



STAGIONE SPORTIVA
2012 - 2013
REGOLAMENTO TECNICO:

SINCRONIZZATO

F.I.N. - Ufficio Promozione e Propaganda - Scuole Nuoto Federali

tel.0636200465-432 fax 0636200019 e-mail scuole.nuoto@federnuoto.it

Premessa

Tutte le iniziative del Settore Propaganda e Scuole Nuoto Federali si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale in ambito della diffusione dello sport amatoriale, si aggiunge alle proposte didattiche che normalmente si svolgono in tutti gli impianti natatori, costituisce la valorizzazione della didattica stessa ed è motivo di incentivazione della pratica sportiva e della conoscenza di tutte le discipline natatorie. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse direttamente dalla F.I.N. in ambito nazionale o per tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali. Le Società affiliate potranno organizzare proprie manifestazioni, dopo aver ottenuto il riconoscimento della manifestazione da parte dei Comitati competenti per territorio.

La partecipazione degli allievi è subordinata per tutte le discipline al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

NUOTO SINCRONIZZATO

Categorie:

Giovanissimi/e	2004 - 2005 eventuali 2006
Esordienti B	2003
Esordienti A	2001- 2002
Ragazzi/e	1998 - 1999 - 2000
Juniore	1995 - 1996 - 1997
Assoluta	nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1993 al 2000

NOTE IMPORTANTI

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.

Le musiche degli esercizi di squadra e combo nelle categorie junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse .

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2004 – 2005 eventuali 2006

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)
6. comporre almeno tre formazioni diverse
7. 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.
8. NON sono consentiti spinte né agganci

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.

Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.

Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.

Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA ESORDIENTI B (2003)

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
8. comporre minimo tre formazioni diverse
9. 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.
10. 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.

Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.

Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.

Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA ESORDIENTI A (2001 - 2002)

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
8. comporre minimo quattro formazioni diverse
9. 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 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.

Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.

Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA RAGAZZE/I 1998 - 1999 – 2000

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. marsuino (figura 355)
4. nettuno (figura 344)
5. 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.)
6. 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. 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 srotola per assumerla posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue la discesa verticale fino a totale scomparsa.
5. passeggiata avanti (figura 360)
6. marsuino (figura 355)
7. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da almeno due scambi in cannoncino
8. 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.

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, fencottero 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)
7. comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
8. è consentita una spinta o un aggancio
9. 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 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
2. Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.
3. Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
4. L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.
5. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
6. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
7. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
8. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
9. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

CATEGORIA JUNIORES (1995- 1996 - 1997)**CATEGORIA ASSOLUTA**

(nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1993 al 2000)

Le musiche degli esercizi di squadra e combo nelle categorie junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse .

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.

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES - ASSOLUTA

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

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

SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.

Il libero combinato dovrà essere composto da almeno due parti eseguite da tre (3) o meno concorrenti ed almeno altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.

L'ordine di esecuzione è libero.

Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.