

# **REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO MASTER**

## **ANNO AGONISTICO 2023-2024**

	<b>NOME</b>	<b>FUNZIONE</b>	<b>DATA</b>
<b>REDAZIONE</b>	Commissione Tecnica	Commissione Tecnica Master	30/10/2023
<b>APPROVAZIONE</b>	C.F.	Consiglio federale	Delibera n.140 Del 14.12.2023

---

## **INDICE**

<b>1. DISPOSIZIONI GENERALI</b>	<b>1</b>
1.1. NORME APPLICABILI	1
1.2. TESSERAMENTO	1
1.3. CATEGORIA DI ETÀ	1
1.4. CAMPIONATI ITALIANI	1
1.5. PROGRAMMA GARE	2
1.6. PROGRAMMI TECNICI	2
1.7. ESERCIZI LIBERI	2
1.8. ISCRIZIONE ALLE GARE	2
<b>2. ORDINE DI ENTRATA IN ACQUA</b>	<b>2</b>
<b>3. TEMPI LIMITE</b>	<b>3</b>
3.1. TEMPI LIMITE MASSIMI	3
<b>4. ELEMENTI OBBLIGATI</b>	<b>4</b>
4.1. SOLO	4
4.2. DUO/TRIO	4
4.3. SQUADRA	5

## 1. DISPOSIZIONI GENERALI

### 1.1. Norme applicabili

Le attività del settore Master sono disciplinate dal presente Regolamento e per quanto in esso non previsto, dai regolamenti e circolari della FIN pubblicate sul sito [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it) nonché dal regolamento FINA Master per il Sincro.

### 1.2. Tesseramento

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

Possono essere tesserati come Master, per il periodo dal 1 ottobre 2023 al 30 settembre 2024, gli/le atleti/e che compiono 20 anni nel corso del 2024.

Il tesseramento può essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale Affiliazione e Tesseramenti per la stagione sportiva 2022-2024.

Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria sono richiamate nella sopra richiamata Circolare Normativa Generale.

Nel tesseramento Master un atleta può essere tesserato per più discipline master contemporaneamente sempre per la medesima società.

### 1.3. Categoria di età

Agli effetti della partecipazione alle gare individuali l'età viene determinata al 31 dicembre del secondo anno solare compreso in ogni anno agonistico.

Per il Duo, il Doppio Misto, il Trio e l'Esercizio di Squadra e l'Esercizio Libero combinato, l'età sarà determinata dalla media delle età delle partecipanti così come definita al comma precedente.

L'età media sarà determinata dalla somma delle età dei concorrenti diviso il numero degli atleti (escluse le riserve), troncando gli eventuali decimali. **A titolo esemplificativo: se per un Trio la media risulta essere 49,67 sarà inserito nella categoria M35-49.**

Negli esercizi del SOLO e del DOPPIO le categorie 20 e 25 gareggiano separate. Gli altri gruppi di età restano invariati.

- Solo: M20, M25, M30-39, M40-49, M50-59, M60- 69, M70-79, M80 e oltre.
- Duo: M20, M25, M30-39, M40-49, M50-59, M60- 69, M70-79, M80 e oltre.
- Trio /Squadra: M20-34, M35-49, M50-64, M65-79, M80 ed oltre.
- Libero Combinato M20-39, M40-65 e oltre.

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

### 1.4. Campionati Italiani

La FIN organizza due Campionati Italiani, uno invernale ed uno estivo, che saranno disciplinati ognuno da un proprio specifico regolamento, ai quali potranno partecipare tutti gli atleti tesserati master nelle varie categorie di età.

Possono essere organizzate altre manifestazioni a titolo Regionale da parte dei Comitati Regionali oppure direttamente dalle Società affiliate, previa richiesta da inoltrare al Settore Masters FIN. La partecipazione alle gare internazionali è di competenza dei singoli tesserati.

### **1.5. Programma gare**

Nelle manifestazioni nazionali è prevista la possibilità di inserire nel programma la specialità del TRIO.

**Nella stagione agonistica 2023-2024:**

**gli Esercizi Tecnici - Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra sono una gara;**

**gli Esercizi Liberi - Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra , sono una gara.**

Il Combinato da solo è una gara.

