



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.
I.L.S.

Settore Nuoto Sincronizzato
Prot. rdf 6199

Roma 08 settembre 2017

- A tutte le Società interessate

Oggetto: Selezione per la Squadra Nazionale Juniores 2017/2018

La Federazione Italiana Nuoto comunica che la partecipazione alla selezione della Squadra Nazionale Juniores è aperta alle atlete nate negli anni 2000, 2001 e 2002

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

Lo Staff Tecnico della Nazionale assegnerà punteggi e penalità ai fini di stilare una graduatoria di merito finale. Tali punteggi e relativa classifica saranno insindacabili.

Si ricorda che i risultati tecnici della stagione 2016/2017 avranno valore ai fini dell'ammissione alla gara di selezione, mentre i risultati della selezione stabiliranno l'accesso delle atlete alle Squadre Nazionali. I risultati dei Campionati Italiani 2017/2018, potranno essere presi in considerazione dal Commissario Tecnico per valutare eventuali inserimenti.

La selezione si articolerà in due giorni nei quali verranno valutate le prove sotto indicate:

. Nella prima giornata verranno eseguite e valutate le prove n° 1, 3 e 7, cioè 4 elementi obbligati, le tre posizioni di spaccata e le prove in palestra.

. Al termine di queste prove verranno selezionate le prime 30 atlete classificate ed i nominativi verranno comunicati entro le ore 08,00 di domenica 26 novembre 2017.

. Nella seconda giornata le 30 atlete selezionate si confronteranno sulle prove sotto elencate dalla n° 3 alla n° 6.

Verranno selezionate le atlete ritenute idonee dal CT e dal suo staff.

Sono ammesse a partecipare:

. Le prime 20 atlete classificate per ogni anno di nascita, considerando la media dei punteggi degli esercizi obbligatori dei Campionati Italiani Juniores invernali ed estivi (stagione 2016-2017).

. Due atlete per società, al di fuori della precedente classifica, ritenute meritevoli di attenzione da parte dei responsabili tecnici della società stessa.

. Le eventuali atlete, al di fuori della precedente classifica, identificate e segnalate dal CT.



00135 ROMA - STADIO OLIMPICO CURVA NORD

Tel. 06 36200.1- Fax 06 3242501

info@federnuoto.it - www.federnuoto.it

C.F. 05284670584 - P. IVA 01384031009

Iscritta al Registro della Protezione Civile - Registro Persone Giuridiche n. 19/2001

UNI EN ISO 9001:2008



SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO
PER LE ATTIVITÀ EA 35, 37, 39



Lo Staff Tecnico della Nazionale assegnerà punteggi e penalità ai fini di stilare una graduatoria di merito finale. Tali punteggi e relativa classifica saranno insindacabili.

PROVE DI SELEZIONE:

IN ACQUA

1. Due obbligatori fissi più due obbligatori che verranno pubblicamente sorteggiati il giorno di arrivo nella sede della selezione
2. Le tre spaccate destra, frontale e sinistra eseguendo la **ROTAZIONE** dell'ARIANA. 3 punti di penalità saranno attribuiti a chi non avrà le posizioni di spaccata aperte a 180°.
3. 25 metri Gamba di Balletto dx: orecchie nell'acqua, viso in superficie, gamba perpendicolare alla superficie; 2 punti di penalità saranno attribuiti a chi non terminerà i 25 metri.
4. 25 metri Doppia Gamba di Balletto: orecchie nell'acqua, viso in superficie, gambe perpendicolare alla superficie; 2 punti di penalità saranno attribuiti a chi non terminerà i 25 metri.
5. 50 metri Bicicletta/Gambe SL laterale con braccio 90°: spalle parallele, estensione posteriore del busto, linea orecchio-spalle-anche, braccio 90°, max velocità.
6. L' Esercizio Libero di Squadra e le parti di Squadra del Libero Combinato della Nazionale Assoluta ai Mondiali di Budapest 2017, nei momenti delle spinte l'atleta dovrà rimanere sotto acqua in apnea.

IN PALESTRA

7. Preparazione atletica: vedi Stella 4 esercizi 16-18, Stella 6 esercizi 17-19, Stella 7 esercizi dal 14 al 23.

La selezione si terrà presso il Centro Federale di Ostia, Via delle Quinqueremi 100, nei giorni 25 e 26 Novembre 2017 con il seguente orario e modalità di svolgimento:

25 Novembre

Inizio ore 14,00
Termine ore 20,00 circa

Saranno selezionate le prime 30 atlete classificate

26 Novembre

Inizio ore 09,00
Termine ore 13,30 circa

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale
(Antonello Panza)

