



REGOLAMENTO:

- ATTIVITA' PROPAGANDA**
- SCUOLE NUOTO FEDERALI**

STAGIONE SPORTIVA
2009 - 2010

Indice

Regolamento Attività Propaganda e Scuole Nuoto Federali	pag. 3
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto	pag. 4
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto per Salvamento	pag. 5
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto in Acque Libere	pag. 8
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto Sincronizzato	pag. 9
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Pallanuoto	pag. 17
Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Tuffi	pag. 19
Elenco Generale delle manifestazioni nazionali	pag. 21
Regolamento specifico delle manifestazione nazionali	pag. 21
Manifestazione Nazionale TROFEO DELLE REGIONI	pag. 21
Manifestazione Nazionale di Nuoto “Tutti in Piscina “	pag. 27
Manifestazioni Nazionali di Nuoto Sincronizzato “Tutti in Piscina “	pag. 29
Manifestazione Nazionale di Mini – Pallanuoto “Tutti in Piscina “	pag. 33
Fitness in Acqua - Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici –	pag. 35
Manifestazioni Interregionali e Nazionale di Fitness in Acqua “Tutti in Piscina “	pag. 47
Giochi Sportivi Studenteschi	pag. 48
Gymnasiade	pag. 48

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. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali e le Società affiliate (previo riconoscimento della manifestazione da indirizzarsi ai Comitati competenti per territorio). La partecipazione è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

Per la seconda stagione la Federazione Italiana Nuoto ha previsto un percorso specifico per tutti gli iscritti alla Scuola Nuoto Federale, pertanto come già nella precedente stagione sportiva le rappresentative regionali che parteciperanno al “Trofeo delle Regioni” saranno composte esclusivamente da ragazzi provenienti da Scuole Nuoto che hanno aderito al progetto “Scuole Nuoto Federali” in regola con il tesseramento al settore Propaganda..

Tutto ciò per valorizzare le attività didattiche (nuoto, pallanuoto, tuffi, nuoto sincronizzato e nuoto per salvamento) che le società riconosciute svolgono a favore dei propri iscritti impiegando tecnici ed istruttori federali che seguono modelli didattici emanati dalla Federazione Italiana Nuoto.

TABELLA CATEGORIE E REGOLAMENTI TECNICI

NUOTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare nuoto e salvamento
Esordienti	03 - 04	25 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x25 SL 2F+2M
Giovanissimi	01 - 02	50 mt Do - SL - Ra - 25mt Fa staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x25 Mi 2F+2M
Allievi	99 - 2000	50 mt Do - SL - Ra - Fa staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Ragazzi	97 - 98	50 mt Do - SL - Ra - Fa - 100 mt misti staff. 4x50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Juniores	95 - 96	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Cadetti	93 - 94	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M
Seniores	91 - 92	50 mt Do - SL - Ra - Fa 100 mt misti staffetta 4x50 SL (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M staffetta 4x50 MI (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M

NUOTO PER SALVAMENTO

Categoria	Anno	Tipologie di gare
Giovanissimi	01 - 02	25 mt SL con ostacolo staff. 4x25 2F+2M con ostacolo
Allievi	99 - 2000	50 mt con ostacolo 50 mt trasporto del sacchetto - 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staff. 4x25 con ostacolo 2F+2M
Ragazzi	97 - 98	50 SL con sottopassaggio - 50 mt trasporto del sacchetto - 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staff. 4x50 con ostacolo 2F+2M - staff. 4x25 trasporto del sacchetto 2F+2M
Juniores	95 - 96	50SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del sacchetto con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staffette (vedi categoria senior) 4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M 4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali)
Cadetti	93 - 94	100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del sacchetto con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) staffette (vedi categoria senior) 4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M 4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali) 2F+2M
Seniores	91 - 92	100 SL con pinne e ostacolo 50 mt trasporto del sacchetto con pinne 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali) 4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M 4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali) 2F+2M

Trasporto del sacchetto

L'attrezzo è costituito da un sacchetto, riempito di ghiaia, del peso di 5Kg (3,5kg solo categoria Allievi) collegato attraverso una sagola di 50 cm ad una boetta.

Dopo la partenza il concorrente si tuffa in acqua, nuota 25 metri a stile libero e recupera il sacchetto affondato. La presa è libera, durante il trasporto il sacchetto rimane sommerso, il concorrente potrà nuotare indifferentemente a dorso o sul fianco.

Non sono previste penalità per la gara di trasporto del sacchetto

Nuoto con ostacoli

L'attrezzo potrà essere realizzato oltre che con la classica struttura (pannelli verticali di 70), per facilitare la pratica di questa specialità si potrà ovviare realizzando dei sottopassaggi orizzontali di 2 metri utilizzando ad esempio teli, fasce, nastri, corsie disposte trasversalmente.

Dopo un segnale acustico il concorrente si tuffa in acqua e nuota a stile libero; arrivato in prossimità del sottopassaggio deve nuotare sotto gli ostacoli e riemergere rompendo con il capo la superficie dell'acqua. E' consentito, durante la fase di immersione, spingersi dal

fondo per facilitare l'emersione. I sottopassaggi saranno disposti in linea retta per tutta la larghezza della piscina nel seguente modo:

vasca da 50 metri: 1° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di partenza
2° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di virata

vasca da 25 metri: ostacolo unico: 12.50 metri dalla testata di partenza (metà vasca)

Il concorrente verrà escluso dall'ordine di arrivo se :
non passa sotto agli ostacoli; non riemerge dopo ogni ostacolo; non tocca la parete alla virata; non tocca la parete all'arrivo e più in generale se non osserverà le norme stabilite dal regolamento sportivo Federale. Non sono pertanto previste penalità.

Nota: "risalire in superficie/riemergere" hanno il seguente significato: rompere il livello dell'acqua, in modo che il viso del concorrente sia visibile.

Corsa – Nuoto – Corsa (C.N.C) Campo di gara: spiaggia, mare o lago

Percorso: 25 metri di corsa sulla sabbia ; 50 metri di nuoto; 25 metri di corsa sulla sabbia.

Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

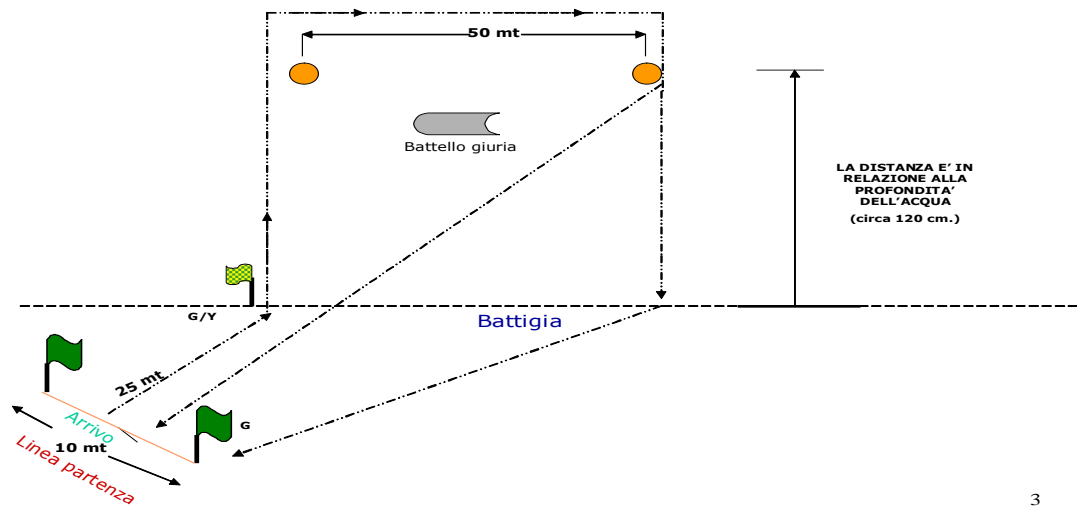
Attrezzatura: paline di partenza - arrivo, 2 boette ancorate in acqua alla distanza minima dalla riva che consenta di raggiungere una profondità dell'acqua di circa 120 cm.

Gli atleti suddivisi in batterie da 6/8 concorrenti dovranno essere muniti di cuffia numerata o segnati sulla spalla di numero di riconoscimento.

Modalità di gara: al segnale di partenza i concorrenti correranno in direzione della prima boa, (raggiunta la riva potranno a loro scelta continuare a correre o nuotare) virata la quale dovranno nuotare obbligatoriamente verso la seconda boa. Effettuata la virata della seconda boa potranno scegliere di raggiungere la riva nuotando e/o correndo fino alla linea di arrivo.

Tenuta di gara: costume e cuffia

Corsa – Nuoto - Corsa “campo gara”



3

Sprint sulla Spiaggia (S.S.S.)

Campo di gara: spiaggia, mare o lago

Percorso: 10 metri di corsa sulla sabbia; 30 metri di nuoto; 10 metri di corsa sulla sabbia.

Partenza: il punto di partenza ed il punto d'arrivo sono rappresentati dalla stessa linea.

