2	Materiale.....	3
3.3	Abbigliamento da gara.....	4
3.4	Occhialini.....	4
3.5	Impedimento.....	4
3.6	Numero delle corsie.....	4
3.7	Cambiamenti nella squadra durante la competizione.....	4
<b>4</b>	<b>Valutazione/classificazione</b> .....	<b>4</b>
4.1	Valutazione.....	4
4.2	Classifiche.....	4
4.3	Premi/onorificenze.....	5
4.4	Squalifica.....	5
4.5	Commissione d'arbitrato.....	5
4.6	Contestazioni.....	5
<b>5</b>	<b>Partenza/Cronometraggio</b> .....	<b>6</b>
5.1	La partenza.....	6
5.2	Procedura di partenza.....	6
5.3	Falsa partenza.....	6
5.4	Cronometraggio.....	6
5.5	Contestazioni dei tempi.....	6
<b>6</b>	<b>Regole tecniche delle gare</b> .....	<b>7</b>
6.1	Staffetta con cintura di salvataggio 4 x 50 m.....	7
6.2	Staffetta con tavola di salvataggio.....	8
6.3	Staffetta con manichino.....	9
6.4	Nuoto a ostacoli.....	10
6.5	Staffetta con corde di salvataggio (4 x 100 m).....	10
6.6	Staffetta combinata con pinne (4 x 50 m).....	11
6.7	Lancio di precisione della palla di salvataggio (4 x 2 palle).....	13
6.8	Gara di pronto soccorso.....	13
<b>7</b>	<b>Tabella di valutazione</b> .....	<b>14</b>
<b>8</b>	<b>Sostituzione del responsabile gare SSS</b> .....	<b>14</b>

# 1 Autorizzazione a partecipare

Sono autorizzati a partecipare ai Campionati svizzeri della SSS tutti i possessori di un Brevetto **I valido**.

Gli attestati di brevetto e il certificato con i dati della squadra sottoscritto dal caposquadra saranno presentati prima della gara.

## 2 Gare

### 2.1 Categorie

Si distingueranno le categorie Donne e Uomini. Nella categoria Uomini potranno partecipare uomini e donne, nella categoria Donne soltanto le donne.

### 2.2 Numero dei concorrenti

Una squadra è composta da **minimo 4 e massimo 6** concorrenti. Ogni sezione SSS può gareggiare con un **massimo di 4 squadre**. I concorrenti possono gareggiare soltanto in una squadra.

### 2.3 Discipline

Tutte le categorie concorrono nelle stesse discipline.

Gara	
1 Staffetta con cintura di salvataggio	4 x 50 m
2 Staffetta con tavola di salvataggio	4 x 50 m
3 Staffetta con manichino	4 x 25 m
4 Nuoto a ostacoli	4 x 50 m
5 Staffetta con corda di salvataggio	4 x 100 m
6 Staffetta combinata	x 50 m
7 Lancio della palla di salvataggio	4 x 2 palle
8 Gara di pronto soccorso	4 concorrenti

### 2.4 Assegnazione delle corsie

Le corsie sono assegnate sulla base dei risultati dell'ultimo anno. Le squadre migliori partiranno per ultime.

## 3 Disposizioni generali

### 3.1 Medico

Un medico deve essere presente per l'intera durata della competizione.

### 3.2 Materiale

Il materiale usato durante la manifestazione è messo a disposizione dei concorrenti dalla SSS. Eccezione: le pinne (materiale personale). Il materiale non deve essere manomesso. Non è consentito l'uso di altro materiale o di altri mezzi ausiliari.

Il materiale di salvataggio deve essere portato e utilizzato conformemente allo scopo consueto.

### **3.3 Abbigliamento da gara**

Nessun concorrente può indossare o utilizzare qualcosa che possa avvantaggiarlo in modo sleale nei confronti degli altri concorrenti ovvero delle altre squadre.

Tutti i concorrenti appartenenti alla stessa squadra indossano la stessa cuffia. Alla cuffia devono provvedere le varie sezioni.

Anche il colore e il materiale saranno scelti dalle rispettive sezioni. L'ideale sarebbe optare per un colore e una scritta che ricordino la provenienza della sezione. Costumi da bagno uniformi sono graditi ma non obbligatori.

Il numero di partenza assegnato alla squadra all'inizio della competizione deve essere scritto in modo ben evidente sul braccio destro e sinistro o sul fianco destro e sinistro con un pennarello resistente all'acqua e antiallergico.

Per gli allergici il numero di partenza può essere scritto sulla cuffia anziché sul braccio o sulla coscia. Il numero di partenza assegnato sarà comunicato al più tardi durante la riunione dei capisquadra.

