

**REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO MASTER
ANNO AGONISTICO 2020-2021**

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Commissione Tecnica	Settore Master	
VERIFICA	Commissione Tecnica	Settore Master	
APPROVAZIONE		Delibera Presidenziale	n. 48 del 22/10/2020

INDICE

DISPOSIZIONI GENERALI	1
CATEGORIE DI ETA'	2
ORDINE DI ENTRATA IN ACQUA	2
TEMPI LIMITE	3
FINA - ELEMENTI OBBLIGATI MASTER (2017-2021)	4

DISPOSIZIONI GENERALI

Articolo 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 della FIN pubblicate sul sito www.federnuoto.it.

Articolo 2 – Tesseramento

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

Possono essere tesserati come Master, per il periodo dal 1 ottobre 2020 al 30 settembre 2021, gli atleti che compiono 20 anni nel corso del 2021.

Il tesseramento può essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale Affiliazione e Tesseramenti per la stagione sportiva 2020-2021 approvata con delibera del CF n.73 - 26.06.2020 e s.m.i. con del. CF n.85 - 7.08.2020 e disponibile sul sito federale.

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.

Gli atleti master tesserati per il nuoto sincronizzato e appartenenti alla Categoria M20 possono partecipare a manifestazioni di nuoto master nel rispetto di quanto previsto dal relativo regolamento per la categoria Under 25.

Articolo 3

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.

Nella stagione 2020-2021 non possono essere organizzate manifestazioni da parte dei Comitati Regionali e delle Società affiliate.

Articolo 4

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

Articolo 5

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.

Articolo 6

Nelle manifestazioni master l'esercizio solo, tecnico e libero, costituiscono una unica gara. Lo stesso vale per Duo, Doppio misto, Trio, Squadra.

Il Combinato da solo è una gara. Nell'esercizio del Solo il programma tecnico ed il programma libero devono essere effettuati dalla stessa atleta.

Articolo 7

Programmi tecnici

I Programmi Tecnici dovranno essere eseguiti per Solo, Duo, Doppio misto, Trio e Squadra . Gli elementi obbligati dei programmi tecnici sono approvati ogni quattro anni dal Bureau FINA. 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 atlete devono gareggiare con costume nero e cuffia bianca.

Articolo 8

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).

Articolo 9

Iscrizioni gare

Nei Campionati Italiani Master ogni Club può iscrivere fino ad un massimo di cinque (5) programmi tecnici e liberi per ogni gruppo di età e un Libero Combinato.

Ogni atleta può gareggiare in un massimo di tre (3) esercizi da scegliere fra: Solo, Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra 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.

Per i programmi del SOLO gli esercizi del tecnico e del libero devono essere eseguiti entrambi dalla stessa atleta.

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.

CATEGORIE 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).

Qualora la media delle età dovesse essere molto prossima al limite inferiore di una categoria la squadra verrà inserita nel gruppo di età successivo. A titolo di esempio: se in una gara di Trio la media delle età fosse compresa tra 34,1 e 34,9 anni, la squadra sarà inserita nella categoria M35-49, analogamente se la media delle età fosse compresa tra 49,1 al 49,9 anni, la categoria sarà la M50-64.

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)

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 più piccolo.

Se ci fossero meno di 12 iscrizioni in ciascun gruppo di età, il sorteggio sarà diviso in due gruppi uguali. Nell'eventualità i gruppi non siano omogenei, partirà per primo il gruppo più piccolo.

Se ci fosse una parità nelle posizioni a cavallo dei due gruppi (6 e 7 posto) ci sarà un sorteggio da 1 a , 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.

Se un atleta ha gareggiato N.1 nel programma tecnico questo non evita di ripartire N.1 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 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 con le atlete che hanno il numero di partenza più basso che saranno sorteggiate per prime.

TEMPI LIMITE

Per i Programmi Tecnici e Liberi inclusi dieci (10) secondi sul bordo vasca.

- Solo - Programma Tecnico 1 minuto 30 secondi / programma Libero 2 minuti 30 secondi
- Duo/ Doppio Misto/ Trio - Programma Tecnico 1 minuto 40 secondi / Programma Libero 3 minuti.
- Squadra - Programma Tecnico 1 minuto 50 secondi / Programma Libero 4 minuti
- Libero Combinato - 4 minuti

Per tutti gli Esercizi non è previsto un tempo minimo

Tempi limite massimi

Per tutti i Programmi Tecnici, Esercizi Liberi e Combinato: ci sarà una tolleranza di quindici (15) secondi in più o in meno 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 la nuotatrice e/o le nuotatrici 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.

FINA - ELEMENTI OBBLIGATI MASTER (2017-2021)

REQUISITI GENERALI

Si possono aggiungere elementi supplementari

- 1- 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 descritti in questa appendice.
 - b) Tutti gli elementi vanno eseguiti alti e controllati, con movimento uniforme e con ogni sezione chiaramente definita.
- 2- Alla voce tempi limite sono specificati i tempi di durata degli esercizi.
- 3- Per gli elementi tecnici obbligati il costume deve essere nero e l'atleta deve indossare cuffia bianca. Si possono usare occhialini.

SOLO elementi obbligati

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

L'elemento n°6 deve 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.

DUO/TRIO

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

Gli elementi 6 e 7 possono essere eseguiti in qualsiasi momento durante l'esercizio.

Gli elementi per il Duo e il Trio da 1 a 6 sono gli stessi specificati come per il solo (di cui sopra).

- 7 – **Azione Congiunta** – Dove le atlete 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 ingresso in acqua e come notato nei movimenti congiunti, tutti gli elementi obbligatori e supplementari devono essere eseguiti simultaneamente ed entrambe le atlete devono guardare nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nella direzione dei visi, sono consentite nei cambiamenti di formazione.

SQUADRA

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.

Gli elementi per la Squadra da 1 a 7 sono gli stessi specificati come per il Duo/Trio (di cui sopra).

- 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 obbligati e supplementari 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.