

REGOLAMENTO TECNICO:

TUFFI

STAGIONE SPORTIVA 2025 / 2026

	NOME	DATA
REDAZIONE	Klaus Dibiasi Roberto Aghilarre	18/09/2025
VERIFICA	Settore Propaganda	19/09/2025
APPROVAZIONE	Delibera del 4°Consiglio Federale N. 113	10/10/2025

Competenza

I Regolamenti del Settore Promozione e Propaganda, nonché le eventuali modifiche agli stessi, sono approvati dal Consiglio Federale.

La Direzione Sportiva del Settore Promozione e Propaganda predispone annualmente i calendari di attività, i programmi e i regolamenti partecipativi delle singole manifestazioni, nonché le eventuali integrazioni. Tali documenti sono approvati mediante circolare normativa emanata dal Segretario Generale e pubblicata sul sito ufficiale della Federazione Nuoto.

Premessa

Tutte le iniziative del Settore Propaganda e Scuole Nuoto Federali sono rivolte agli allievi non agonisti di tutte le fasce di età appartenenti alle società affiliate.

Il progetto federale, finalizzato alla diffusione dello sport amatoriale, si affianca alle proposte didattiche già presenti negli impianti natatori e rappresenta un valore aggiunto per la didattica stessa. Esso costituisce un incentivo alla pratica sportiva e alla conoscenza di tutte le discipline natatorie.

Le attività si concretizzano attraverso la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive organizzate direttamente dalla F.I.N. in ambito nazionale oppure per il tramite dei Comitati Regionali e delle Delegazioni Provinciali.

Le Società affiliate possono inoltre organizzare proprie manifestazioni, previa autorizzazione e riconoscimento da parte dei Comitati territorialmente competenti.

La partecipazione degli allievi, per tutte le discipline, è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto, da effettuarsi attraverso la società di appartenenza.

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse indicano le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2024-2025

Categorie e tipologia di gara

1. Norme sanitarie

La normativa federale prevede, per tutti i tesserati al Settore Propaganda, l'obbligo di presentare un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

I partecipanti a eventuali **fasi nazionali** del Settore Propaganda, appartenenti alle Categorie **Amatori**, dovranno tuttavia esibire una fotocopia del certificato medico di **idoneità specifica** per i tuffi, come previsto dal D.M. 18 / 2 /82.

2. Categorie di età

CATEGORIE	Anno	Programma Tecnico
C4 (6/7)	2018 / 2019	1m (100, 200, 010)
C3 (8/9)	2016 / 2017	1m (100, 200, 010, 020, un tuffo libero) 3m (100, 200, 010, un tuffo libero)
C2 (10/11)	2014 / 2015	1m - 3m (100, 200, 2 tuffi a scelta tra 101, 201, 301, 401)
C1 (12/13)	2012/ 2013	1m (4 tuffi liberi con max 1 tra elementari e cadute) 3m (4 tuffi liberi con max 2 tra elementari e cadute)
Ragazzi (14/15)	2010 / 2011	1m e 3m (4 tuffi liberi)
Amatori 16/24	2009 / 2001	1m, 3m e piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)
Amatori 16/24 PRO	2009 / 2001	1m, 3m e piattaforma (5 tuffi da minimo 4 gruppi diversi)
Amatori 25/29	2000 / 1996	1m, 3m e piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)
Amatori 30/39	1995 / 1986	1m e 3m (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi) piattaforma (3 tuffi liberi)
Amatori 40/49	1985 / 1976	1m e 3m (4 tuffi liberi), piattaforma (3 tuffi liberi)
Amatori 50/59	1975 / 1966	1m, 3m e piattaforma (3 tuffi liberi)
Amatori 60/+	1965 e prec.	1m, 3m e piattaforma (2 tuffi liberi)

Note:

- dai 25 anni in su i tuffi dalla piattaforma non possono essere eseguiti da 10 metri;
- in tutte le categorie Amatori non sono consentiti tuffi con coefficiente superiore a 2.0;
- Solamente nella categoria AMATORI 16/24 PRO verrà consentito di effettuare tuffi con coefficiente superiore a 2.0

3. Gare Sincro maschi – femmine – misto (m/f)

CATEGORIE		Programma Tecnico
Amatori	32-79	3mt (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0 + un tuffo libero)
Amatori	80+	3mt (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0 + un tuffo libero)

Si precisa:

- la categoria è riferita alla somma delle età dei tuffatori;
- le coppie possono essere composte anche da atleti di società differenti;
- in deroga al regolamento tecnico agonistico è consentita la partenza da fermo.

4. Coefficienti di difficoltà

I coefficienti di difficoltà sono quelli della tabella FINA.

Per i tuffi elementari e le cadute, i coefficienti di riferimento sono quelli della tabella seguente.

Tuffi	1m A	1m B/C	3m A	3m B/C
100	1.0	1.2	1.1	1.3
200	1.1	1.3	1.2	1.4
010		1.0 (solo B)	1.2	1.2 *
020	1.2		1.3	1.3 *

* NB Le cadute da 3mt in posizione B/C possono essere effettuate sia da "in piedi" che dalla posizione seduta.

5. Giuria

La Giuria è composta da tre o cinque giudici del Gruppo Ufficiali Gara.

6. Premi

Ai primi tre classificati di ogni gara sarà conferita una medaglia. Saranno inoltre premiate le prime tre società con maggior punteggio, determinato in base alla tabella illustrata nel vigente regolamento agonistico.

MANIFESTAZIONI GIOVANILI: "MAMMA MI TUFFO!"

