

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2017-2021

REGOLE PER IL NUOTO ARTISTICO (SINCRONIZZATO)

AS 1 Tutte le manifestazioni internazionali di Nuoto Sincronizzato si svolgeranno secondo le norme della FINA.

AS 2 Le gare nelle manifestazioni di Nuoto Artistico sono il Solo, Il Duo, la Squadra, il Combinato e l' Highlight.

AS 3 Le atlete che non abbiano raggiunto i 15 anni di età (entro il 31 Dicembre dell'anno di svolgimento della gara stessa) non possono prendere parte alle Olimpiadi, ai Campionati del Mondo e alle World Series.

AS 4 SESSIONI

AS 4.1 OBBLIGATORI

Ogni concorrente partecipante al Solo, Duo e Squadra, dovrà eseguire quattro(4) obbligatori come descritto nell'Appendice V di questo manuale. Ogni concorrente partecipante al Libero Combinato potrà eseguire quattro (4) obbligatori come descritto nell'Appendice V di questo manuale.

Gli obbligatori delle categorie Senior, Junior e di tutte le altre categorie, saranno stabiliti dalla Commissione Tecnica della FINA (TSSC) ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA.

AS 4.2 PROGRAMMA TECNICO: ELIMINATORIE E FINALI

Nel programma Tecnico ogni Solo, Duo e Squadra deve eseguire gli Elementi Obbligati descritti nell'appendice VI di questo manuale. Gli Elementi Obbligati sono stabiliti dalla Commissione Tecnica ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA.

AS 4.3 PROGRAMMA LIBERO: ELIMINATORIE E FINALI

Ogni SOLO, DUO, DUO MISTO e SQUADRA dovranno eseguire il Programma Libero che può essere composto da ogni obbligatorio in elenco e/o parte di essi, bracciate, propulsioni, accompagnate dalla musica. Il programma Libero non ha alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, il contenuto e le coreografie.

Il Programma Libero della Squadra può contenere un massimo di sei (6) movimenti acrobatici. In questo numero NON sono comprese le spinte a coppie (2 atlete coinvolte, una che spinge l'altra).

Un movimento acrobatico termina con la completa immersione di tutte le partecipanti comprese coloro che vengono sollevate.

Movimenti acrobatici multipli:

. Quando le atlete si immergono totalmente fra un movimento acrobatico ed un altro, si considereranno due (2) spinte separate.

. Quando due (2) movimenti acrobatici vengono eseguiti contemporaneamente, conterranno come una unica spinta.

AS 4.4 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO: ELIMINATORIE E FINALI

Il Libero Combinato è costituito da un minimo di otto (8) ad un massimo di dieci (10) atlete che eseguono una combinazione di esercizi. (Vedere Appendice VII).

AS 4.5 ESERCIZIO HIGHLIGHT : ELIMINATORIE E FINALE

L'esercizio Highlight è costituito da un minimo di otto (8) ad un massimo di dieci (10) atlete che eseguono gli elementi obbligati descritti nell'appendice VIII di questo manuale.

Gli elementi obbligati sono stabiliti dalla Commissione Tecnica ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA.

Nei movimenti acrobatici devono essere coinvolte tutte le atlete che compongono la squadra.

Un movimento acrobatico termina con la completa immersione di tutte le partecipanti comprese coloro che vengono sollevate. Se ci fosse la completa immersione fra due movimenti acrobatici, verranno considerate due spinte separate(Appendice VIII).

Movimenti acrobatici multipli:

. Quando le atlete si immergono totalmente fra un movimento acrobatico ed un altro, si considereranno due (2) spinte separate.

. Quando due (2) movimenti acrobatici vengono eseguiti contemporaneamente, conterranno come una unica spinta.

AS 5 PROGRAMMI

AS 5.1 Per la Squadra alle Olimpiadi : Programma Tecnico e Programma Libero, il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua del Programma Libero verrà effettuato seguendo la regola SS 13.7.1.

Per il Duo alle Olimpiadi si seguirà il seguente ordine:

Eliminatorie Programma Libero, Programma Tecnico e Finali Programma Libero.

AS 5.2 Per i Campionati del Mondo la gara si svolgerà nel seguente ordine: Eliminatorie Programmi Tecnici, Finali Programmi Tecnici, Eliminatorie Programmi Liberi, Finali Programmi Liberi, Eliminatorie Libero Combinato e Finali Libero Combinato e Highlight Routine.

AS 5.3 Per le FINA WORLD SERIES: fare riferimento a BL 11.4.1

AS 5.4 Per il Campionato del Mondo Juniores i Programmi Tecnici e i Programmi Liberi saranno svolti in quest'ordine: eliminatorie Programmi Liberi, eliminatorie Libero Combinato, Programmi Tecnici (vedi appendice VI), finali di tutti i Programmi Liberi (per i tempi limite degli esercizi vedi ASAG 5).

AS 5.5 Per tutte le altre manifestazioni internazionali i Programmi potranno essere composti da qualsiasi combinazione prevista nelle norme AS 4.1 - AS 4.3 in modo che il Programma Libero sia sempre incluso. L'Esercizio Libero Combinato e l'Esercizio Highlight possono essere inclusi.

AS 6 PARTECIPAZIONI

AS 6.1 Alle Olimpiadi, Campionati del Mondo Juniores, Campionati Continentali, Internazionali e nelle Competizioni della FINA, le Nazioni potranno partecipare con un (1) Solo, un (1) Duo, una (1) Squadra, un (1) Esercizio Libero Combinato ed un (1) Esercizio Highlight (tranne nei casi diversamente specificati).

AS 6.1.1 Ai Campionati del Mondo ogni nazione potrà partecipare con un (1) Solo Programma Tecnico, un (1) Solo Programma Libero, con un (1) Duo programma Tecnico, un (1) Duo Programma Libero, un (1) Duo Misto Tecnico, un (1) Duo Misto Libero, una (1) Squadra Programma Tecnico, una (1) Squadra Programma Libero ed un (1) Libero Combinato ed un (1) Highlight Routine. Un'atleta donna può prendere parte ad un massimo di otto (8) sessioni e non può partecipare sia al Duo che al Duo Misto. Un' atleta maschio può partecipare solo a due (2) sessioni, Duo Misto Tecnico e/o Duo Misto Libero.

AS 6.1.2 In tutte le altre manifestazioni, con l'accordo di tutte le Federazioni partecipanti, si potranno iscrivere più di un Solo, più di un Duo, più di una Squadra, più di un Libero Combinato e più di un esercizio Highlight.

AS 6.1.3 Un atleta potrà partecipare ad un Solo, un Duo un Duo Misto, una Squadra, un Esercizio Libero Combinato ed un Highlight (tranne nei casi diversamente specificati).

AS 6.2 ESERCIZI DI SQUADRA, LIBERO COMBINATO E HIGHLIGHT ROUTINE

AS 6.2.1 Alle Olimpiadi, un esercizio di Squadra è composto da otto (8) atlete. Il numero totale di atlete iscritte per Nazione (a meno che non sia diversamente specificato) non può superare le nove (9) partecipanti.

AS 6.2.2 Ai Campionati del Mondo e le altre manifestazioni della FINA, la squadra è composta da otto (8) partecipanti, dieci (10) per il Libero Combinato e 10 per l'Highlight Routine. Per le manifestazioni FINA il numero totale delle partecipanti iscritte da ciascuna Federazione non può essere superiore a dodici (12) (tranne nei casi diversamente specificati). Ai Campionati del Mondo il numero totale degli atleti iscritti da ciascuna Federazione non può essere superiore a quattordici (14) compreso un massimo di due atleti maschi solo se la Federazione iscrive il Duo Misto (tranne nei casi diversamente specificati).

AS 6.3 Le iscrizioni finali devono arrivare al Comitato organizzatore o all'Organismo preposto per la manifestazione come minimo sette (7) giorni prima l'inizio delle gare. Dopo tale termine non saranno accettate altre iscrizioni.

AS 6.3.1 Nell'iscrizione dovrà essere specificato il nominativo della partecipante al Solo e la riserva, i nominativi delle iscritte al Duo e massimo una riserva, quelli delle partecipanti alla Squadra e massimo due riserve, i nominativi delle componenti del Libero Combinato e massimo 2 riserve ed i nominativi dei componenti dell'esercizio Highlight e massimo 2 riserve.

Per i Campionati del Mondo: il nominativo del Solo Programma Tecnico e la riserva, del Solo Programma Libero e la riserva, del Duo Programma Tecnico e massimo una (1) riserva, del Duo Programma Libero e una (1) riserva, del Duo Misto Tecnico, del Duo Misto Libero, della Squadra Programma Tecnico e massimo due (2) riserve, della Squadra Programma Libero e massimo due (2) riserve, del libero Combinato e massimo due (2) riserve, i nomi delle partecipanti all'Highlight Routine e un massimo di due riserve.

Per FINA Nuoto Artistico vengono inserite le World Series: vedere BL 11.4.1

AS 7 ELIMINATORIE E FINALI

AS 7.1 Nel caso in cui ci siano più di dodici (12) esercizi iscritti a partecipare in qualsiasi specialità: Programma Libero, Libero Combinato ed esercizio Highlight, saranno effettuate le eliminatorie e, solo le migliori dodici (12) parteciperanno alla finale nelle rispettive specialità.

AS 7.1.1 Ai Campionati del Mondo la regola AS 7.1 si applicherà anche ai Programmi Tecnici.

AS 7.2 Nel caso in cui le iscrizioni siano inferiori a tredici (13) in qualsiasi specialità, le eliminatorie saranno facoltative.

AS 7.2.1 Ai Campionati del Mondo la regola SS 7.2 si applicherà anche ai Programmi Tecnici.

AS 7.3 Questa informazione dovrà essere fornita con le notizie generali della gara (vedi AS 24.2.7).

SS 8 GARA DI OBBLIGATORI

AS 8.1 Sarà disputata una sola gara di Obbligatoristi.

AS 8.2 Gli organizzatori di gare diverse dal Campionato del Mondo Junior, manifestazioni della FINA, Campionati Continentali, Internazionali, e Regionali, potranno di comune accordo, scegliere tra gli Obbligatoristi di categoria (vedi Appendice V) per adeguarsi al livello di capacità delle iscritte alla manifestazione.

AS 8.3 Per la gara di Obbligatoristi un gruppo di figure sarà sorteggiato dal Comitato Organizzatore.

AS 8.3.1 Il sorteggio sarà effettuato da diciotto (18) a settantadue (72) ore prima dell'inizio della sessione di obbligatoristi.

AS 8.3.2 Il sorteggio sarà pubblico.

AS 8.4 L'ordine di entrata in acqua sarà stabilito con sorteggio, che sarà effettuato almeno ventiquattro (24) ore prima dell'inizio della prima parte di gara e sarà pubblico. Il luogo e l'ora di tale sorteggio sarà comunicato almeno ventiquattro (24) ore prima della sua effettuazione.

AS 8.4.1 Per le manifestazioni della FINA è opportuno avere preswimmers per la gara degli Obbligatoristi.

AS 8.5 I costumi per la gara degli Obbligatoristi dovranno rispettare la norma FINA GR 5. Dovranno essere neri, la cuffia bianca e le concorrenti potranno usare stringi naso e occhialini. Non è consentito nessun tipo di gioielli.

AS 9 GIURIE PER GLI OBBLIGATORI

AS 9.1 Nel caso in cui il numero di giudici qualificati sia sufficiente si utilizzeranno una (1) due (2) o quattro (4) giurie, composte da sei (6) a sette (7) giudici.

AS 9.1.1 Quando si utilizza una sola (1) giuria, questa giudicherà tutte e quattro (4) le figure.

AS 9.1.2 Quando si utilizzano due (2) giurie, ciascuna giudicherà due (2) figure.

AS 9.1.3 Quando si utilizzano quattro (4) giurie, ciascuna giudicherà una (1) figura.

AS 9.2 Durante la gara degli Obbligatorie i giudici dovranno essere disposti in posizione elevata, in modo tale da avere una visuale delle atlete di profilo.

AS 9.2.1 Ogni Obbligatorie ed il suo giudizio inizieranno al segnale del Giudice Arbitro o del Coadiutore.

AS 9.2.2 Al segnale del Giudice Arbitro o del Coadiutore tutti i Giudici mostreranno simultaneamente i voti.

AS 9.2.3 I voti dei Giudici potranno essere proiettati sul tabellone elettronico o inviati al computer, solo dopo il controllo del Giudice Arbitro o del Giudice incaricato.

AS 10 VALUTAZIONE NELLE FIGURE OBBLIGATORIE

AS 10.1 Negli Obbligatorie si possono ottenere voti da 0 a 10 usando 1/10 di punto

Perfetto	10
Quasi perfetto	9.9 a 9.5
Eccellente	9.4 a 9.0
Molto buono	8.9 a 8.0
Buono	7.9 a 7.0
Discreto	6.9 a 6.0
Sufficiente	5.9 a 5.0
Insufficiente	4.9 a 4.0
Scarso	3.9 a 3.0
Molto scarso	2.9 a 2.0
Difficilmente riconoscibile	1.9 a 0,1
Completamente errato	0

AS 10.2 Tutti i giudizi saranno espressi partendo dal punto di vista della perfezione di ogni transizione, contenuta nella figura, che ha un valore numerico basato sulla sua difficoltà (NVT). Riduzioni di punteggio Grandi, Medie e Piccole saranno applicate sottraendole dal valore percentuale di dieci (PV) di ogni figura nel seguente modo:

AS 10.2.1 PICCOLE RIDUZIONI

Riduzioni da 0.1 a 0.5 punti. Una piccola riduzione verrà applicata quando una transizione segue la descrizione della figura con piccolissime deviazioni di 1-15 gradi.

AS 10.2.2 MEDIE RIDUZIONI

Riduzioni da 0.6 a 1.5 punti. Una media riduzione verrà applicata quando si riscontra il tentativo di seguire la descrizione della transizione, ma si riconoscono alcune ovvie variazioni di 16-30 gradi.

AS 10.2.3 GRANDI RIDUZIONI

Riduzioni da 1.6 a 3.0 punti. Una grande riduzione verrà applicata quando la transizione non è somigliante alla sua descrizione oltre i 31 gradi.

AS 10.2.4 Per uno spostamento eccessivo, o per la mancanza dello spostamento richiesto in qualsiasi transizione, la massima riduzione sarà 0.5.

NB: Una riduzione di punteggio non può essere superiore al PV della rispettiva transizione.

Il Disegno terrà conto dell'accuratezza delle posizioni e delle transizioni come specificato nella descrizione dell'obbligatorio.

Il Controllo terrà in considerazione: l'estensione, l'altezza, la stabilità, la chiarezza, l'uniformità del movimento se non diversamente specificato. Gli Obbligatorie vanno eseguiti in posizione stazionaria (a meno che non sia diversamente specificato nella descrizione della figura).

AS 10.3 Se un giudice per un malore o qualsiasi altra causa imprevista, non avrà dato il voto ad una figura, la media dei voti degli altri giudici sarà calcolata e considerata come voto mancante. Il voto dovrà essere calcolato al più vicino decimo (0.1) di punto.

AS 11 PENALITA' NELLE GARE DI OBBLIGATORI

AS 11.1 Se una concorrente non esegue la figura prestabilita, o la figura non contiene tutti gli elementi richiesti, oppure se viene eseguito altro rispetto alla descrizione della figura, il Giudice Arbitro o il Coadiutore avvertirà i giudici e l'atleta che il risultato per quella figura sarà zero.

AS 11.2 Per gli Avvitamenti Continui ogni deviazione di 180° (in più o in meno) rispetto all' esatto numero di rotazioni richieste, sarà considerato come nella regola AS 11.1.

AS 11.3 In una gara di Obbligatorie se il risultato di una figura fosse zero, il Giudice Arbitro può controllare il video ufficiale.

AS 12 CALCOLO PER I RISULTATI DEGLI OBBLIGATORI

AS 12.1 Il voto più alto e quello più basso saranno cancellati (uno ciascuno) i rimanenti quattro (4) o cinque (5) voti saranno sommati, la somma sarà divisa per quattro (4) o per cinque (5) e il risultato sarà moltiplicato per il coefficiente di difficoltà per ottenere il punteggio di ciascuna figura.

AS 12.2 La somma dei quattro (4) punteggi degli obbligatori sarà divisa per il totale dei coefficiente di difficoltà del gruppo e moltiplicato per dieci (10), le penalità verranno detratte dopo questo calcolo.

AS 12.3 Il risultato degli Obbligatori sarà:

AS 12.3.1 Per il "Solo" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da AS 12.2 .

AS 12.3.2 Per il "DUO" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da norma AS 12.2 Tali risultati saranno sommati e divisi per due (2) per ottenere la media dei punteggi (arrotondando al quarto decimale).

AS 12.3.3 Per la "SQUADRA", per ogni concorrente, che gareggi in tale esercizio, il risultato si otterrà come da norma AS 12.2. Tali risultati saranno sommati tra loro e divisi per il numero delle partecipanti all'esercizio, per ottenere la media dei punteggi. (arrotondando al quarto decimale).

AS 12.3.4 Se una concorrente dopo le eliminatorie del Duo o della Squadra non possa eseguire gli obbligatori (a causa di malattia o incidente) nel Duo il punteggio della riserva verrà usato per determinare il punteggio totale del Duo. Nella Squadra il punteggio più alto ottenuto tra le due riserve verrà usato per determinare il punteggio totale della Squadra.

AS 13 SESSIONI DI PROGRAMMI LIBERO

AS 13.1 Il Duo Misto deve essere composto da un uomo e una donna.

AS 13.2 Una Squadra sarà composta da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atlete. Per le eccezioni vedi norma AS 6.2. Il numero delle partecipanti alla squadra non può variare tra le eliminatorie e le finali o tra il Programma Tecnico e quello Libero.

AS 13.3 Il Libero Combinato sarà composto da un minimo di otto (8) ad un massimo di dieci (10) atlete. almeno due (2) parti devono avere meno di tre (3) concorrenti e almeno due (2) parti con un minimo di otto (8) concorrenti ad un massimo di dieci (10). La partenza potrà essere dal bordo o in acqua. Tutte le parti successive devono iniziare dall'acqua. Una nuova parte ha inizio vicinissima alla parte precedente.

AS 13.4 L'esercizio Highlight sarà composto da un minimo di 8 (otto) ma non più di Dieci (10) atlete.

AS 13.5 Nel Libero Combinato e nell'esercizio Highlight, il numero delle partecipanti non potrà variare tra le Eliminatorie e le Finali.

AS 13.6 Nel Duo, nella Squadra, nel Libero Combinato e Highlight, le concorrenti iscritte secondo la norma AS 6.3.1 potranno essere cambiate prima dell'inizio della manifestazione con le relative riserve.