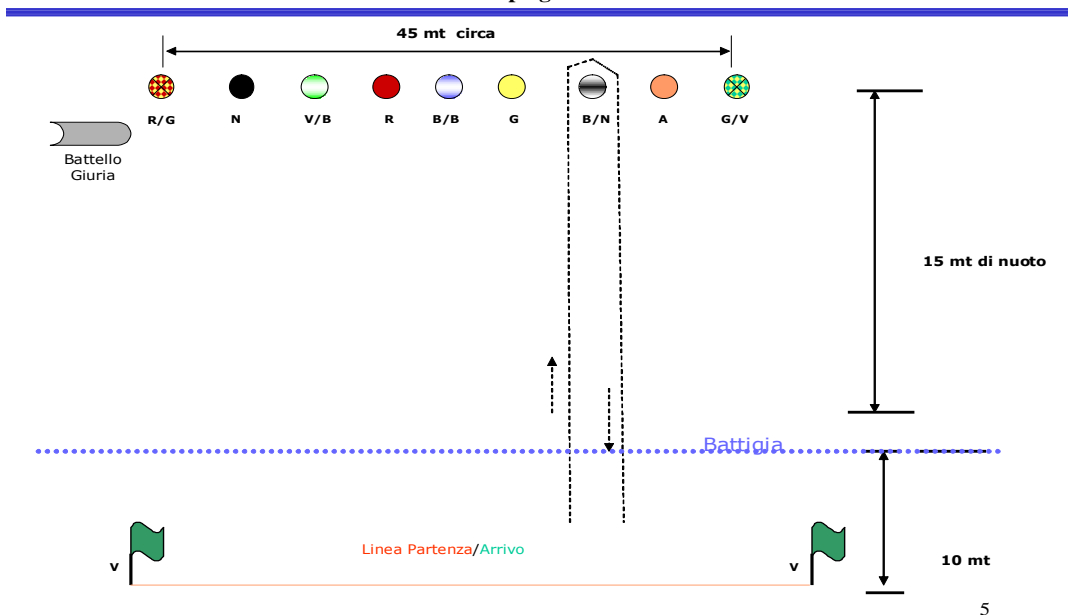
Attrezzatura: realizzare 6/8 corsie; realizzare linea partenza – arrivo; boette 6/8.

Gli atleti suddivisi in batterie da 6/8 concorrenti dovranno essere muniti di cuffia numerata o segnati sulla spalla di numero di riconoscimento.

Modalità di gara: al segnale di partenza i concorrenti correranno in direzione della boa (posizionata in maniera da obbligare i concorrenti a nuotare per circa 30 metri tra andata e ritorno) virata la quale dovranno raggiungere la linea di arrivo.

Tenuta di gara: costume e cuffia.

Sprint sulla spiaggia “campo gara”



5

Sprint sulla Spiaggia e Staffetta (S.A.S.)

Campo e percorso come per la S.S.S. Le staffette saranno composte da due maschi e due femmine con le stesse suddivisione in categorie delle gare di nuoto. Il cambio dei frazionisti sarà reso valido da un evidente contatto di mano fermo restando che il frazionista in partenza si mantenga fermo sulla linea.

NUOTO IN ACQUE LIBERE

Le gare in acque libere potranno essere effettuate solo in sedi confacenti per allestire il campo di gara ed idonee per lo svolgimento delle gare stesse garantendo altresì la massima sicurezza per i partecipanti.

Campionato Italiano di Mezzofondo per la categoria Amatori

Sono le competizioni previste per il Campionato Italiano di Mezzofondo come da Regolamento Nuoto in Acque Libere. Per le norme di tutela sanitaria a tutte le fasce di età della categoria amatori si applicano le disposizioni previste per gli atleti agonisti riportate nella normativa generale F.I.N.

NUOTO SINCRONIZZATO

Categorie:

Giovanissimi/e	2001 - 2002 eventuali 2003
Esordienti B	2000
Esordienti A	1998- 1999
Ragazzi/e	1995 - 1996 - 1997
Juniore	1992 - 1993 - 1994
Assoluta	nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995

NOTA IMPORTANTE

Si stabilisce che come nella stagione sportiva precedente tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie (ad eccezione della categoria assoluta) 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 2001 - 2002 eventuali 2003

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
 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio con un braccio in alto
 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 (2000)

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
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. posizione di spaccata partendo dalla posizione carpiata 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. posizione di spaccata partendo dalla posizione carpiata 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 un'unica 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 scendere mai sotto il numero minimo di quattro). L'ordine di esecuzione delle tre 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 (1998 - 1999)

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 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 due scambi in cannoncino
7. è consentita una spinta o un aggancio
8. 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 un'unica 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 tre 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 (1995 - 1996 – 1997)

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
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. 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 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 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. kip (figura 311)
6. marsuino (figura 355)

comporre minimo quattro 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 un'unica 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 tre 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 JUNIORES (1992- 1993 - 1994)

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

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di uno od entrambe le 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 (312)
5. marsuino avvitamento 360° (figura 355e)

6. pesce spada gamba tesa (figura 406)
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 a piacere (**le gambe possono essere in posizioni differenti dalla verticale semplice**)

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
3. combinazioni di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata indietro (figura 420)
5. marsuino avvitamento 180° (figura 355d)
6. beluga (figura 347)
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 a piacere (**le gambe possono essere in posizioni differenti dalla verticale semplice**)
9. è consentita una spinta o un aggancio
10. sono consentiti movimenti a specchio in una sola parte dell'esercizio

SQUADRA: durata 2'10" (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 tre movimenti di un braccio
3. combinazioni 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. kip (figura 311)
6. marsuino avvitamento 180° (figura 355d)
7. posizione di gru, seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni.
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 alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
9. rocket split (thrust seguito da una rapida spaccata chiusa in verticale alla massima altezza completata da una discesa in posizione verticale. Non è necessario che le gambe siano perpendicolari alla superficie nella posizione carpiata indietro prima del thrust)
10. è consentita una spinta e 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 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. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e un'unica 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 tre 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.

PENALITA':

Dal punteggio nell'esecuzione verranno detratti:

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso:
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto, dal punteggio del merito tecnico 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 un minimo di quattro ad un massimo di otto atleti.

Verrà assegnato mezzo (0,30) punto di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo di 8.

- 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 Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

CATEGORIA ASSOLUTA

(nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995)

Nella categoria ASSOLUTA 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.

Nell'esercizio LIBERO COMBINATO dovrà esserci ALMENO UNA PARTE con una sola atleta coinvolta ALMENO UNA PARTE con due o tre atlete/i coinvolte/i e ALMENO UNA PARTE con tutte le atlete/i partecipanti all'esercizio.

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 tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. Non sono ammesse coreografie eseguite da atleti non coinvolti al momento.

Anche in questo caso due punti saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito.

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

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria 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.

E' ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

ESERCIZIO LIBERO COMBINATO 3'00" (compresi max 10" sul bordo);

PALLANUOTO

Categorie e tipologia di gara

MASCHI	CATEGORIE	FEMMINE
99 – 2000 - 2001	Under 11	99* -2000 - 2001
98 e precedenti	Over	98 e precedenti

*** Le atlete le nate 1999 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico**

CATEGORIA Under 11 (categoria unica maschile e femminile)

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N. competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il 31 maggio 2010. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

Le partite si svolgeranno in 2 tempi di 8 minuti continuativi con un intervallo di 2 minuti tra un tempo e l'altro.

Le squadre dovranno essere composte da un minimo di sette ad un massimo di dieci giocatori possibilmente di ambo i sessi, di cui cinque contemporaneamente in acqua.

Campo di gioco: larghezza 6 / 8 metri. Larghezza 12/16 metri. Profondità min. di metri 1

Dimensioni del pallone: 15 a 18 cm di diametro (7 pollici) e di circa 230/260 gr. di peso.

Dimensioni delle porte: larghezza mt 1,50 – altezza mt 0,80

Direzione di gara: arbitraggio singolo e da un segretario-cronometrista (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti).

Alcune specifiche al regolamento

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

non saranno ritenuti infrazione toccare la palla con due mani, appoggiarsi sul fondo

NOTA: saranno invece ritenuti infrazione lanciare e/o passare la palla con due mani, affondare il pallone.

saranno aboliti il fuori gioco, l'espulsione temporanea per falli gravi, da sostituire con un tiro di rigore (4mt).

espulsione definitiva sarà applicata in caso di condotta gravemente scorretta o di brutalità. Il giocatore così punito dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Nota bene saranno ritenute infrazione passare e tirare la palla con due mani, affondare il pallone.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

CATEGORIA Over

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati con girone all'italiana. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule alternative di svolgimento, con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

Per questa categoria si consiglia di organizzare le manifestazioni considerando l'età, in linea generale costituendo gruppi al massimo triennali fino ai 18/19 anni (91 - 92)

Le partite si svolgeranno in 4 tempi di 8 minuti continuativi ciascuno con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Le squadre dovranno essere composte con non meno di sette con un massimo di tredici giocatori, di cui sette contemporaneamente in acqua.

Campo di gioco: larghezza 10/12,50 metri. Lunghezza 20/25 metri.

Dimensioni del pallone: arena junior

Dimensioni delle porte: regolamentari

Direzione di gara arbitraggio singolo e da un segretario-cronometrista (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti).

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale

TUFFI PROPAGANDA 2009/2010

Categorie e tipologia di gara

1. Norme sanitarie: la normativa federale prevede per tutti i tesserati al Settore Propaganda il certificato medico di sana e robusta costituzione.
2. I partecipanti ad eventuali fasi nazionali del Settore Propaganda delle Categorie Amatori dovranno però esibire fotocopia del certificato sanitario di idoneità specifica per i tuffi di cui al D.M. 18 / 2 /82.
3. Categorie di età:

Categorie di età	Anno	Programma Tecnico
Propaganda 6/7	2003/04	1m (100, 200, 010)
Propaganda 8/9	2001/02	1m (100, 200, 010, 020, un tuffo libero)
Propaganda 10/11	1999/00	1m (100, 200, 101, 401)
Propaganda 12/13	1997/98	1m (4 tuffi liberi con max 1 tra elementari e cadute) 3m (4 tuffi liberi con max 2 tra elementari e cadute)
Propaganda 14/15	1995/96	1m e 3m (4 tuffi liberi)
Amatori 16/24	1986/94	1m, 3m (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi) piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)
Amatori 25/34	1976/85	1m, 3m e piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)
Amatori 35/49	1961/75	1m, 3m (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi) piattaforma (3 tuffi liberi)
Amatori 50/69	1941/60	1m, 3m e piattaforma (3 tuffi liberi)*
Amatori 70/+	1940 e preced.	1m, 3m e piattaforma (2 tuffi liberi)*

* dai 50 anni in su i tuffi dalla piattaforma non possono essere eseguiti da 10 metri.

4. Gare Sincro:

Categorie di età	Anno	Programma Tecnico
Amatori 16/49	1994/61	3m (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0 + 1 tuffo libero)
Amatori 50	1960 e preced.	3m (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0)

N.B. Nei tuffi liberi, ove non specificato, non si possono eseguire elementari e cadute.

