

Distanze Speciali - Istruzioni per l'uso

Tutte le gare si svolgeranno con due atleti per corsia

- si deve nuotare sempre nella propria metà corsia
- le due metà sono identificate come lato tribune e lato vetrate

- gli atleti effettueranno partenze differenziate e utilizzeranno cuffie di loro proprietà di colore nero o bianco
- le cuffie devono essere di colore pieno e prive di scritte
- i colori e il lato verranno assegnati durante la formazione delle batterie e non potranno essere cambiati
- chi nuota lato tribune deve indossare la cuffia nera e farà la prima partenza
- chi nuota lato vetrate deve indossare la cuffia bianca e farà la seconda partenza

Ricordiamo inoltre che

- si parte dai tempi migliori
- non saranno disponibili conta vasche
- il cronometraggio è di tipo manuale
- appena parte una serie verrà chiamata la successiva