AS 13.6.1 Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizioni più recente, non necessariamente quello inviato per le iscrizioni, dovrà essere consegnato per iscritto al Giudice Arbitro almeno due (2) ore prima dell'orario pubblicato per l'inizio della manifestazione, cioè prima della partenza dell'esercizio numero uno. L'orario di inizio della gara dovrà essere pubblicato nel programma ufficiale della manifestazione. Cambiamenti dopo questo limite saranno ammessi solo in caso di malessere o incidente di una concorrente e se la riserva è pronta a gareggiare senza rallentare lo svolgimento della manifestazione. La decisione finale in tale situazione sarà presa dal Giudice Arbitro. Per le Eliminatorie del Solo la sostituzione sarà permessa solo se la riserva è stata registrata nel GMS. Per le sessioni successive non sarà ammessa altra sostituzione.

AS 13.6.2 Se la mancanza di una riserva dovesse ridurre il numero di partecipanti alla Squadra, al Libero Combinato o all' Highlight Routine per cui il numero delle atlete risulterebbe inferiore a quello esposto nelle norme AS 4.4, AS 4.5, AS 6.2, AS 13.2 o AS 13.4, la squadra sarà squalificata.

AS 13.6.3 La mancata comunicazione al Giudice Arbitro della sostituzione o della cancellazione di una concorrente (secondo la norma AS 13.6.1) comporterà la squalifica dell'esercizio.

AS 13.7 L'ordine di entrata in acqua per i Programmi Tecnici, per le eliminatorie dei Programmi Liberi, eliminatorie del Libero Combinato o Highlight, sarà stabilito per sorteggio. Tale sorteggio sarà effettuato almeno diciotto (18) ore prima dell'inizio della manifestazione e sarà pubblico. Il luogo e l'ora del sorteggio saranno comunicati almeno ventiquattro (24) ore prima.

AS 13.7.1 L'ordine del sorteggio sarà il seguente: Squadra, Libero Combinato, Esercizio Highlight, Eliminatorie Duo e Solo. Nelle manifestazioni che prevedono sessioni di Programmi Tecnici e Programmi Liberi, verranno sorteggiati prima i Programmi Tecnici seguiti da quelli Liberi (Squadra Programma Tecnico, Squadra Eliminatorie Programma Libero, Libero Combinato Eliminatorie, Highlight Eliminatorie, Duo Programma Tecnico, Duo Eliminatorie Programma Libero, Solo Programma Tecnico, Solo Eliminatorie Programma Libero).

AS 13.7.2 Nel caso in cui una Federazione o una Società sia sorteggiata a partire per prima in una delle Eliminatorie dei Programmi Tecnici, Liberi, Libero Combinato, Highlight, questa Federazione o Società non esentata dal partire per prima in tutte le altre Eliminatorie.

AS 13.7.3 Nelle manifestazioni della FINA è opportuno avere preswimmers per i Programmi Tecnici, Liberi, Libero Combinato ed esercizio Highlight.

AS 13.8. Dopo la gara degli Obbligatorie e/o dei Programmi Tecnici e delle Eliminatorie dei Programmi Liberi e del Libero Combinato Eliminatorie, le prime dodici (12) classificate considerando il punteggio totale, (vedi norma AS 20.2), prenderanno parte alla finale.

Eccezione: ai Campionati Mondiali dopo ciascuna eliminatória dei Programmi Tecnici/Liberi/Libero Combinato, i migliori dodici (12) esercizi prenderanno parte alle rispettive finali.

AS 13.8.1 L'ordine di entrata in acqua per le finali sarà stabilito con il sorteggio in due (2) gruppi di sei (6) partecipanti. Quelle classificate tra il 1 ed il 6 posto, per la norma AS 13.8, saranno sorteggiate per partire dal numero 7 al 12; quelle classificate dal 7 al 12 per partire dal numero 1 al 6. Se il numero dei partecipanti non fosse divisibile per sei (6) il gruppo più piccolo partirà per primo. Alle Olimpiadi il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua per la Squadra sarà in due gruppi di cinque (5).

AS 13.8.2 Nel sorteggio per le finali, il primo classificato di ciascun gruppo verrà sorteggiato per primo, a seguire gli altri in ordine di piazzamento. Se ci fosse un ex aequo all'interno dei due (2) gruppi di sei (6) si effettuerà un sorteggio tra i due (2) ex aequo per stabilire chi sorteggerà per primo. Se l'ex aequo fosse tra il sesto e il settimo posto, quindi in due gruppi differenti, questi ex aequo formeranno un gruppo a parte (1-5, 6-7, 8-12).

AS 13.9 Non è ammesso trucco esagerato (teatrale). E' accettato un normale trucco che dia un colorito naturale, sano e pulito.

AS 13.10 Non è consentito l'uso di accessori, occhialini ed ulteriori indumenti se non per motivi medici.

AS 13.11 Sono consentiti stringi naso o protesi nasali interne.

AS 13.12 È vietato indossare gioielli. Gli atleti devono rimuoverli prima di iniziare la Rounine.

AS 13.13 Negli esercizi, durante i movimenti sul bordo vasca, le atlete non devono eseguire pile, torri o piramidi umane.

AS 13.13 Nelle gare di Programma Tecnico e Libero i costumi devono essere conformi alla norma GR 5 e AS13.9 e 13.12. Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritenga che il costume della concorrente/i non sia conforme, tale concorrente/i non sarà autorizzata a gareggiare fino a quando non lo avrà cambiato con uno più appropriato.

AS 14 TEMPI LIMITE PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

AS 14.1 Tempi limite per gli esercizi del Programma Tecnico, Programma Libero, Libero Combinato ed esercizio Highlight, compresi dieci (10) secondi per i movimenti sul bordo vasca:

AS 14.1.1	Programma Tecnico	SOLO	2'00"
	Programma Libero	SOLO	2'30"
AS 14.1.2	Programma Tecnico	DUO	2'20"
	Programma Libero	DUO	3'00"
AS 14.1.3	Programma Tecnico	DUO MISTO	2'20"
	Programma Libero	DUO MISTO	3'00"
AS 14.1.4	Programma Tecnico	SQUADRA	2'50"
	Programma Libero	SQUADRA	4'00"
AS 14.1.5	LIBERO COMBINATO		4'00"
AS 14.1.6	HIGHLIGHT ROUTINE		2'30"

AS 14.1.7 Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi in più o in meno per tutti gli esercizi sui tempi totali.

AS 14.1.8 Negli esercizi Tecnici e Liberi la camminata delle atlete per assumere la posizione di partenza, non può superare i 30". Il tempo sarà calcolato dal momento in cui la prima atleta supera il punto di partenza stabilito fino quando l'ultima atleta sarà pronta per la partenza.

AS 14.1.9 Nei Programmi Tecnici e/o Liberi, quando l'esercizio inizia in acqua, il tempo concesso alle concorrenti per raggiungere una posizione stabile di partenza non potrà superare i 30 secondi. Il tempo partirà quando la prima atleta supererà il punto di partenza stabilito, fino a quando l'ultima atleta assumerà la posizione di partenza.

AS 14.1.10 Per i tempi limite della categoria Junior, Ragazze ed Esordienti A vedere la norma AS AG 5.

AS 14.2 Il cronometraggio dell'esercizio avrà inizio e terminerà con la musica. La durata dei movimenti sul bordo vasca terminerà quando l'ultima concorrente lo avrà lasciato. Gli esercizi potranno indifferentemente iniziare sul bordo vasca o in acqua, ma dovranno obbligatoriamente terminare in acqua.

AS 14.3 L'accompagnamento musicale e il giudizio degli esercizi avrà inizio al segnale dato dal Giudice Arbitro o dal Giudice incaricato. Dopo tale segnale la/e atleta/e dovrà completare l'esercizio senza interruzioni (vedi norma AS 18.2).

AS 14.4 I cronometristi dovranno prendere il tempo totale ed il parziale dei movimenti sul bordo vasca e quello della camminata. I tempi dovranno essere registrati sull'apposito modulo. Se il tempo dei movimenti sul bordo vasca, o quello totale si discostano da quelli consentiti, vedi norma AS 14.1, il cronometrista dovrà avvertire il Giudice Arbitro o il Giudice incaricato.

AS 15 ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

AS 15.1 L'addetto alla musica è responsabile per la corretta e sicura presentazione di ciascun brano musicale.

AS 15.2 Per ogni manifestazione della FINA è previsto un misuratore di decibel per garantire che nessuno sia esposto ad un suono superiore a 90 decibel (rms) o a picchi momentanei superiori a 100 decibel.

AS 15.3 Il Comitato Organizzatore ed il Responsabile della Musica possono richiedere e riprodurre i brani musicali in 2 modi differenti. Dovrà essere specificato molto chiaramente nel Bollettino Informativo riguardante la specifica gara, quale dei due metodi verrà utilizzato.

Metodo n° 1 - I team managers o le allenatrici sono responsabili dell'etichettatura di tre (3) CD per ogni routine, con indicati: il tempo di durata dell'esercizio, il nome della/e concorrente/i, della Nazione o Club. La data di scadenza per ricevere i CD è stabilita a 15 giorni prima dell'inizio della prima sessione degli allenamenti ufficiali. Se la data di scadenza è stata rispettata, sarà l'Addetto alla Musica ad essere completamente responsabile della corretta esecuzione del brano musicale. In tutte le altre circostanze, se la riproduzione sonora non dovesse funzionare, sarà permesso al Team Manager di portare immediatamente gli altri due (2) CD. Se anche i due nuovi CD dovessero fallire, l'atleta/e sarà squalificata/e.

Metodo n° 2 - I team managers o le allenatrici sono responsabili dell'invio elettronico via internet, dei loro brani musicali al Responsabile della musica in accordo con le istruzioni comunicate nel Bollettino Informativo della gara specifica. Ogni invio dovrà essere etichettato con il nome dell'evento, dell'atleta/e ed il nome della Federazione. Il primo giorno degli allenamenti ufficiali, i Team Managers o gli Allenatori saranno autorizzati a verificare la riproduzione dei brani. Se fosse necessario, i Team Managers o gli Allenatori saranno autorizzati a cambiare il brano musicale presentando una riproduzione accettabile al Responsabile della musica.

Se le date di scadenza vengono rispettati, il Responsabile della musica sarà totalmente responsabile della riproduzione della musica. In tutte le altre circostanze i Team Managers sono autorizzati a presentare immediatamente una copia della musica.

Se anche questa copia dovesse fallire, l'atleta/e sarà squalificata/e.

AS 16 GIURIE PER I PROGRAMMI TECNICO E LIBERO

AS 16.1 Si dovranno organizzare tre (3) giurie di cinque (5) giudici: Nei Programmi Liberi, Libero Combinato, ed esercizio Highlight una giuria per l'ESECUZIONE, una per l'IMPRESSIONE ARTISTICA ed una per la DIFFICOLTÀ. Nei Programmi Tecnici una giuria per l'ESECUZIONE, una per l'IMPRESSIONE ed una per gli ELEMENTI.

AS 16.1.1 I giudici dovranno valutare:

Nei Programmi Liberi, Libero Combinato ed Esercizio Highlight

Giuria 1 - Esecuzione
Giuria 2 - Impressione Artistica
Giuria 3 - Difficoltà

Nei Programmi Tecnici

Giuria 1 - Esecuzione
Giuria 2 - Impressione
Giuria 3 - Elementi

AS 16.2 Durante la gara degli esercizi liberi e tecnici, i giudici dovranno essere sistemati in posizione elevata e su due lati opposti della vasca.

AS 16.3 Al termine di ogni esercizio, i giudici registreranno i propri voti sugli appositi moduli forniti loro dal Comitato Organizzatore. Tali moduli dovranno essere raccolti prima che i voti dei giudici siano visualizzati o annunciati e faranno testo in caso di errore o di controversia.

AS 16.3.1 Al segnale del Giudice Arbitro o del Giudice coadiutore i giudici dovranno mostrare i loro voti contemporaneamente, manualmente o elettronicamente, le votazioni di ogni pannello saranno visualizzate sul tabellone elettronico.

AS 16.4 Se un giudice per un malore o qualsiasi altra causa imprevista, non avrà dato il voto ad un esercizio, la media dei voti degli altri giudici sarà calcolata e considerata come voto dato da quel giudice e dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.

AS 16.4.1 Se durante una sessione di gara si presentasse una situazione imprevista, e uno o più Giudici non potessero assegnare il voto, il Giudice Arbitro può interrompere la sessione e anche la performance.

Dopo aver risolto il problema e ristabilito le condizioni di sicurezza, il Giudice Arbitro riprenderà la gara e permetterà all'/e atleta/e di ripetere la routine.

AS 16.5 I voti dei Giudici potranno essere proiettati sul tabellone elettronico o inviati al computer, solo dopo il controllo del Giudice Arbitro e del Giudice designato.

AS 16.6 Durante i Programmi Tecnici, il Libero Combinato e l' Highlight Routine, il Giudice Arbitro ed i suoi Coadiutori controllano gli elementi obbligati, nella Squadra Libero, controllano il numero dei movimenti acrobatici.

AS 16.7 Durante tutte le routines, il Giudice Arbitro designerà uno o più giudici per controllare l'utilizzo del fondo.

AS 17 METODO DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI LIBERI

AS 17.1 Negli esercizi con musica verranno assegnati punti dallo 0 al 10 usando i decimi di punto.

Perfetto	10
Quasi perfetto	9.9 a 9.5
Eccellente	9.4 a 9.0
Molto buono	8.9 a 8.0
Buono	7.9 a 7.0
Discreto	6.9 a 6.0
Sufficiente	5.9 a 5.0
Insufficiente	4.9 a 4.0
Scarso	3.9 a 3.0
Molto scarso	2.9 a 2.0
Difficilmente riconoscibile	1.9 a 0.1
Completamente errato	0

AS 17.2 Nel Programma Libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight, ogni giudice attribuirà 1 voto da 0 a 10 (vedi norma AS 17.1). I giudici del pannello dell'ESECUZIONE attribuiranno un voto unico per l'Esecuzione e il Sincronismo. I giudici del pannello dell'IMPRESSIONE ARTISTICA attribuiranno 1 voto unico per la Coreografia, l'Interpretazione della Musica e il Modo di Presentazione. I giudici della giuria della DIFFICOLTA' attribuiranno un voto per le Difficoltà.

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica FINA.

AS 17.2.1 Primo pannello - voto ESECUZIONE 30%

Da considerare:	Solo	Duo Duo Misto	Squadra Lib.Comb. Highlight
ESECUZIONE- II livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti.	90%	50%	50%
<hr/>			
SINCRONISMO - La precisione dei movimenti all'unisono, una atleta con le alte e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.	10%	50%	50%

AS 17.2.2 Secondo pannello - voto IMPRESSIONE ARTISTICA 40%

Da considerare:	Solo	Duo Duo Misto	Squadra Lib. Comb. Hilight
COREOGRAFIA- La capacità di comporre l'eserci combinando elementi artistici e tecnici. Il disegno e l'intreccio della varietà e creatività di tutti i movimenti.			
INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA - L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica	100%	100%	100%
MODO DI PRESENTAZIONE - Il modo con il quale l'atleta/le atlete presenta/presentano l'esercizio agli spettatori. Il controllo totale dell'esecuzione dell'esercizio.			

AS 17.2.3 Terzo pannello - voto DIFFICOLTA' 30%

Da considerare:	Solo	Duo Duo Misto	Squadra Lib. Com. Highlight
DIFFICOLTÀ- La qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti e del sincronismo.	100%	100%	100%

AS 17.3 Programmi Tecnici

Nel programma Tecnico, ogni giudice attribuirà un voto o voti da 0 a 10 (vedi norma AS 17.1). I giudici del pannello dell'ESECUZIONE attribuiranno un voto unico per l'Esecuzione e per il Sincronismo di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato. I giudici del pannello dell'IMPRESSIONE attribuiranno un voto unico per la Difficoltà, la Coreografia, l'Interpretazione della Musica e il Modo di Presentazione. I giudici del pannello degli ELEMENTI attribuiranno un singolo voto per l'Esecuzione ed il Sincronismo di ciascun Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica della FINA.

AS 17.3.1 Prima giuria - voto ESECUZIONE 30%

Da considerare:	Solo	Duo Duo Misto	Squadra
ESECUZIONE- Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato	90%	50%	50%

SINCRONISMO - Il Sincronismo di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato. La precisione dei movimenti all' unisono una atleta con le altre e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.	10%	50%	50%

AS 17.3.2 Secondo pannello - voto IMPRESSIONE 30%

Da considerare:	Solo	Duo Duo Misto	Squadra
-----------------	------	------------------	---------

DIFFICOLTÀ - La qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato.	50%	50%	50%
---	-----	-----	-----

COREOGRAFIA- La capacità di comporre l'esercizio combinando elementi artistici e tecnici. Il disegno e l'intreccio della varietà e creatività di tutti i movimenti.

INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA - L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica.	50%	50%	50%
--	-----	-----	-----

INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA -

L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica.

MODO DI PRESENTAZIONE -

Il modo con il quale l'atleta/le atlete presenta/presentano l'esercizio agli spettatori. Il controllo totale dell'esecuzione dell'esercizio.

AS 17.3.3 Terzo pannello - voto ELEMENTI 40%

Da considerare:	Solo	Duo - Duo Misto Squadra
-----------------	------	----------------------------

ESECUZIONE - Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di ogni Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.	90%	50%
---	-----	-----

SINCRONISMO - Il Sincronismo di ogni elemento obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato. La precisione dei movimenti all'unisono una atleta con le altre e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.

	10%	50%
--	-----	-----

AS 17.4 Nel Programma Tecnico, se un giudice della giuria degli Elementi, a causa di circostanze impreviste, non darà il voto ad uno specifico elemento obbligato (cioè zero), il Giudice Arbitro esaminerà il video ufficiale. Se l'elemento è stato eseguito sarà calcolata la media dei voti degli altri quattro giudici e sarà considerata come voto mancante dato da quel giudice. Il voto dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.

AS 18 DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

AS 18.1 Nell'esercizio di SQUADRA (Programma Tecnico e Libero) sia nelle eliminatorie che nelle finali, mezzo (1/2) punto sarà detratto dal punteggio totale per ogni concorrente in meno di otto (8) (vedi norma AS 13.2).

AS 18.2 Se una o più atlete/i interrompe la performance (in acqua) prima che l'esercizio sia terminato, questo verrà squalificato. Se l'interruzione è stata causata da circostanze non dipendenti dal volere dell'/e atleta/e/i in questione, il Giudice Arbitro dovrà consentire una nuova partenza, di quell'esercizio, durante la sessione di gara.