Nelle categorie 70/+ tuffi con lo stesso numero possono essere ripetuti, se eseguiti in una posizione differente (teso, carpiato, raggruppato o in posizione libera).

5. Coefficienti di difficoltà:

I coefficienti di difficoltà sono quelli della tabella FINA. Per i tuffi elementari e le cadute i coefficienti di riferimento sono quelli della tabella qui sotto esposta.

tuffi	1m A	1m B/C	3m A	3m B/C
100	1.0	1.2	1.1	1.3
200	1.1	1.3	1.2	1.4
010		1.0	1.2	1.2
020	1.2		1.3	1.3

6. Giuria: La Giuria è composta da tre o cinque giudici.

7. Premi: Ai primi tre classificati di ogni gara sarà conferita una medaglia. Saranno inoltre premiate le prime tre società con maggior punteggio, determinato in base alla tabella illustrata nel vigente regolamento agonistico.

NOTE SPECIFICHE PER I TUFFI

Se in ambito regionale esistessero i presupposti tecnici-logistici per estendere tale attività i Comitati Regionali, le Società sportive, i Dirigenti e Tecnici interessati possono proporre programmi propri previo invio di domanda di riconoscimento della manifestazione (vedi normativa generale allegato ATTIVITA' SETTORE PROPAGANDA) direttamente al Settore Propaganda Nazionale.

In generale tutte le iniziative a promuovere lo sviluppo di questa disciplina saranno utili.

ELENCO GENERALE DELLE MANIFESTAZIONI NAZIONALI

- 1 TROFEO DELLE REGIONI per Rappresentative Regionali dove potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale. La manifestazione si articola in due fasi : fase regionale e nazionale.
(VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
- 2 TUTTI IN PISCINA 2010
 - 2 a - **nuoto e salvamento** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive classificati nelle graduatorie regionali nuoto
(VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
 - 2 b - **nuoto sincronizzato** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive
(VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
 - 2 c - **mini-pallanuoto** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive
(VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)

REGOLAMENTO SPECIFICO delle MANIFESTAZIONI NAZIONALI

1 TROFEO DELLE REGIONI

MANIFESTAZIONE NAZIONALE MULTIDISCIPLINARE PER RAPPRESENTATIVE REGIONALI RISERVATA ALLE SCUOLE NUOTO FEDERALI (SEDE DA DEFINIRE)

La Federazione Italiana Nuoto, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale e per riconoscere e valorizzare il lavoro didattico delle Società che hanno aderito alla Scuola Nuoto Federale, intende organizzare, in collaborazione con i Comitati Regionali e le società sportive con regolare affiliazione alla Scuola Nuoto Federale, **UNA MANIFESTAZIONE NAZIONALE, riservata agli atleti ed atlete appartenenti alla Scuola Nuoto Federale nati nel 2000 – 2001 (*)** in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

* A completamento della squadra di pallanuoto potranno essere incluse le atlete nate nel 1999 anche se tesserate per il settore agonistico.

NORME GENERALI

Tutti i partecipanti al Trofeo DOVRANNO ESSERE in possesso del tesseramento propaganda e non potranno essere tesserati agonisti fino al termine della fase Nazionale ad eccezione delle nate 1999 incluse nella squadra di pallanuoto.

TUTELA SANITARIA

Normativa statale: .M. 28/2/83 in G.V. 15/3/83 n.72 e C.M. Sanitaria n. 7 del 31/3/83 in cui sono stati dettati i criteri generali in base ai quali devono essere effettuati i controlli di idoneità alle attività sportive non agonistiche. Gli atleti dovranno essere preventivamente e con periodicità annuale sottoposti a visita medica intesa ad accertarne il loro **stato di buona salute**.

Fase Regionale nuoto e salvamento

I Comitati o le Società dovranno organizzare almeno una manifestazione suddivisa in due giornate precedenti quella nazionale.

La prima riservata alle gare di dorso e rana + prova di salvamento (es. nuoto con ostacoli), la seconda riservata alle gare di farfalla e stile libero + prova di salvamento (es. trasporto sacchetto). Tutti gli atleti iscritti dovranno partecipare alle quattro gare del programma nuoto (do-ra-fa-sl). Se possibile tutti gli atleti dovranno effettuare una delle due gare del programma salvamento (trasporto del sacchetto o ostacolo); in alternativa e solo in caso di impossibilità a

I criteri, ai fini della composizione della rappresentativa regionale di nuoto e salvamento che parteciperà alla Manifestazione Nazionale “**Trofeo delle Regioni**”, saranno i seguenti:

- sommare il punteggio conseguito nelle gare individuali di nuoto a cui l'atleta avrà partecipato più quello conseguito IN UNA delle due prove di salvamento in programma (considerando il miglior punteggio in base alla classifica specifica). La classifica verrà stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio;
- Agli atleti che risulteranno iscritti a tutte alle quattro le gare di nuoto (e solo a loro) verranno attribuiti due punti in più rispetto alla tabella se in ogni singola classifica di stile risulteranno classificati tra il sedicesimo e il nono posto; quattro punti in più rispetto alla tabella se risulteranno classificati tra l'ottavo e il quarto posto; otto punti al primo e al secondo e al terzo classificato;
- In caso di parità di punteggio si terrà conto del miglior piazzamento nelle gare di nuoto. Nel caso perdurasse lo stato parità si provvederà a sommare tutti i tempi ottenuti nelle gare di nuoto (tempi al decimo di secondo).

Fase Regionale nuoto sincronizzato

Alla Manifestazione Nazionale “**Trofeo delle Regioni**” potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La rappresentativa verrà convocata SOMMANDO i risultati ottenuti dalle atlete/i partecipanti ad entrambe le manifestazioni, nelle gare di squadra e dei due doppi presentati. La classifica per regione sarà stilata assegnando i seguenti punteggi:

Gara “DUO”: viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scendere di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.

Gara “SQUADRA”: verrà assegnato punteggio doppio

In caso di parità di punteggi al termine della seconda giornata deciderà il voto più alto del programma tecnico (sommando le valutazioni di esecuzione + impressione generale delle due giornate). Se persiste lo stato di parità deciderà il voto più alto ottenuto nella seconda prova per l'esecuzione del programma tecnico

Fase Regionale mini-pallanuoto

Alla Manifestazione Nazionale “**Trofeo delle Regioni**” potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La squadra rappresentativa dovrà essere frutto di una selezione tra i partecipanti alle manifestazioni regionali. Alle manifestazioni regionali dovranno obbligatoriamente partecipare le atlete femmine.

A completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico potranno essere incluse le atlete le nate 1999

Fase nazionale

Le rappresentative saranno quindi composte da :

nuoto e salvamento:	4 atleti	MASCHI nati 2000
	4 atleti	MASCHI nati 2001
	4 atleti	FEMMINE nate 2000
	4 atleti	FEMMINE nate 2001
sincronizzato:	4 atleti	al meglio tra maschi e femmine nati 2000 - 2001
pallanuoto:	3 atleti	femmine al meglio tra le nate 1999* - 2000 -2001
		* Le atlete le nate 1999 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico
	3 atleti	maschi al meglio tra i nati 2000 -2001
tecnici:	3	(un tecnico per ogni disciplina)
dirigenti	1	(il Referente Regionale Attività Propaganda e SNF)
Totale rappresentativa:	30	

REGOLAMENTO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO**Nati 2000 4MA - 4FE****GARE:**

mt.50 DO – RA – FA – SL

Staffetta 4x50 SL 2M +2F

Staffetta 4x50 MI 2M +2F

Le staffette dovranno essere composte utilizzando tutti e otto gli atleti.

Mt. 50 trasporto del sacchetto.

Mt. 50 nuoto con ostacoli.

La classifica per regione si ottiene sommando il punteggio conseguito nel nuoto (individuale e staffette) più quello conseguito nelle gare di salvamento. La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16° , dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Ogni allievo dovrà gareggiare su una prova di nuoto e su una prova di salvamento

- Due maschi eseguiranno la gara di trasporto del sacchetto.
- Due femmine eseguiranno la gara di trasporto del sacchetto.
- Due maschi eseguiranno la gara di nuoto con sottopassaggi.
- Due femmine eseguiranno la gara di nuoto con sottopassaggi.

Nati 2001 4MA - 4FE**GARE:**

mt. 25 nuoto con ostacolo

mt.50 DO – RA – SL – 25FA

Staffetta 4x50 SL 2M +2F

Staffetta 4x25 MI 2M +2F

Le staffette dovranno essere composte utilizzando tutti e otto gli atleti.

Mt. 25 nuoto con ostacolo(valgono le stesse modalità previste per la categoria Allievi).

La classifica per regione si ottiene sommando il punteggio conseguito nel nuoto (individuale e staffette) più quello conseguito nella gara di salvamento. La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16° , dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Ogni allievo dovrà gareggiare su una prova di nuoto e sulla prova di salvamento (ostacolo).

Staffette

Alle gare di staffette verrà assegnato punteggio doppio

La graduatoria ottenuta dalla sommatoria dei punteggi conseguiti dai singoli atleti (nuoto individuale e staffette + salvamento) darà la classifica finale per regione nella sezione nuoto e nuoto salvamento considerando entrambe le categorie.

REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO

Le atlete eseguiranno la gara di duo, la squadra e combo.

Il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua verrà effettuato al momento dell'iscrizione. Accedono alle finali le prime 8 formazioni di "DUO" e le prime 8 formazioni di "SQUADRA". La gara COMBO si svolgerà a finale diretta .

Non sarà effettuata prova musica a meno che, compatibilmente con le altre discipline, la disponibilità della vasca lo permetta.

Programma tecnico: si rimanda alla categoria esordienti (nate 2000)

La classifica per regione sarà stilata sulla base della sommatoria delle tre gare.

Gara "DUO": viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scendere di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.

