

REGOLAMENTO TECNICO MASTERS NUOTO SINCRONIZZATO 2006

Regole Generali

Attraverso gli sport del nuoto, tuffi, sincronizzato, pallanuoto e nuoto in acque libere Il programma Master deve promuovere il benessere, l'amicizia, la comprensione e la competizione fra atleti che abbiano almeno 25 anni, 20 anni per il nuoto sincronizzato (regola FINA MSS5)

Potranno essere tesserati come Master, per il periodo dal 1 ottobre 2005 al 30 settembre 2006, gli atleti che compiono 20 anni per il sincro e 25 per le altre discipline nel corso del 2006.

Il tesseramento potrà essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale 2005-2006

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

Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria per la stagione agonistica 2005/2006 degli atleti "MASTERS" sono regolate dalla Circolare Normativa FIN 2005/2006

Articolo 1

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

Articolo 2

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

Articolo 3

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

Articolo 4

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

Per il Duo, il Trio e l'Esercizio di Squadra l'età sarà determinata dalla media delle età delle partecipanti

Articolo 5

I campionati Italiani Invernali ed Estivi verranno organizzati dal Settore Nuoto Sincronizzato in collaborazione con il Settore Master.

Articolo 6

Le iscrizioni dovranno pervenire trenta (30) giorni prima dell'inizio della manifestazione al Settore Sincronizzato e p.c. al Settore Master

Articolo 7

Tassa di iscrizione gara ad integrazione della circolare normativa del 2005/2006

- € 3.00 "Solo" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 5.00 "Duo" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 7.00 "Trio" Prog. Tecnico e Prog. Libero
- € 9.00 "Squadra" Prog. Tecnico e Prog. Libero

Articolo 8

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

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

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

MSS 3: Sessioni

MSS 3.1 PROGRAMMI TECNICI

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

MSS 3.2 ESERCIZI LIBERI

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

MSS 3: Sessioni

MSS 3.1 PROGRAMMI TECNICI

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

MSS 3.2 ESERCIZI LIBERI

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

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

MSS 3.4 Un concorrente non può gareggiare in più di tre (3) Esercizi.

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

MSS 3.6 L'uso degli occhialini è consentito

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

MSS 5 CATEGORIE DI ETA'

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

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

MSS 5.3 Trio /Squadra: 20- 34, 35-49, 50-64, 65 e oltre, l'età è determinate dalla media delle età delle partecipanti.

MSS 6 TEMPI LIMITI

MSS 6.1 Programmi Tecnici Solo, Duo, Trio, Squadra: 1 minuto 30 secondi

MSS 6.2 Solo Programma Libero 3 minuti

MSS 6.3 Duo /Trio Programma Libero 3minuti 30 sec.

MSS 6.4 Squadra 4 minuti

MSS 6.5 Per tutti gli Esercizi Liberi non è previsto un tempo minimo

MSS 6.6 Tempi limite massimi

Programmi Tecnici: ci sarà una tolleranza di dieci (10) secondi in più rispetto al tempo massimo indicato.

Esercizi Liberi: ci sarà una tolleranza di quindici (15) secondi in più rispetto al tempo massimo indicato.

Appendice 1

ELEMENTI OBBLIGATI PER I PROGRAMMI TECNICI

REQUISITI GENERALI:

- Se non specificato in modo diverso :
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti come descritto nelle appendici da II a IV del regolamento per il Nuoto Sincronizzato.
- Gli Elementi dovranno essere eseguiti alti controllati, in modo uniforme, con tutte le sezioni chiaramente identificabili.
- Tempi limite come per regola MSS6.5 e MSS 6.6.
- I costumi devono essere neri, la cuffia bianca, Occhialetti e stringi naso sono ammessi.

SOLO

- 1- POSIZIONE DI SPACCATA seguita da un Passo di uscita in avanti o indietro.
- 2- 355 MARSUINO l'intera figura
- 3- COMBINAZIONE DI GAMBE DI BALLETO IN MOVIMENTO , che includa almeno due (2) delle seguenti posizioni: Gamba di balletto destra, sinistra, GAMBA DI BALLETO DOPPIA, fenicottero
- 4- AIRONE con Thrust e DISCESA IN VERTICALE, partendo dalla posizione di DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE.
- 5- Due tipi diversi di propulsioni tecniche, che includano almeno una sequenza con un braccio fuori dall'acqua.

Gli elementi da 1 a 4 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito

L'elemento n°5 può essere eseguito in qualsiasi momento

DUO e TRIO

GLI ELEMENTI DA 1 A 5 COME NEL SOLO

- 5- UN' AZIONE CONGIUNTA- si intende un aggancio di gambe o di braccia

Gli elementi 5 e 6 possono essere eseguiti in qualunque momento dell'esercizio. Con l'eccezione dei movimenti sul bordo ed il tuffo, tutti gli elementi obbligati e supplementari; DEVONO essere eseguiti contemporaneamente dalle atlete rivolte nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

SQUADRA

GLI ELEMENTI DA 1 A 5 COME SOPRA

- 6- UN' AZIONE IN SEQUENZA – movimento/i identico/i eseguito da un'atleta per volta di tutta la squadra. Se si effettua più di una sequenza, questa deve essere consecutiva alla precedente e non può essere intervallata da altre azioni.

Gli elementi da 1 a 4 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito

Gli elementi 5 e 6 possono essere eseguiti in qualsiasi momento.

Con l'eccezione dell' azione in sequenza, i movimenti sul bordo e il tuffo, tutti gli elementi obbligati e supplementari devono essere eseguiti contemporaneamente e rivolti nella stessa direzione. Variazioni di direzioni e di visi rivolti in direzioni diverse sono permessi solo durante cambiamenti di formazioni. Non sono ammessi movimenti a specchio.