AS 18.3 Penalità nei Programmi Liberi, Programmi Tecnici, Libero Combinato e Highlight Routine:

Un (1) punto di Penalità sarà sottratto dal punteggio totale della Routine se:

AS 18.3.1 Si supera il tempo limite di dieci (10) secondi, per i movimenti sul bordo vasca.

AS 18.3.2 Non si rispetta il tempo limite concesso per ogni esercizio tenendo conto dei quindici (15) secondi in più o in meno come da regola AS 14.1 e AS AG 5.

AS 18.3.3 Se non viene rispettato il tempo limite di trenta (30) secondi della camminata per prendere la posizione di partenza.

AS 18.3.4 Un concorrente, durante l'esercizio libero, o tecnico, faccia deliberato uso del fondo della vasca.

Due (2) punti di Penalità saranno sottratti dal punteggio totale della Routine se:

AS 18.3.5 Un concorrente, durante l'esercizio libero, o tecnico, faccia deliberato uso del fondo della vasca per supportare un'altra atleta.

AS 18.3.6 Un esercizio sia interrotto da una concorrente durante i movimenti sul bordo vasca e si autorizzi una nuova partenza.

AS 18.3.7 Durante i movimenti sul bordo vasca prima del tuffo si effettuino pile, torri o piramidi.

AS 18.3.8 Nel Programma Libero della Squadra, se il numero di movimenti acrobatici superasse il numero massimo richiesto (6), verranno assegnati due (2) punti di penalità che saranno sottratti dal punteggio totale della Routine. Indipendentemente dal numero di movimenti acrobatici aggiunti, oltre ai sei (6) concessi, la penalità sarà comunque di due (2) punti.

AS 18.4 PENALITÀ E ALTRE QUESTIONI RIGUARDANTI I PROGRAMMI TECNICI

AS 18.4.1 Nei Programmi Tecnici, se una o più atlete omette completamente o parte di un elemento obbligato, oppure se esegue un'azione diversa da quella richiesta durante un elemento obbligato, i giudici del Pannello degli Elementi dovrà assegnare uno **ZERO** per quel determinato elemento.

AS 18.4.2 Nei Programmi Tecnici, se risultasse sbagliato l'ordine di posizionamento di uno o più elementi obbligati, il risultato per l'elemento piazzato nel posto sbagliato sarà **ZERO**.

Esempio:

Elemento n° 1-> n° 2-> n° 4-> n° 3-> n° 5 (Ordine sbagliato)

I giudici del Pannello degli Elementi dovranno assegnare uno ZERO all'elemento n° 3.

AS 18.4.3 Se uno o più giudici assegnano un voto per un elemento sbagliato, il Giudice Arbitro dovrà controllare il video ufficiale, assicurarsi che l'elemento sia effettivamente non corretto e cambiare il voto dei giudici in uno **ZERO**.

AS 18.4.4 Se un giudice assegna uno **ZERO** ad un elemento eseguito correttamente, il Giudice Arbitro deve seguire la regola AS 17. 4.

AS 18.4.5 Mezzo punto di penalità (0,5) sarà sottratto dal punteggio dell'Esecuzione nel Duo Tecnico per la violazione degli elementi obbligati 6 e 7, nel Duo Misto Tecnico per la violazione degli elementi obbligati 6, 7 e 8, e nella Squadra Tecnico per la violazione degli elementi obbligati 6, 7, 8 e 9 descritti nell' Appendice VI.

AS 18.4.6 Nei Programmi Tecnici di Solo e Duo, mezzo punto (0,5) sarà dedotto dal punteggio degli Elementi se un elemento non sarà eseguito parallelo ai lati della vasca dove sono posizionati i pannelli delle giurie. (Punto 5 dei requisiti generali dei Programmi Tecnici)

AS 18.5 PENALITA' NEL LIBERO COMBINATO

AS 18.5.1 Due punti (2) di penalità saranno dedotti dal punteggio totale per la violazione di ognuno dei Requisiti Generali n° 3 e 4 e per la violazione dell' Elemento Obbligato n° 1, descritti nell' APPENDICE VII.

AS 18.6 PENALITA' PER L'ESERCIZIO HIGHLIGHT

AS 18.6.1 Due (2) punti di penalità verranno sottratti dal punteggio totale per ogni Elemento Obbligato omesso.

AS 18.6.2 Due (2) punti di penalità verranno assegnati se dovesse mancare il movimento acrobatico n° 1-2-3-4.

AS 19 CALCOLO PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

AS 19.1 Per ogni giuria dei Programmi Liberi, Libero Combinato ed Esercizio Highlight (Esecuzione, Impressione Artistica e Difficoltà), il punteggio deve essere calcolato come segue per ogni voce. I voti più alti e più bassi vengono cancellati in ciascuna giuria (uno alto ed uno basso per ogni voce).

Il punteggio dell'Esecuzione è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce.

Il punteggio dell'Impressione Artistica è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce, diviso per 3 e moltiplicato per 4.

Il punteggio della Difficoltà è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce.

Il voto del Programma libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight, sarà dato dalla somma del voto dell'Esecuzione (30%), del voto dell'Impressione Artistica (40%) e del voto della Difficoltà (30%), meno le eventuali penalità assegnate per le regole AS 18.

PROGRAMMA LIBERO: ESEMPIO DI CALCOLO CON GIURIE A 5 GIUDICI

voce.	percentuale.	u.g. 1.	u.g.2	u.g.3	u.g.4.	u.g.5.	somma - alto e basso	media	tot.parziale
Esecuzione	30%	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	25.6000
Impressione Artistica	40%	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	33.8667
Difficoltà	30%	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	25.1000
TOTALE ESERCIZIO									84.5667

AS.19.2 Per ogni giuria del Programma Tecnico (Esecuzione, Impressione ed Elementi), il punteggio deve essere calcolato come segue per ogni voce.

Punteggio dell'Esecuzione: il voto più alto e quello più basso vengono cancellati (uno alto ed uno basso). I tre voti rimanenti vengono sommati assieme.

Punteggio dell'Impressione: il voto più alto e quello più basso vengono cancellati (uno alto ed uno basso). I tre voti rimanenti vengono sommati assieme.

Punteggio degli Elementi: per ciascuno degli Elementi Obbligati con un coefficiente di difficoltà assegnato, il voto più alto e quello più basso vengono eliminati da ciascun gruppo di punteggio (uno alto ed uno basso per ciascun elemento). I rimanenti tre voti vengono sommati e la somma viene divisa per tre (3). Il risultato ottenuto viene moltiplicato per il coefficiente di difficoltà di quell'elemento. La somma dei punteggi degli Elementi Obbligati sarà divisa per la somma totale dei coefficienti di difficoltà e moltiplicata per 10. Il risultato ottenuto viene moltiplicato per 4 (40%).

Il voto del Programma Tecnico sarà dato dalla somma del voto dell'Esecuzione (30%), dell'Impressione (30%) e degli Elementi (40%), meno le eventuali penalità assegnate per le regole AS18.

PROGRAMMA TECNICO: ESEMPIO DI CALCOLO CON GIURIE A 5 GIUDICI

voce	percentuale.	u.g. 1.	u.g.2.	u.g.3.	u.g.4.	u.g.5.	somma - alto e basso	media	tot. parziale
Esecuzione	30%	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	25.9000
Impressione	30%	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000
Elementi	coeff. diff.								
# 1	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767
# 2	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433
# 3	1.7	8.6	8.4	8.7	8.5	8.8	25.8	8.6000	14.6200
# 4	2.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700
# 5	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000
somma coeff. diff.	12.1.							totale parziale	102.2100
								diviso per 12.1 e moltiplicato per 10	84.4711
								percentuale 40%	33.7884
25.900 + 25.4000 + 33.7884 =								TOTALE ESERCIZIO	85.0884

AS 20 RISULTATO FINALE

AS 20.1 Il risultato finale degli Obbligatori sarà quello ottenuto dalle concorrenti che abbiano nuotato nel Programma Libero. Per le eccezioni guardare la norma AS 12.3.4.

AS 20.2 Il risultato finale è ottenuto dalla somma data dai punteggi finali di ogni sessione, con ogni sessione valevole fino ad un massimo di 100 punti (se si sono tenute eliminatorie e finali, il punteggio ottenuto nelle eliminatorie verrà sostituito da quello ottenuto nelle finali per determinare il risultato finale).

AS 20.2.1 Nelle competizioni che comprendono una (1) sessione, Libero Combinato o Programma Tecnico o Esercizio Highlight oppure Obbligatori, il risultato sarà quello ottenuto in quella sessione fino ad un massimo di 100 punti.

AS 20.2.2 Nelle competizioni dove siano previste due (2) sessioni, Obbligatori e Programma Libero o Programma tecnico e Programma Libero, il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti in ogni sessione (2) fino ad un massimo di 200 punti.

AS 20.2.3 Nelle competizioni dove siano previste tre (3) sessioni, Obbligatori, Programma Tecnico e Programma Libero, il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre sessioni fino ad un massimo di 300 punti.

AS 20.3 In caso di parità (calcolato con quattro decimali) nel Solo, Duo, Squadra Libero Combinato e Highlight si dichiarerà un pari merito per quel determinato piazzamento (i).

Nel caso in cui si debba prendere una decisione (es. finali, qualificazioni, promozioni o retrocessioni), si userà la seguente procedura:

Per Solo, Duo, Duo Misto e Squadra:

- . Deciderà il voto più alto del risultato finale del Programma Libero.
- . Se sono ancora in parità, la posizione sarà decisa dal voto dell'Impressione Artistica del Programma Libero.
- . In caso ci sia ancora parità deciderà il voto più alto dell'Esecuzione del Programma Libero.
- . Se ancora c'è parità deciderà il voto più alto degli Elementi nel Programma Tecnico.

Per il Libero Combinato e per l'Esercizio Highlight:

- . Deciderà il punteggio più alto dell'Impressione Artistica.
- . Se sono ancora in parità deciderà il voto più alto dell'Esecuzione.

Per i Campionati del Mondo:

Per i Programmi Tecnici:

- . Deciderà il punteggio più alto degli Elementi
- . Se ci fosse ancora parità, il punteggio dell'Impressione determinerà il piazzamento.

Per i Programmi Liberi:

- . La posizione sarà decisa dal voto dell'Impressione Artistica.
- . In caso ci sia ancora parità deciderà il voto più alto dell'Esecuzione.

Per le manifestazioni con sistema di punteggio (BL 10.4): in caso di parità dovranno essere sommati, come da norma AS 20, i risultati finali di tutti gli eventi e la somma più alta deciderà la classifica.

AS 21 GIUDICI E LORO MANSIONI

AS 21.1 I giudici saranno scelti dal Comitato Preposto. La scelta sarà definitiva tranne in caso di emergenza (vedi norma AS 22.3 e AS 22.4)

AS 21.2 I giudici necessari per lo svolgimento della gara sono:

AS 21.2.1 Un (1) Giudice Arbitro.

AS 21.2.2 Due (2) Coadiutore per i Programmi Liberi e Tecnici ed un (1) Coadiutore per ogni giuria degli esercizi Obbligatori.

AS 21.2.3 Ogni giuria per gli Esercizi Obbligatoriosi sarà composta da sei (6) o sette (7) giudici. Nelle gare con Programmi Liberi devono essere utilizzate tre (3) giurie da cinque (5) giudici. In tal caso una giuria giudicherà l'Esecuzione, una l'Impressione Artistica ed una le Difficoltà. Nelle gare con Programmi Tecnici una giuria giudicherà l'Esecuzione, una l'Impressione ed una gli Elementi.

Nelle gare della FINA i giudici saranno scelti tra quelli iscritti alla lista della FINA.

AS 21.2.4 Per ciascuna giuria di obbligatori:
un (1) addetto ai concorrenti, un (1) addetto alla segreteria e se non esiste sistema elettronico due (2) segretari per la registrazione dei voti.

AS 21.2.5 Per gli esercizi con musica tre (3) cronometristi, un (1) addetto ai concorrenti, un (1) addetto alla segreteria e se non esiste un sistema elettronico due (2) segretari per la registrazione dei voti.

AS 21.2.6 Un (1) responsabile per i risultati e la segreteria

AS 21.2.7 Un (1) responsabile per la musica

AS 21.2.8 Uno (1) Speaker

AS 21.2.9 Altri giudici addetti, se considerati necessari.

AS 22 GIUDICE ARBITRO

AS 22.1 Il Giudice Arbitro avrà il controllo completo della manifestazione. Egli dovrà assegnare le mansioni ed istruire i giudici.

AS 22.2 Dovrà far rispettare le norme e le decisioni della FINA, decidere tutte le questioni relative alla manifestazione, e sarà responsabile per qualsiasi decisione finale relativa a questioni non previste dalle norme.

AS 22.3 Il Giudice Arbitro dovrà assicurarsi che tutti gli addetti siano presenti nelle loro rispettive posizioni per lo svolgimento della manifestazione. Potrà nominare un sostituto per le persone assenti, quelle incapaci di agire o che dimostrino di essere inefficienti. Potrà convocare ulteriori addetti se lo ritenesse necessario.

AS 22.4 In caso di emergenza il Giudice Arbitro avrà la facoltà di sostituire un giudice.

AS 22.5 Egli dovrà appurare che la/e concorrente/i sia pronta/e per la partenza e poi darà il segnale per la partenza dell'accompagnamento musicale. Dovrà istruire i segretari sull'applicazione delle penalità alla/e concorrente/i in caso di infrazione alle norme. Dovrà convalidare i risultati prima che siano annunciati.

AS 22.6 Il Giudice arbitro potrà intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le regole della FINA, e deve valutare qualsiasi protesta relativa alla sessione in corso.

AS 22.7 Il Giudice arbitro dovrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole di cui è stato diretto testimone oppure che gli sia stata segnalata da un giudice autorizzato.

AS 23 ALTRI ADDETTI

AS 23.1 Il Coadiutore dovrà svolgere i compiti assegnategli dal Giudice Arbitro.

AS 23.2 Il responsabile della segreteria avrà l'incarico di controllare:

- 1- Il sorteggio dell'ordine di entrata in acqua per tutte le sessioni
- 2- La preparazione dei comunicati degli ordini di partenza e dei risultati e la distribuzione a tutti gli interessati compresi i responsabili della stampa e del pubblico
- 3- La registrazione delle variazioni prima di ogni sessione
- 4- Controllare il sistema elettronico
- 5- Assicurarsi dell'esatta registrazione dei voti
- 6- Controllare i risultati forniti dal computer
- 7- La supervisione della preparazione dei risultati e la loro distribuzione

AS 23.3 I segretari, individualmente, dovranno registrare i voti e fare i calcoli necessari. I segretari di ciascun pannello dovranno informare immediatamente il Giudice Arbitro o il coadiutore incaricato in caso di problemi tecnici.

AS 23.4 Gli addetti ai concorrenti dovranno eseguire i compiti assegnati dal Giudice Arbitro. Tali addetti dovranno avere gli ordini di partenza e controllare che le atlete siano pronte al momento giusto.

AS 23.5 Lo speaker dovrà fare solo gli annunci autorizzati dal Giudice Arbitro.

AS 24 COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI

AS 24.1 La Nazione ospitante sarà responsabile per:

AS 24.1.1 Informazioni sulla vasca e le relative regole esposte nelle norme FR 10, FR 11, FR 12, FR 13.

AS 24.1.2 Fornire un impianto sonoro idoneo a riprodurre l'accompagnamento musicale.

AS 24.1.3 Fornire diffusori subacquei conformi alle norme di sicurezza vigenti nella Nazione ospitante.

AS 24.1.4 Provvedere ai moduli di iscrizione.

AS 24.1.5 Preparare gli elenchi delle concorrenti ed i moduli per i giudici.

AS 24.1.6 Fornire i programmi.

AS 24.1.7 Fornire ai giudici per gli Obbligatori e per il Programma Tecnico e Libero un mezzo per segnalare i voti. Qualora si utilizzi un sistema elettronico ogni giudice dovrà avere anche i libri per la votazione manuale in caso di guasto del sistema elettronico.

AS 24.1.8 Assicurarsi che la norma BL 9.2.3, che si riferisce al periodo di allenamento prima dell'inizio della manifestazione, sia applicata in tutte le manifestazioni della FINA

AS 24.1.9 Produrre un video ufficiale per tutti gli esercizi e riprese subacquee per tutti gli esercizi per controllare l'utilizzo del fondo della vasca.

AS 24.2 I fogli informativi di tutte le manifestazioni di Nuoto Artistici dovranno contenere i seguenti dati:

Le dimensioni della vasca, con particolare riferimento alla profondità dell'acqua e la relativa altezza rispetto al bordo, la posizione dei blocchi di partenza, dei trampolini, delle scalette etc. E' opportuno fornire la planimetria generale dell'impianto e le relative sezioni; la disposizione delle giurie per gli Obbligatori e per i Programmi Tecnico e Libero. Nell'eventualità che le specifiche della vasca non siano conformi alla regola FR. 10, la planimetria e le sezioni dovranno essere fornite obbligatoriamente ed inviate insieme all'invito a partecipare.

AS 24.2.1 Segni sul fondo e sui lati della vasca.

AS 24.2.2 Posizioni delle tribune per il pubblico rispetto alla vasca.

AS 24.2.3 Tipo di illuminazione.

AS 24.2.4 Spazio disponibile per l'entrata e l'uscita e il punto di partenza per la camminata.

AS 24.2.5 Tipo di apparecchiatura sonora disponibile.

AS 24.2.6 Impianti alternativi in caso di necessità.

AS 24.2.7 Programma delle gare, indicando quale tipo di gara (norma AS 4), di quali parti è composta (norma AS 5) accertando che, sia le eliminatorie sia le finali, si svolgano secondo la regola AS 7.1 e AS 7.2.

NORME PER LE CATEGORIE

AS AG 1 Tutte le manifestazioni di categoria si svolgeranno secondo le normative della FINA.

AS AG 2 Categorie di età

AS AG 2.1 Ciascuna concorrente, in base all'età, appartiene alla propria categoria dal 1 gennaio, alla mezzanotte del 31 Dicembre dell'anno in corso.

AS AG 2.2 Le categorie per il Nuoto Artistico sono le seguenti:

ESORDIENTI A	11 - 12 anni
RAGAZZE	13 - 14 - 15 anni
JUNIOR	15 - 16 - 17 - 18 anni

AS AG 3 Obbligatorie per le varie categorie

AS AG 3.1 Ogni concorrente eseguirà un gruppo di due (2) obbligatori prestabiliti. Un gruppo di altri due (2) obbligatori sarà sorteggiato, tale sorteggio sarà effettuato come da norma AS 8.3

AS AG 3.2 Elenco degli Obbligatorie

I gruppi di obbligatori sono elencati nell'Appendice V delle Norme del Nuoto Artistico. Le nazioni/società partecipanti, possono di comune accordo scegliere da un altro gruppo di obbligatori di categoria o tra quelli Senior per adeguarsi al livello di capacità delle partecipanti.