### **3.4 Occhialini**

In linea di principio gli occhialini sono permessi per tutte le discipline. (Eccezione: tuffatori della staffetta combinata con pinne (6.6))

### **3.5 Impedimento**

Se durante lo svolgimento di una gara un concorrente è ostacolato all'interno della propria corsia, egli dovrà comunque terminare la gara.

### **3.6 Numero delle corsie**

L'intero regolamento della gara è concepito per una piscina con 8 corsie. Se i campionati svizzeri dovessero svolgersi in una piscina con 6 corsie, una disciplina potrà essere tralasciata. La decisione definitiva a tal proposito spetta al responsabile gare SSS.

### **3.7 Cambiamenti nella squadra durante la competizione**

Se ad una squadra viene a mancare un concorrente (es. a seguito di malattia, infortunio), questi potrà essere sostituito da un'altra persona. La decisione definitiva a tal proposito spetta al responsabile gare SSS.

## **4 Valutazione/classificazione**

### **4.1 Valutazione**

Le prestazioni dei concorrenti saranno valutate tramite l'assegnazione di tempi e/o punti. Questi dati saranno conteggiati sulla scorta di una tabella di valutazione fissata anticipatamente dalla SSS. Da questi punti saranno detratti gli eventuali punti di penalità. I punti negativi non saranno valutati. La tabella di valutazione è parte integrante del presente regolamento (7).

### **4.2 Classifiche**

Saranno stilate le seguenti classifiche:

- Classifiche delle squadre per ciascuna disciplina, suddivise per categorie; il posto in classifica sarà determinato in base al tempo; il lancio di precisione

della palla di salvataggio e la gara di pronto soccorso saranno classificate in base al punteggio ottenuto.

- Classifica generale per categorie.

Il posto in classifica sarà determinato in base ai punteggi ottenuti. Nei casi di parità il posto più alto sarà assegnato a chi ha totalizzato il tempo più basso nelle discipline 1-6.

#### **4.3 Premi/onorificenze**

- Coppa challenge per tutti i vincitori delle categorie.
- Vincitori definitivi: 3 in ordine di arrivo, oppure 4 senza considerare l'ordine di arrivo.
- Il vincitore definitivo potrebbe trovare un nuovo sponsor.
- I posti 1-3 della classifica generale di ogni categoria saranno premiati con complessivamente 6 medaglie d'oro, argento e bronzo.
- I posti 1-3 saranno premiati con un diploma per ciascuna disciplina.
- Ogni concorrente riceverà un regalo commemorativo. La forma dell'omaggio sarà decisa dall'organizzatore.

#### **4.4 Squalifica**

Riceve una detrazione di punti/squalifica (0 punti) nelle singole discipline la squadra che non si presenta puntualmente alla partenza o non osserva il presente regolamento in una disciplina. Tale disciplina sarà valutata insieme alle altre nella classifica generale.

Una squadra sarà squalificata dall'intera competizione se:

- disobbedisce apertamente o si comporta in modo scorretto (per esempio se un concorrente gareggia in due diverse squadre);
- manomette intenzionalmente il materiale oppure
- ricorre ad aiuti che la avvantaggiano in modo sleale nei confronti degli altri concorrenti.

La squalifica dei singoli concorrenti è prevista solo in situazioni eccezionali.

Decisione: Responsabile gare SSS.

#### **4.5 Commissione d'arbitrato**

La commissione d'arbitrato è costituita dal responsabile gare della SSS (presidente), dal segretario tecnico, dal capo arbitro, dal capo cronometrista e da un arbitro designato di volta in volta prima della gara. In ogni caso la commissione d'arbitrato decide in ultima istanza.

#### **4.6 Contestazioni**

Ogni contestazione fondata deve essere espressa per iscritto e consegnata alla segreteria di gara al massimo entro trenta (30) minuti dalla comunicazione dei risultati. La contestazione deve essere redatta dalla squadra che ha sollevato l'obiezione e sottoscritta dal caposquadra. Hanno diritto a presentare contestazioni soltanto le squadre direttamente interessate.

## **5 Partenza/Cronometraggio**

### **5.1 La partenza**

Per le seguenti discipline la partenza viene effettuata con un tuffo di testa:  
Gara 1, 4, 5 e 6 (vedi descrizione delle discipline).

Per le seguenti discipline la partenza viene effettuata in acqua:  
Gara 2 + 3.

Per le discipline 7 + 8 è prevista una partenza speciale.

### **5.2 Procedura di partenza**

Al segnale del direttore di gara (fischio prolungato) i concorrenti salgono sulla parte posteriore dei blocchi di partenza e vi rimangono fermi. In caso di partenza in acqua il concorrente o la squadra entra in acqua. Poi il direttore di gara dà allo starter il segnale di partenza. All'ordine dello starter "Ai propri posti" i concorrenti o le squadre si mettono immediatamente in posizione di partenza (partenza in acqua: almeno 1 mano sulla parete di testa della vasca). Quando tutti i concorrenti o tutte le squadre sono pronti, lo starter dà un segnale acustico.