Gara "SQUADRA" e "COMBO ": verrà assegnato punteggio doppio

REGOLAMENTO PALLANUOTO

TRE MASCHI Nati 2000 - 2001 al meglio di questi anni di nascita
 TRE FEMMINE Nate 1999* - 2000 - 2001 al meglio di questi anni di nascita
 * **Le atlete le nate 1999 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico**

Le partite si svolgeranno in 2 tempi di 8 minuti continuativi con un intervallo di 2 minuti tra un tempo e l'altro.

Le squadre dovranno essere composte da sei (6) giocatori, di cui cinque contemporaneamente in acqua.

Campo di gioco: larghezza 6/8 metri. Larghezza 12/16 metri. Profondità min. di metri 1

Dimensioni del pallone: 15/18 cm di diametro (7 pollici) e di circa 230/260 gr. di peso.

Dimensioni delle porte : larghezza mt 1,50 – altezza mt 0,80

Direzione di gara: arbitraggio singolo e da un segretario-cronometrista (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti).

Alcune specifiche al regolamento

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

NON sarà ritenuti infrazione appoggiarsi sul fondo

SARANNO ABOLITI il fuori gioco, l'espulsione temporanea per falli gravi, da sostituire con un tiro di rigore (4mt).

Saranno INVECE ritenuti infrazione toccare la palla con due mani ed affondare il pallone

L'espulsione definitiva sarà applicata in caso di condotta gravemente scorretta o di brutalità. Il giocatore così punito dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale

Per la composizione delle rappresentative regionali si dovranno organizzare Tornei e/o Campionati a secondo delle necessità. A tale fine in caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le Società organizzatrici potranno applicare formule diverse di svolgimento (Campionati all'Italiana, gironi, etc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri. Le squadre iscritte alle manifestazioni regionali dovranno essere composte da un minimo di 6 ad un massimo di 12 giocatori .

Il torneo si articolerà in tre fasi.

La prima fase eliminatória con 4 gironi all'italiana di 5 squadre ognuno.

La seconda fase prevede 5 gironi all'italiana così composti dalla prima fase eliminatória:

girone A e B le prime due squadre classificate per ogni girone della prima fase dai quali uscirà la classifica dal primo all'ottavo (vedi fase terza fase);

girone C composto con le squadre terze classificate nella prima fase dal quale uscirà la classifica direttamente dal nono al dodicesimo posto;

girone D composto con le squadre quarte classificate nella prima fase dal quale uscirà la classifica direttamente dal tredicesimo al sedicesimo posto;

girone E composto dalle squadre quinte nella prima fase dal quale uscirà la classifica direttamente dal diciassettesimo al ventesimo posto.

La terza fase prevede:

finale per il primo e secondo posto tra le prime classificate dei due gironi ;

finale per il terzo e quarto posto tra le seconde classificate dei due gironi ;

finale per il quinto e sesto posto tra le terze classificate dei due gironi;

finale per settimo e l'ottavo posto tra le quarte classificate dei due gironi,

La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 40 punti al 1^a squadra, 36 punti alla 2^a, 32 punti alla 3^a, 28 punti alla 4^a, dalla 5^a a scalare di uno fino alla 16^a, dalla 17^a verranno assegnati due punti fino all'ultima squadra partecipante.

2 a MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO

“TUTTI IN PISCINA”

sede da definire – probabile date 24 - 25 aprile

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza UNA MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2009 – 2010, con Società affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

Fase regionale

I Comitati o le Società dovranno organizzare almeno una manifestazione suddivisa in due giornate precedenti quella nazionale. Le Manifestazioni regionali dovranno essere organizzate dal Comitato Regionale FIN o da società sportive regolarmente affiliate (che ne abbiano ricevuto mandato da parte del Comitato o che ne abbiano fatto richiesta ed ottenuto, sempre dal Comitato, il riconoscimento).

La prima riservata alle gare di dorso e rana la seconda riservata alle gare di farfalla e stile libero

Nel caso di partecipazioni numerose e quando il programma gara risulti troppo lungo (es. superiore alle 2h30') per ogni categoria gli organizzatori dovranno provvedere ad estendere a tre le giornate di gara.

Fase nazionale

Alla manifestazione nazionale potranno partecipare tutti gli atleti che avendo partecipato alle fasi regionali ne abbiano ottenuto il diritto, classificandosi tra primi sedici nelle classifiche di categoria, in una qualsiasi gara, relativamente alle categorie giovanissimi, allievi, ragazzi e junior.

Per le categorie allievi e giovanissimi le classifiche dovranno essere redatte per anno di nascita.

Gli atleti ottenuta la qualificazione (anche in una sola gara) alla fase nazionale potranno essere iscritti ad un massimo di due gare.

La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società. Dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo (**scuole.nuoto@federnuoto.it**) su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito **www.federnuoto.it** menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

PROGRAMMA GARA

1^ giornata : gare DORSO E RANA 4x50 sl
 2^ giornata : gare FARFALLA E STILE LIBERO 4x50 mista

GARE INDIVIDUALI Nuoto

	1^ parte	2^ parte
Giovanissimi	50 do -50 ra	25 fa* -50 sl
Allievi	50 do -50 ra	50 fa -50 sl
Ragazzi	50 do -50 ra	50 fa -50 sl
Juniores	50 do -50 ra	50 fa -50 sl

Nota* A seconda della sede stabilita potrebbe essere necessario far gareggiare gli atleti sulla distanza dei 50 metri .

REGOLAMENTO

La manifestazione verrà organizzata in due parti.
 Ogni atleta potrà partecipare a due gare in programma più una staffetta .

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno essere inviate solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo che andrà richiesto utilizzando lo stesso indirizzo e-mail. Le successive comunicazioni saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni : da definire.

Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato

Per ogni gara 4,00 euro, per ogni staffetta 8,00 euro;

La quota di iscrizione dovrà essere versata su il conto corrente n°10118 intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o B.N.L. cassa CONI Agenzia 9 – Cod. ABI 01005 – CAB 03309 – CIN Z Codice IBAN IT23Z0100503309000000010118 indicando nella causale di versamento quota di iscrizione alla manifestazione Nazionale di Nuoto “Aspettando Roma09”.

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465
 fax 0636200019 o per (scuole.nuoto@federnuoto.it)

2 b MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO SINCRONIZZATO

TUTTI IN PISCINA

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza DUE MANIFESTAZIONI NAZIONALI DI NUOTO SINCRONIZZATO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2009 – 2010, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

Per la partecipazione alla fase nazionale non è necessaria la partecipazioni a manifestazioni regionali di selezione . La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società. Dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito www.federnuoto.it menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

MANIFESTAZIONE INVERNALE DI NUOTO SINCRONIZZATO (sede da definire periodo fine febbraio – inizio marzo)

CATEGORIE e PROGRAMMA GARE

CATEGORIA ESORDIENTI B (2000)

CATEGORIA ESORDIENTI A (1998-1999)

CATEGORIA RAGAZZE/I (1995-1996-1997)

CATEGORIA JUNIORES (1992-1993-1994)

PROGRAMMA TECNICO: gara solo (per la cat. Junior) duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere : un solo (cat. Junior), due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”

CATEGORIA ASSOLUTA

nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995

PROGRAMMA LIBERO: solo, duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo”, due formazioni di “squadra” e due “solo”

REGOLAMENTO:

La formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atlete più piccole ed inserite nella categoria direttamente superiore.

MUSICHE:

non potranno essere utilizzate le stesse musiche nell'ambito della stessa categoria

TRUCCO E ACCONCIATURE:

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

GIURIA:

La giuria sarà composta da tre giudici (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti) che daranno un voto sia per l'esecuzione che per l'impressione generale.

PENALITA':

Dal punteggio nell'esecuzione verranno detratti:

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso;
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto dal punteggio del merito tecnico 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 Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno essere inviate solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo che andrà richiesto utilizzando lo stesso indirizzo e-mail. Le successive comunicazioni saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni da definire

Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato

Gara: solo 4,00 euro, duo 6,00 euro, squadra 10,00 euro, libero combinato 10,00 euro.

La quota di iscrizione dovrà essere versata su il conto corrente n° 10118 intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o B.N.L. cassa CONI Agenzia 9 – Cod. ABI 01005 – CAB 03309 – CIN Z Codice IBAN IT23Z0100503309000000010118 indicando nella causale di versamento quota di iscrizione alla manifestazione Nazionale di Nuoto "Aspettando Roma09".

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465 - 432 fax 0636200019 o per (scuole.nuoto@federnuoto.it)

MANIFESTAZIONE ESTIVA DI NUOTO SINCRONIZZATO (sede da definire data 5 – 6 giugno)

CATEGORIE e PROGRAMMA GARE

CATEGORIA GIOVANISSIMI 2001/2002 eventuali 2003

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”

CATEGORIA ESORDIENTI B (2000)

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”, una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA ESORDIENTI A (1998-1999)

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”, una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA RAGAZZE/I (1995-1996-1997)

PROGRAMMA TECNICO: solo , duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere un “solo” , due formazioni di “duo” , due formazioni di “squadra” e una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA JUNIORES (1992-1993-1994)

CATEGORIA ASSOLUTA nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995

PROGRAMMA LIBERO: solo, duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere: due “solo”, due formazioni di “duo”, una formazione di “squadra” e una formazione di “libero combinato”

REGOLAMENTO:

La formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atlete più piccole ed inserite nella categoria direttamente superiore.

MUSICHE:

non potranno essere utilizzate le stesse musiche nell'ambito della stessa categoria

TRUCCO E ACCONCIATURE:

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

GIURIA:

La giuria sarà composta da tre giudici (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti) che daranno un voto sia per l'esecuzione che per l'impressione generale.

PENALITA':

Dal punteggio nell'esecuzione verranno detratti:

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso:
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto dal punteggio del merito tecnico 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 Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

2 c MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI MINI - PALLANUOTO TUTTI IN PISCINA (sede probabile Frosinone periodo metà giugno)

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza UNA MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI MINI-PALLANUOTO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2009 – 2010, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

Per la partecipazione alla fase nazionale non è necessaria la partecipazioni manifestazioni regionali di selezione.

