

Settore Nuoto

## Tabella di conversione tempi vasca lunga/vasca corta

Per riportare i tempi ufficiali ottenuti in vasca da 25 metri con quelli ottenuti in vasca da 50 metri si devono **aggiungere** i differenziali riportati nella *Tabella penalizzazioni* mentre per riportare i tempi ufficiali ottenuti in vasca da 50 metri con quelli ottenuti in vasca da 25 metri si devono **sottrarre** i differenziali riportati nella *Tabella abbuoni*.

### Tabella penalizzazioni

mt. 25 → mt. 50	Uomini	Donne
50 stile libero	+ 0"80	+ 0"70
100 stile libero	+ 1"75	+ 1"50
200 stile libero	+ 3"75	+ 3"30
400 stile libero	+ 8"50	+ 7"20
800 stile libero	+ 18"35	+ 14"80
1500 stile libero	+ 37"00	+ 28"50
50 dorso	+ 1"45	+ 1"25
100 dorso	+ 3"00	+ 2"60
200 dorso	+ 6"40	+ 5"60
50 rana	+ 0"85	+ 0"70
100 rana	+ 2"60	+ 2"20
200 rana	+ 5"90	+ 4"90
50 farfalla	+ 0"50	+ 0"45
100 farfalla	+ 1"40	+ 1"35
200 farfalla	+ 3"75	+ 3"30
200 misti	+ 5"00	+ 4"50
400 misti	+ 11"60	+ 9"80

### Tabella abbuoni

mt. 50 → mt. 25	Uomini	Donne
50 stile libero	- 0"80	- 0"70
100 stile libero	- 1"75	- 1"50
200 stile libero	- 3"75	- 3"30
400 stile libero	- 8"50	- 7"20
800 stile libero	- 18"35	- 14"80
1500 stile libero	- 37"00	- 28"50
50 dorso	- 1"45	- 1"25
100 dorso	- 3"00	- 2"60
200 dorso	- 6"40	- 5"60
50 rana	- 0"85	- 0"70
100 rana	- 2"60	- 2"20
200 rana	- 5"90	- 4"90
50 farfalla	- 0"50	- 0"45
100 farfalla	- 1"40	- 1"35
200 farfalla	- 3"75	- 3"30
200 misti	- 5"00	- 4"50
400 misti	- 11"60	- 9"80

La Segreteria  
Federazione Italiana Nuoto  
Comitato Regionale Toscano