### **5.3 Falsa partenza**

In caso di falsa partenza lo starter richiama indietro i concorrenti e ammonisce il responsabile. In caso di una seconda falsa partenza, la squadra responsabile (anche se non era ancora stata ammonita) sarà punita con 50 punti di penalità. Ogni ulteriore falsa partenza sarà punita con 50 punti di penalità. La corda della falsa partenza si trova a 15 m. La falsa partenza è indicata da un segnale acustico (disciplina 6, sott'acqua).

### **5.4 Cronometraggio**

Il tempo sarà cronometrato esattamente in decimi di secondo. Per ogni gara viene utilizzato almeno un cronometro supplementare. Un eventuale cronometro elettronico o semielettronico è utilizzato a condizione che si predisponga un controllo ufficiale e competente. Il dispositivo installato non deve ostacolare i nuotatori né durante la partenza né durante la virata. Il cronometro elettronico è messo in funzione dallo starter. Oltre al cronometraggio elettronico ci deve essere almeno un (1) cronometrista per ogni corsia.

### **5.5 Contestazioni dei tempi**

Se in una *manche* le classifiche dei giudici di gara non concordano con i tempi dei cronometristi, saranno i giudici d'arrivo a decidere il piazzamento dei concorrenti. Ad entrambi i concorrenti sarà assegnato lo stesso tempo calcolato facendo la media dei tempi raggiunti dai due.

## 6 Regole tecniche delle gare

### 6.1 Staffetta con cintura di salvataggio 4 x 50 m

#### 6.1.1 Descrizione della disciplina

1. 50 m stile libero
2. 50 m stile libero con pinne
3. 50 m stile libero con cintura di salvataggio
4. 50 m stile libero con pinne, cintura di salvataggio e trascinamento del 3° nuotatore

Il nuotatore 1 parte con un tuffo di testa e nuota per 50 m a stile libero (senza pinne).

Il nuotatore 2 parte dopo che il nuotatore 1 ha toccato il bordo della vasca e copre 50 m a stile libero con le pinne.

Il nuotatore 3 parte quando il nuotatore 2 ha toccato il bordo della vasca e nuota per 50 m a stile libero con la cintura di salvataggio, che deve trascinare dietro di sé. La cintura di salvataggio è stata indossata prima della partenza.

Dopo avere toccato la parete di testa della vasca il nuotatore 3 si sfilava il passante della cintura di salvataggio e lo consegna al nuotatore 4, che si trova in acqua con le pinne ai piedi ed è attaccato con almeno una mano al bordo della vasca. Il nuotatore 3 assume il ruolo della vittima reggendosi al salvagente con entrambe le mani mentre viene riportato indietro dal nuotatore 4 che nuota a stile libero per 50 m. Alla vittima è consentito aiutare il nuotatore 4 muovendo le gambe, le mani devono rimanere sul salvagente. Qualunque altra forma di aiuto è vietata.

La gara termina quando il nuotatore 4 dopo 50 m tocca la parete di testa della vasca e il nuotatore 3 afferra con entrambe le mani il salvagente (non la corda né il passante).

#### 6.1.2 Descrizione del materiale

Pinne:

La lunghezza delle pinne non deve superare i 65 cm, la larghezza i 30 cm. Le pinne non sono più misurate ai piedi. I controlli sono effettuati preferibilmente con dime.

La perdita di una pinna o di entrambe le pinne da parte di un concorrente dopo la partenza non autorizza alla ripetizione della gara.

Cinture di salvataggio:

Le cinture di salvataggio devono corrispondere possibilmente allo standard australiano AS2259 e sono messe a disposizione dall'organizzazione.

#### 6.1.3 Partenza

Nuotatori da 1 a 3: partenza con tuffo di testa

Nuotatore 4: in acqua.

#### 6.1.4 Cambio

Ogni cambio avverrà solo dopo che il nuotatore precedente avrà toccato il bordo della vasca.

#### 6.1.5 Punti di penalità

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- Partenza anticipata (= partenza dei concorrenti 2 e 3 prima che il concorrente precedente abbia toccato il bordo della vasca, oppure passaggio della cintura di salvataggio prima che il precedente nuotatore abbia toccato il bordo della vasca): **250 punti**

- Il concorrente 4 afferra la cintura di salvataggio prima che il concorrente 3 abbia toccato il bordo della vasca: **250 punti**
- La vittima e/o il concorrente 4 non partono dalla parete di testa della vasca: **250 punti**
- La vittima non si regge al salvagente vero e proprio: **150 punti**
- La vittima collabora al trascinamento, è consentito soltanto battere le gambe a crawl, oppure non si regge al salvagente con entrambe le mani: **150 punti**

#### **6.1.6 Squalifica**

- La vittima perde il contatto con la cintura di salvataggio dopo che il nuotatore 4 ha superato il segno dei 5 m (fino a questo punto il nuotatore 4 deve avere addosso correttamente la cintura di salvataggio).
- Il nuotatore 4 nuota oltre il segno dei 5 m senza avere addosso correttamente la cintura di salvataggio.
- Un nuotatore percorre più di uno dei quattro tratti parziali (fa eccezione il nuotatore 3 che dopo avere nuotato i 50 m a stile libero con la cintura di salvataggio deve percorrere altri 50 m come vittima).

