

Settore Nuoto Sincronizzato

Roma, 06 novembre 2023

Prot.

- A tutte le Società interessate



Protocollo FIN  
Documento in uscita  
00005725-2023  
07/11/2023  
SINCR

Oggetto: Selezione per la Squadra Nazionale Ragazze 2023/2024

Il Settore Nuoto Sincronizzato della FIN comunica che la selezione della Squadra Nazionale Ragazze si svolgerà a Savona dal 26 al 28 Novembre 2023 (arrivo nella serata del 25 Novembre p.v., termine dei lavori alle ore 13.00 del 28 Novembre p.v.).

La partecipazione è aperta alle atlete nate negli anni 2009 e 2010 secondo i seguenti criteri:

- Le prime 25 atlete del 2009 e le prime 20 del 2010 classificate \*(come da elenco allegato), considerando la media dei punteggi ottenuti negli esercizi obbligatori ai Campionati Italiani Ragazze invernali ed estivi nella stagione 2022/2023.
- Una (1) atleta per ogni società, al di fuori della precedente classifica, indicata e ritenuta idonea ad effettuare la selezione Nazionale da parte dei responsabili tecnici della società stessa.

La responsabilità e spese di viaggio, vitto e alloggio saranno a carico delle società.

La Direzione Tecnica delle Squadre Nazionali si riserva di selezionare le atlete in oggetto tenendo conto dei requisiti tecnici e fisici necessari per essere competitivi in campo internazionale.

#### PROVE DI VALUTAZIONE IN PALESTRA:

- Esercizi di tenuta statica: Plank frontale sul collo del piede
- Esercizi di tenuta statica e dinamica: Barchetta - Superman
- Esercizi di spinta: Push up a gomiti stretti con gambe tese
- Affondi in camminata (avanti & indietro)
- Squat delle varie tipologie (front/back/over head)
- Capovolta avanti con fase di volo
- Slanci delle gambe in posizione eretta nei gradi 45° e 60°
- Slanci di gamba in posizione supina nei gradi 45°, 60°, 90°
- Candela con diverse posizioni delle braccia
- Spaccate (destra/sinistra/frontale) + svincolo ariana
- Ponte
- Massima flessione del busto avanti da posizione seduta
- Estensione Punta e ginocchia
- Verticale braccia tese e sui gomiti (staccate dal muro)

## PROVE DI VALUTAZIONE IN ACQUA:

### NUOTO:

- 100 metri Stile Libero tempo massimo 1'20"

### NUOTO SPECIFICO:

- **Transizione:** 25 metri combinazione tra bici e gambe stile laterale con cambio di ritmo (ogni 8 tempi - ogni 4 tempi - ogni 2 tempi)
- **Una combinazione di Transizioni (vedi video):** boost, transizione in bici (con cambio di velocità e ampiezza di movimento), gamba di balletto ed entrata carpiata.
- **Sequenza di gambe di un Ibrido (vedi video + coach card):**  
AW2 - R7 Bidirezionale - R3 - R6 - R7 Fuori Asse - F5  
UN IBRIDO creato al momento

### TECNICA:

- Valutazione elementi statici
  - 2 obbligatori sorteggiati al momento
  - Verticale tenuta 15 remate con misurazione dell'altezza
  - Flessibilità
- Valutazione elementi dinamici
  - Thrust
  - Rotazioni
  - AW7 - R7 Bidirezionale - R7 Fuori Asse - R5 Piroetta 360°
  - 25 mt Gambe Bici (misurazione velocità e tenuta della max h)
- **Esecuzione di un pezzo di squadra (Transizione + Ibrido + Transizione) creato al momento dopo circa 20'-30' di tempo dedicati alla ripetizione e all'automatizzazione dei gesti, per valutare la velocità di apprendimento.**

Durante il lavoro individuale, a coppie e suddivise in gruppi le atlete verranno guidate, seguite e valutate dallo Staff Tecnico della Squadra Nazionale.

