

# REGOLAMENTO TECNICO SINCRONIZZATO MASTERS

Anno 2007

## 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 2006 al 30 settembre 2007, gli atleti che compiono 20 anni per il sincro e 25 per le altre discipline nel corso del 2007. Il tesseramento potrà essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale 2006-2007

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 2006/2007 degli atleti "MASTERS" sono regolate dalla Circolare Normativa FIN 2006/2007

### 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 e l'**esercizio libero combinato** l'età sarà determinata dalla media delle età delle partecipanti

## Articolo 5

I campionati Italiani Invernali ed Estivi verranno organizzati dal Settore 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 2006/2007

- € 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
- € **9.00 " Libero Combinato"**

## Articolo 8

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

**MSS1** Le regole per il Nuoto Sincronizzato espresse 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 e **Libero Combinato** devono essere iscritti alla stessa Società.

**MSS 3:** Sessioni

### **MSS 3.1 PROGRAMMI TECNICI**

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

### **MSS 3.2 ESERCIZI LIBERI**

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

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

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

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

**MSS 3.6** L'uso degli occhialini è consentito

**MSS 3.7** **Iscrizioni**

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

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

**MSS 5** **CATEGORIE DI 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 determinata dalla media delle età delle partecipanti.

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

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

**MSS6.1** **Nell'esercizio di Squadra per i Master, mezzo (1/2) punto verrà detratto dal risultato finale, per ogni atleta in meno di otto (8)**

**MSS 7** **Ordine di entrata in acqua**

**MSS 7.1** **L'ordine di sorteggio per i Campionati Master sarà il seguente: Squadra, Trio,Duo , Solo e Libero Combinato. Quando una nuotatrice/i sarà sorteggiata a partire per prima in un (1) Programma Tecnico, questa nuotatrice/i non potrà partire come prima nel Programma libero dello stesso evento**

**MSS 8** **TEMPI LIMITI**

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

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

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

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

**MSS 8.1.4 Libero Combinato 5 minuti**

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

**MSS 8.1.6 Tempi limite massimi**

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

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

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

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

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

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, Occhiali 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

- 6- **UN' AZIONE CONGIUNTA-** si intende un'azione dove le nuotatrici siano in contatto in qualche modo (le mani o i piedi) e dovranno effettuare uno dei seguenti movimenti:
  - 1- una figura congiunta
  - 2- una figura congiunta flottante
  - 3- bracciate congiunte
- 7 **Gli Elementi da 1 a 4 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito**  
**Gli elementi 5 e 6 possono essere eseguiti in qualunque momento dell'esercizio**
- 8 **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, tranne nelle azioni congiunte.**

### SQUADRA

GLI ELEMENTI DA 1 A 5 COME SOPRA

- 6 un azione congiunta- **si intende un'azione dove le nuotatrici siano in contatto in qualche modo (le mani o i piedi) e dovranno effettuare uno dei seguenti movimenti:**
  - 4- una figura congiunta
  - 5- una figura congiunta flottante
  - 6- bracciate congiunte

**Non sono consentite Torri, piattaforme o lanci.**

- 7 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.**
- 8 Le formazioni devono includere una linea retta e un cerchio**

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

**Gli elementi 5 e7 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 tranne nelle azioni congiunte.**

## **CAMPIONATI ITALIANI MASTER**

Per la Stagione 2006/2007 i campionati Italiani Master saranno organizzati dal Settore Masters e le relative regolamentazioni saranno comunicate con largo anticipo dal settore sopracitato.

Settore Masters FIN – Stadio Olimpico Curva Nord  
Resp.Sardellitto Maria Augusta  
Tel.06.36200430  
Sabatini Guido  
Tel.06.36200426