AS AG 3.3 Il risultato totale dei quattro (4) Obbligatorie sarà diviso per il totale del coefficiente di difficoltà del gruppo e moltiplicato per 10 (AS12.2).

AS AG 4 Per il duo e per la squadra le atlete dovranno competere nella Categoria di appartenenza e tutte dovranno eseguire lo stesso gruppo di obbligatori. Un gruppo di Figure verrà sorteggiato, fra i gruppi opzionali, per ogni Categoria.

AS AG 5 I tempi di durata degli esercizi (inclusi i dieci (10) secondi sul bordo vasca) sono i seguenti:

	SOLO	DUO	SQUADRA	LIBERO COMBINATO
11-12 anni	2'00"	2'30"	3'00"	3'00"
13-14-15 anni	2'15"	2'45"	3'30"	3'30"
JUNIOR	2'30"	3'00"	4'00"	4'00"

Ci sarà una tolleranza in più o in meno di quindici secondi (15") sui tempi indicati.

APPENDICE I CATEGORIE DELLE FIGURE

CATEGORIA I

101	Gamba di Balletto Singola	1.6
102	Gamba di Balletto Alternata	2.4
103	Gamba di Balletto Singola Sottomarina	2.1
106	Gamba di Balletto Tesa	1.6
110	Gamba di Balletto Doppia	1.6
111	Gamba di Balletto Doppia Sottomarina	2.2
112	Ibis	2.5
112a	Ibis MezzaTorsione	2.9
112b	Ibis Torsione Completa	3.1
112c	Ibis con Piroetta	3.0
112d	Ibis Avvitamento 180°	2.6
112e	Ibis Avvitamento 360°	2.6
112f	Ibis Avvitamento Continuo (720°)	2.8
112g	Ibis Torsione e Avvitamento	3.1
112h	Ibis Avvitamento Ascendente 180°	3.1
112i	Ibis Avvitamento Ascendente 360°	3.1
112j	Ibis Avvitamento Combinato (360°+360°)	3.2
113	Gru	3.8
115	Catalina	2.3
115a	Catalina Mezza Torsione	2.7
115b	Catalina Torsione Completa	2.9
115c	Catalina con Piroetta	2.8
115d	Catalina Avvitamento 180°	2.4
115e	Catalina Avvitamento 360°	2.4
115f	Catalina Avvitamento Continuo (720°)	2.6
115g	Catalina Torsione e Avvitamento	2.9
115h	Catalina Avvitamento Ascendente 180°	2.9
115i	Catalina Avvitamento Ascendente 360°	2.9
115j	Catalina Avvitamento Combinato (360°+360°)	3.0
116	Catalarc	2.9
117	Catalarc Aperto a 180°	3.0
118	Elicottero	2.1
125	Torre Eiffel	2.6
125a	Torre Eiffel Mezza Torsione	3.0
125b	Torre Eiffel Torsione Completa	3.2
125c	Torre Eiffel con Piroetta	3.1
125d	Torre Eiffel Avvitamento 180°	2.7
125e	Torre Eiffel Avvitamento 360°	2.7
125f	Torre Eiffel Avvitamento Continuo (720°)	2.9
125g	Torre Eiffel con Torsione e Avvitamento	3.3
125h	Torre Eiffel Avvitamento Ascendente 180°	3.2
125j	Torre Eiffel Avvitamento Ascendente 360°	3.2
128	Marcia Eiffel	2.7
130	Fenicottero	2.5
130a	Fenicottero Mezza Torsione	2.9
130b	Fenicottero Torsione Completa	3.1

130c	Fenicottero con Piroetta	3.0
130d	Fenicottero Avvitamento 180°	2.6
130e	Fenicottero Avvitamento 360°	2.6
130f	Fenicottero Avvitamento Continuo (720°)	2.8
130g	Fenicottero con Torsione e Avvitamento	3.1
130h	Fenicottero Avvitamento Ascendente 180°	3.1
130i	Fenicottero Avvitamento Ascendente 360°	3.1
130j	Fenicottero Avvitamento Combinato (360°+360°)	3.2
140	Flamingo Gamba Flessa	2.4
140a	Fenicottero Ga. Flex. Mezza Torsione	2.8
140b	Fenicottero Ga. Flex. Torsione Completa	3.0
140c	Fenicottero Ga. Flex. con Piroetta	2.9
140d	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento 180°	2.5
140e	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento 360°	2.5
140f	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento Continuo (720°)	2.7
140g	Fenicottero Ga. Flex. con Torsione e Avvitamento	3.0
140h	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento Ascendente 180°	3.0
140i	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento Ascendente 360°	3.0
140j	Fenicottero Ga. Flex. Avvitamento Combinato (360°+360°)	3.1
141	Stingray	3.2
142	Mantaray	3.0
143	Rio	3.1
150	Cavaliere	3.1
154	London	1.9
154j-1	London Avvitamento Combinato 360° (360°+360°)	2.7
154j-2	London Avvitamento Combinato 720° (720°+720°)	2.9

CATEGORIA II

226	Cigno	2.1
240	Albatross	2.2
240a	Albatross Mezza Torsione	2.2
240b	Albatross Torsione Completa	2.3
240c	Albatross con Piroetta	2.3
240d	Albatross Avvitamento 180°	1.9
240e	Albatross Avvitamento 360°	1.9
240h	Albatross Avvitamento Ascendente 180°	2.3
240i	Albatross Avvitamento Ascendente 360°	2.4
240j	Albatross Avvitamento Combinato 360° (360°+360°)	2.3
241	Geoland	1.9

CATEGORIA III

301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda con Piroetta	2.5
301d	Barracuda Avvitamento 180°	2.1
301e	Barracuda Avvitamento 360°	2.2
301f	Barracuda Avvitamento Continuo (720°)	2.5
301h	Barracuda Avvitamento Ascendente 180°	2.5
301i	Barracuda Avvitamento Ascendente 360°	2.5
302	Bocciolo	1.4
303	Capovolta Indietro Carpiata	1.5
306	Barracuda Gamba Flessa	1.8
306d	Barracuda Gamba Flessa Avvitamento 180°	1.9
306e	Barracuda Gamba Flessa Avvitamento 360°	2.0
307	Pesce Volante	2.7
307d	Pesce Volante Avvitamento 180°	2.9
307e	PesceVolante Avvitamento 360°	3.0
308	Barracuda Spaccata Sollevata	2.7
308i	Barracuda Spaccata Sollevata Avv. Ascendente 360°	3.3
310	Capovolta Raggruppata Indietro	1.1
311	Kip	1.6
311a	Kip Mezza Torsione	2.0
311b	Kip Torsione Completa	2.2
311c	Kip con Piroetta	2.1
311d	Kip Avvitamento 180°	1.7
311e	Kip Avvitamento 360°	1.7
311f	Kip Avvitamento Continuo (720°)	1.9
311g	Kip con Torsione e Avvitamento	2.2
311h	Kip Avvitamento Ascendente 180°	2.2
311i	Kip Avvitamento Ascendente 360°	2.2
311j	Kip Avvitamento Combinato (360°+360°)	2.3
312	Kip con Spaccata	2.3
313	Kip con Spaccata Chiusa a 180°	2.3
314	Kip con Spaccata Aperta a 360°	3.0
315	Gabbiano	2.1
316	Kipnus	1.4
317	Kipnus Variante	1.9
318	Kip Gamba Flessa	1.8
319	Kipswirl	1.7
319c	Kipswirl con Piroetta	2.1
319d	Kipswirl Avvitamento 180°	1.7
319e	Kipswirl Avvitamento 360°	1.8
319f	Kipswirl Avvitamento Continuo 720°	2.0
320	Kipswirl con Spaccata Chiusa a 180°	2.3
321	Kipswirl con Spaccata Chiusa a 360°	2.5
322	Ascensore	2.5
323	Capovolta Avanti Carpiata	1.4
324	Capovolta in Immersione	1.9
325	Subalina	2.2
326	Subilarc	2.8
327	Ballerina	1.8

328	Lagoon	2.4
330	Aurora	2.3
330a	Aurora Mezza Torsione	2.7
330c	Aurora con Piroetta	2.8
330d	Aurora Avvitamento 180°	2.4
330e	Aurora Avvitamento 360°	2.4
330f	Aurora Avvitamento Continuo (720°)	2.6
330g	Aurora con Torsione ed Avvitamento	2.9
331	Aurora Aperta a 180°	3.0
332	Aurora Aperta a 360°	3.2
335	Gaviata	2.3
336	Gaviata Aperta a 180°	2.4
342	Airone	1.9
342c	Airone con Piroetta	2.3
342d	Airone Avvitamento 180°	2.1
342e	Airone Avvitamento 360°	2.2
342f	Airone Avvitamento Continuo (720°)	2.7
342h	Airone Avvitamento Ascendente 180°	2.4
342i	Airone Avvitamento Ascendente 360°	2.4
343	Butterfly	2.5
344	Nettuno	1.7
345	Catalina Rovesciata	2.1
346	Coda di Pesce Laterale con Spaccata	2.0
347	Minerva	2.0
348	Torre	1.9
349	Beluga	2.1
350	Dalecarlia	2.6
351	Giove	2.8
355	Marsuino	1.8
355a	Marsuino Mezza Torsione	2.2
355b	Marsuino Torsione Completa	2.4
355c	Marsuino con Piroetta	2.3
355d	Marsuino Avvitamento 180°	1.9
355e	Marsuino Avvitamento 360°	1.9
355f	Marsuino Avvitamento Continuo (720°)	2.1
355g	Marsuino con Torsione e Avvitamento	2.5
355h	Marsuino Avvitamento Ascendente 180°	2.4
355i	Marsuino Avvitamento Ascendente 360°	2.4
355j	Marsuino Avvitamento Combinato (360°+360°)	2.5
360	Passeggiata Avanti	1.9
361	Gambero	1.5
362	Gamberoin in Superficie	1.3
363	Goccia d'Acqua	1.5
364	Whirlwind	2.7

CATEGORIA IV

401	Pescespada	2.0
402	Swordasub	2.3
403	Swordtail	2.3
405	Swordalina	2.4
406	Pescespada Gamba Tesa	2.0
410	Altatorre	3.4
413	Alba	2.7
420	Passaggiata Indietro	1.9
421	Passaggiata Indietro Chiusa a 180°	2.2
423	Ariana	2.2
435	Nova	2.2
435c	Nova con Piroetta	2.7
435d	Nova Avvitamento 180°	2.3
435e	Nova Avvitamento 360°	2.3
435f	Nova Avvitamento Continuo (720°)	2.5
435g	Nova con Torsione e Avvitamento	2.8
436	Ciclone	2.4
436c	Ciclone con Piroetta	2.8
436d	Ciclone Avvitamento 180°	2.4
436e	Ciclone Avvitamento 360°	2.4
436f	Ciclone Avvitamento Continuo (720°)	2.7
437	Oceanea	2.1
439	Oceanita	1.8
440	Ipanema	3.0

APPENDICE II

POSIZIONI DI BASE

In tutte le posizioni di base:

- a) la posizione delle braccia è facoltativa
- b) i piedi sono in estensione
- c) le gambe, il busto ed il collo sono completamente in estensione, tranne nei casi diversamente specificati
- d) i diagrammi mostrano il livello usuale dell'acqua.

1. POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto, le cosce e i piedi in superficie. La testa e in particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea



2. POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.

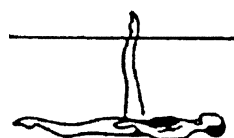


3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

- a. **in Superficie:** Il corpo in **Posizione Supina**. Una gamba perpendicolare alla superficie.



- b. **in Immersione:** La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua fra il ginocchio e la caviglia.



4. POSIZIONE DI FENICOTTERO

a. in Superficie

Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



b. in Immersione

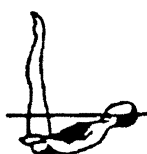
Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90° . Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.



5. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO DOPPIA

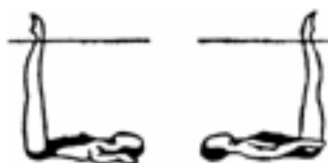
a. in Superficie

Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il tronco, viso in superficie.



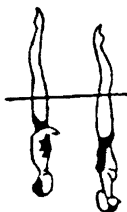
b. in Immersione

Il tronco e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gambe in estensione si deve mantenere un angolo di 90° . Il livello dell'acqua deve essere tra le ginocchia e le caviglie delle gambe in estensione.



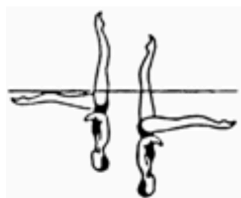
6. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea.



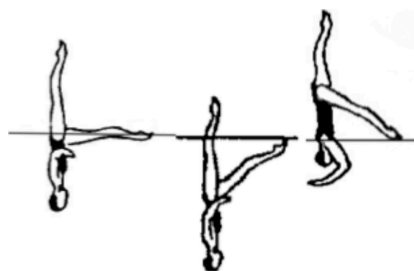
7. POSIZIONE DI GRU

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba in estensione in avanti a formare un angolo di 90° con il corpo.



8. POSIZIONE CODA DI PESCE

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.



9. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)

Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.



10. POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.



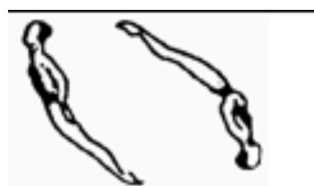
11. POSIZIONE CARPIATA INDIETRO

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.



12. POSIZIONE DI ARCO PER IL DELFINO

Il corpo inarcato in modo tale che la testa, le anche e i piedi si dispongano su un arco immaginario lungo il quale dovranno continuare a spostarsi. Le gambe sono unite.



13. POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.



14. POSIZIONE DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **Posizione : Supina** (a) **Prona** (b), **Verticale** (c) o in **Arco** (d-e).

La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione.

Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie**, la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.



a- POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE

PRONA: il corpo in estensione in **Posizione Prona**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



b- GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA:

il corpo in estensione in **Posizione Supina**, la coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- **GAMBA FLESSA IN VERTICALE**: il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



d - **GAMBA FLESSA IN POSIZIONE DI DELFINO**: il corpo inarcato in **Posizione di Arco per il Delfino**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



e- **GAMBA FLESSA IN ARCO ALLA SUPERFICIE**: il corpo inarcato in **Posizione di Arco in Superficie**, la coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.



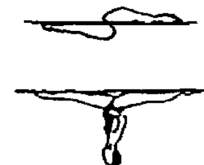
15. POSIZIONE DI TUB

Le gambe flesse ed unite, i piedi, le ginocchia in superficie e parallele a quest'ultima. Le cosce perpendicolari. La testa in linea con il tronco e il viso in superficie.



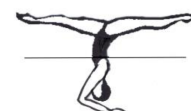
16 - POSIZIONE DI SPACCATA

Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro con i piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.



a- Posizione di Spaccata

Le gambe sono "asciutte" alla superficie



b- Posizione di Spaccata Sollevara

Le gambe sono sollevate dalla superficie.

17. POSIZIONE DI CAVALIERE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa dietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.



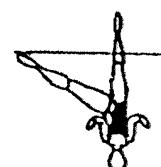
18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è flessa dietro il corpo con il ginocchio in superficie a formare un angolo di 90° minore. La coscia e la tibia paralleli alla superficie.



19. POSIZIONE DI CODA DI PESCE LATERALE

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba in estensione lateralmente con il piede in superficie, qualunque sia l'altezza delle anche.



APPENDICE III

MOVIMENTI DI BASE

1. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

Iniziare dalla **Posizione Supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa**, da qui si distende, senza muovere la coscia fino ad assumere la **Posizione di Gamba di Balletto**.



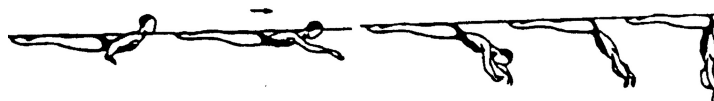
2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO

Dalla **Posizione di Gamba di Balletto**, si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla **Posizione di Gamba Flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **Posizione Supina**.



3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Dalla **Posizione Prona con il viso immerso**, mentre il busto si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**, i glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



4. DALLA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE

Dalla **Posizione Carpiata in Avanti**, mantenendo questa posizione, il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che le anche, in un quarto di giro raggiungono la posizione dove prima era la testa, così da assumere la **Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione**. I glutei, le gambe e i piedi si muovono in avanti fino a quando le anche raggiungono la posizione che occupava la testa all'inizio di questa azione.



5. MOVIMENTO DI ARCO FINALE PER ASSUMERE LA POSIZIONE SUPINA

Dalla **Posizione di Arco in Superficie**, le anche il petto e il viso affiorano in sequenza nello stesso punto con un movimento di scivolamento in avanti, per raggiungere la **Posizione Supina**, fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento.



6. PASSI DI USCITA

Questi movimenti partono in **Posizione di Spaccata** tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura. Le anche rimangono ferme mentre una gamba si solleva descrivendo un arco sulla superficie per raggiungere la gamba opposta.

a. Passo di uscita in avanti

La gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la **Posizione di Arco in Superficie** e, con un movimento continuo, si esegue un movimento di *arco finale per la posizione supina*.



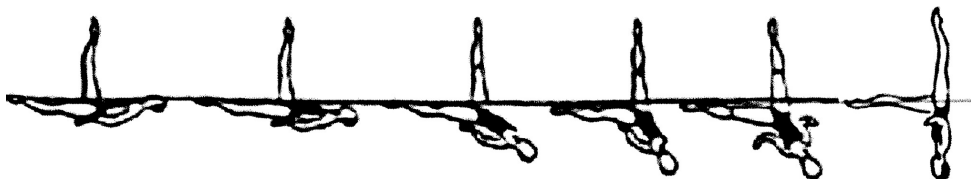
b. Passo di uscita indietro

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la **Posizione Carpiata in Avanti** e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la **Posizione Prona**. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.



7 - ROTAZIONE DI CATALINA

Dalla **Posizione di Gamba di Balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il tronco iniziano la rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione. *La rotazione di catalina* inizia dalla **Posizione di Gamba di Balletto** tranne nei casi diversamente specificati.



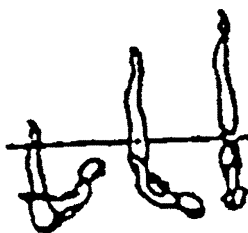
8 - ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCciata

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di Balletto**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione.