## **6.2 Staffetta con tavola di salvataggio**

### **6.2.1 Descrizione della disciplina**

Una squadra è composta da 4 concorrenti. Ogni squadra ha a disposizione 3 tavole di salvataggio. Ogni squadra può utilizzare 2 corsie.

Il primo nuotatore è in acqua vicino alla tavola. La parte posteriore della tavola e una mano del primo nuotatore sono a contatto con la parete di partenza della vasca. Dopo il segnale di partenza il primo nuotatore sale sulla tavola e rema per 50 m.

Dopo che la tavola ha toccato il bordo della vasca, parte il secondo nuotatore esattamente come ha fatto il primo. Quando la tavola tocca il bordo della vasca bisogna comunque che il nuotatore mantenga il contatto con la tavola con almeno una mano.

Ogni concorrente parte e rema allo stesso modo del primo nuotatore. Alla partenza e al cambio i componenti della squadra possono rendersi utili dopo che è stato toccato il bordo della vasca.

La gara termina quando l'ultimo nuotatore ha toccato il bordo della vasca con la tavola.

### **6.2.2 Descrizione del materiale**

Tavola di salvataggio:

Tavola di salvataggio ufficiale della SSS (messa a disposizione dall'organizzazione).

### **6.2.3 Partenza**

Partenza in acqua, come spiegato nella descrizione della disciplina.

### **6.2.4 Virata**

Come spiegato nella descrizione della disciplina.

### **6.2.5 Punti di penalità**

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- La tavola non tocca il bordo piscina: **250 punti**
- Aiuto della squadra durante il cambio prima che venga toccato il bordo della vasca: **250 punti**
- Partenza anticipata quando i concorrenti si danno il cambio: **150 punti**

### 6.2.6 Squalifica

- Un nuotatore nuota per un percorso maggiore rispetto a uno dei quattro tratti.

## 6.3 Staffetta con manichino

### 6.3.1 Descrizione della disciplina

Il primo concorrente si trova in acqua con il manichino. Il manichino e almeno una mano del concorrente toccano la parete di partenza della vasca, la faccia del manichino deve trovarsi sopra la superficie dell'acqua. Dopo il segnale di partenza il concorrente trascina il manichino fino a metà vasca (25 m) e qui lo consegna al secondo concorrente, il quale dopo avere toccato il bordo opposto della vasca, lo passa al terzo concorrente. Questi trascina il manichino per 25 m e lo passa al quarto concorrente. La gara termina quando l'ultimo nuotatore ha toccato la parete di testa della vasca con una parte del corpo.

Modalità di trascinamento del manichino:

- Il manichino deve essere trascinato, non spinto (appena la testa del manichino precede la testa del concorrente, il manichino è considerato spinto).
- Il concorrente deve far vedere chiaramente che mentre trascina il manichino si preoccupa di mantenere il naso e/o la bocca del manichino sopra la superficie dell'acqua.

### 6.3.2 Descrizione del materiale

Il manichino regolamentare deve essere a tenuta d'aria. Il peso del manichino immerso è di 1,5 kg.

L'occipite del manichino deve essere dipinto con un colore che contrasti con quello del resto del corpo e della superficie dell'acqua.

### 6.3.3 Partenza

La partenza avviene in acqua. I nuotatori 2 e 4 si trovano al centro della vasca, nella zona dove avviene la consegna del manichino.

### 6.3.4 Cambio

Il concorrente che trascina il manichino non lo deve lasciare prima che il concorrente successivo lo abbia preso in consegna. Quando il secondo concorrente passa a sua volta il manichino al terzo concorrente, quest'ultimo deve essere ancora a contatto con la parete della vasca fino a quando ha preso in consegna il manichino. Potrà prendere in consegna il manichino solo quando il secondo concorrente avrà toccato il bordo della vasca con la mano.

Il passaggio del manichino dal primo al secondo concorrente avviene tra i 23 m e i 27 m, dal terzo al quarto tra i 73 m e i 77 m. I nuotatori 1 + 3 dopo il passaggio devono abbandonare immediatamente la zona dello scambio dirigendosi verso il lato della partenza.