TABELLA DI DEFINIZIONE CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

REGOLAMENTO

Categoria	Tuffi tot.	Tuffi veri(*)	Altezze	Obblighi	Concessioni
Ranocchi (***)	4	0	Solo 1 m	Solo pennelli e cadute	Si può ripetere un tuffo ma in posizione differente. Per il tuffo ripetuto C.D. 1.0
					Es. programma 1: 100A1 - 200A1 - 010B1 - 100C1
					Es. programma 2: 100B1 - 200B1 - 010B1 - 020A1
Pesci Rossi (***)	4	1	Almeno 1 da 3 m (no 5 m)	1 tuffo diverso da pennelli e cadute. Tuffi ammessi: 101 - 102	Si può ripetere un tuffo ma in posizione differente. Per il tuffo ripetuto C.D. 1.0
					Es. programma 1: 100A3 - 200C1 - 020B1 - 101C1
					Es. programma 2: 100B1 - 020A3 - 200B1 - 101C1
Salmoni	4	2	Almeno 2 da 3 m (no 5 m)	2 tuffi diversi da pennelli e cadute. Tuffi ammessi: 101 - 102 - 401	Si può ripetere un tuffo ma in posizione differente e da una diversa altezza. Per il tuffo ripetuto C.D. 1.0
					Es. programma 1: 100A3 - 010B3 - 101C1 - 102C1
					Es. programma 2: 100A3 - 020B1 - 101C3 - 401C1
Delfini (**)	5	3	Almeno 2 da 3 o 5 mt a scelta	3 tuffi diversi da pennelli e cadute. Tuffi ammessi: 101 - 102 - 103 - 401 - 201 oppure 301	Si può ripetere un tuffo ma in posizione differente e da una diversa altezza. Per il tuffo ripetuto C.D. 1.0
					Es. programma 1: 100A3 - 010B3 - 101C1 - 102C1 - 401C1
					Es. programma 2: 100A5 - 020A3 - 201C1 - 102C1 - 401C1
					Esempio di programma non ammesso perché presenti sia 201 sia 301 : 401B1 - 020A3 - 201C2 - 100A5 - 301C1

Squali	6	almeno 4	Almeno un tuffo da tutte le altezze 1m, 3m, 5m	Almeno 4 tuffi diversi da pennelli e cadute. Nessun limite nei tuffi	Non si possono ripetere tuffi
	Es. programma minimo 1: 100A5 - 010B3 - 101C1 - 102C1 - 401C1 - 201C1				
	Es. programma minimo 2: 101C5 - 103C3 - 301C3 - 401C1 - 5211A1 - 201C1				

Note: * tuffi veri significa tuffi diversi da pennelli e cadute

** gli atleti in età della categoria **C3** possono gareggiare al massimo nella categoria **Delfini**; se gareggiano nei Delfini, l'eventuale tuffo **da 5 m**, non obbligatorio, dovrà essere **obbligatoriamente un pennello avanti**

*** gli atleti in età della categoria **C4** possono partecipare **solo** nei ranocchi o nei **Pesci Rossi**;

N.B. gli atleti che nella stessa stagione hanno partecipato alle gare C3 non possono partecipare nei Ranocchi

La manifestazione “**Mamma mi tuffo!**” si sviluppa in due fasi:

- una o più prove a carattere regionale/interregionale, per distaccamento Nord e Centro Sud;
- una finale nazionale.

Il criterio è il seguente:

- numero massimo di partecipanti alla manifestazione, comprendente tutte le categorie, è di circa 250 atlete/i;
- il numero di atlete/i partecipanti alla fase nazionale per regione sarà disposto sulla base proporzionale di partecipazione alle manifestazioni regionali. *Si parte da i primi 12 al Nord e i primi 12 al Centro Sud per ciascuna categorie e se rimangono posti liberi si assegnano su base proporzionale alla partecipazione a livello di distaccamento (Nord, Centrosud)*

La gara si rivolge agli atleti dai 6 ai 15 anni, non agonisti ma regolarmente iscritti a una società sportiva di tuffi e tesserati al Settore Propaganda.

Il regolamento prevede per chi vince nettamente nella propria categoria partecipando alle fasi regionali e/o interregionali il cambio di categoria nella finale nazionale ad insindacabile giudizio del comitato tecnico, che valuterà anche i punteggi acquisiti dagli atleti che lo seguono in classifica.

N.B.

Per evitare che “mini” atleti si vengano a trovare in situazioni non idonee alla loro età, gli atleti nati negli anni 2018 e 2019 in caso di vittoria non saranno obbligati al cambio di categoria o di programma, e comunque non potranno andare oltre la categoria Pesci rossi.

Gli atleti nati negli anni 2016-2017, se dovranno effettuare il cambio di categoria potranno avanzare fino alla categoria Delfini, escludendo comunque quindi i tuffi dai 5 metri. Inoltre se avessero già gareggiato nelle gare regionali ed interregionali cat.C3, non potranno partecipare nella categoria Ranocchi.

Referente: Aghilarre Roberto: roberto.aghilarre@federnuoto.it

Altre tipologie di gara

Qualora, in ambito regionale, sussistano i presupposti tecnico-logistici per promuovere attività, i Comitati Regionali, le Società Sportive, i Dirigenti e i Tecnici interessati potranno proporre propri programmi, previa presentazione di una domanda di riconoscimento della manifestazione (si veda la normativa generale allegata – Attività Settore Propaganda) da inviare direttamente al Settore Propaganda Nazionale.

In generale, tutte le iniziative volte a promuovere lo sviluppo della disciplina saranno considerate utili e meritevoli di attenzione.