La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società. Dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito www.federnuoto.it menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

MASCHI	CATEGORIE	FEMMINE
2000 - 2001	Under 11	99* - 2000 -2001

* Le atlete le nate 1999 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico

Tipologia di gara : torneo

Il torneo si articolerà in più fasi con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

Le società aderenti verranno suddivise in gironi all'italiana .

Le fasi del torneo in dettaglio verranno stabilite in base alle società iscritte.

Le partite si svolgeranno in 2 tempi di 8 minuti continuativi con un intervallo di 2 minuti tra un tempo e l'altro.

Le squadre dovranno essere composte con non meno di sette con un massimo di dieci giocatori di cui cinque contemporaneamente in acqua. Le squadre potranno essere composte anche da atleti maschi e femmine nel rispetto delle categorie

Campo di gioco: larghezza 6/8 metri. Larghezza 12/16 metri. Profondità min. di metri 1

Dimensioni del pallone: 15 a 18 cm di diametro (7pollici) e di circa 230/260 gr. di peso.

Dimensioni delle porte: larghezza mt 1,50 – altezza mt 0,80

Direzione di gara: arbitraggio singolo e da un segretario-cronometrista (tali incarichi potranno essere coperti anche da allenatori o dirigenti).

Alcune specifiche al regolamento

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

NON sarà ritenuta infrazione appoggiarsi sul fondo

SARANNO ABOLITI il fuori gioco, l'espulsione temporanea per falli gravi, da sostituire con un tiro di rigore (4mt).

Saranno INVECE ritenuti infrazione toccare la palla con due mani ed affondare il pallone
L'espulsione definitiva sarà applicata in caso di condotta gravemente scorretta o di brutalità. Il giocatore così punito dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno essere inviate solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo che andrà richiesto utilizzando lo stesso indirizzo e-mail. Le successive comunicazioni saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni da definire

Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato

La quota di iscrizione per ogni squadra è di 80,00 euro.

La quota di iscrizione dovrà essere versata su il conto corrente n° 10118 intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o B.N.L. cassa CONI Agenzia 9 – Cod. ABI 01005 – CAB 03309 – CIN Z Codice IBAN IT23Z0100503309000000010118 indicando nella causale di versamento quota di iscrizione alla manifestazione Nazionale di Nuoto “Aspettando Roma09”.

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o delle squadre alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465 - fax 0636200019 o per (scuole.nuoto@federnuoto.it)

PREMIAZIONI

Nelle Manifestazioni nazionali verrà consegnato ad ogni partecipante una medaglia e una maglietta quale ricordo della manifestazione, in quanto l'incontro si ispira a principi educativi e ludico sportivi che tendono a valorizzare l'attività e le sue dinamiche e non un criterio meritocratico o prestativo.

Infatti a questo livello, poco conta una graduatoria che premi abilità tecniche non ancora consolidate e non ancora supportata da una preparazione mentale e psicologica, mentre risulta fondamentale la partecipazione consapevole ad una “Festa sportiva”

Si invitano tutti i Comitati Regionali ad adottare lo stesso metodo anche per le Fasi Regionali.

FITNESS IN ACQUA

Competizioni di Fitness in Acqua Settore Propaganda

1. Capitolo :Informazioni generali

Premessa

Le competizioni di Fitness in acqua nascono con l'intento di promuovere lo sviluppo e la diffusione dell'attività nelle Società Sportive e nella Scuola in forma giocosa e con spirito amatoriale, creando allo stesso tempo importanti momenti di aggregazione e motivazione per i numerosi utenti che già frequentano i corsi di Fitness in acqua.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani; viene presentata in forma libera, e da ampio spazio alle capacità coreografiche, interpretative e di espressività dei gruppi .

Gli elementi imposti dal regolamento fanno parte di movimenti specifici del Fitness in acqua comunemente proposti durante le lezioni.

La valutazione analizza prevalentemente l'aspetto coreografico della gara e la corretta esecuzione tecnica degli esercizi e degli elementi obbligatori.

Categorie di partecipazione

Sono previste due categorie:

-la categoria **B** aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il diciottesimo anno di età e sino ai 49 anni

-la categoria **A** aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il cinquantesimo anno di età e senza limite d'età.

Le squadre possono avere un (1) solo componente con età fuori quota della categoria a cui appartengono. (esempio: squadra cat B di 7 elementi: 6 atleti di età compresa tra i 18-49 anni + 1 atleta 55 anni).

In caso si presentino Team con più di un (1) concorrente fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

Composizione della squadra

La squadra può essere formata indifferentemente da **maschi, femmine o essere mista** e, deve essere costituita da un **minimo di 6** ad un **massimo di 8 componenti**. In caso all'ultimo momento e per giustificati motivi manchi un (1) concorrente per cui un Team sia costretto a presentarsi con 5 atleti il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

Campo di gara

La gara deve essere svolta in una **vasca di altezza minima 100 massimo 130 cm**, con uno **spazio libero disponibile di minimo 10 x 6mt, massimo 12,50 x 10**.

Durata della gara

La durata dell'esercizio di gara è di **3 minuti** (10 sec +/- di tolleranza).

Il tempo viene cronometrato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica sino alla fine della presentazione.

La musica

L'esercizio **deve essere eseguito con accompagnamento musicale per tutta la sua durata.**

La musica può essere scelta liberamente dai concorrenti e deve essere allegra, motivante e di genere proponibile durante le lezioni di fitness in acqua. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti che costituiscono la routine seguano lo stile e il carattere del brano musicale presentato in gara.

Si consiglia di utilizzare musica con velocità tra i **130 ai 145 battiti al minuto**, e di **utilizzare prevalentemente il "Tempo Acquatico"**, fatta eccezione per le musiche al di sotto dei 100 bpm e per alcuni esercizi di seguito descritti nel capitolo "composizione degli esercizi".

La musica presentata in gara può essere di qualsiasi tipo (Pop, Rock, Country, Latina, Tribale, Hip Hop etc.) e deve essere costituita da **più brani mixati** (cioè senza pausa tra un brano e l'altro).

Abbigliamento di gara

La squadra dovrà indossare una divisa (costume intero o 2 pezzi con top + panta - canotta, tee shirt aderenti + panta) **coordinata per tutti i partecipanti** e che permetta la massima libertà e visibilità dei movimenti, **non sia trasparente o eccessivamente scollata.**

E' obbligatorio l'uso di fuseaux, panta o calze atillati e di colore scuro (blu-nero-grigio scuro-marrone) lunghi fino al polpaccio o alla caviglia, al fine di poter consentire alla giuria una miglior valutazione degli esercizi svolti sotto l'acqua.

Il capo potrà essere coperto dalla cuffia o da acconciature e/o accessori (cappelli, bandane...) coordinati alla divisa e allo stile della presentazione. Non sono ammessi accessori che coprono completamente il viso.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio la non ammissione in gara della squadra.

N.B. In alcuni impianti potrebbero essere necessario l'uso di calze o calzature antiscivolo

2. Capitolo : Composizione degli esercizi

Programma tecnico

Come anticipato nella premessa l'obiettivo di questa attività Federale Amatoriale, al momento, è quello di coinvolgere i reali partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua senza convogliare ex atleti di attività sportive acquatiche ben più strutturate e di alto livello tecnico-sportivo o gli stessi Istruttori di Fitness in acqua.

Ogni Team dovrà proporre **una sequenza di esercizi tipici del fitness in acqua** contenente all'interno alcuni elementi obbligatori. Tutti i componenti della squadra **dovranno eseguire il medesimo esercizio all'unisono, utilizzando gli stessi piani, la stessa fronte di lavoro, la stessa ampiezza di movimento e velocità d'esecuzione per ricercare il massimo livello di sincronia durante tutta la routine.** Nella parte iniziale e finale dell'esercizio potranno effettuare movimenti o sequenze asincroni e **durante l'esecuzione degli esercizi obbligatori n°1**(calci alternati) e **n°6**(scivolamento sul fianco) i partecipanti potranno utilizzare differenti fronti e direzioni e assumere differenti schieramenti.

Ogni team dovrà proporre l'esercizio in completa autonomia e qualora al di fuori della vasca o in vasca ci fossero istruttori o altre persone che danno indicazioni verbali o gestuali ai partecipanti il Giudice Arbitro a suo insindacabile giudizio assegnerà la penalità prevista dal capitolo 3 del regolamento.

Linee guida per la costruzione dell'esercizio di gara

La routine (o esercizio di gara o coreografia) dovrà essere costituita da movimenti semplici, facilmente ed effettivamente praticabili in acqua, che enfatizzino le caratteristiche di dinamicità, continuità di movimento e fluidità tipici del Fitness in acqua e che **sfruttino al massimo lo spazio disponibile, la tridimensionalità dell'acqua** e la pratica di **esercizi svolti prevalentemente con i piedi in appoggio sul fondo e con il corpo in verticale**.

La routine dovrà essere eseguita **senza mai immergere il viso sotto la superficie dell'acqua** e avrà inizio **partendo da dentro l'acqua**.

Tutti i movimenti che compongono la coreografia **dovranno essere equilibrati e bilanciati**, e cioè effettuati **nella stessa misura** sia con **l'emicorpo destro** che con quello **sinistro**.

La squadra **dovrà dimostrare durante tutta la presentazione dell'esercizio** il dinamismo e l'energia necessari a vincere la resistenza offerta dall'acqua, cercando allo stesso tempo di trasmettere entusiasmo e carisma tali da trascinare il pubblico.

Saranno ammessi tutti i movimenti solitamente praticati durante le lezioni di Fitness in acqua quali:

- la corsa, sul posto e in tutte le direzioni
- i saltelli alternati in avanti, laterali e in dietro, i salti a piedi pari o con arti divaricati sul piano front. o sagittale., sul posto o in spostamento
- i calci, alternati, successivi in avanti, laterali, in dietro.
- le rotazioni del busto e/o del bacino
- i movimenti degli arti superiori in tutte le direzioni e con coordinazioni fuori e dentro l'acqua.
- gli esercizi in sospensione e galleggiamento, quali biciclette, pedalate, giri e scivolamenti con gambate sul dorso, sul petto e sul fianco.
- I tuffi (senza immersione del viso) con scivolamento nelle diverse direzioni.