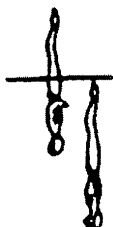
9 - THRUST

Dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. La massima altezza è desiderabile



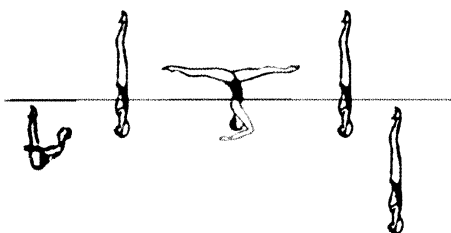
10 - DISCESA IN VERTICALE

Mantenendo la **Posizione Verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.



11- ROCKET SPLIT

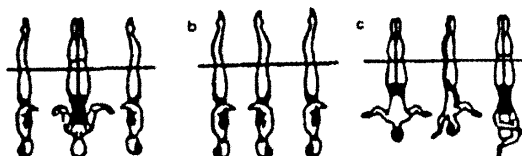
Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di Verticale**, mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente sul piano sagittale per assumere la **Posizione di Spaccata SOLLEVATA** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione Verticale**, seguita da una *verticale discendente*. La *verticale discendente* si esegue alla stessa velocità del *Thust*



12 - TORSIONI

La *torsione* è una rotazione ad altezza costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati, se è effettuata in **Posizione Verticale** la torsione termina con una *verticale discendente*

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| a. Mezza Torsione | una rotazione di 180° |
| b. Torsione Completa | una rotazione di 360° |
| c. Piroetta | una rotazione rapida di 180° |

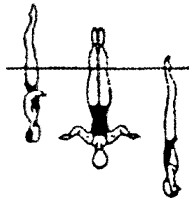


13 - AVVITAMENTI

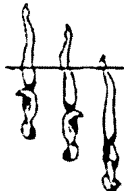
L'*avvitamento* è una rotazione in **posizione verticale**. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne nei casi diversamente specificati, gli avvitamamenti devono essere eseguiti con un movimento uniforme.

Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando **le caviglie** raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una *Discesa in Verticale* che è eseguita alla stessa velocità *dell'avvitamento*.

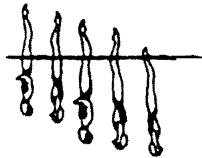
d) *Avvitamento 180°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180°



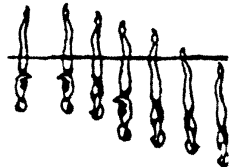
e) *Avvitamento 360°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360°.



f) *Avvitamento continuo*: un *avvitamento discendente* con una rotazione rapido di minimo: 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che deve essere completata quando **le caviglie** raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione.

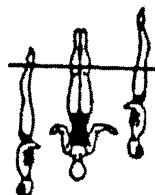


g) *Torsione ed avvitamento*: si esegue una *mezza torsione* e, senza pausa, un *avvitamento continuo*. 720°(2)

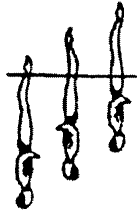


Un *avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua alle caviglie, tranne nei casi diversamente specificati. Si esegue un *avvitamento ascendente* fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le ginocchia e le anche. L'avvitamento termina con una *Discesa in Verticale*.

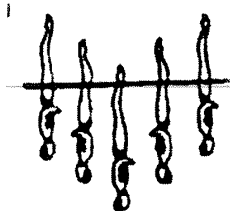
h) *Avvitamento ascendente 180°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



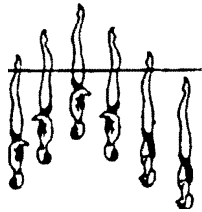
- i) *Avvitamento ascendente 360°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 360°.



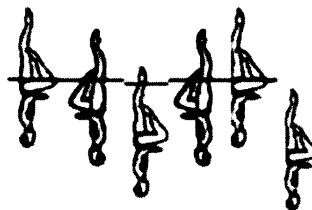
- j) *Avvitamento combinato*: un *avvitamento discendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è iniziato l'*avvitamento discendente*.



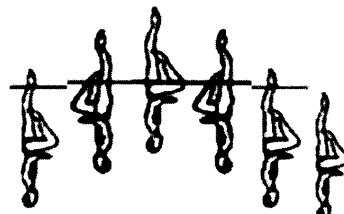
- k) *Avvitamento combinato rovesciato*: Un *avvitamento ascendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione.



- l) *Avvitamento combinato gamba flessa*: si esegue un *avvitamento discendente* in **posizione verticale gamba flessa** di almeno 360° seguito senza pausa da un uguale *avvitamento ascendente* nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito l'*avvitamento discendente*.

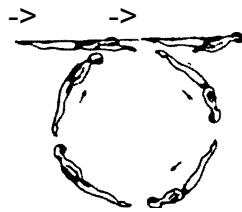


- m) *Avvitamento combinato rovesciato gamba flessa*: si esegue un *avvitamento ascendente* in **Posizione verticale gamba flessa** di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale *avvitamento discendente* nella stessa direzione.



14 - DELFINO

Un *Delfino* (e tutte le sue varianti) inizia in **Posizione Supina**. Il corpo segue la circonferenza di un cerchio avente diametro approssimativo di 2,5 metri, in rapporto anche all'altezza dell'atleta. La testa, le anche, e i piedi in sequenza, lasciano la superficie per assumere la **Posizione di Arco per il Delfino**, mentre il corpo si muove intorno al cerchio, la testa, i fianchi e i piedi seguono la linea immaginaria della circonferenza. Il movimento continua fino a quando il corpo si distende alla superficie nella **Posizione Supina**. La testa, le anche e i piedi devono affiorare nello stesso punto.



APPENDICE IV

REGOLE E DESCRIZIONE DELLE FIGURE

Tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione, gli **obbligatorî dovranno essere eseguiti alti e controllati**, con movimento uniforme, con ogni parte chiaramente definita.

Tutte le valutazioni partono da uno standard di perfezione

IL DISEGNO

Terrà conto dell'accuratezza delle posizioni e delle transizioni come specificato nella descrizione della Figura.

IL CONTROLLO

Terrà in considerazione: l'estensione, l'altezza, la stabilità, la chiarezza, l'uniformità del movimento se non diversamente specificato.

Gli Obbligatorî vanno eseguiti in posizione stazionaria (a meno che non sia diversamente specificato nella descrizione della figura).

Avvertenze:

1. Le figure obbligatorie sono descritte in relazione alle componenti delle loro parti: posizioni del corpo e transizioni. Si fa riferimento all'Appendice II per i requisiti della posizione del corpo, e all'Appendice III per la descrizione dei comuni movimenti di base.

 . Le figure obbligatorie sono descritte partendo da uno standard di perfezione.
2. Una transizione è un movimento continuo da una posizione all'altra. Il compimento della transizione dovrebbe avvenire contemporaneamente al raggiungimento della posizione del corpo e dell'altezza desiderata. Tranne nei casi diversamente specificati il livello dell'acqua deve rimanere costante durante l'intera transizione.
3. Tranne nei casi diversamente specificati la massima altezza è desiderabile durante l'intero obbligatorio.
L'altezza viene valutata sulla base del livello dell'acqua rispetto alle parti del corpo.
4. Tranne nei casi diversamente specificati, gli obbligatori si dovranno eseguire in posizione stazionaria. Le transizioni che prevedono uno spostamento saranno indicate con delle frecce nel disegno della figura.

5. I disegni sono solo di aiuto. Se ci fosse una discrepanza tra il disegno e lo scritto, farà fede la versione scritta in inglese del manuale della FINA.
6. Durante l'esecuzione di un obbligatorio, una pausa potrà esserci solo in quelle posizioni che sono stampate in **grassetto** e descritte nell'Appendice II.
7. I movimenti di base sono descritti una sola volta nell'Appendice III, e sono stampati in *corsivo* quando si riferiscono alla descrizione degli obbligatori.
8. Quando si usa la congiunzione "e" per unire due azioni si deve intendere che un'azione segue l'altra, quando si usa l'avverbio "mentre" si deve intendere che le due azioni sono contemporanee.
9. La posizione e i movimenti delle braccia sono liberi.
10. Quando in una descrizione sono usati i termini "rapido" o "rapidamente", questi si riferiscono specificatamente alla velocità della transizione che la include e non a tutta la figura.

APPENDICE IV - CATEGORIA 1

101- GAMBA DI BALLETO SINGOLA

1.6

Si assume la *Gamba di Balletto*. La *Gamba di Balletto* viene abbassata



102 - GAMBA DI BALLETO ALTERNATA

2.4

Si usa ciascuna gamba alternativamente.

103 - GAMBA DI BALLETO SINGOLA IN IMMERSIONE

2.1

Si assume /a gamba di balletto. Il corpo si abbassa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto in Immersione**. Mantenendo questa posizione parallela alla superficie, il corpo risale verticalmente fino alla **Posizione di Gamba di Balletto in Superficie**. La *Gamba di Balletto* viene abbassata.



106 - GAMBA DI BALLETO TESA

1.6

Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva in estensione fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. La *Gamba di Balletto* viene abbassata.



110 - GAMBA DI BALLETO DOPPIA

1.7

Dalla **Posizione Supina** si flettono le gambe portando le ginocchia verso il petto, con le punte dei piedi in superficie fino ad assumere la **Posizione Tub**. Le gambe si distendono per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Senza movimento delle cosce le gambe tornano in **Posizione Tub**. Le gambe si distendono per riassumere la **Posizione Supina**.



111- GAMBA DI BALLETO DOPPIA IN IMMERSIONE

2.2

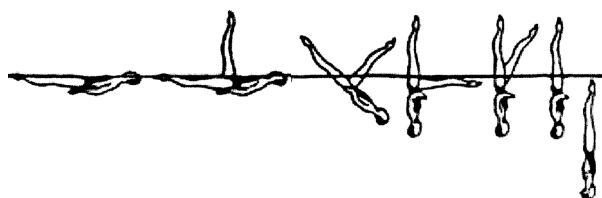
Si esegue una Gamba di Balletto Doppia fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il corpo si immerge verticalmente fino ad assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Il corpo risale verticalmente fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. La figura termina come la Gamba di Balletto Doppia.



112 - IBIS

2.5

Si assume *la gamba di balletto*. Mantenendo questa posizione il corpo ruota all'indietro intorno all'asse laterale passante per le anche fino a raggiungere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Verticale Discendente*.



Da 112a fino a112g più 112J vedere **Appendice I** .

Si esegue un Ibis fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la prevista *Torsione o Avvitamento*.

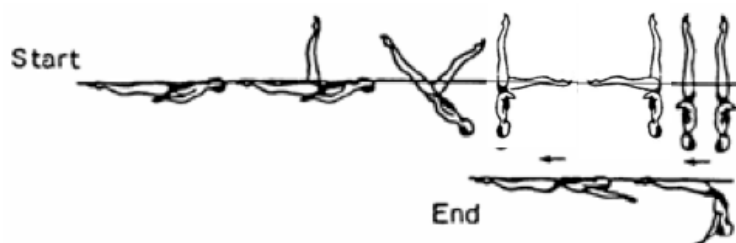
112h e 112i vedere **Appendice I**.

Si esegue un Ibis fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Verticale Discendente* fino **alle caviglie**. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

113 - GRU

3.8

Si esegue un Ibis fino alla **Posizione Coda di Pesce**, quindi si effettua *mezza torsione*. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue un'altra *mezza torsione* nella stessa direzione e alla stessa altezza della precedente. Si abbassano le gambe indietro per assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**.



115 - CATALINA

2.3

Si assume la *Gamba di Balletto*. Si esegue una *Rotazione di Catalina* fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.

La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



Da 115a fino a 115g più 115J vedere **Appendice I**.

Si esegue una *Catalina* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la prevista *Torsione o Avvitamento*.

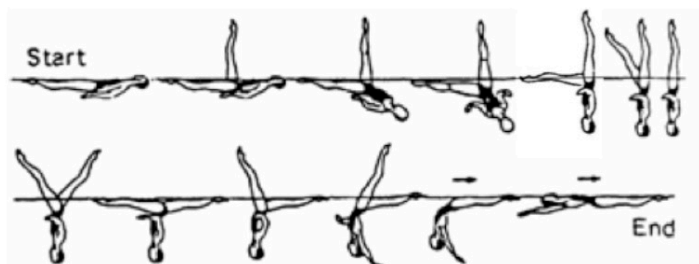
115h e 115i vedere **Appendice I**.

Si esegue una *Catalina* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino **alle caviglie**. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

116 - CATALARC

2.9

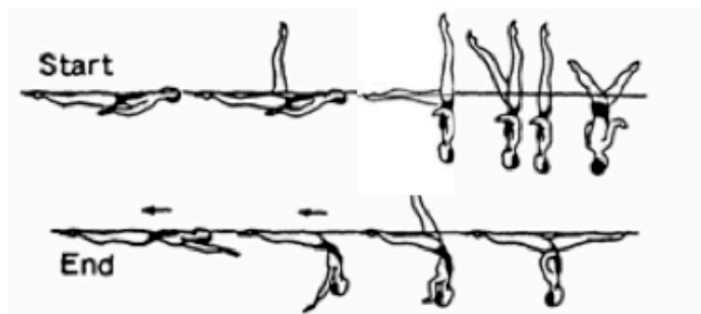
Si esegue una Catalina fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.
La gamba orizzontale si solleva, descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie e mentre oltrepassa la gamba in verticale, questa inizia a muoversi simmetricamente nella direzione opposta per arrivare contemporaneamente nella **Posizione di Spaccata**.
Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



117 - CATALARC APERTO A 180°

3.0

Si esegue una Catalina fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.
La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco al di sopra della superficie e, mentre oltrepassa la gamba in verticale, questa inizia a muoversi simmetricamente nella direzione opposta, contemporaneamente si inizia una rotazione di 180° che deve terminare quando le gambe raggiungono la **Posizione di Spaccata**.
Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



118 - ELICOTTERO

2.1

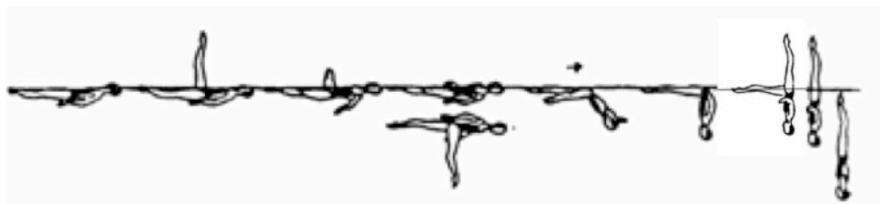
Si esegue una catalina fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.
Continuando a ruotare nella stessa direzione si solleva la gamba orizzontale fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue un Avvitamento di 360°.



125 - TORRE EIFFEL

2.6

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. Mantenendo questa posizione il corpo ruota lateralmente sull'asse della gamba orizzontale portando la gamba verticale sulla superficie. Il busto ruota e si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**, mentre la gamba di balletto si muove sulla superficie per raggiungere l'altra. La gamba opposta alla gamba di balletto si solleva fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Si solleva anche l'altra gamba per raggiungere la **Posizione Verticale**. Si effettua una Discesa in *Verticale*.



Da **125a** fino a **125g** vedere **Appendice I**.

Si esegue una Torre Eiffel fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la prevista *Torsione* o *Avvitamento*.

125h e **125i** vedere **Appendice I**.

Si esegue una Torre Eiffel fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Discendente* fino alle **caviglie**. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

128 - MARCIA EIFFEL

2.7

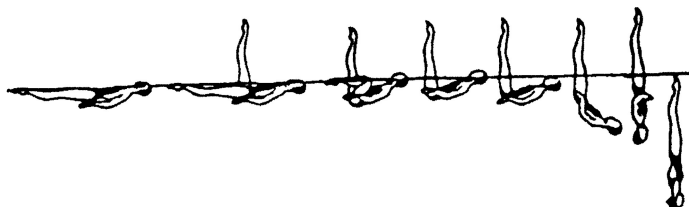
Si esegue una Torre Eiffel fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. La gamba opposta alla gamba di balletto si solleva in un arco di 180° al di sopra della superficie, per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si effettua un *Passo di Uscita in Avanti*.



130 - FENICOTTERO

2.5

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. La tibia della gamba orizzontale si muove sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Mantenendo la posizione verticale delle gambe le anche si innalzano mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



Da **130a** fino a **130g** più **130J** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la prevista *Torsione* o *Avvitamento*.

130h e 130i vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione Verticale**.

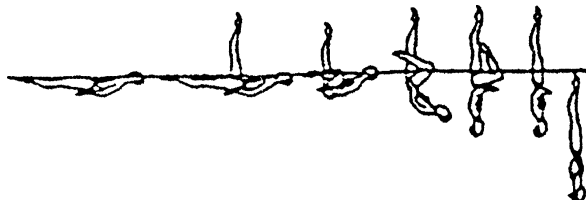
Si esegue una *Verticale Discendente* fino alle caviglie.

Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

140 - FENICOTTERO GAMBA FLESSA

2.4

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Mantenendo la gamba di balletto in verticale, si sollevano le anche mentre il corpo si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove per assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende per arrivare in **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



Da **140a** fino a **140g** più **140j** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero gamba flessa fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la prevista *Torsione* o *Avvitamento*.

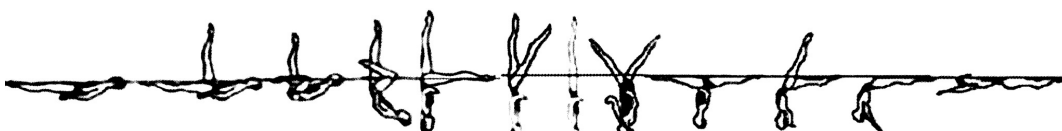
140h e 140i vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero Gamba Flessa fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una verticale *discendente* fino alle caviglie. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

141 - STINGRAY

3.2

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Si solleva la gamba orizzontale in un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Per terminare la figura si esegue un Passo *di Uscita in Avanti*.

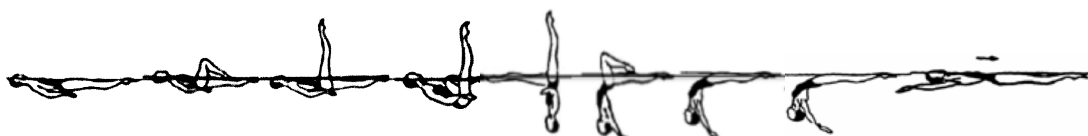


142 - MANTA RAY

3.0

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Mentre il corpo si srotola la gamba flessa si distende per raggiungere la **posizione di Coda di Pesce**.