### **1.6. Programmi tecnici**

I programmi tecnici dovranno essere eseguiti per Solo, Duo, Doppio misto, Trio e Squadra . I programmi Tecnici devono includere tutti gli elementi obbligati, i programmi tecnici devono includere tutti gli elementi obbligati. La selezione della musica è libera e può essere la stessa degli Esercizi Liberi. Negli esercizi tecnici le atleti/e devono gareggiare con costume nero e cuffia bianca.

### **1.7. Esercizi liberi**

Gli esercizi liberi comprendono il Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra e il Libero combinato non ci sono restrizioni per la scelta della musica, i contenuti e la coreografia.

L'esercizio di squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e. Il Combinato può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di 10 atleti/e (10).

### **1.8. Iscrizione alle gare**

**Nei Campionati Italiani Master ogni Società può iscrivere fino ad un massimo di 5 (cinque) ESERCIZI per ogni gruppo di età e per ogni specialità (sia nelle gare con programma tecnico e sia nelle gare con programma libero) e un Libero Combinato per ogni categoria prevista. (Ad esempio ogni società può iscrivere 5 doppi tecnici e anche 5 doppi liberi cat.25/29 etc.etc. etc. etc.etc)**

**Ogni atleta può gareggiare in un massimo di Quattro (4) esercizi da scegliere fra: Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra Tecnico e Quattro (4) esercizi da scegliere fra : Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra Libero ed inoltre può gareggiare in un libero combinato.**

Un atleta può essere iscritto come riserva in più di un esercizio sempre appartenente allo stesso gruppo di età.

Nelle gare di Duo, Doppio misto, Trio, Squadra e Libero Combinato, gli atleti/e devono essere tesserati per la stessa Società; nessun atleta può gareggiare per più di una Società.

Per tutti gli altri esercizi, la comunicazione del cambiamento dell'atleta usando la riserva deve essere presentata alla segreteria tecnica due ore prima dell'inizio della gara. Nel caso di ritardo della comunicazione l'esercizio sarà squalificato.

## **2. ORDINE DI ENTRATA IN ACQUA**

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

Quando un atleta sarà sorteggiato a partire N.1 in un programma tecnico sarà esonerata dal ripartire N.1 in un altro programma tecnico.

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

Con meno di 12 iscrizioni in ciascun gruppo di età, il sorteggio sarà diviso in due gruppi uguali. Nell'eventualità che i gruppi non fossero omogenei, partirà per primo il gruppo meno numeroso.

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

Per ogni sessione di gruppi di età le concorrenti con punteggio più basso nel programma tecnico gareggeranno nel primo gruppo, le migliori atlete in classifica nel secondo gruppo.

Qualora un atleta abbia gareggiato per primo nel programma tecnico non esclude che possa ripartire per primo nel programma libero (stesso esercizio).

In ogni gruppo di età in ciascuna sessione le concorrenti con il voto più alto nel programma tecnico saranno sorteggiate per prime e via a seguire tutte le altre concorrenti in ordine di graduatoria. In caso di ex aequo l'ordine di sorteggio sarà basato sull'ordine di partenza del programma tecnico ove gli/le atleti/e con il numero di partenza più basso saranno sorteggiate per prime.

### **3. TEMPI LIMITE (Adeguati alle nuove norme Words Aquatics a partire dal 10 Dicembre 2023). Validi per i programmi tecnici e liberi – inclusi i dieci (10) secondi sul bordo vasca.**

- **Solo**
  - a) programma tecnico: **2 minuti e 00 secondi;**
  - b) programma libero: **2 minuti e 15 secondi;**
- **Duo/ Doppio Misto/ Trio**
  - a) programma tecnico: **2 minuti e 20 secondi;**
  - b) programma libero: **2 minuti e 45 secondi;**
- **Squadra**
  - a) programma tecnico: **2 minuti e 50 secondi;**
  - b) programma Libero: **3 minuti e 30 secondi;**
- **Libero Combinato: 4 minuti.**

Per tutti gli esercizi non è previsto un tempo minimo.

#### **3.1. Tempi limite massimi**

Per tutti i programmi tecnici, esercizi liberi e combinato è prevista una tolleranza di quindici (15) secondi rispetto al tempo massimo indicato.

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 si fermerà nella posizione definitiva.