N.B. per molti esercizi è consigliato l'utilizzo del Tempo Acquatico

N.B. gli esercizi in sospensione non dovranno essere protratti per oltre 8 battiti ciascuno, e non dovranno predominare nel numero durante la durata dell'intera routine.

L'esercizio sarà tanto più valido e vario quanto più nella costruzione dello stesso verranno rispettati i principi fondamentali della costruzione di una coreografia di tipo "acquatico" quali:

- Utilizzo di esercizi effettivamente praticabili in acqua
- Varietà nell'uso dei piani di lavoro per gli esercizi degli arti superiori e inferiori
- Ampio utilizzo dello spazio disponibile con differenti cambi di fronte.
- Alternanza tra esercizi sul posto, salti, scivolamenti, esercizi in spostamento, saltelli etc. affinché la coreografia risulti dinamica e varia.
- Fluidità nei passaggi tra un esercizio e l'altro con utilizzo di tempo d'esecuzione adeguato all'ambiente acquatico.
- Cambi di ritmo e interpretazione del brano musicale scelto per la coreografia di gara

Esercizi obbligatori

La coreografia presentata in gara **dovrà contenere** gli esercizi obbligatori di seguito descritti i quali, potranno essere eseguiti consecutivamente l'uno dopo l'altro o separatamente in differenti momenti della coreografia.

Esercizio N° 1: Calci (Kicks) sul piano sagittale in **n° di 8** alternati tra i due arti (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R).

Esercizio N° 2: Salti in raccolta con arti inferiori flessi al petto(Jumps) in **n° di 4** (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)

Esercizio N° 3: Aperture e chiusure sul piano frontale (Jumping Jacks) in **n° di 4** con coordinazione degli arti superiori in opposizione. (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)

Esercizio N° 4: Spinte simultanee in avanti degli arti inferiori in **n° di 4** della durata di 4 battiti ciascuno (al 4° battito i piedi devono toccare il fondo) (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R).

Esercizio N° 5: Twist in sospensione con busto eretto e arti inferiori flessi in **n° di 4** per una durata di 8 battiti l'uno(una sequenza di twist da 8 battiti è considerata una ripetizione ed all'8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo) (esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R).

Esercizio N° 6: Scivolamento sul fianco (Ester Flow) in galleggiamento in **n° di 4** alternando fianco dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti per lato (all'8° battito i piedi toccano il fondo) (esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R).

L'esecuzione dei **6 esercizi obbligatori** (sia che siano proposti separati l'uno dall'altro in vari momenti della coreografia di gara o consecutivamente combinati l'uno con l'altro) dovrà essere di facile individuazione da parte della giuria e **dovrà seguire i seguenti criteri:**

- In ogni esercizio obbligatorio tutte le ripetizioni richieste per ogni singolo esercizio dovranno essere eseguite consecutivamente
- Per ogni ripetizione degli esercizi N° 2-3-4-5 sopra descritti dovranno essere utilizzati la stessa fronte di lavoro, gli stessi piani e la stessa direzione da parte di tutti i componenti della squadra.
- Solo le quattro ripetizioni dell'esercizio obbligatorio n°1(calci alternati) e n° 6 (scivolamento sul fianco) potranno essere eseguite utilizzando differenti fronti o direzioni da parte dei componenti della squadra.
- I movimenti di coordinazione degli arti superiori dovranno essere identici in ogni ripetizione di ogni singolo esercizio obbligatorio
- Tutti gli esercizi eccetto il n°1 e il n°6 dovranno essere eseguiti sul posto
- Le ripetizioni di tipo asimmetrico (es. i Calci) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro e sinistro
- gli esercizi dovranno essere tutti svolti in modo completo e nel rispetto della modalità d'esecuzione descritta nel regolamento

N.B. Tutti gli esercizi obbligatori sono descritti dettagliatamente nell'Appendice, corredata di disegni esplicativi.

Inizio dell'esercizio di gara

In fase iniziale, cioè nei primi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire esercizi differenti l'uno dall'altro per arrivare a creare la formazione che manterranno per presentare l'intero esercizio di gara lavorando all'unisono .

Fine dell'esercizio di gara

In fase finale, cioè negli ultimi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire degli spostamenti e degli esercizi differenti l'uno dall'altro variando la formazione di lavoro mantenuta durante la presentazione creando coreografie, schieramenti e figure per terminare l'esercizio in una posa statica finale.

Movimenti proibiti

L'intera coreografia di gara (incluse la fase iniziale e finale) **non dovrà contenere i movimenti non ammessi dal Regolamento di seguito elencati:**

- gli elementi di difficoltà e i gesti motori specifici completi del Nuoto Sincronizzato, del Nuoto, della Pallanuoto e dei Tuffi.
- le capovolte e tutti gli esercizi con il capo e il viso completamente immersi nell'acqua
- gli esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verso l'alto o prese che facciano uscire il corpo in verticale fuori dall'acqua oltre il ginocchio.
- gli esercizi in galleggiamento sul dorso con gli arti inferiori che emergono fuori dall'acqua oltre il ginocchio(es: gamba di balletto)
- gli esercizi in galleggiamento che si protraggono oltre gli 8 battiti contando a Tempo Regolare.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio sulla gravità del movimento proibito inserito nella coreografia di gara e sull'eventuale penalizzazione dello stesso.

3. Capitolo : VALUTAZIONE

Composizione della Giuria

- **1 Capo Giuria**
- **2 Giudici dell' Esecuzione Tecnica**
- **2 Giudici della Qualità Coreografica**
- **1 Cronometrista**
- **1 Segretario di Gara**

Sistemazione della Giuria

La Giuria si posizionerà in linea sul bordo vasca, in posizione frontale e più vicina rispetto al perimetro di gara; i Giudici della qualità Coreografica saranno alle 2 estremità opposte, il Capo Giuria e il Cronometrista avranno una posizione centrale rispetto agli altri giudici, il Segretario di gara sarà nel tavolo della giuria.

Il Capo Giuria

La funzione del Capo Giuria è quella di controllo sul corpo giudicante, verifica l'esattezza del punteggio finale, controlla che i punteggi dei giudici non siano discordanti più di punti 2.0 e ha la facoltà di innalzare o abbassare punteggi troppo bassi o alti.

Inoltre ha il compito di verificare che la composizione della squadra, gli Esercizi Obbligatori e l'Abbigliamento di gara siano conformi rispetto a quanto richiesto nel Regolamento e di controllare che il comportamento delle squadre partecipanti sia corretto nei confronti degli altri concorrenti, della giuria e del pubblico.

Il Capo Giuria è responsabile delle penalità per:

- composizione della squadra
- esercizi obbligatori
- movimenti proibiti
- infrazioni di tempo
- interruzioni o stop dell'esercizio di gara
- sanzioni disciplinari

Deduzioni e Squalifiche

- | | |
|---|-------------------|
| • più di un (1) concorrente fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione | 1.00 |
| • oltre due (2) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione | squalifica |
| • Team in gara costituito da cinque (5) partecipanti | 1.50 |
| • Team in gara costituito da numero inferiore ai cinque (5) partecipanti | squalifica |
| • Per ogni ripetizione incompleta degli esercizi obbligatori | 0,20 |
| • in caso si eseguano più o meno ripetizioni di quanto richiesto dal regolamento | 0.50 |
| • per ogni esercizio obbligatorio mancante | 1.00 |
| • per ogni movimento proibito eseguito durante l'esercizio di gara | 1.50 |
| • infrazioni di tempo: inferiore 2'50" superiore a 3'10" | 0.50 |
| • presenza di istruttore o altra persona che suggerisce gli esercizi | 1.50 |
| • interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5" | 0.20 |
| • stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10" | squalifica |
| • comportamento scorretto dei partecipanti durante l'esercizio e/o nei confronti della Giuria | squalifica |

Giudici dell'Esecuzione Tecnica

I Giudici dell'Esecuzione Tecnica hanno il compito di valutare l'aspetto tecnico-esecutivo dell'intero Esercizio di Gara, compresi gli Esercizi Obbligatori.

Applicano le deduzioni in base agli errori effettuati e valutano l'esecuzione tecnica di tutta la coreografia di gara osservando i seguenti aspetti:

Postura-Equilibrio: mantenimento dei corretti allineamenti corporei durante tutto l'esercizio di gara e capacità dei partecipanti nel recupero dell'equilibrio durante i passaggi di differenti livelli di lavoro (es.: esercizi con piedi in appoggio/esercizi in sospensione)

Precisione: completamento dei movimenti rispetto ai piani di lavoro ed alle direzioni.

Sincronia: capacità dei partecipanti di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità rispettando la formazione, il tempo di esecuzione, l'ampiezza e le direzioni, (esclusa la parte iniziale e finale dell'esercizio di gara o gli esercizi obbligatori n°1 e n°6).

Deduzioni

- | | |
|---|-------------|
| - Errore lieve | 0.20 |
| - Errore grave | 0.40 |
| - Errore simultaneo di 2 o più partecipanti | 0.50 |

Punteggio

L'esecuzione Tecnica viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Postura, alla Precisione e alla Sincronia.

Giudici della Coreografia

I giudici della Coreografia valutano la **Coreografia** e la **Musicalità** di tutto l'esercizio di gara e possono assegnare un "**Bonus**" per la Presentazione e/o la particolare originalità dell'Esercizio di gara.

Coreografia

La valutazione della Coreografia viene fatta osservando i seguenti aspetti:

Utilizzo di esercizi acquatici: l'intera routine di gara dovrebbe essere costituita da esercizi originali ma facilmente praticabili nell'ambiente acquatico.

Transizioni e collegamenti: creazione di sequenze fluide, varie e originali in cui si combinano i differenti esercizi di fitness in acqua e gli esercizi obbligatori richiesti dal regolamento.

