

# REGOLAMENTO TECNICO SINCRONIZZATO MASTERS

## *Anno 2012*

### **Regole Generali**

Il programma Master deve promuovere il benessere, l'amicizia, la comprensione e la competizione fra atleti che abbiano almeno 20 anni per il nuoto sincronizzato (regola FINA MSS5)

Potranno essere tesserati come Master di Nuoto Sincronizzato, per il periodo dal 1 ottobre 2011 al 30 settembre 2012 le atlete che compiono 20 anni nel corso del 2012.

La tessera "MASTERS" FIN è l'unico documento che dà diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione e riservate alla categoria MASTERS

Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria per la stagione agonistica 2011-2012 degli atleti "MASTERS" sono regolate dalla Circolare Normativa FIN 2011-2012.

#### Articolo 1

Ogni disciplina master prevede uno specifico tesseramento un atleta può essere tesserato in ognuna di esse contemporaneamente

#### Articolo 2

Fatta eccezione per specifiche varianti riportate in apposite sezioni tutti i regolamenti FIN si applicano alle discipline del settore Master

#### Articolo 3

Le iscrizioni individuali saranno accettate solo se presentate da rappresentanti di Società. In caso di inadempienza potrà essere effettuata la cancellazione dei risultati conseguiti

#### Articolo 4

L'età viene determinata al 31 dicembre del secondo anno solare compreso in ogni anno agonistico

Per il Duo, il Trio e l'Esercizio di Squadra e l'esercizio libero combinato.

L'età sarà determinata dalla media delle età delle partecipanti

#### Articolo 5

I campionati Italiani Invernali ed Estivi verranno organizzati dal Settore Masters e saranno specificati con apposito comunicato.

La Tassa di iscrizione gara ai Campionati Italiani Masters sia Invernali che Estivi sarà specificata sui relativi comunicati organizzativi trasmessi dal Settore Masters a tutte le Società interessate ed affiliate per l'anno agonistico in corso.

Tassa di iscrizione gara ad integrazione della circolare normativa del 2011-2012

- € 4,00 "Solo" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 6,00 "Duo" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 8,00 "Trio" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 10,00 "Squadra" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 10,00 "Libero Combinato"

## Articolo 6

Le gare si svolgeranno secondo le regole FINA qui sotto riportate.

**MSS1** Le regole per il Nuoto Sincronizzato esposte in questo Regolamento nella parte VII si applicheranno a tutte le gare Master.

**MSS2** I partecipanti devono essere iscritti alla propria Federazione. I partecipanti al Duo, Trio e Squadra e Libero Combinato devono essere iscritti alla stessa Società.

## MSS 3: Sessioni

### MSS 3.1 PROGRAMMI TECNICI

I Programmi Tecnici dovranno essere eseguiti per il Solo, Duo, Trio e Squadra con la musica come descritto nell'appendice 1 delle regole Master. Gli elementi obbligati sono selezionati dalla Commissione Tecnica Master ogni quattro (4) anni previa approvazione del Bureau. I programmi Tecnici devono includere tutti gli elementi Obbligati. La selezione della musica è libera e può essere la stessa degli Esercizi Liberi. Gli Elementi obbligati dei programmi Tecnici cambieranno ogni quattro (4) anni.

L'esercizio SOLO Tecnico e Libero, insieme costituiscono una gara. Lo stesso vale per il DUO, TRIO, SQUADRA. Il Combinato da solo è gara.

### MSS 3.2 ESERCIZI LIBERI

Gli Esercizi Liberi comprendono il Solo, Duo, Trio, Squadra e Il Libero combinato. Non ci sono restrizioni per la scelta della musica, i contenuti e la coreografia.

**MSS 3.3** L'Esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti. Il Combinato può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di 10 atlete (10).

**MSS 3.4** Un concorrente può gareggiare in tre (3) Esercizi Solo, Duo, Trio, Squadra e un Libero Combinato

MSS 3.5 Una Società potrà iscrivere fino ad un massimo di cinque (5) esercizi per ogni gruppo di età ed un libero combinato per ogni gruppo di età.

MSS 3.5.5 Una concorrente può essere iscritta come riserva in più di un esercizio sempre appartenente allo stesso gruppo di età. Nel momento in cui però la riserva gareggerà in un esercizio, non può più essere considerata riserva in altri esercizi.