La zona dove deve avvenire il passaggio è contrassegnata da due bandiere poste sopra la superficie dell'acqua.

### 6.3.5 Punti di penalità

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- Passaggio scorretto: **250 punti**
- Partenza anticipata (consegna del manichino prima di toccare il bordo della vasca, oppure partenza anticipata del concorrente successivo): **250 punti**
- Passaggio al di fuori della zona contrassegnata: **250 punti**
- Il concorrente non cerca di mantenere la bocca e il naso del manichino sopra la superficie dell'acqua (oltre il 50% del percorso sott'acqua): **150 punti**

- Il concorrente lascia il manichino mentre lo trascina: **150 punti**

### 6.3.6 Squalifica

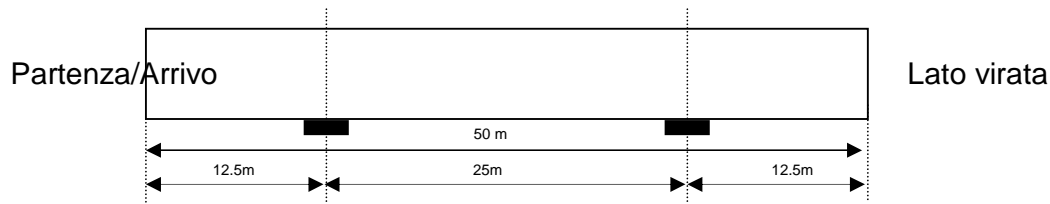
- Un nuotatore nuota per un percorso maggiore rispetto a uno dei quattro tratti.

## 6.4 Nuoto a ostacoli

### 6.4.1 Descrizione della disciplina

Partendo con un tuffo il primo concorrente nuota 50 m a stile libero e immergendosi supera due ostacoli. Dopo che il nuotatore precedente ha toccato il bordo della vasca, partono i nuotatori 2, 3 e 4 e fanno esattamente quello che ha fatto il 1° nuotatore.

Dopo il tuffo di partenza i nuotatori devono riemergere prima di immergersi per superare il primo ostacolo. Dopo avere superato ciascun ostacolo, devono riemergere. Riemergere significa portare la testa sopra la superficie dell'acqua.



### 6.4.2 Descrizione del materiale

Gli ostacoli si trovano ad una distanza di 12,5 m dalle pareti di testa della vasca. La distanza tra i due ostacoli è di 25 m. Gli ostacoli non devono provocare ferite al nuotatore e possono essere collocati ad una profondità massima di 70 cm.

### 6.4.3 Partenza

Partenza con tuffo di testa

### 6.4.4 Cambio

Ogni cambio avverrà solo dopo che il nuotatore precedente avrà toccato il bordo della vasca.

### 6.4.5 Punti di penalità

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- Partenza anticipata (= partenza dei concorrenti 2, 3 e 4 prima che il concorrente precedente abbia toccato il bordo della vasca): **250 punti**
- Salto degli ostacoli: **250 punti**
- Il nuotatore non riemerge dopo il tuffo di partenza, oppure non riemerge tra i due ostacoli: **150 punti**

### 6.4.6 Squalifica

- Un nuotatore nuota per un percorso maggiore rispetto a uno dei quattro tratti.

## 6.5 Staffetta con corde di salvataggio (4 x 100 m)

### 6.5.1 Descrizione della disciplina

I concorrenti sono pronti alla partenza con una corda di salvataggio con cintura. Un concorrente si trova sul lato opposto e fa la vittima. All'ordine di partenza il primo partecipante nuota con la corda per 50 m a stile libero. Dopo avere toccato il bordo della vasca, afferra sotto le spalle la vittima che già si trova in quel punto.

Ora due concorrenti della squadra senza altri mezzi ausiliari tirano con la corda salvatore e vittima riportandoli al punto di partenza. Dopo che il salvatore ha toccato il bordo della vasca,

il concorrente successivo nuota con la corda esattamente come ha fatto il precedente; al lato opposto si troverà un altro concorrente in veste di vittima.

Alla partenza e al cambio i componenti della squadra possono rendersi utili dopo che è stato toccato il bordo della vasca ovvero è stato dato il segnale di partenza. La vittima rimane inerte in ogni caso.

Nel corso della staffetta ogni concorrente deve gareggiare una volta come salvatore (nuotatore) e una volta come vittima.

La gara termina quando l'ultimo salvatore ha toccato il bordo della piscina dopo avere riportato indietro la vittima.

### **6.5.2 Descrizione del materiale**

Corda di salvataggio DN 10 mm, galleggiante, su mulinello (min. 55 m). Cintura sistema SSS.

### **6.5.3 Partenza**

Diversi fischi brevi dell'arbitro:

- Il primo nuotatore segnala di essere pronto al blocco di partenza.
- Il resto della squadra rimane indietro.