Differenti livelli di intensità: la coreografia dovrà prevedere degli esercizi con variazioni di intensità sui 3 diversi livelli di lavoro (balzi-piedi in appoggio-sospensione)

Coordinazione: gli esercizi combinati tra arti superiori ed inferiori dovranno rispettare i principi dell'attività di fitness in acqua, sfruttare i differenti piani di movimento ed essere vari e originali

Utilizzo dell'area di gara: varietà di spostamenti, cambi di fronte, direzioni e ampio utilizzo dello spazio disponibile

Espressività: verrà valutata la capacità espressiva di tutta la squadra la quale dovrà dimostrare carisma e spirito di gruppo capaci a coinvolgere la giuria e il pubblico durante la durata dell'esercizio di gara.

Deduzioni

- | | |
|---|-------------|
| - Collegamenti non fluidi | 0.20 |
| - Ripetizioni di movimenti(+ di 8 ripetizioni) | 0.20 |
| - Mancanza di variazioni d'intensità | 0.50 |
| - Scarso utilizzo dello spazio di gara (sino a un max. di punti 2,00) | 0,50 |
| - Mancanza di espressività (sino a un max. di punti 1.50) | 0.50 |

Musicalità

La valutazione della Musicalità verrà fatta osservando i seguenti aspetti:

Interpretazione musicale: durante tutto l'esercizio di gara i partecipanti dovranno effettuare dei movimenti attinenti allo stile e al genere musicale proposti.

Tempo: tutti i partecipanti dovranno muoversi a tempo con i beats musicali lavorando a Tempo Acquatico e/o Regolare secondo l'esercizio proposto.

Deduzioni

- Se alla fine della routine di gara si nota un'evidente discrepanza tra i movimenti proposti e la musica presentata **1.00**
- Ogni Fuori Tempo individuale (sino a un max. di punti **1.50**) **0.10**
- Ogni Fuori Tempo di tutta squadra (sino a un max. di punti **3.0**) **0.20**
- L'esercizio e la musica non terminano nello stesso momento **0.40**

Il Bonus Coreografico

Può essere assegnato alla squadra che manifesta particolare entusiasmo, spirito di gruppo e carisma e/o per l'originalità della coreografia (compresa la parte iniziale e finale della gara) e **può avere un valore compreso da 0.50 a 1 punto**

Punteggio

La Coreografia viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Coreografia ed alla Musicalità.

Cronometrista

Il cronometrista trova collocazione al bordo vasca allineato con la Giuria. Verrà munito di un contasecondi manuale con il quale rileverà le eventuali penalità attribuite alle infrazioni di tempo e le comunicherà al Giudice Arbitro: esercizio con durata inferiore a 2'50" e/o superiore a 3'10" - interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5" - stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10 "

Segretario di Gara

Il Segretario di Giuria, non avendo necessità di visionare l'esercizio durante la Manifestazione, non necessariamente deve avere una collocazione sul piano vasca, ma se le esigenze contingenti della struttura e l'organizzazione lo permettono, può essere affiancato al tavolo della Giuria. Il suo compito sarà quello di raccogliere i dati numerici indicati nelle schede dei singoli giudici (coreografia, tecnica e Capo Giuria) al fine di ottenere una classifica finale che determini il piazzamento delle squadre in gara. Sarà il Capo di Giuria ad ufficializzare tali risultati dopo averli controllati, approvati ed in ultimo firmati.

IV CAPITOLO	PUNTEGGIO
--------------------	------------------

Il sistema di assegnazione del Punteggio Finale previsto dal Regolamento si estrapola utilizzando i seguenti dati raccolti dalla Giuria:

Punteggio dell'Esecuzione: la **media dei voti** del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale dell'Esecuzione.

Punteggio della Coreografia: la **media** dei voti del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale della Coreografia

Bonus Coreografico: se assegnato da entrambi i 2 Giudici sarà comunque valutato con **massimo punti 1.0**

- **Punteggio Totale:** il punteggio dell'**Esecuzione**, il punteggio della **Coreografia** e il **Bonus Coreografico** vengono **sommati insieme** per formare il punteggio totale (espresso in Ventesimi)
- **Punteggio Finale:** se esistono deduzioni valutate dal Capo Giuria vengono dedotte dal Punteggio Totale, tale risultato rappresenta il Punteggio Finale (espresso in Ventesimi).

Parimerito

In caso di Parità la Classifica verrà stilata in base ai seguenti criteri:

1. La squadra con il punteggio più alto nella Coreografia
2. La squadra con il Punteggio più alto nell'Esecuzione
3. La squadra con minori deduzioni del Capo Giuria

Se dopo aver adottato i su scritti criteri la parità dovesse persistere, si adotterà il principio sportivo del "pari merito della prova".

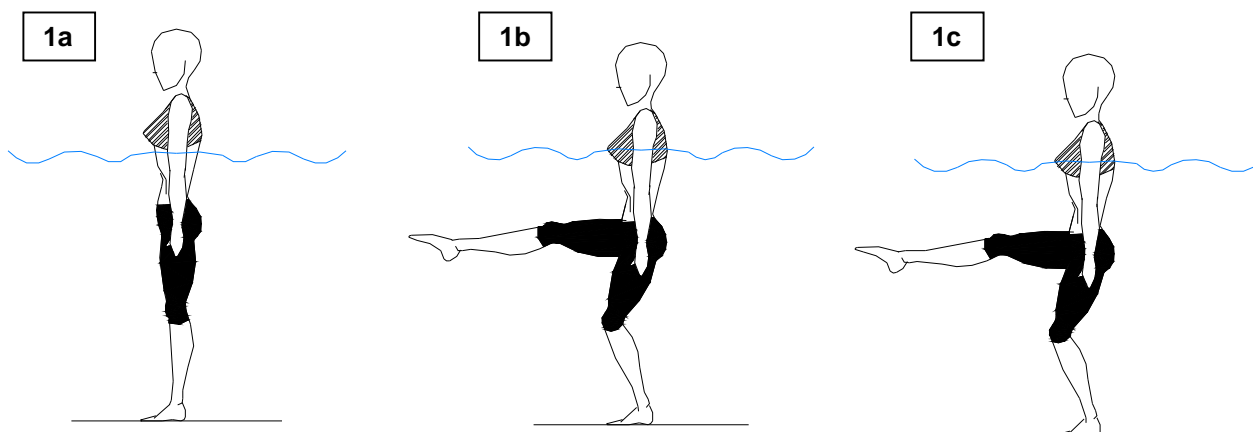
APPENDICE: DESCRIZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI OBBLIGATORI

1. Calci frontali (*Frontal Kicks*): N°8 calci alternati sul piano sagittale

Partendo da piedi pari uniti effettuare degli ampi calci frontali alternati, con saltello nel passaggio da un arto all'altro. **fig.1b-1c - esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.**

Gli arti superiori saranno coordinati agli arti inferiori con movimenti a scelta libera.

Calci frontali



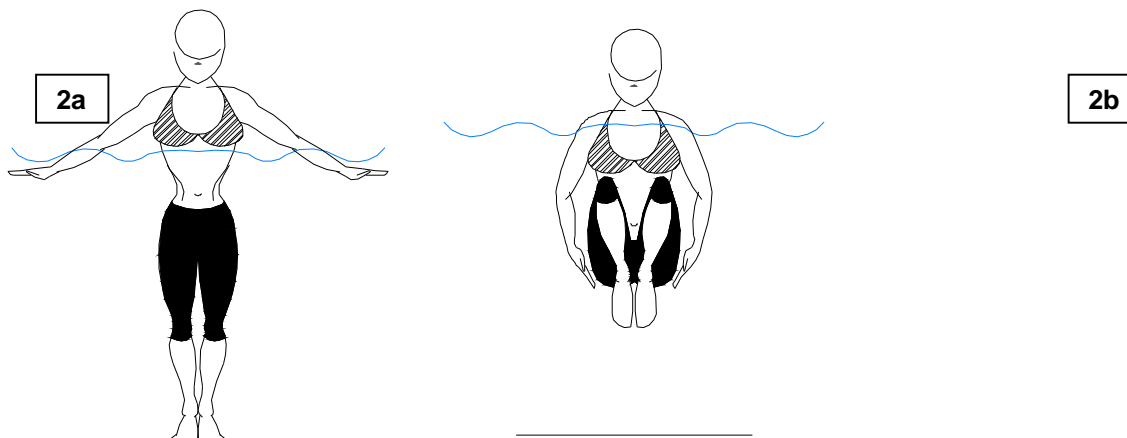
2. Salti in raccolta (*Jumps*): N°4 salti in raccolta della durata di 4 battiti l'uno

Da piedi pari uniti effettuare un salto con flessione simultanea degli arti inferiori verso il petto, mantenendo il busto in leggera antero-flessione. **fig.2b**

esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.

Gli arti superiori distesi eseguono un movimento simultaneo sul piano frontale di spinta verso il fondo ed elevazione verso la superficie dell'acqua.