MSS 3.5.7 La non comunicazione del cambiamento dell'atleta usando la riserva (MSS3.5.5) al Resp. Gestione Dati almeno due ore prima dell'inizio della gara farà sì che l'esercizio venga squalificato.

MSS 3.6 Sono consentiti stringinaso o protesi nasali interne. Non sono consentiti gioielli di nessun tipo. L'uso degli occhialini è consentito.

### MSS 3.7 Iscrizioni

MSS 3.7.1 Nei Campionati Mondiali master ogni Club potrà iscrivere fino ad un massimo di cinque (5) Programmi Tecnici e Liberi per ogni gruppo di età, e un Libero Combinato.

MSS 4 I punteggi verranno calcolati come da regola SS19.1.

### MSS 5 CATEGORIE DI ETÀ

MSS 5.1 Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 e oltre

MSS 5.2 Duo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80 e oltre, l'età è determinata dalla media delle età delle partecipanti.

MSS 5.3 Trio /Squadra: 20-34, 35-49, 50-64, 65-79, 80 ed oltre

MSS 5.4 Libero Combinato 20-39, 40-65 e oltre l'età è determinata dalla media delle età delle partecipanti.

MSS 5.6 L'età media delle atlete in un esercizio sarà determinata dalla somma delle età delle concorrenti diviso il numero delle atlete (escluse le riserve) es: Media Età 49,8  
GAREGGERANNO NEL GRUPPO di ETÀ 35/49.

MSS 6 Nell'esercizio di Squadra per i Master, mezzo (1/2) punto verrà detratto dal risultato finale, per ogni atleta in meno di otto (8)

MSS 7 Ordine di entrata in acqua

MSS 7.1 L'ordine di sorteggio per i Campionati Master sarà il seguente: Squadra, Libero Combinato, Trio, Duo , Solo e Libero Combinato.

MSS 7.3 Quando un'atleta/i sarà sorteggiata a partire N.1 in un programma Tecnico sarà esonerata dal ripartire N.1 in un altro programma Tecnico.

MSS 7.4 L'ordine di entrata per gli esercizi liberi in ciascun gruppo di età verrà determinato dal risultato del programma tecnico per ogni gruppo di età. E sarà disputato in gruppi di sei . Se il numero delle concorrenti non fosse divisibile per sei, partirà per primo il gruppo più piccolo.

MSS 7.4.1 Se ci fossero meno di 12 iscrizioni in ciascun gruppo di età , il sorteggio sarà diviso in due gruppi uguali. Nell'eventualità i gruppi non siano omogenei , partirà per primo il gruppo più piccolo.

MSS 7.4.2 Se ci fosse una parità nelle posizioni a cavallo dei due gruppi (6 e 7 posto) ci sarà un sorteggio da 1 a 5 , poi fra 6 e 7 ed infine 8-12

MSS 7.4.3 Per ogni sessione di gruppi di età le concorrenti con punteggio più basso nel programma tecnico gareggeranno nel Primo gruppo, le migliori atlete in classifica nel Secondo gruppo.

MSS 7.4.4 Se un' atleta ha gareggiato N.1 nel programma tecnico questo non evita di ripartire N.1 nel programma libero stesso esercizio.

MSS 7.4.5 In ogni gruppo di età in ciascuna sessione, le concorrenti con il voto più alto nel programma tecnico saranno sorteggiate per prime. E a seguire tutte le altre concorrenti in ordine di graduatoria. In caso di ex aequo L'ordine di sorteggio sarà basato sull'ordine di partenza del programma tecnico con le atlete che hanno il numero di partenza più basso che saranno sorteggiate per prime.

## MSS 8 TEMPI LIMITI

MSS 8.1 Per i Programmi Tecnici e Liberi inclusi dieci (10) secondi sul bordo vasca

MSS 8.1.1 Solo Programma Tecnico 1 minuto 30 secondi programma Libero Libero 3 minuti

MSS 8.1.2 Duo/Trio Programma Tecnico 1 minuto 40 secondi Programma Libero 3 minuti 30 sec.