Alle atlete verranno proposte sedute di nuoto, nuoto specifico, tecnica, ed esercitazioni in Palestra, pertanto dovranno essere provviste del seguente materiale oltre a quanto necessario per l'allenamento in acqua:

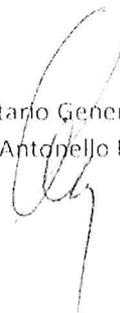
- Abbigliamento e scarpe per la Palestra.
- 1 tappetino da Palestra.
- 1 elastico da palestra.
- 1 elastico da poter utilizzare in acqua.

Al termine del raduno verranno identificate le atlete idonee che successivamente saranno convocate per prendere parte ai raduni di preparazione della Squadra Nazionale Ragazze.

Si informano tutte le Società partecipanti che l'accesso all'impianto durante il raduno di selezione sarà consentito esclusivamente alle atlete e agli addetti ai lavori, i Tecnici di Società potranno assistere dalle tribune.

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale FIN  
( Dott. Antonello Panza)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. Panza', written over the typed name of the General Secretary.

OTTONELLO Giulia	Rari Nantes Savona ssd	05/05/2010
CASCINI Elena	Sport Village ssd	17/02/2010
DIONISI Zoe	CPF Team Pallanuoto asd	07/05/2010
LEONI Agnese	Forum Sport Center	17/04/2010
DALLA PIETA' Olivia	Polisportiva Terraglio	16/08/2010
CALIZZA Carlotta	GS Fiamme Oro	25/01/2010
ROSATI Federica	GS Fiamme Oro	28/05/2010
DODDI Benedetta	Aurelia Nuoto asd	09/11/2010
CESARINI Greta	GS Fiamme Oro	11/01/2010
COSSU Carlotta	Rari Nantes Savona ssd	22/09/2010
PIZIO Martina	Sincro Seregno asd	08/07/2010
D'UVA Celeste	Rari Nantes Gerbido	03/03/2010
GROSSI Noemi	Aurelia Nuoto asd	20/05/2010
DAMIANI Giulia	Aurelia Nuoto asd	25/02/2010
CONTI Sophia	CPF Team Pallanuoto asd	11/08/2010
PADELLI Anna	Futura Club Prato ssd	25/12/2010
TETI Sara	Aurelia Nuoto asd	30/11/2010
GALIMBERTI Giada	Seregno Sincro Team asd	15/03/2010
MORELLO Roberta	Seregno Sincro Team asd	01/02/2010
BATTAGLIA Melissa	Aquatica Torino	28/10/2010

LUCCI Sofia	Aurelia Nuoto asd	12/02/2009
GARRAFFO Alice	Sincro Seregno asd	06/08/2009
BRANDOLINI Emma	Sincro Seregno asd	08/08/2009
MADDALENA Alice	Rari Nantes Savona ssd	10/11/2009
PAPA Giada	All Round Sport & Wel...	16/02/2009
ZADEK Alice	Sincro Seregno asd	28/05/2009
CARENZA Vittoria	Citta' Sport Vicenza ...	11/05/2009
ROSSI Amanda	Futura Club Prato ssd	15/05/2009
PONTIN Daisy	Montebelluna Nuoto asd	24/09/2009
FRANCHI Matilde	Montebelluna Nuoto asd	10/09/2009
PAGLIA Lucrezia	All Round Sport & Wel...	25/01/2009
CELESCHI Claudia	Aurelia Nuoto asd	15/12/2009
DARIDA Vittoria	CPF Team Pallanuoto asd	08/06/2009
FAVARO Anna	Polisportiva Terraglio	18/05/2009
CARENZA Violante	Citta' Sport Vicenza ...	11/05/2009
MELOZZI Camilla	All Round Sport & Wel...	21/04/2009
GRIFFITH Camilla Marlene	CN UISP - Bologna	03/08/2009
SPICUGLIA Alessia	Anpi 2000 My Sport	01/09/2009
FARINA Elisa	Busto Nuoto	02/10/2009
CINA' Roberta	Aquademia Sincro asd	11/05/2009
DE LAZZARI Alessia	Forum Sport Center	01/09/2009
MARISALDI Viola Sofia	Rari Nantes Savona ssd	14/09/2009
LAMARRA Alice	G. Sport Village ssd	27/08/2009
GALLUCCI Maria Sofia	SYNKRONOS SAN MARINO	11/12/2009
SCOTTI Sofia	Busto Nuoto	14/01/2009