Fischio lungo dello starter:

- Nuotatore e aiutante si preparano vicino al blocco di partenza.

Comando dello starter "Ai posti"

- Tutta la squadra si posiziona alla partenza.

Segnale dello starter

- Partenza

Il blocco di partenza e la corda (inclusa la cintura) possono essere toccati solo dopo il segnale di partenza.

### **6.5.4 Cambio**

Ogni cambio avverrà solo dopo che il nuotatore precedente avrà toccato il bordo della vasca.

### **6.5.5 Punti di penalità**

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- Partenza anticipata (= partenza dei concorrenti 2, 3 e 4 prima che il concorrente precedente abbia toccato il bordo della vasca): **250 punti**
- La vittima aiuta attivamente: **150 punti**

### **6.5.6 Squalifica**

- Se ogni concorrente non ha gareggiato una volta come salvatore (nuotatore) e una volta come vittima.

## **6.6 Staffetta combinata con pinne (4 x 50 m)**

### **6.6.1 Descrizione della disciplina**

- 50 m stile libero con pinne
- 50 m 50 m stile libero con pinne, di cui almeno i primi 30 m sott'acqua, per poi riemergere e andare a prendere un manichino
- 50 m trascinare un manichino
- 50 m trascinare un manichino con pinne

Il nuotatore 1 inizia con un tuffo di testa e nuota per 50 m a stile libero con pinne.

Il nuotatore 2 parte con un tuffo di testa dopo che il nuotatore 1 ha toccato il bordo della vasca e si immerge per almeno 30 m con le pinne. Se il nuotatore non percorre immerso tutti i 50 m, alla fine della corsia deve immergersi ancora completamente. Prima di riemergere bisogna recuperare il manichino pieno d'acqua, che si trova sul fondo alla fine della corsia e tocca la parete di testa della vasca con una estremità del corpo. Nel recupero del manichino, questo deve riemergere in superficie prima del nuotatore.

Il nuotatore 3 parte dopo che il nuotatore 2 gli ha passato il manichino di salvataggio. In questo caso il nuotatore 2 non deve toccare il bordo della vasca. Il nuotatore 3 parte in acqua. Al momento del passaggio del manichino, tuttavia, il nuotatore 3 deve avere ancora almeno una mano a contatto con la parete di testa della vasca. Il nuotatore 3 trascina il manichino per 50 m (senza pinne).

Dopo che il nuotatore 3 ha toccato il bordo della vasca, il nuotatore 4 riceve il manichino e lo trasporta per 50 m con le pinne. La gara termina quando il 4° nuotatore ha toccato la parete di testa della vasca con una parte del corpo.

Modalità di trascinamento del manichino da parte del nuotatore 3 e 4:

- Il manichino deve essere trascinato, non spinto (appena la testa del manichino precede la testa del concorrente, il manichino è considerato spinto).
- Il concorrente deve far vedere chiaramente che mentre trascina il manichino si preoccupa di mantenere il naso e/o la bocca del manichino sopra la superficie dell'acqua.

#### 6.6.2 Descrizione del materiale

Pinne:

La lunghezza delle pinne non deve superare i 65 cm, la larghezza i 30 cm. Le pinne non sono più misurate ai piedi. I controlli sono effettuati preferibilmente con dime. La perdita di una pinna o di entrambe le pinne da parte di un concorrente dopo la partenza non autorizza alla ripetizione della gara.

Manichino:

Il manichino regolamentare deve essere a tenuta d'aria. Il peso del manichino immerso è di 1,5 kg. L'occipite del manichino deve essere dipinto con un colore che contrasti con quello del resto del corpo e della superficie dell'acqua.

#### 6.6.3 Partenza

I nuotatori 1 e 2 con un tuffo di testa.

I nuotatori 3 e 4 partono in acqua.

#### 6.6.4 Cambio

Ogni cambio avverrà solo dopo che il nuotatore precedente avrà toccato il bordo della vasca. Fa eccezione il nuotatore 3 (vedi 6.6.1).

#### 6.6.5 Punti di penalità

- Falsa partenza del primo nuotatore (5.3).
- Partenza anticipata (= partenza dei concorrenti 2 e 4 prima che il concorrente precedente abbia toccato il bordo della vasca; oppure nella consegna del manichino il nuotatore 3 non ha almeno una mano contro la parete di testa della vasca): **250 punti**
- Il nuotatore 2 riemerge nei primi 30 m: **150 punti**
- Nel recupero del manichino il nuotatore 2 riemergere in superficie prima del manichino: **150 punti**
- Mentre tocca il bordo della vasca, il nuotatore 3 o 4 lascia il manichino: **150 punti**
- Il concorrente non cerca di mantenere la bocca e il naso del manichino sopra la superficie dell'acqua (oltre il 50% del percorso sott'acqua): **150 punti**

### **6.6.6 Squalifica**

- Il nuotatore 2 non mantiene il manichino in superficie.