MSS 8.1.3 Squadra Programma Tecnico 1 minuto 50 secondi, Programma Libero 4 minuti 4 secondi

MSS 8.1.4 Libero Combinato 5 minuti

MSS 8.1.5 Per tutti gli Esercizi Liberi non è previsto un tempo minimo

MSS 8.1.6 Tempi limite massimi

Programmi Tecnici ed Esercizi Liberi e Combinato: ci sarà una tolleranza di quindici (15) secondi in più o in meno rispetto al tempo massimo indicato.

MSS 8.1.7 Per tutti gli esercizi la camminata di partenza dal punto stabilito fino a raggiungere la posizione definitiva non potrà superare i 30 secondi. Il tempo scatterà quando la prima nuotatrice supererà il punto stabilito e terminerà quando l'ultima atleta di fermerà nella posizione definitiva.

MSS 8.1.8 Il tempo dell'esercizio inizierà e terminerà con la musica. Il tempo dei movimenti sul bordo termineranno quando l'ultima nuotatrice lascerà il bordo. Gli esercizi potranno partire dal bordo o in acqua ma dovranno terminare in acqua.

MSS 8.1.9 L'accompagnamento e il giudizio inizierà al segnale del Giudice Arbitro o il coadiutore incaricato. Dopo il segnale la nuotatrice/i dovranno eseguire l'esercizio senza interruzioni.

MSS 8.1.10 I cronometristi dovranno registrare il tempo totale, quello della camminata e i movimenti sul bordo vasca. I tempi dovranno essere registrati sui moduli gara. Per qualsiasi deviazione di tempo per le tre parti, il cronometrista dovrà informare il giudice arbitro o il coadiutore incaricato.

## FINA MASTER ELEMENTI OBBLIGATI 2010 - 2013

### Appendix 1 FINA ELEMENTI OBBLIGATI PER I MASTER

#### REQUISITI GENERALI

- 1- Si possono aggiungere elementi supplementari
- 2- Se non diversamente specificato nella descrizione di un elemento:  
Tutte le figure o parti di esse devono essere eseguite in accordo con la descrizione degli elementi **Come descritto nella SS Appendice II**  
Tutti gli elementi vanno eseguiti alti e controllati, con movimento uniforme con ogni sezione chiaramente definiti.
- 3- I tempi limiti sono quelli enunciati nelle regole MSS 8.1-8.1.1-8.1.2.-8.1.3.
- 4- I costumi devono essere neri e le concorrenti devono indossare cuffie bianche, si possono usare occhialini.

#### SOLO

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

L'elemento n°6 **DEVE** essere eseguito in qualsiasi momento durante l'esercizio.

- 1- **Coda di pesce**- dalla **Posizione prona**, si assume la **Posizione Carpiata in avanti**, si solleva una gamba fino alla **Posizione di coda di pesce**, si solleva la seconda gamba fino alla **Posizione Verticale** (la fine è libera)
- 2- **Boost** - Una uscita veloce con la testa con il corpo alla massima altezza (la posizione delle braccia è facoltativa). Si esegue una discesa fino a quando tutto il corpo è in immersione.

- 3- **Barracuda gamba flessa-** Dalla **Posizione carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie e le punte dei piedi appena sotto la superficie si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scorrendo all'interno della gamba in estensione per assumere la **Posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *Verticale discendente in Posizione verticale gamba flessa* alla stessa velocità di esecuzione del *Thrust*.
- 4- **Combinazione di Gamba di balletto in movimento-** iniziando dalla **Posizione supina** si devono eseguire almeno due delle seguenti posizioni, **gamba di balletto destra, gamba di balletto sinistra, fenicottero gamba destra, fenicottero gamba sinistra, gamba di balletto doppia**.
- 5- **Posizione di spaccata** seguita da un *passo di uscita frontale o indietro*.
- 6- **Due forme di propulsione** che devono includere Gambe bicicletta in movimento laterale o in avanti )la posizione delle braccia è facoltativa)

## **DUO/TRIO**

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

Gli elementi 6 e 7 possono essere eseguiti in qualsiasi momento durante l'esercizio.

