

REGOLAMENTO COPPA PIEMONTE 2010-2011

❖ **Categorie:**

GIOVANISSIME	2002 – 2003 eventuali 2004
ESORDIENTI B	2001
ESORDIENTI A	1999 - 2000
RAGAZZE	1996 –197 – 1998
ASSOLUTE	1995 e precedente

❖ **Iscrizioni:**

SOLO per la **Categoria Esordiente** ogni Società può iscrivere tre (3) esercizi complessivi tra Giov./Es. B/Es. A.
per la **Categoria Assoluta** ogni Società può iscrivere tre (3) esercizi complessivi tra Rag/Ass;

DOPPIO, SQUADRA e COMBO l'iscrizione è libera. Nel caso di atlete appartenenti a categorie diverse la categoria superiore sarà quella di appartenenza (esempio: un doppio composto da una giovanissima ed una Es.A appartiene alla categoria Es.A)

❖ **Trucco e acconciature**

Il trucco dovrà essere moderato, limitato agli occhi e le labbra, non sono consentiti disegni o simboli in nessuna zona del corpo o del viso. Le acconciature non dovranno coprire la fronte e non potranno avere accessori "oscillanti" di nessun tipo.

❖ **Giuria**

La giuria sarà costituita da 3 tecnici e da un coordinatore nominato dal Comitato Regionale. Ogni Società partecipante dovrà mettere a disposizione della giuria un allenatore per tutta la durata della manifestazione ed il nominativo dovrà essere segnalato sul modulo di iscrizione gara. Le persone a disposizione dovranno presentarsi 30' prima dell'inizio della manifestazione.

❖ **Penalità programma tecnico/libero**

Dal punteggio verranno detratti:

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto dal punteggio per ogni atleta che non esegua una parte di elemento o se si compia una errata o addizionale sequenza in un elemento o azione per ciascun atleta fino ad un massimo di due punti;
- l'esercizio a squadra dovrà essere composto da quattro ad otto atleti. Verrà assegnato mezzo (0,5) punto di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo.
- un punto (1) di penalità nel caso in cui il tempo totale degli esercizi sia inferiore e superiore ai tempi stabiliti.

Le penalità verranno assegnate dal Coordinatore.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

❖ Premiazioni

Saranno premiate le prime 3 classificate di ogni categoria (Giov./Es.B/Es.A/Rag./Ass.), solo per la categoria Giovanissime saranno premiate tutte le atlete partecipanti.

❖ Classifica di società

Per definire la classifica di società di fine stagione verranno preso in considerazione SOLAMENTE il miglior esercizio di ogni società per ogni categoria.

	SOLO	DUO	SQUADRA COMBO
1 Classificato	60	80	100
2 Classificato	58	76	95
3 Classificato	56	72	90
4 Classificato	54	68	85
5 Classificato	52	64	80
6 Classificato	50	60	75
7 Classificato	48	56	70
8 Classificato	46	52	65
9 Classificato	44	48	60
10 Classificato	42	44	55
11 Classificato	40	40	50
12 Classificato	38	36	45
13 Classificato	36	32	40
14 Classificato	34	28	35
15 Classificato	32	24	30
16 Classificato	30	22	25
17 Classificato	28	20	20
18 Classificato	26	18	15
19 Classificato	24	16	10
20 Classificato	22	14	5
21 Classificato	20	12	4
22 Classificato	19	10	3
23 Classificato	18	8	2
24 Classificato	17	7	1 per tutti i partecipanti
25 Classificato	16	6	
26 Classificato	15	5	
27 Classificato	14	4	
28 Classificato	13	3	
29 Classificato	12	2	
30 Classificato	11	1 per tutti i partecipanti	
31 Classificato	10		
32 Classificato	9		
33 Classificato	8		
34 Classificato	7		
35 Classificato	6		
36 Classificato	5		
37 Classificato	4		
38 Classificato	3		
39 Classificato	2		
40 Classificato	1 per tutti i partecipanti		

❖ Programma gara:

NOTA IMPORTANTE

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito. Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2002 - 2003 eventuali 2004

SOLO: durata 1'00" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

DUO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. posizione di spaccata

SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
 3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
 4. gamba di balletto (figura 101)
 5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)
- comporre almeno tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

NON sono consentiti spinte né agganci

CATEGORIA ESORDIENTI B (2001)

SOLO: durata 1'10" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. scambi in posizione di cannoncino
7. posizione di verticale gamba flessa

DUO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. mezza passeggiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino
8. posizione di verticale gamba flessa

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
 3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
 4. gamba di balletto (figura 101)
 5. capovolta avanti carpiata (figura 320) o capovolta indietro carpiata (figura 303) o capovolta indietro raggruppata (figura 310)
 6. mezza passeggiata avanti
 7. scambi in posizione di cannoncino
- comporre minimo tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

è consentita una spinta o un aggancio

LIBERO COMBINATO: durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due

punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. Nelle parti della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

CATEGORIA ESORDIENTI A (1999 - 2000)

SOLO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

DUO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kipnus (figura 315)
6. posizione di gru seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. posizione di gru (o verticale a gamba flessa) seguita da almeno due scambi in cannoncino

7. è consentita una spinta o un aggancio

comporre minimo quattro formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

LIBERO COMBINATO: durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

CATEGORIA RAGAZZE/I 1996 - 1997 - 1998

SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe bicicletta con almeno due movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. kip spaccata (fig.312) fino alla posizione di spaccata seguita da un passo d'uscita in avanti
5. marsuino (figura 355)
6. nettuno (figura 344)
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)
8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. **Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite.** Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)

DUO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
6. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie: Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
- 8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)**
9. è consentita una spinta o un aggancio

SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
 3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
 4. passeggiata avanti (figura 360)
 5. posizione di gru seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni
 6. marsuino (figura 355)
- comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila

è consentita una spinta o un aggancio

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

LIBERO COMBINATO: durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle

quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

CATEGORIA ASSOLUTA (1995 e precedenti)

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte. Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.