

**REGOLAMENTO SINCRONIZZATO MASTER
ANNO AGONISTICO 2018-2019**

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	M.Augusta Sardellitto	Resp.Settore Masters	10.10.18
REDAZIONE	Laura De Renzis	Sett.Sincro Agonistico	10.10.18
VERIFICA	Commissione Tecnica	Settore Master	10.10.18
APPROVAZIONE	Antonello Panza	Segretario Generale	19.10.18
RATIFICA	Presidente Paolo Barelli	PRESIDENTE Consiglio Federale	Delibera n.146 del 19.10.18

REGOLAMENTO TECNICO SINCRONIZZATO MASTERS

Anno 2019

Regole Generali

Il Settore Master promuove lo sport attraverso la sana competizione, la socialità ed il benessere degli atleti.

In Italia , potranno essere tesserate come Master di Nuoto Sincronizzato, per il periodo dal 1 ottobre 2018 al 30 settembre 2019 , le atlete che compiono 20 anni nel corso del 2019. Mentre a livello Internazionale la FINA ha apportato la variazione che anche il Nuoto sincronizzato master inizi dalla categoria M25 (cioè dai 25 anni).

La tessera "MASTERS" FIN è l'unico documento che da 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 2018-2019 degli atleti "MASTERS" sono regolate dalla Circolare Normativa FIN 2018-2019.

Articolo 1

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

In Deroga si autorizzano le atlete master tesserate per il nuoto sincronizzato e appartenenti alla Categoria M20 di poter partecipare a gare di nuoto con le stesse modalità della categoria Under 25, cioè senza acquisire punteggio, senza entrare nelle classifiche nazionali, senza partecipare alle staffette masters.

Articolo 2.

Tutti i Regolamenti dei Settori Agonistici si applicano alle discipline del Settore Master.

E tutte le varianti per i MASTER sono specificate su ogni regolamento tecnico di specialità.

Articolo 3

L'attività masters del nuoto sincronizzato prevede l'organizzazione di due Campionati Italiani - Invernali ed Estivi, che saranno specificati con appositi comunicati ufficiali.

Le iscrizioni individuali saranno accettate solo se presentate dai rappresentanti incaricati dalle Società.

Articolo 4

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.

Articolo 5

A livello Internazionale la gara del Trio è stata annullata. Mentre in Italia, per dare modo alle atlete di avere più possibilità di gare , **la specialità del TRIO è tenuta in essere come da Regolamento Federale Master.**

Articolo 6

Le tasse di iscrizione gara ai Campionati Italiani Master sia Invernali che Estivi sono così specificate:

Tassa di iscrizione gara ad integrazione della circolare normativa del 2017-2018

€ 4,50 "Solo" Prog. Tecnico e Prog. Libero

€ 7,00 "Duo" Prog. Tecnico e Prog. Libero

€ 9,00 "Trio" Prog. Tecnico e Prog. Libero

€ 14,00 "Squadra" Prog. Tecnico e Prog. Libero

€ 14,00 "Libero Combinato"

Articolo 7

Le regole per il Nuoto Sincronizzato esposte in questo Regolamento si applicheranno per tutte le gare Master.

Articolo 8 Le atlete/i devono essere tesserate/i per una società affiliata alla Federazione. Le atlete/i iscritti alle gare del Duo, Doppio misto, Trio, Squadra e Libero Combinato devono essere iscritti alla stessa Società.

Articolo 9 Nel Regolamento Master l' esercizio SOLO tecnico e libero assieme costituiscono una 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 10:

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 11

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. Il Combinato può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di 10 atlete (10).

Articolo 12

ISCRIZIONI GARE

Nei Campionati Italiani Master (ma vale anche per Campionati Mondiali e/o Europei) ogni Club potrà iscrivere fino ad un massimo di cinque (5) Programmi Tecnici e Liberi per ogni gruppo di età, e un Libero Combinato.

Un' atleta può gareggiare in un massimo di tre (3) Esercizi da scegliere fra: Solo,Duo, Doppio Misto, Trio, Squadra e in più puo' gareggiare in un libero combinato.

Una concorrente può essere iscritta 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 effettuati 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.

Sono consentiti stringinaso o protesi nasali interne. Non sono consentiti gioielli di nessun tipo. L'uso degli occhialini è consentito.

I punteggi verranno calcolati come da regolamento.

CATEGORIE DI ETA'

Per tutti gli esercizi l'età è determinata dalla media delle età delle partecipanti L'età media delle atlete in un esercizio sarà determinata dalla somma delle età delle concorrenti diviso il numero delle atlete (escluse le riserve) es: Media Eta' 49,8 gareggeranno nel gruppo di età 35/49.

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

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

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

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

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 Master sarà il seguente: Squadra, Libero Combinato,Trio,Duo , Solo.

Quando un'atleta/i sarà sorteggiata 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 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.

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 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.

Appendice 1

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.