- 1- **Coda di pesce-** dalla **Posizione prona**, si assume la **Posizione Carpiata in avanti**, si solleva una gamba fino alla **Posizione di coda di pesce**, si solleva la seconda gamba fino alla **Posizione Verticale** (la fine è libera)
- 2- **Boost** - Una uscita veloce con la testa con il corpo alla massima altezza (la posizione delle braccia è facoltativa). Si esegue una discesa fino a quando tutto il corpo è in immersione
- 3- **Barracuda gamba flessa-** Dalla **Posizione carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie e le punte dei piedi appena sotto la superficie si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scorrendo all'interno della gamba

in estensione per assumere la **Posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *Verticale discendente in Posizione verticale gamba flessa* alla stessa velocità di esecuzione del *Thrust*.

**4- Combinazione di Gamba di balletto in movimento-**

iniziando dalla **Posizione supina** si devono eseguire almeno due delle seguenti posizioni, **gamba di balletto destra, gamba di balletto sinistra, fenicottero gamba destra, fenicottero gamba sinistra, gamba di balletto doppia**

**5- Posizione di spaccata** seguita da un *passo di uscita frontale o indietro*.

**6- Due forme di propulsione** che devono includere Gambe bicicletta in movimento laterale o in avanti )la posizione delle braccia è facoltativa)

**7- Un'azione congiunta** Dove le atlete sono in contatto (toccandosi) in qualche modo per eseguire un dei seguenti movimenti:

Una figura in connessione, un galleggiamento congiunto o bracciate in connessione

L'azione deve essere compiuta simultaneamente. Sono permesse azioni a specchio.

Torri, sollevamenti, piattaforme e lanci non sono ammessi.

Con l'eccezione dei movimenti sul bordo, l'entrata in acqua e nei movimenti congiunti, tutti gli elementi obbligati e supplementari **DEVONO** essere eseguiti simultaneamente guardando nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e direzione delle teste sono consentite nei cambiamenti di formazione.

## **SQUADRA**

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

Gli elementi da 6 a 9 possono essere eseguiti in qualsiasi momento durante l'esercizio.

**1- Coda di pesce-** dalla **Posizione prona**, si assume la **Posizione Carpiata in avanti**, si solleva una gamba fino alla **Posizione di coda di pesce**, si solleva la seconda gamba fino alla **Posizione Verticale** (la fine è libera)

**2- Boost** – Una uscita veloce con la testa con il corpo alla massima altezza (la posizione delle braccia è facoltativa). Si esegue una discesa fino a quando tutto il corpo è in immersione

**3-Barracuda gamba flessa-** Dalla **Posizione carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie e le punte dei piedi appena sotto la superficie si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scorrendo all'interno della gamba in estensione per assumere la **Posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *Verticale discendente in Posizione verticale gamba flessa* alla stessa velocità di esecuzione del *Thrust*.

**4-Combinazione di Gamba di balletto in movimento-** iniziando dalla **Posizione supina** si devono eseguire almeno due delle seguenti posizioni, **gamba di balletto destra, gamba di balletto sinistra, fenicottero gamba destra, fenicottero gamba sinistra, gamba di balletto doppia**

**5-Posizione di spaccata** seguita da un *passo di uscita frontale o indietro*.

**6- Due forme di propulsione** che devono includere Gambe bicicletta in movimento laterale o in avanti )la posizione delle braccia è facoltativa

**7- Un'azione congiunta** Dove le atlete sono in contatto (toccandosi)in qualche modo per eseguire un dei seguenti movimenti:

Una figura in connessione, un galleggiamento congiunto o bracciate in connessione

L'azione deve essere compiuta simultaneamente. Sono permesse azioni a specchio.

Torri, sollevamenti, piattaforme e lanci non sono ammessi.

8- **Un azione in sequenza-** Movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza è eseguita devono essere consecutive e non intervallate da movimenti facoltativi. Una seconda sequenza può iniziare prima che la precedente sia eseguita da tutte le atlete ma ciascuna deve eseguire tutte le azioni delle sequenze.

9- **Formazioni- devono contenere un cerchio e una linea retta.** Gli elementi obbligati possono essere eseguiti durante il cerchio o in linea retta

Con l'eccezione dei movimenti sul bordo, l'entrata in acqua e nei movimenti congiunti, tutti gli elementi obbligati e supplementari **DEVONO** essere eseguiti simultaneamente guardando nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e direzione delle teste sono consentite nei cambiamenti di formazione. Azioni a specchio non sono consentite eccetto quando descritte e specificate negli elementi.