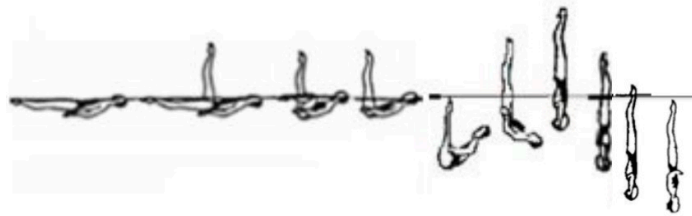
La gamba orizzontale si solleva **rapidamente**, descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie e, mentre passa sulla verticale, la gamba in verticale si flette per assumere la posizione di **Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende con un movimento continuo si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**.



143 - RIO

3.1

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il corpo si immerge perpendicolarmente raggiungendo la **Posizione Carpiata Indietro**, con le punte dei piedi appena al di sotto della superficie. La figura viene completata eseguendo un Barracuda con Avvitamento 360°.



150 - CAVALIERE

3.1

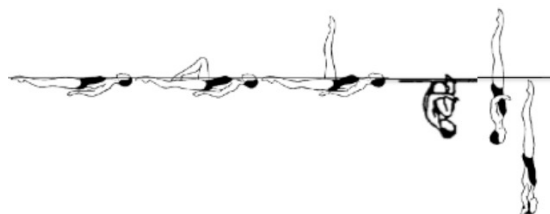
Si assume la *Gamba di Balletto*. Mantenendo invariata la posizione delle gambe, la testa si muove verso il basso mentre la parte bassa della schiena si inarca per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo si distende mentre la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale, l'altra gamba si flette, il piede segue una immaginaria linea verticale attraverso le anche fino ad assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue *Mezza Torsione*. Il dorso si inarca mentre la gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si effettua il *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**.



154 - LONDRA

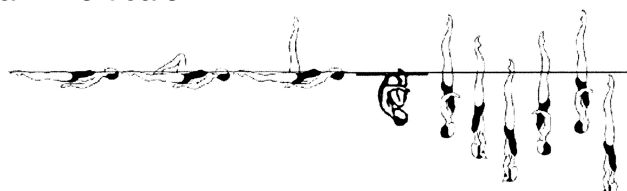
1.9

Si assume una *Gamba di Balletto* seguita da una parziale Capovolta Indietro Raggruppata, mentre entrambe le gambe sono raccolte in **Posizione di Tuck** fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono rapidamente per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale*.



154j-1 e 154j-2 LONDRA AVV. COMBINATO vedi Appendice 1

Si esegue un Londra fino alla alla **Posizione Verticale**. Si esegue il rapido Avvitamento Combinato stabilito, seguito da una rapida *Discesa in Verticale*



APPENDICE IV - CATEGORIA 2

226 - SWAN (CIGNO)

2.1

Si esegue una Nova fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. A gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba perpendicolare si abbassa sulla superficie per unirsi alla gamba orizzontale in **Posizione Carpiata in Avanti**, con un movimento continuo, il corpo risale per assumere la **Posizione Prona**.

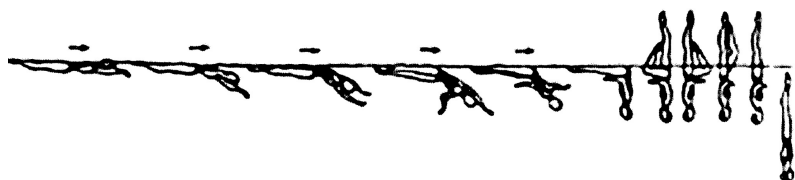
La testa emerge nel punto occupato dalle anche all'inizio della transizione.



240 - ALBATROSS

2.2

Si inizia un delfino, con la testa che conduce, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue mezza *torsione*. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in Verticale.



240a - 240c - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza *Torsione*. Si esegue il tipo di torsione previsto, mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una Discesa in *Verticale*.

240d - 240e - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza(1/2) *Torsione*. Si esegue l' *avvitamento* previsto mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una Discesa in *Verticale*.

240h - 240i - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza(1/2) *Torsione*. Mantenendo la **Posizione Verticale Gamba Flessa** si effettua una discesa fino **alla caviglia** della gamba in estensione. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale.

240j - ALBATROSS AVVITAMENTO COMBINATO

2.9

Si esegue un Albatross fino al completamento della Mezza (1/2) *Torsione*. Si esegue un *Avvitamento Combinato* con la gamba flessa che si distende per raggiungere quella in estensione durante la discesa, e si flette di nuovo per riassumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa** durante la risalita. Tale posizione si mantiene durante la *Discesa in Verticale*.

241 - GOELAND

1.9

Si esegue un *Albatross* fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Un gamba viene sollevata fino alla verticale mentre il corpo ruota di 90° gradi sul suo asse longitudinale fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce Laterale**, con un movimento continuo il corpo ruota ancora di 90° nella stessa direzione mentre la gamba in verticale si abbassa fino ad assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Indietro*.

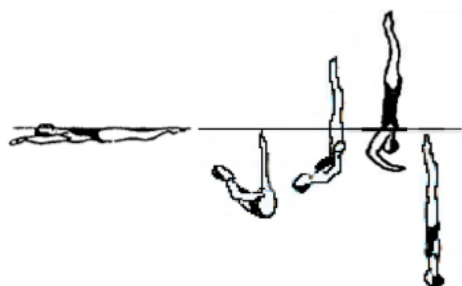


APPENDICE IV - CATEGORIA 3

301 - BARRACUDA

1.9

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in **Posizione Carpiata Indietro**, con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



301c - BARRACUDA CON PIROETTA

2.5

Si esegue un Barracuda fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Piroetta*. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.

301d, 301e e 301j vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue l'*Avvitamento* previsto alla stessa velocità del *Thrust* per completare la figura.

301f- BARRACUDA AVV. CONTINUO

2.4

Si esegue un Barracuda fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo* per completare la figura.

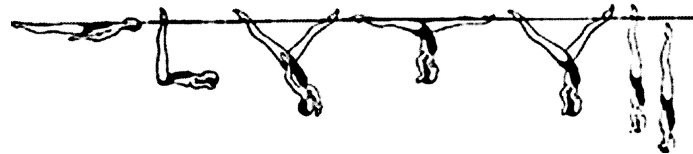
301h e 301i vedere **Appendice**

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust* fino alle caviglie. Si esegue l'*avvitamento ascendente* previsto. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.

302 - BOCCIOLO

1.4

Dalla **Posizione Supina** il busto si immerge flettendosi all'altezza delle anche per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Si divaricano le gambe con i piedi che scivolano sulla superficie, mentre la anche si innalzano per arrivare alla **Posizione di Spaccata**. Le gambe si riuniscono per assumere la **Posizione Verticale** con l'acqua sempre all'altezza delle caviglie. La figura termina con una Discesa in *Verticale*.



303 - CAPRIOLA CARPIATA INDIETRO

1.5

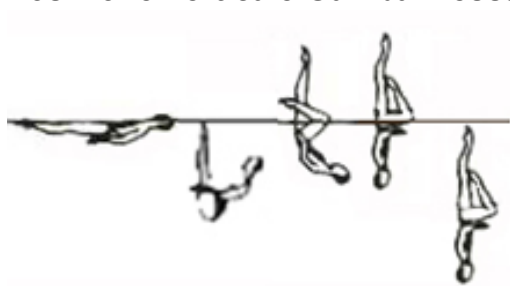
Dalla **Posizione Supina**, con il corpo che rimane parallelo e vicino alla superficie, le gambe si sollevano rapidamente per assumere la **Posizione Carpiata Indietro**. Con un movimento continuo il corpo esegue una capovolta indietro intorno ad un asse laterale passante per le anche, fino a quando i piedi e la testa contemporaneamente raggiungono la superficie. Si assume la **Posizione Supina**.



306 - BARRACUDA GAMBA FLESSA

1.8

Dalla **Posizione Supina**, le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per assumere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scivolando all'interno della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una Discesa in *Verticale* mantenendo la **Posizione Verticale Gamba Flessa** alla stessa velocità del *Thrust*.



306 d e 306 e - vedere Appendice I

Si esegue un Barracuda Gamba Flessa fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue l'*Avvitamento* previsto mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale alla stessa velocità del *Thrust*.

307 - PESCE VOLANTE

2.7

Dalla **Posizione Supina** si sollevano le gambe fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla posizione verticale, senza perdere altezza una gamba si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa la gamba si risollewa rapidamente per raggiungere la **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



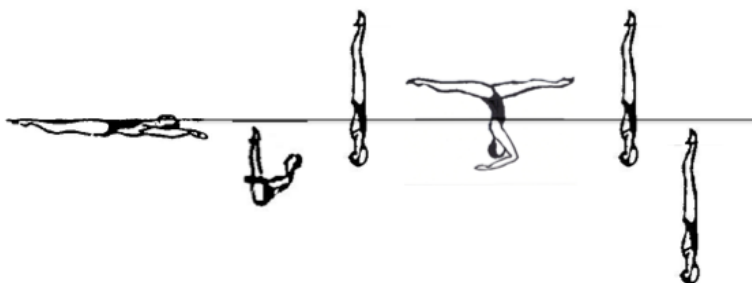
307d - 307e Vedere Appendice I

Si esegue un Pesce Volante fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue il previsto *Avvitamento* allo stesso tempo del *Thrust*.

308 - BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA

2.7

Si esegue un Barracuda fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Racket Split*.



308i - Vedere Appendice I

Si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata fino alla chiusura in Verticale. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust* fino al livello delle caviglie. Si esegue il previsto *Avvitamento* Ascendente. Si termina con una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*

310 - CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA

1.1

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passante per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in **Posizione Supina**.



311 - KIP

1.6

Dalla **Posizione Supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si effettua una *Discesa in Verticale*.



Da 311a fino a 311g più 311j vedere **Appendice I**

Si esegue una Kip fino alla **Posizione Verticale**. La *Torsione* o *l'Avvitamento* previsti sono eseguiti per completare la figura.

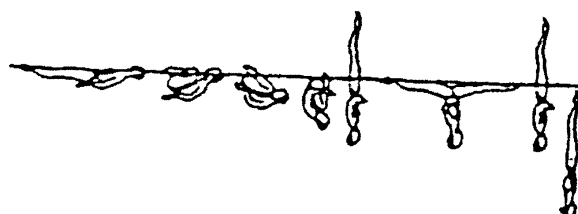
311h e 311i vedere **Appendice I**

Si esegue una Kip fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale fino al livello delle caviglie*, e per completare la figura si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente*.

312 - KIP CON SPACCATA

2.3

Si esegue una Kip fino alla **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata** e sono poi riunite simmetricamente in **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*



313 - KIP CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.3

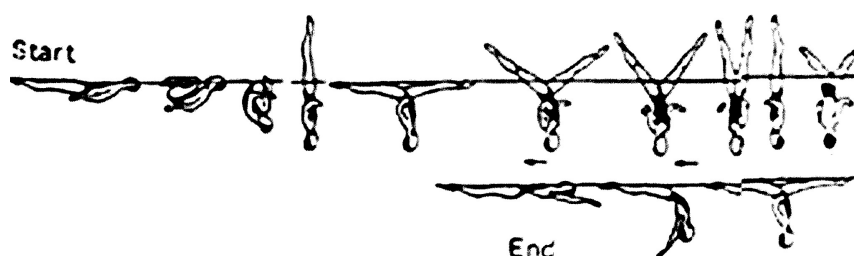
Si esegue una Kip con spaccata fino alla **Posizione di Spaccata**. Durante una rotazione di 180° le gambe si riuniscono, simmetricamente, per tornare in **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



314 - KIP CON SPACCATA APERTA A 360°

3.0

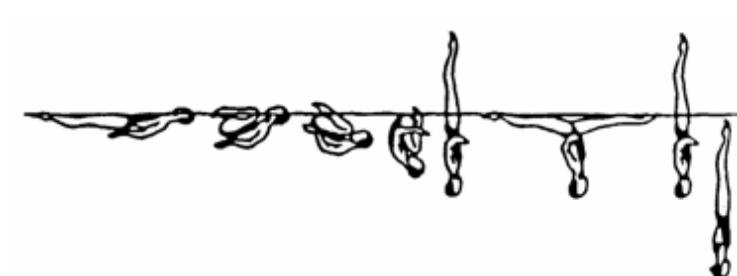
Si esegue una Kip con spaccata fino alla **Posizione di Spaccata**. Si effettua una rotazione di 360° con le gambe che si chiudono simmetricamente passando in **Posizione Verticale** al termine dei primi 180° di rotazione per poi separarsi di nuovo e riassumere la **Posizione di Spaccata** al termine dei 360° di rotazione. Si effettua un *Passo di Uscita in Avanti*.



315 - SEAGULL

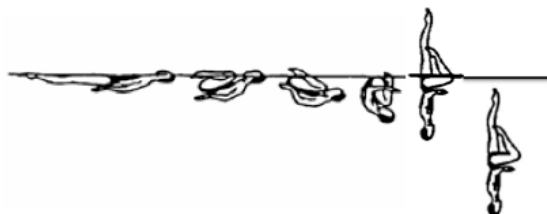
2.1

Dalla **Posizione Supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la **Posizione di Spaccata** e si riuniscono rapidamente per tornare in **Posizione Verticale**. Si effettua una *Discesa in Verticale alla stessa velocità della prima parte della figura*.

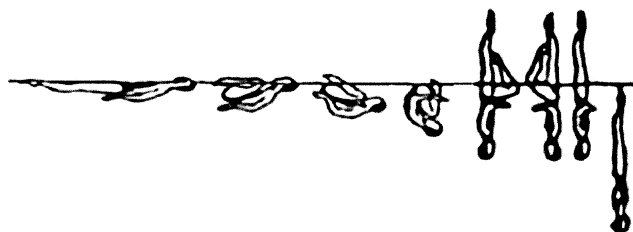


316 - KIPNUS**1.4**

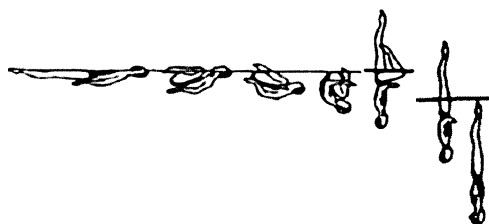
Dalla **Posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la **Posizione Verticale Gamba Flessa** passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una Discesa in *Verticale* in **Posizione Verticale Gamba Flessa**.

**317 - KIPNUS VARIANTE****1.9**

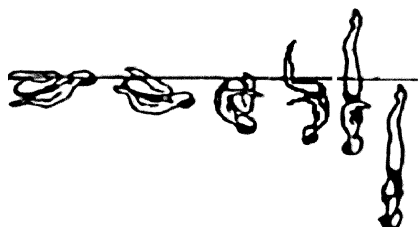
Si esegue una Kipnus fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Torsione Completa per arrivare in Posizione Verticale* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale. Si esegue una Discesa in *Verticale*.

**318 - KIP GAMBA FLESSA****1.8**

Si esegue una Kipnus fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si distende la gamba flessa fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*

**319 - KIPSWIRL****1.7**

Dalla **Posizione Supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie dell'acqua. Mentre il corpo si srotola le gambe si distendono e contemporaneamente si esegue una rotazione di 360° per assumere la **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



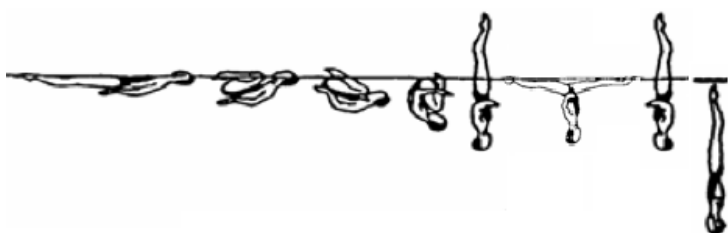
319c - 319f- vedere **Appendice I**

Si esegue una Kipswirl fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la *Torsione o Avvitamento previsti*.

320 - KIPSWIRL CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.3

Si esegue una Kipswirl fino alla **Posizione Verticale**. Le gambe si aprono e si abbassano simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si uniscono simmetricamente in Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità della prima parte della figura.



321 - KIPSWIRL CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.5

Si esegue una Kipswirl fino alla **Posizione Verticale**. Le gambe si aprono e si abbassano simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rapida rotazione di 360° mentre le gambe si uniscono simmetricamente in Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità della prima parte della figura.



322 - ASCENSORE

2.5

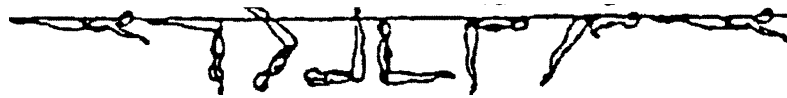
Si esegue una Kip fino alla **Posizione Verticale**. Si stabilisce il livello dell'acqua tra le ginocchia e le caviglie, il corpo si flette all'altezza delle anche, mentre il busto risale per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. La figura termina come una gamba di balletto doppia.



323 - CAPOVOLTA IN AVANTI CARPIATA

1.4

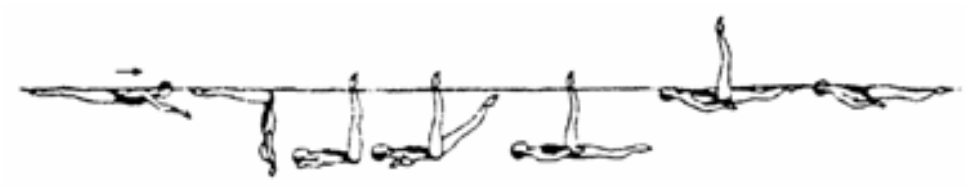
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Mantenendo invariata la posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterale in modo che le anche vadano ad occupare il posto della testa in ogni quarto di giro della rotazione, fino a quando la testa e i glutei non tornano alla superficie. Mentre le gambe risalgono per assumere la **Posizione Prona**, la testa, il dorso e i glutei si spostano sulla superficie, fino a quando le anche non arrivano ad occupare il posto precedentemente occupato dalla testa.