### **6.6.7 Sicurezza**

Gli arbitri provvedono a seguire attentamente ogni concorrente entro il settore di sorveglianza loro assegnato.

## **6.7 Lancio di precisione della palla di salvataggio (4 x 2 palle)**

### **6.7.1 Descrizione della disciplina**

La palla viene lanciata da un podio di ca. 100 x 80 x 50 cm (lunghezza x larghezza x altezza) verso un bersaglio distante 13 m per le donne e 18 m per gli uomini. Il bersaglio è suddiviso in cerchi con un diametro di 2, 4 e 6 m. La squadra ha a disposizione 2 minuti per ciascuno dei 2 lanci. Durante l'interruzione si possono rimuovere dai bersagli le palle già lanciate. La valutazione avviene quando la palla è ferma. Se le palle vengono spostate dopo essere state lanciate e valutate, non saranno valutate di nuovo.

### **6.7.2 Descrizione del materiale**

Palle di salvataggio:

Palle di salvataggio ufficiali (cubi) della SSS (galleggianti in resina espansa con rete di nylon); sono messe a disposizione dall'organizzazione.

Podio:

Podio in legno proveniente dal deposito materiali della SSS.

### **6.7.3 Partenza**

Partenza, interruzione, seconda partenza e fine all'ordine del funzionario incaricato.

## **6.8 Gara di pronto soccorso**

### **6.8.1 Descrizione della disciplina**

Si valutano la corretta valutazione del paziente sulla base dello schema ABCD e il corretto massaggio cardiaco (RCP) praticato su un manichino.

La gara si compone di due parti indipendenti:

Parte 1: valutazione del paziente con lo schema ABCD secondo la norma SSS

Parte 2: massaggio cardiaco (RCP) praticato sul manichino per 6 minuti.

Prima dell'inizio della parte 1 è possibile preparare e provare il manichino per 3 minuti con l'aiuto di un secondo concorrente.

Parte 1 (schema ABCD) con valutazione.

Durante questa parte il tempo non viene fermato. Il concorrente comunica a voce al funzionario quando ha terminato la valutazione del paziente.

Parte 2. Si inizia d'accordo con il funzionario responsabile.

Il tempo per il massaggio cardiaco inizia automaticamente con la prima compressione e termina dopo 6 minuti. Il funzionario informa il concorrente quando i 5 minuti sono trascorsi.

### **6.8.2 Descrizione del materiale**

La gara si effettua su manichini da esercitazione di marca Ambu (AmbuMan C).

La valutazione è effettuata dal computer.

### 6.8.3 Comunicazione verbale o scritta dei risultati ai concorrenti

Il funzionario ha la possibilità, su richiesta del concorrente, di comunicare sul posto i seguenti risultati (verbalmente o per iscritto con una circolare):

- punteggio totale:
- punti totalizzati nella parte 1 (inclusa la motivazione in caso di detrazione nella valutazione del paziente)
- errori di respirazione (numero insufflazioni <0.5 e >1.0)
- errori di compressione (numero compressioni <40 mm e >50 mm e numero errori di rilascio)
- numero cicli
- velocità di compressione (90 - 110 al minuto)

Non si danno altre indicazioni sulla gara (strisce, grafica ecc.).

### 6.8.4 Disposizioni varie

- Le persone (caposquadra, visitatori ecc.) che non partecipano direttamente alla gara RCP, ma che tuttavia si trattengono nell'area del pronto soccorso, devono seguire le istruzioni dei funzionari.
- Durante i 6 minuti di RCP non è consentito l'uso di orologi per autocontrollo.
- I concorrenti devono iscriversi come squadra al controllo all'ingresso.
- Il concorrente non può cambiare il manichino se questo non è di suo gusto (fa eccezione il manichino difettoso - da verificare da parte del funzionario).

## 7 Tabella di valutazione

L'attuale tempo registrato come record svizzero vale come riferimento per 1000 punti nella relativa disciplina. Si considera record svizzero il miglior tempo registrato ufficialmente ai campionati svizzeri o in competizioni internazionali.

Se nei campionati svizzeri viene stabilito un nuovo record nazionale nel nuoto, sarà calcolato come traguardo di riferimento per 1000 punti per l'anno successivo.

La tabella di valutazione attualmente in vigore si trova nell'allegato 1.

## 8 Sostituzione del responsabile gare SSS

Il responsabile gare della SSS ha la facoltà di delegare tutti i diritti e doveri.

Il presente regolamento è stato emanato alla riunione del settore formazione tenutasi il 10.12.2005 ed è stato successivamente approvato a mezzo posta dalla Commissione esecutiva del Comitato centrale SSS.