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

L'accompagnamento e il giudizio inizierà al segnale del Giudice Arbitro o dal coadiutore incaricato. Dopo il segnale il/la nuotatore/trice e/o i/le nuotatori/trici dovrà/dovranno eseguire l'esercizio senza interruzioni.

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

## 4. ELEMENTI OBBLIGATI

PER LE GARE NAZIONALI restano invariati i requisiti generali:

Si possono aggiungere elementi supplementari. Se non diversamente specificato nella descrizione di un elemento:

- a) tutte le figure o parti di esse devono essere eseguite secondo la descrizione dei requisiti indicati di seguito;
- b) tutti gli elementi vanno eseguiti alti e controllati, con movimento uniforme e con ogni sezione chiaramente definita.

**Per gli elementi tecnici obbligati il costume deve essere nero e l'atleta deve indossare cuffia bianca.**

**Si possono usare occhialini.**

### 4.1. Solo

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito. L'elemento n.6 puo' essere eseguito in qualsiasi momento durante l'esercizio.

1. **Coda di pesce:** dalla posizione prona, si assume la Posizione Carpiata in avanti, si solleva una gamba fino alla Posizione di coda di pesce, si solleva la seconda gamba fino alla Posizione Verticale (la fine è libera).
2. **Posizione di spaccata** seguita da un passo di uscita frontale o indietro.
3. **Avvitamento 180°:** da una posizione di gamba flessa, si esegue un avvitamento di 180° mentre le gambe si uniscono in posizione verticale fino alle caviglie, seguita da un'immersione.
4. **Combinazione di gamba di balletto in movimento:** iniziando dalla posizione di galleggiamento supina, includere due delle seguenti posizioni: posizione supina gamba flessa destra; posizione supina gamba flessa sinistra; gamba di balletto sinistra, gamba di balletto destra; fenicottero gamba sinistra, fenicottero gamba destra, gamba di balletto doppia.
5. **Barracuda gamba flessa:** dalla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie e le punte dei piedi appena sotto la superficie si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scorrendo all'interno della gamba in estensione per assumere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una *Verticale discendente* in posizione verticale gamba flessa alla stessa velocità di esecuzione del *Thrust*.
6. **Due forme di propulsione** che devono includere gambe bicicletta in movimento laterale e/o in avanti, la posizione delle braccia è opzionale.

### 4.2. Duo/Trio

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito. Gli elementi da 6 e 7 possono essere eseguiti in qualsiasi momento durante l'esercizio.

Per il duo e trio gli elementi da 1 a 6 sono gli stessi specificati per il solo.

7. **Azione Congiunta:** gli/le atleti/e sono in contatto toccandosi in qualche modo per eseguire uno dei seguenti movimenti:
  - a) una figura di connessione o un galleggiamento congiunto o bracciate di connessione;
  - b) l'azione deve essere compiuta simultaneamente; sono permesse azioni minori;
  - c) torri, sollevamenti, piattaforme, lanci non sono ammessi.

Con l'eccezione del movimento sul bordo vasca e di ingresso in acqua e nei movimenti congiunti, tutti gli elementi obbligatori e supplementari DEVONO essere eseguiti simultaneamente ed entrambe gli/le atleti/ee devono guardare nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nella direzione dei visi sono consentite nei cambiamenti di formazione.

### **4.3. Squadra**

Per la Squadra , gli elementi da 1 a 7 sono gli stessi specificati per il Duo / Trio di cui sopra.

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

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

**8. Azione in sequenza:** movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando viene eseguita più di una sequenza, queste devono essere consecutive e non intervallate da movimenti facoltativi o elementi obbligati. Una seconda sequenza può iniziare prima che la precedente sia eseguita da tutte le atlete ma ognuna deve eseguire tutte le azioni di ciascuna sequenza.

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

Con l'eccezione dei movimenti sul bordo vasca, l'entrata in acqua, la sequenza e i movimenti congiunti, tutti gli elementi devono essere eseguiti simultaneamente, guardando nella stessa direzione. Le atlete non sono obbligate a guardare nella stessa direzione nella formazione a cerchio. Variazioni nella propulsione e direzione delle teste sono consentite nei cambiamenti di formazione. Azioni a specchio non sono consentite eccetto quando descritte e specificate negli elementi.