324 - CAPOVOLTA IN IMMERSIONE

1.9

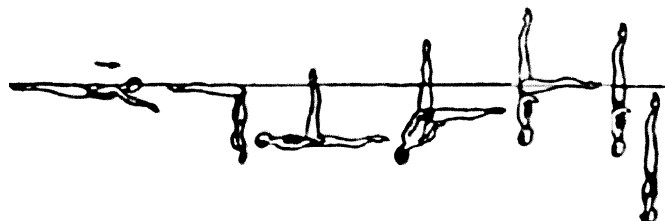
Dalla **Posizione Prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Si abbassa una gamba per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto in Immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale verticalmente fino alla **Posizione di Gamba di Balletto in Superficie**. *La gamba di balletto viene abbassa.*



325 - SUBALINA

2.2

Si esegue una capovolta in immersione fino alla **Posizione di Gamba di Balletto in Immersione**. Mentre il corpo risale si esegue una *rotazione di catalina* fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

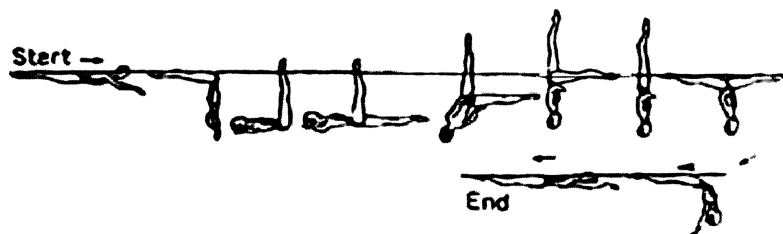


326 - SUBILARC

2.8

Si esegue una Subalina fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.

La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie, e mentre incontra la gamba verticale, questa ultima si abbassa simmetricamente nella direzione opposta fino ad assumere la **Posizione di Spaccata**. Si effettua un *Passo di Uscita in Avanti*.

**327 - BALLERINA**

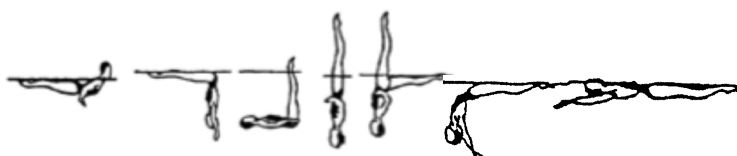
1.8

Dalla **Posizione Prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Una gamba si flette fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba di balletto, si abbassa descrivendo un arco di 90° al di sopra della superficie mentre l'altra gamba si sposta per assumere la **Posizione Gamba Flessa**. La punta del piede si muove all'interno della gamba in estensione fino a raggiungere la **Posizione Supina**.

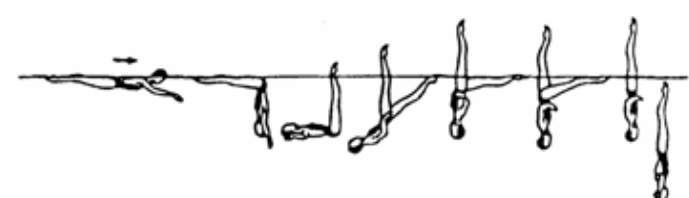
**328 - LAGOON**

2.4

Si esegue una Capovolta Carpiata in Avanti fino alla **Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione**. Mantenendo la linea verticale delle gambe, le anche si innalzano mentre il corpo si srotola fino ad assumere la **Posizione Verticale**. Si abbassa una gamba fino alla **Posizione di Cavaliere**. La gamba in verticale si abbassa fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie**, con movimento continuo si esegue la transizione *da Arco in Superficie alla Posizione Supina*.



Dalla **Posizione Prona** si esegue una Capovolta Carpiata in Avanti fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Una gamba risale verticalmente mentre l'altra si sposta sulla superficie per raggiungere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° intorno all'asse longitudinale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



330a,e da 330c a 330g vedere **Appendice I**

Si esegue un'Aurora fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la *Torsione* o *l'Avvitamento* previsti.

331 - AURORA APERTA A 180°

3.0

Si esegue un'Aurora fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si sposta con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **Posizione di Cavaliere** e, mantenendo questa posizione, con un movimento continuo ed un'ulteriore accelerazione, si esegue un'altra rotazione di 180° nella stessa direzione. Si abbassa la gamba verticale in **Posizione di Arco in Superficie** e si esegue un *Movimento finale di Arco in Superficie* per assumere la **Posizione Supina**.



332 - AURORA APERTA A 360°

3.2

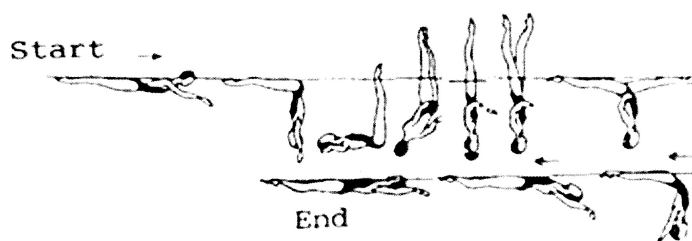
Si esegue un'Aurora fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si sposta con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **Posizione di Cavaliere** e, mantenendo questa posizione, con un movimento continuo ed un'ulteriore accelerazione, si esegue un'altra rotazione di 360° nella stessa direzione. Si abbassa la gamba verticale per raggiungere la **Posizione di Arco in Superficie** e si esegue un *Movimento Finale di Arco in Superficie* per assumere la Posizione Supina.



335 - GAVIATA

2.3

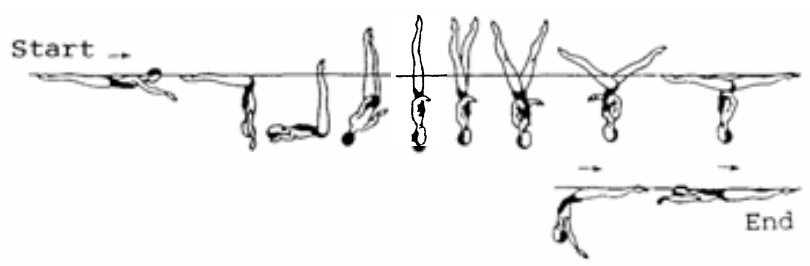
Dalla **Posizione Prona** si esegue una Capovolta Carpiata in Avanti fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Si esegue una *Rotazione di Catalina ascendente* a due gambe fino alla **Posizione di Verticale**. Le gambe si divaricano simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*



336 - GAVIATA APERTA A 180°

2.4

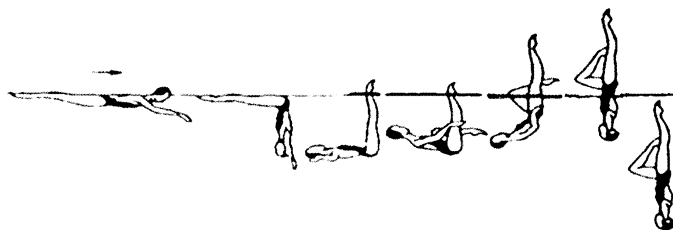
Si inizia una gaviata fino alla **Posizione di Verticale**, continuando nella stessa direzione le gambe si divaricano simmetricamente mentre si effettua una rotazione di 180° fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



342 - AIRONE

1.9

Dalla **Posizione Prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Si flette una gamba tenendo la tibia parallela alla superficie e portando la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, mentre il busto si avvicina alle gambe. Si esegue un *thrust* fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**, con il piede della gamba flessa che si muove simultaneamente, lungo la parte interna della gamba in verticale durante la risalita. Si esegue una *Discesa in Verticale in Posizione Verticale Gamba Flessa* alla stessa velocità del thrust.



342c - AIRONE CON PIROETTA

2.3

Si esegue un Airone fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una piroetta nella **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Per completare la figura si esegue *una Discesa* alla stessa velocità del thrust.

Da 342d a 342f più 342j vedere Appendice I

Si esegue un Airone fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Per terminare la figura si esegue *l' Avvitamento* previsto nella **Posizione Verticale Gamba Flessa**, alla stessa velocità del thrust.

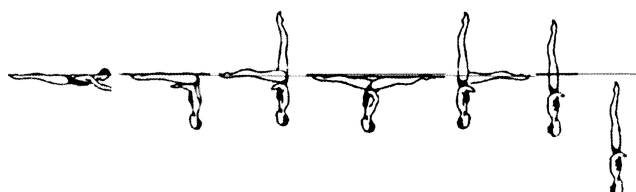
342h e 342i vedere Appendice I

Si esegue un Airone fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Discesa Verticale nella Posizione Verticale Gamba Flessa* fino al livello della caviglia, alla stessa velocità del thrust. Si esegue il previsto *Avvitamento Ascendente* nella **Posizione Verticale Gamba Flessa** alla stessa velocità della parte della figura che precede il Thrust. Si finisce con una *Discesa* nella **Posizione Verticale Gamba Flessa** alla stessa velocità del Thrust.

343 - FARFALLA

2.5

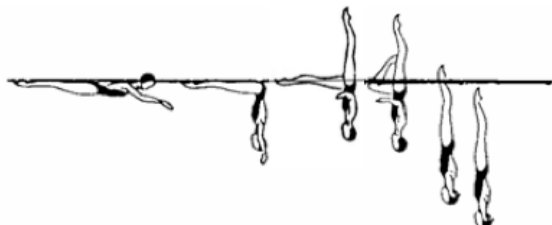
Dalla **Posizione Prona** si assume *la Posizione Carpiata in Avanti*. Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale viene abbassata per assumere la **Posizione di Spaccata** e senza esitazione viene eseguita una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore viene sollevata in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale**, alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura. Viene eseguita una *Discesa in Verticale*.



344 - NETTUNO

1.7

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione in Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Si flette la gamba orizzontale per assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una **Discesa in Verticale** mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale nel momento in cui le caviglie si immergono.



345 - CATALINA ROVESCATA

2.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Si effettua una **Rotazione di Catalina Rovescata** per raggiungere la **Posizione di Gamba di Balletto in Superficie**. La gamba di balletto viene abbassata.



346 - CODA DI PESCE LATERALE CON SPACCATA

2.0

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva fino alla verticale mentre il corpo ruota di 90° sul proprio asse longitudinale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce Laterale** e, con movimento continuo si esegue un'ulteriore rotazione di 90° nella stessa direzione, mentre la gamba verticale si abbassa fino alla **Posizione di Spaccata**. Le gambe si sollevano simmetricamente fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una **Discesa in Verticale**.

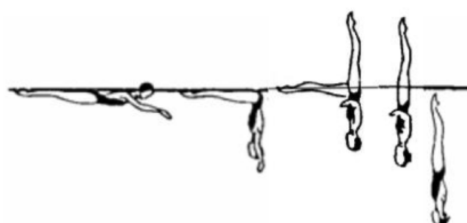


347 - MINERVA**2.0**

Si esegue una Coda di Pesce Laterale fino alla **Posizione di Spaccata**. Durante un'ulteriore rotazione di 180° nella stessa direzione la gamba frontale si solleva fino alla verticale mentre quella posteriore si flette con un angolo di 90° o minore, con la coscia e il polpaccio che rimangono in superficie mentre la gamba si muove per raggiungere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Mantenendo questa posizione si effettua una Discesa in Verticale.

**348 - TORRE****1.9**

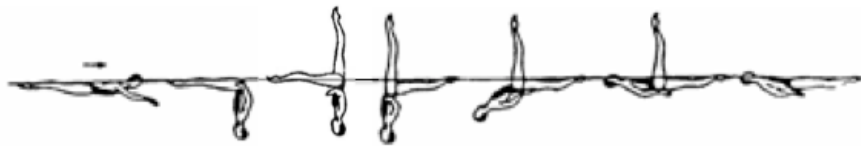
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione di Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva per raggiungere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*.

**349 - BELUGA****2.1**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva per raggiungere la **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, la gamba orizzontale si muove in accelerazione descrivendo un arco di 180° sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Cavaliere**. La gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**.



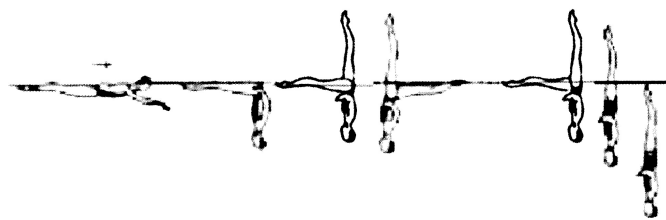
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo invariato l'angolo tra le gambe, la gamba orizzontale si solleva per arrivare in verticale, mentre la gamba verticale si abbassa, continuando il suo arco, fino ad arrivare sulla superficie per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Senza muovere le gambe, il tronco in estensione risale fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. *La gamba di balletto viene abbassa.*



351 - JUPITER (GIOVE)

2.8

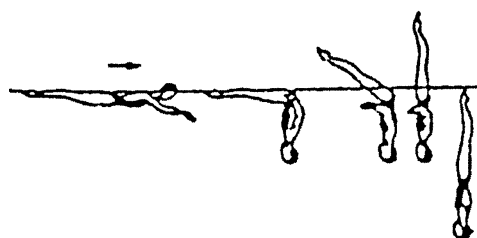
Si esegue una Dalecarlia fino alla **Posizione di Cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo la gamba orizzontale si sposta sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva per raggiungere la **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale* per terminare la figura.



355 - MARSUINO

1.8

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale**. Si effettua una Discesa in *Verticale*.



Da 355a a 355g più 355j vedere **Appendice I**

Si esegue un Marsuino fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue la *Torsione* o *l'Avvitamento* previsti.

355h e 355i vedere **Appendice I**

Si esegue un Marsuino fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale* fino alle **caviglie**. Si esegue *l'Avvitamento Ascendente* previsto.

360 - PASSEGGIATA IN AVANTI

1.9

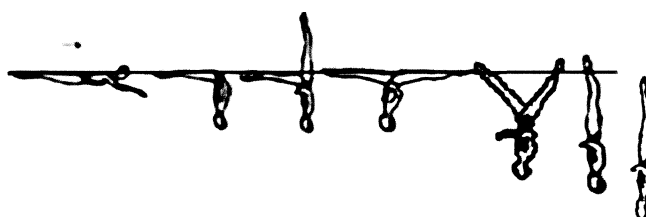
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



361 - GAMBERO

1.5

Dalla **Posizione Prona** si esegue una Passeggiata in Avanti fino ad assumere la **Posizione di Spaccata**. Le gambe si riuniscono per assumere la **Posizione Verticale** all'altezza delle caviglie. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



362 - GAMBERO IN SUPERFICIE

1.3

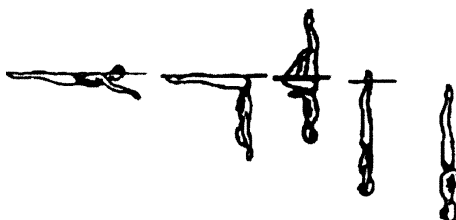
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si muove sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° fino alla **Posizione di Spaccata**. Le gambe si riuniscono per raggiungere la **Posizione Verticale** alle caviglie, si esegue una Discesa in *Verticale*.



363 - GOCCIA D'ACQUA

1.5

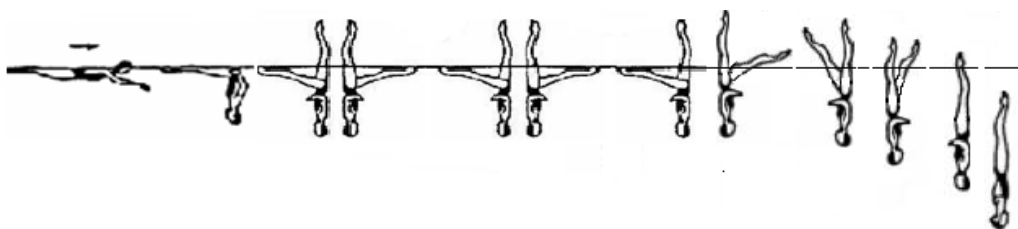
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue un *Avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione Verticale** prima che i talloni tocchino la superficie. La figura termina con una *Discesa in Verticale*.



364 - WHIRLWIND

2.7

Partendo dalla **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo la **Posizione di Coda di Pesce** si eseguono 2 rapide rotazioni (720°) con la gamba orizzontale che ruota verso la gamba perpendicolare. Continuando nella stessa direzione, la gamba orizzontale si solleva fino a raggiungere la **Posizione Verticale** mentre si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* (2 rotazioni).



APPENDICE IV - CATEGORIA 4

401 - PESCE SPADA

2.0

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Gamba Flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180° per arrivare in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un *Movimento di Arco Finale per assumere la Posizione Supina*.



402 - SWORDASUB

2.3

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue un'immaginaria linea verticale passante per le anche, mentre il corpo risale per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto**. Il viso e il piede della gamba in estensione devono raggiungere la superficie simultaneamente. *La Gamba di Balletto viene abbassata*.



403 - SWORDTAIL

2.3

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Gamba Flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue una linea verticale per assumere la **Posizione di Cavaliere**. La gamba verticale si abbassa fino alla **Posizione di Arco in Superficie**. Si esegue un *Movimento di Arco Finale per assumere la Posizione Supina*.



405 - SWORDALINA

2.4

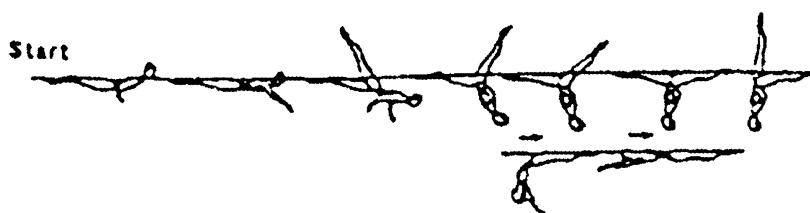
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Gamba Flessa**. Il dorso si inarca mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco fino a quando il piede si trova direttamente al di sopra della testa. Le anche ruotano di 180° mentre il busto risale, con un minimo spostamento laterale fino alla **Posizione di Fenicottero in Immersione**. Mentre il corpo risale, la gamba flessa si distende per arrivare in **Posizione di Gamba di Balletto in Superficie**. *La gamba di balletto viene abbassata.*



406 - PESCE SPADA GAMBA TESA

2.0

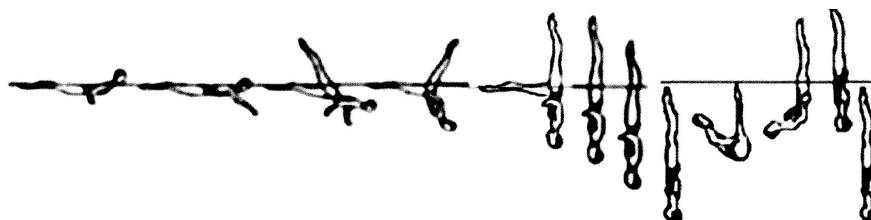
Dalla **Posizione Prona** il dorso si inarca mentre una gamba si solleva, descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



410 - ALTA TORRE

3.4

Si esegue un *Pesce Spada Gamba Tesa* fino a quando il piede della gamba che si solleva sia direttamente al di sopra della testa. Il corpo si distende in **Posizione di Coda di Pesce**, lungo una linea verticale intermedia, tra quella passante per le anche e quella passante per il piede e la testa. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Viene eseguita una *Discesa in Verticale* fino alla scomparsa dei piedi. Mantenendo la verticalità delle gambe, le anche si flettono mentre il busto risale per assumere la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



Si esegue un'Alta torre fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.
 Si esegue una *Rotazione di Catalina Rovesciata*, mentre la gamba orizzontale si solleva, con un minimo spostamento laterale, per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**.
 Le gambe si flettono per assumere la **Posizione di Tub**. Le gambe si distendono per assumere la **Posizione Supina**.