Entra in vigore il 01.01.2006 e sostituisce tutti i precedenti regolamenti di gara per i campionati svizzeri SSS.

Il responsabile del settore formazione

Responsabile gare SSS

Christine Zaugg-Egli

Andreas Racheter

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
 Société Suisse de Sauvetage SSS  
 Società Svizzera di Salvataggio SSS  
 Societat Svizra da Salvament SSS



## Tabella di valutazione

Discipline	Tempi indicativi per 1'000 punti		30.09.2005																																	
		cat. donne	cat. uomini																																	
6.1.	<u>Staffetta con cintura di salvataggio</u>	2:06.1 CM 04	1:45.9 CM 04																																	
6.2.	<u>Staffetta con tavola di salvataggio</u>	1:28.9 CS 04 Reiden	1:14.9 CS 04 Berna																																	
6.3.	<u>Staffetta con manichino</u>	1:56.8 CEG 03	1:24.7 CM 04																																	
6.4.	<u>Nuoto a ostacoli</u>	2:18.0 Coppa Lago di Costanza 01	1:54,6 CM 04																																	
6.5.	<u>Staffetta con corda di salvataggio</u>	5.08.8 CS 04 Coira	4:27.8 CS 05 Berna																																	
6.6.	<u>Staffetta combinata con pinne</u>	2:40.6 Coppa Germania 00	2:06.3 Coppa Germania 03																																	
6.7.	<u>Lancio di precisione della palla di salvataggio</u>	cerchio interno cerchio centrale cerchio esterno	30 punti 20 punti 10 punti																																	
6.8.	<p><u>Gara di pronto soccorso</u> <span style="float: right;">massimo 200 punti per concorrente</span></p> <p>Parte 1:            La valutazione del paziente deve essere commentata in modo comprensibile in una lingua nazionale (tedesco, francese o italiano).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 punti per il controllo della coscienza (rivolgere la parola, pizzicare, stendere il capo)</li> <li>- 10 punti per dare l'allarme</li> <li>- 10 punti per il controllo della respirazione (ascoltare, vedere, sentire)</li> <li>- 10 punti per 2 insufflazioni (queste non vengono valutate insieme alla respirazione artificiale dei successivi 6 minuti di RCP).</li> <li>- 10 punti per il controllo dei segni vitali (respiro, movimento, tosse, rantolo ecc.)</li> </ul> <p>Parte 2:            Ideale: 15 cicli = 30 insufflazioni + 450 compressioni</p> <p>Per 150 punti:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>- cicli</td> <td></td> <td style="text-align: right;">13-17</td> </tr> <tr> <td>- insufflazioni</td> <td style="text-align: center;">0.7-1.0l</td> <td style="text-align: right;">27-33</td> </tr> <tr> <td>- compressioni</td> <td style="text-align: center;">40-50mm</td> <td style="text-align: right;">405-495</td> </tr> <tr> <td>- frequenza</td> <td style="text-align: center;">compr./min</td> <td style="text-align: right;">90-110</td> </tr> </table> <p>Detrazione di 150 punti</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Differenza</td> <td style="text-align: center;">Punti detratti</td> </tr> <tr> <td>- cicli</td> <td style="text-align: center;">&lt;13 &gt;17</td> <td style="text-align: center;">4 2</td> </tr> <tr> <td>- insufflazioni</td> <td style="text-align: center;">&lt;0.5, &gt;1.0l</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>  quantità</td> <td style="text-align: center;">&lt;27</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>  quantità</td> <td style="text-align: center;">&gt;33</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>- compressioni senza rilascio</td> <td style="text-align: center;">&lt;40, &gt;50mm</td> <td style="text-align: center;">0.5</td> </tr> <tr> <td>- frequenza compr./min</td> <td style="text-align: center;">&lt;90, &gt;110</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>			- cicli		13-17	- insufflazioni	0.7-1.0l	27-33	- compressioni	40-50mm	405-495	- frequenza	compr./min	90-110		Differenza	Punti detratti	- cicli	<13 >17	4 2	- insufflazioni	<0.5, >1.0l	2	quantità	<27	2	quantità	>33	1	- compressioni senza rilascio	<40, >50mm	0.5	- frequenza compr./min	<90, >110	1
- cicli		13-17																																		
- insufflazioni	0.7-1.0l	27-33																																		
- compressioni	40-50mm	405-495																																		
- frequenza	compr./min	90-110																																		
	Differenza	Punti detratti																																		
- cicli	<13 >17	4 2																																		
- insufflazioni	<0.5, >1.0l	2																																		
quantità	<27	2																																		
quantità	>33	1																																		
- compressioni senza rilascio	<40, >50mm	0.5																																		
- frequenza compr./min	<90, >110	1																																		

Commissione Tecnica SSS