

Regole per l'adozione dell'ora legale

Paese o area geografica		Differenza per l'ora legale	Regole per l'ora legale	
			Inizio	Fine
Nord America	Stati Uniti ^{*1}	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Canada ^{*1}	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Groenlandia ^{*1}	+1 ora	1:00, ultima domenica di marzo (UTC)	1:00, ultima domenica di novembre (UTC)
	Saint Pierre	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Città del Messico (Messico) ^{*2}	+1 ora	2:00, prima domenica di aprile	2:00, ultima domenica di ottobre
	Tijuana (Messico) ^{*2}	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Bahamas	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Cuba	+1 ora	Mezzanotte (00:00), seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Isole Turks e Caicos	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Haiti	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
Sud America	Brasile ^{*1}	+1 ora	Mezzanotte (00:00), seconda domenica di ottobre	Mezzanotte (00:00), terza o quarta domenica di febbraio
	Cile	+1 ora	Mezzanotte (00:00), secondo sabato di ottobre	Mezzanotte (00:00), secondo sabato di marzo
	Uruguay	+1 ora	2:00, prima domenica di ottobre	2:00, seconda domenica di marzo
	Paraguay	+1 ora	Mezzanotte (00:00), prima domenica di ottobre	Mezzanotte (00:00), quarta domenica di marzo
Europa	Paesi europei	+1 ora	1:00, ultima domenica di marzo (UTC)	1:00, ultima domenica di novembre (UTC)
	Turchia	+1 ora	3:00, ultima domenica di marzo	4:00, ultima domenica di ottobre
Asia	Azerbaigian	+1 ora	4:00, ultima domenica di marzo	5:00, ultima domenica di ottobre
	Cipro	+1 ora	3:00, ultima domenica di marzo	4:00, ultima domenica di ottobre
	Siria	+1 ora	Mezzanotte (00:00), ultimo venerdì di marzo	Mezzanotte (00:00), ultimo venerdì di ottobre
	Libano	+1 ora	Mezzanotte (00:00), ultima domenica di marzo	Mezzanotte (00:00), ultima domenica di ottobre
	Israele	+1 ora	2:00, ultimo venerdì di marzo	2:00, ultima domenica di ottobre
	Giordania	+1 ora	Mezzanotte (00:00), ultimo giovedì di marzo	1:00, ultimo venerdì di ottobre
	Iraq	+1 ora	Mezzanotte, 22 o 21 marzo	Mezzanotte, 22 o 21 settembre
Oceano Atlantico	Bermuda	+1 ora	2:00, seconda domenica di marzo	2:00, prima domenica di novembre
	Isole Canarie	+1 ora	1:00, ultima domenica di marzo	2:00, ultima domenica di ottobre
Africa	Marocco	+1 ora	2:00, ultima domenica di marzo	3:00, ultima domenica di ottobre
	Namibia	+1 ora	2:00, prima domenica di settembre	2:00, prima domenica di aprile
Australia	Sydney ^{*2}	+1 ora	2:00, prima domenica di ottobre	3:00, prima domenica di aprile
	Isola di Lord Howe ^{*2}	+30 minuti	2:00, prima domenica di ottobre	2:00, prima domenica di aprile
Oceano Pacifico	Nuova Zelanda	+1 ora	2:00, ultima domenica di settembre	3:00, prima domenica di aprile
	Fiji	+1 ora	2:00, quarta domenica di ottobre	2:00, terza domenica di gennaio
	Samoa	+1 ora	3:00, ultima domenica di settembre	4:00, prima domenica di aprile
Polo Sud	Base permanente McMurdo Station ^{*2}	+1 ora	2:00, ultima domenica di settembre	3:00, prima domenica di aprile
	Base permanente Amundsen-Scott South Pole Station ^{*2}	+1 ora	2:00, ultima domenica di settembre	3:00, prima domenica di aprile
	Base permanente Palmer South Pole Station	+1 ora	Mezzanotte (00:00), secondo sabato di ottobre	Mezzanotte (00:00), secondo sabato di marzo

*1 L'ora legale non è adottata in determinate zone.
*2 Sono utilizzate più regole per l'ora legale.

Dati validi a marzo 2013