Salti in raccolta

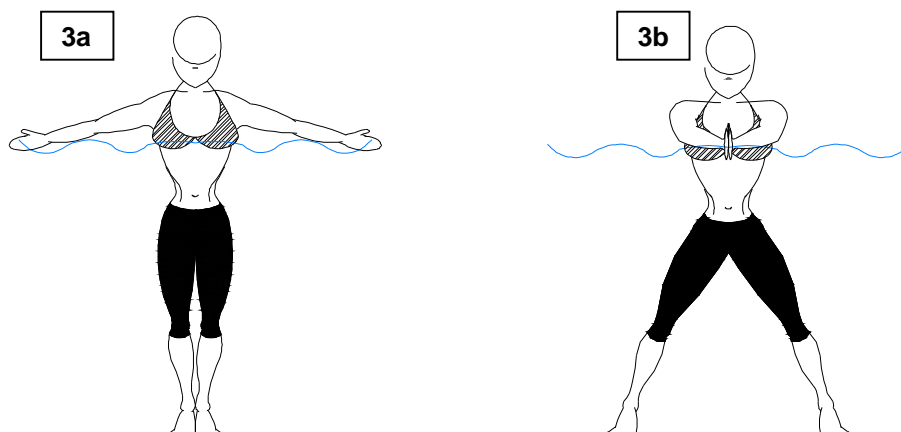


3. Aperture e chiusure sul piano frontale (*Jumping Jacks*): N°4 con coordinazione arti superiori.

Effettuare un saltello da piedi pari uniti a piedi pari divaricati sul piano frontale con movimento simultaneo e opposto di apertura e chiusura degli arti superiori sul piano trasverso. **fig. 3a - fig. 3b**

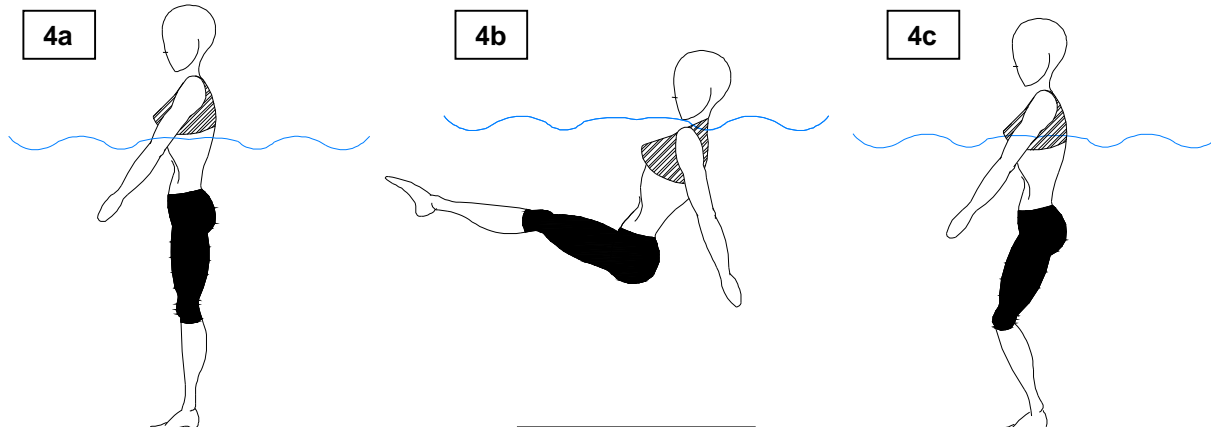
- **esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.**

Aperture e chiusure sul piano frontale



- 4. Spinte simultanee in avanti degli arti inferiori: N°4 della durata di 4 battiti ciascuna** (al 4° battito i piedi devono toccare il fondo)
 Da piedi pari uniti effettuare una flessione estensione simultanea degli arti inferiori in alto-avanti (**fig.4b**) ed in basso (**fig.4c**) con movimento simultaneo e opposto degli arti superiori sul piano sagittale.
esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.

Spinte simultanee in avanti degli arti inferiori



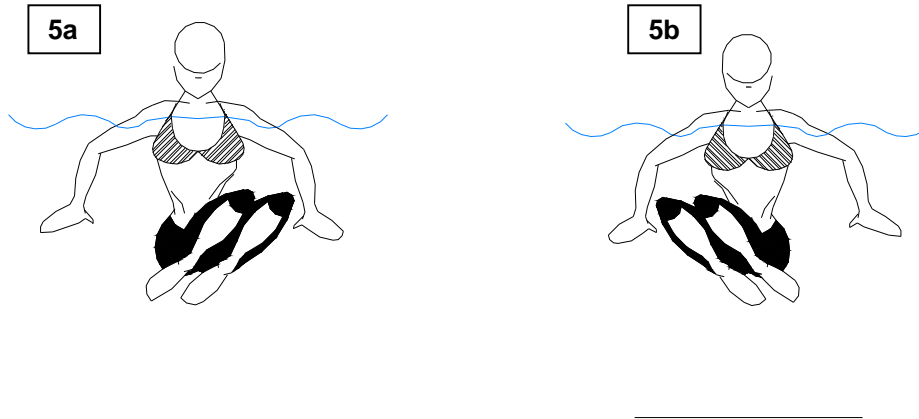
5. Twist in sospensione: N°4 della durata di 8 battiti i ciascuno

(una sequenza di twist da 8 battiti è considerata una ripetizione ed all'8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo)

In sospensione con arti inferiori flessi effettuare delle rotazioni del bacino alternate verso dx **fig.5a** e **fig.5b** sx (twist) mantenendo il busto eretto e sostenendo il galleggiamento con movimenti di remata degli arti superiori

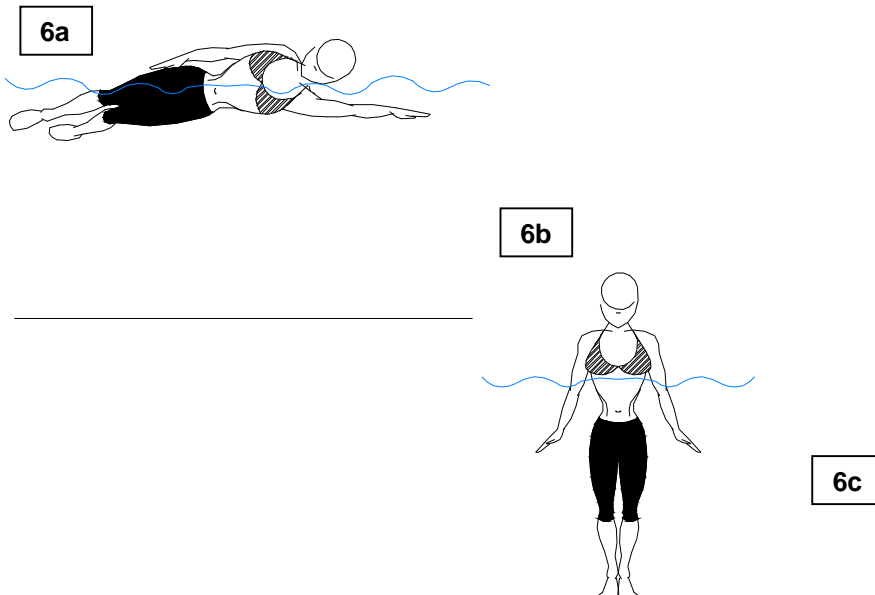
esecuzione a T.A./T.R. durata 32 battiti T.R.

Twist in sospensione



5. **Scivolamento sul fianco (Ester Flow):** N°4 alternati sul fianco dx-sx-dx-sx della durata di 8 battiti l'uno (all'8° battito di ogni ripetizione i piedi toccano il fondo)
 Partendo con piedi in appoggio sul fondo effettuare degli scivolamenti sul fianco con gambata sagittale **fig.6a**, riappoggiare i piedi sul fondo **fig.6b**, ripetere sull'altro fianco **fig.6c**. - **esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R.**
 Gli arti superiori sostengono il galleggiamento con movimenti a scelta libera.

Scivolamento sul fianco



MANIFESTAZIONI INTERREGIONALI DI FITNESS IN ACQUA TUTTI IN PISCINA

sede e date dei concentramenti

14 marzo 2010 concentramento Centro-Nord (Piemonte)
30 maggio 2009 Criterium Estivo (Toscana)

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza due MANIFESTAZIONI INTERREGIONALI DI FITNESS IN ACQUA, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2009 – 2010, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

Vedi regolamento generale

REGOLAMENTO:

Ogni società potrà iscrivere tutte le squadre che desidera, per ogni squadra dovrà essere nominato un responsabile la formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atleti fuori quota se si tratta di squadre composte da 7 o 8 elementi, mentre un solo fuori quota se la squadra sarà composta da 6 o 7 elementi. Saranno ammesse alle finali le prime tre squadre classificate per ogni regione di appartenenza, le regioni che non presenteranno più di tre squadre potranno far accedere le proprie squadre alle fase finale.

GIURIA:

Sarà composta da 1 Capo Giuria, 2 Giudici dell' Esecuzione Tecnica, 2 Giudici della Qualità Coreografica, 1 Cronometrista, 1 Segretario di Gara .

ISCRIZIONI:

La partecipazione e l'iscrizione alla manifestazione nazionale "Criterium Estivo" sarà a carico della società. Dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo (scuole.nuoto@federnuoto.it) su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito www.federnuoto.it menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni è fissato venti giorni prima della manifestazione

Gara: squadra 60,00 euro.

La quota di iscrizione dovrà essere versata su il conto corrente n° 10118 intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o B.N.L. cassa CONI Agenzia 9 – Cod. ABI 01005 – CAB 03309 – CIN Z Codice IBAN IT23Z0100503309000000010118 indicando nella causale di versamento quota di iscrizione alla manifestazione Nazionale di Nuoto "Aspettando Roma09".

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

ISCRIZIONI:

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465 - 432 fax 0636200019 o per (scuole.nuoto@federnuoto.it)

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

Il settore Promozione e Propaganda della Federazione Italiana Nuoto in collaborazione con il CONI Direzione Territorio e Promozione dello Sport e con il MIUR - Ministero Istruzione dell'Università e Ricerca, organizza e coordina le Fasi Nazionali dei Giochi Sportivi Studenteschi per le scuole di I Grado – Scuole Medie Inferiori e di II Grado – Scuole Medie Superiori.

L' impegno del settore si concentra sulle due Fasi Nazionali previste per le Scuole di I Grado e per le Scuole di II Grado.

GYMNASIAD

Il settore Promozione e Propaganda della Federazione Italiana Nuoto in collaborazione con il CONI Direzione Territorio e Promozione dello Sport, il MIUR e il Settore Agonistico Giovanile di Nuoto, organizza e seleziona la squadra nazionale che parteciperà all'evento. Tale Manifestazione si pone come tappa fondamentale per la maturazione e la costruzione agonistica dei nostri giovani atleti. Il confronto internazionale in relazione alle esperienze agonistiche, insieme ai rapporti umani, che si costruiscono in queste situazioni fanno di questa Manifestazione una sorta di Olimpiade Studentesca.