420 - PASSEGGIATA INDIETRO

1.9

Si inizia un Delfino con la testa che conduce. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie**. Si solleva una gamba, che descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie arriva in **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Indietro*.



421 - PASSEGGIATA INDIETRO CHIUSA A 360°

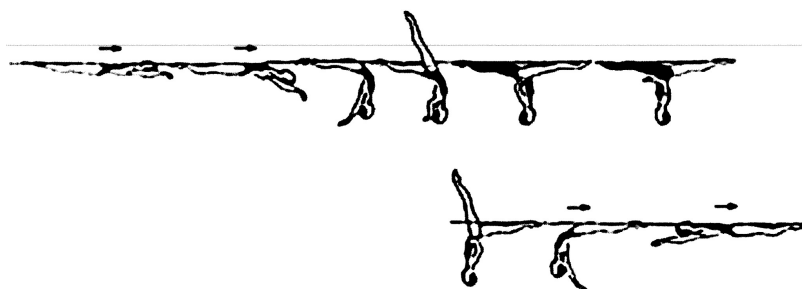
2.2

Si esegue una Passeggiata Indietro fino alla **Posizione di Spaccata**.
 Con un movimento continuo si esegue una rotazione di 360° mentre le gambe si sollevano simmetricamente e si chiudono in **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

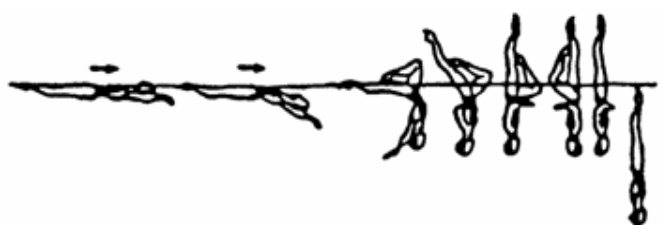


423 - ARIANA**2.2**

Si esegue una Passeggiata Indietro fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo le gambe in superficie le anche ruotano di 180°. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.

**435 - NOVA****2.2**

Si inizia un Delfino con la testa che conduce fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie, mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. Le gambe si sollevano per assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Torsione Completa* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

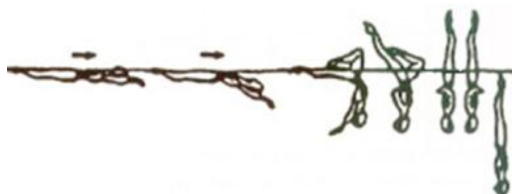


Da **435c** a **435g** vedere **Appendice I**

Si esegue una Nova fino al termine della *Torsione Completa*.
Si esegue la *Torsione* o *l'Avvitamento* previsti.

436 - CICLONE**2.4**

Si esegue una Nova fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta*. Si effettua *Mezza Torsione* nella direzione opposta. Si esegue una *Discesa in Verticale* per terminare la figura.



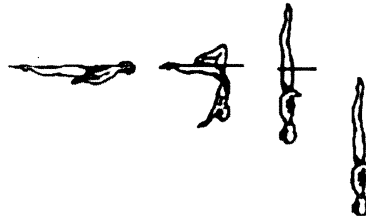
436c - 436d - 436e - 436f vedere **Appendice I**

Si esegue un *Ciclone* fino alla *Mezza Torsione nella direzione opposta*. Si esegue la prevista *Torsione o Avvitamento*.

437 - OCEANEA

2.1

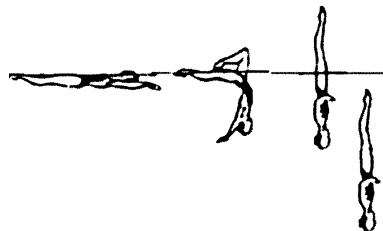
Si esegue una *Nova* fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* (due rotazioni).



439 - OCEANITA

1.8

Si esegue una *Nova* fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



440 - IPANEMA

3.0

Si esegue una *Nova* fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità della prima parte della figura.



APPENDICE V

ESERCIZI OBBLIGATORI FINA 2018 - 2021

Junior e Senior

FISSI:

1	308i	Barracuda Spaccata sollevata Avvitamento Ascendente 360°	3.3
2	355g	Marsuino con Torsione e Avvitamento	2.5

GRUPPI DA SORTEGGIARE

Gruppo 1

3	154j-2	London Avvitamento Combinato 720°	2.9
4	330c	Aurora con Piroetta	2.8

Gruppo 2

3	364	Whirlwind	2.7
4	343	Butterfly (Farfalla)	2.5

Gruppo 3

3	320	Kipswirl con Spaccata Chiudendo a 180°	2.3
4	440	Ipanema	3.0

Categoria Ragazze (13-14-15)

FISSI:

1	423	Ariana	2.2
2	143	Rio	3.1

GRUPPI DA SORTEGGIARE

Gruppo 1

3	351	Jupiter	2.8
4	437	Oceanea	2.1

Gruppo 2

3	240a	Albatross Mezza Torsione	2.2
4	403	Swordtail	2.3

Gruppo 3

3	355f	Marsuino Avvitamento Continuo 720°	2.1
4	315	Seagull (Gabbiano)	2.1

Categoria Esordienti A (11-12)

FISSI:

1	106	Gamba di Balletto Tesa	1.6
2	301	Barracuda	1.9

GRUPPI DA SORTEGGIARE

Gruppo 1

3	420	Passeggiata Indietro	1.9
---	-----	----------------------	-----

4	327	Ballerina	1.8
---	-----	-----------	-----

Gruppo 2

3	311	Kip	1.6
---	-----	-----	-----

4	401	Pescespada	2.0
---	-----	------------	-----

Gruppo 3

3	226	Swan (Cigno)	2.1
---	-----	--------------	-----

4	363	Goccia d' Acqua	1.5
---	-----	-----------------	-----

APPENDICE VI

ELEMENTI OBBLIGATI PER I PROGRAMMI TECNICI

REQUISITI GENERALI

1. Nei Campionati Mondiali Juniores verranno usati gli Elementi Obbligati della Categoria Juniores.
2. A meno che non sia diversamente specificato nella descrizione degli elementi:
 - . Tutte le figure o parti di loro, devono essere eseguite secondo i requisiti descritti nell'appendice II - IV (Posizioni e Movimenti di Base e Figure Obbligatorie).
 - . Tutti gli elementi devono essere eseguiti alti e controllati con movimento uniforme e con ogni parte chiaramente definita.
3. Gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere giudicati dalla giuria degli Elementi.
4. Gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.
 - . Si raccomanda fortemente, per un giudizio più chiaro, di separare con altre componenti, gli Elementi da 1 a 5.
5. Nel Solo, Duo e Duo Misto, gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti paralleli ai bordi della vasca dove sono posizionati i pannelli delle giurie. Penalità AS 18
6. Tempi limite definiti al punto AS14.1. Le Penalità AS 18.

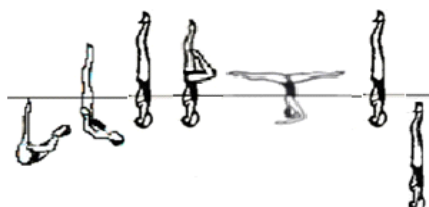
2'00" SOLO

2'20" DUO

2'50" SQUADRA

ELEMENTI OBBLIGATI DEL SOLO SENIOR

1. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro** in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Thrust fino alla **Posizione Verticale** e, senza perdita di altezza, una gamba si flette rapidamente fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa** e mentre la gamba verticale si abbassa in avanti, la gamba flessa si distende (indietro) per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata**. Mantenendo la massima altezza le gambe si uniscono simmetricamente in **Posizione Verticale**, seguita da una Discesa in Verticale. Tutti i movimenti sono rapidi. [DD 2.7]



2. Si inizia un Delfino, il dorso continua ad arcarsi per assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale**. Si eseguono due torsioni complete (720°) e continuando nella stessa direzione si esegue un Avvitamento Continuo di 1080° (3 rotazioni). [DD 3.4]



3. 141 - Stingray

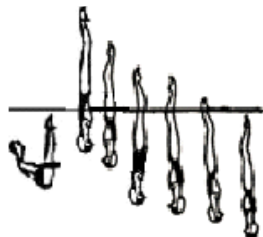
Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**, postandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove, con il ginocchio in superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Si solleva la gamba orizzontale in un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Per terminare la figura si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*. [DD 3.2]



4. Partendo dalla **POSIZIONE DI VERTICALE**, si esegue una Torsione Completa (360°) seguita da un Avvitamento Combinato di 1080° (3 rotazioni + 3 rotazioni), seguiti da una discesa in **Posizione Verticale**. [DD2.7]



5. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro** in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda Avvitamento Continuo 720° (2rotazioni) [DD 2.3]



ELEMENTI OBBLIGATI DEL DUO SENIOR

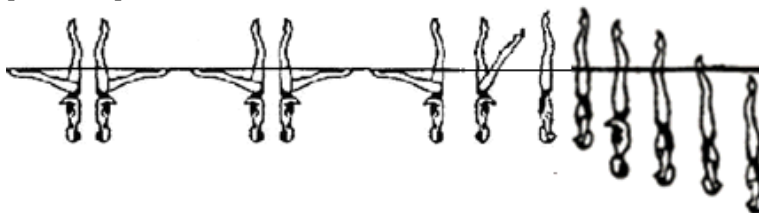
1. Partendo dalla **Posizione Verticale** si esegue una Torsione Completa (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra Torsione Completa, mentre la gamba flessa si distende per tornare in **Posizione Verticale**. Si esegue un Avvitamento Continuo di 1080° (3 rotazioni). [DD 2.3]



2. Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva in estensione fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. La tibia della gamba orizzontale si muove sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Mantenendo le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con i piedi appena al di sotto della superficie. Eseguendo una rotazione di 360° il corpo risale alla superficie, mentre una gamba si abbassa e si flette, con il piede in superficie, per arrivare nella **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Gamba di balletto**. La gamba di balletto si abbassa distesa, fino alla **Posizione Supina**. È permesso lo spostamento in direzione della testa durante le parti di gamba di balletto. [DD2.9]

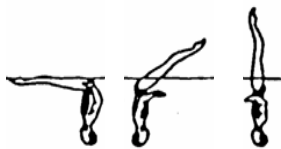


3. Cominciando e mantenendo la **Posizione di Coda di Pesce**, si eseguono 2 Torsioni rapide (720°) ruotando con la gamba orizzontale che va in direzione di quella perpendicolare. Continuando nella stessa direzione e alla stessa velocità, si esegue una Torsione rapida completa, mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue un Avvitamento Continuo di 720° (2 rotazioni). [DD 2.8]



ELEMENTI OBBLIGATI DEL DUO MISTO MISTO JUNIOR E SENIOR

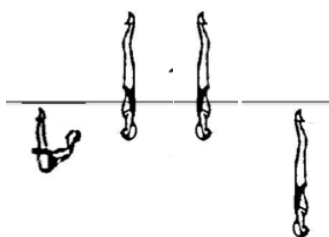
1. Dalla **Posizione Carpiata in Avanti** le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue una rotazione di 360°.
[DD 1.5]



2. Sequenza di Gambe di Balletto: si assume una Gamba di Balletto seguita da un rapido scambio per assumere la Gamba di Balletto opposta, mentre la gamba perpendicolare si abbassa tesa in posizione orizzontale. La gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende in **Posizione di Gamba di Balletto Doppia**. Mantenendo la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia** si esegue una rotazione di 360°. Spostarsi in direzione della testa fino a quando si assume la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia**. [DD 2.5]

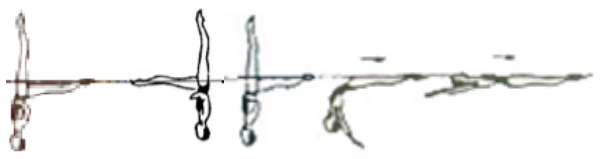


3. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda con Piroetta. [DD 2.4]

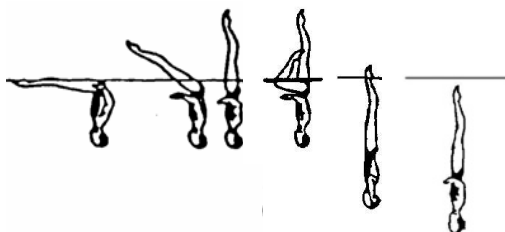


4. Dalla **Posizione di Cavaliere**, mantenendo l'allineamento verticale del corpo, la gamba orizzontale si muove sulla superficie descrivendo un arco di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'angolo fra le gambe, la gamba orizzontale si solleva fino alla verticale mentre la gamba verticale si abbassa per raggiungere la **Posizione di Cavaliere**. La gamba verticale si abbassa per assumere la **Posizione di Arco in Superficie**, con un

movimento continuo si esegue un Movimento di Arco Finale per arrivare in Posizione Supina. [DD 2.2]



5. Dalla Posizione Carpiata in Avanti le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. Si esegue una Torsione completa mentre una gamba si flette fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**, seguita da un Avvitamento Continuo di 720° (2 rotazioni) mentre la gamba flessa si distende per tornare in **Posizione Verticale**.



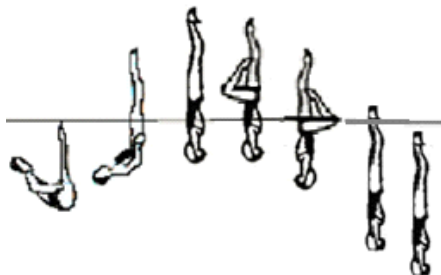
6. La routine deve contenere solo una spinta, un salto o un lancio, che può essere inserito in qualsiasi punto della coreografia.

7. La routine deve contenere almeno una azione in connessione che può essere inserita in qualsiasi punto della coreografia.
Azione Connessa: gli atleti devono essere in contatto e quindi toccarsi in qualsiasi modo durante l'esecuzione dell'azione.

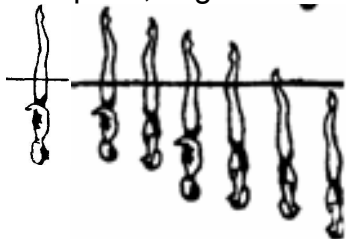
8. Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti simultaneamente e rivolti nella stessa direzione.

ELEMENTI OBBLIGATI DELLA SQUADRA SENIOR

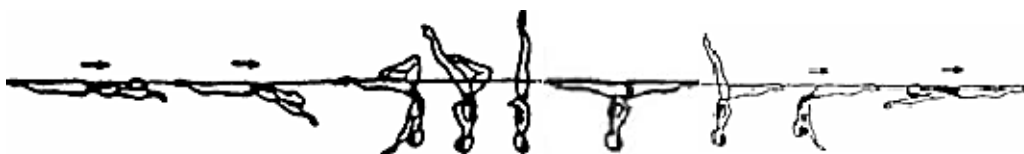
1. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro** in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Thrust fino alla **Posizione Verticale**, e senza perdita di altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue un Avvitamento rapido di 360° mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**. [DD 2.5]



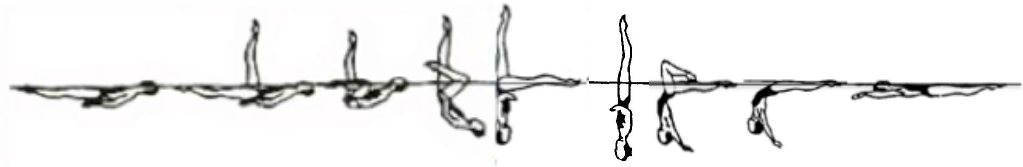
2. Partendo dalla **Posizione Verticale**, si esegue una Torsione Completa, seguita da un Avvitamento Continuo di 1440°. [DD 2.2]



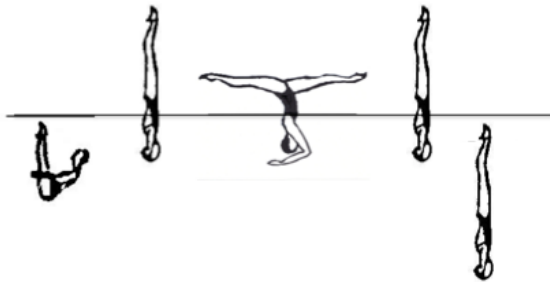
3. Si esegue un Ciclone fino alla **Posizione Verticale**, le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un Passo di Uscita Avanti. [DD 2.6]



4. Manta Ray Ibrido: Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**, spostandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che resta nella sua posizione perpendicolare, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola e la gamba flessa si muove, con il ginocchio alla superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale**, con la gamba orizzontale che va verso la gamba verticale, mentre si esegue una rotazione di 180°. Le gambe si abbassano rapidamente e contemporaneamente fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Arco in Superficie**, con movimento continuo, si esegue la transizione dall'Arco alla **Posizione Supina**. [DD 3.1]



5. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata. [DD2.5]



6. La routine deve contenere due movimenti acrobatici: uno utilizzando tutti i membri della Squadra, e l'altro eseguendo due movimenti acrobatici identici e simultanei rivolti nella stessa direzione. I movimenti acrobatici possono essere inseriti in qualsiasi punto della routine.

Movimenti Acrobatici: è un termine generico per identificare salti, lanci, piattaforme, spinte ecc. cioè quei gesti atletici spettacolari e/o azioni rischiose che si possono eseguire grazie al supporto di altre atlete.

7. La routine deve contenere una Azione in Sequenza eseguita di braccia, di gambe o entrambe. Questa può essere inserita in qualsiasi punto della routine.

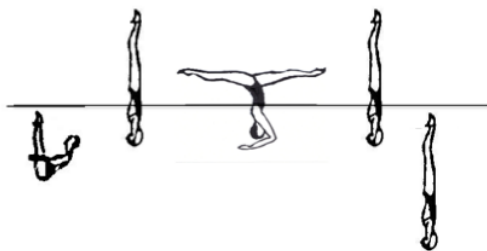
Azione in Sequenza: movimento/i identico/i eseguiti in sequenza, una dopo l'altra, da tutti i membri della squadra. Quando vengono eseguite più di una azione in sequenza, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi tecnici o liberi. La sequenza successiva può cominciare prima che l'azione precedente sia stata terminata da tutti i membri della squadra, ma ogni atleta deve eseguire tutti i movimenti di ogni azione in sequenza.

8. Nella routine devono essere inclusi almeno un cerchio ed una riga dritta.

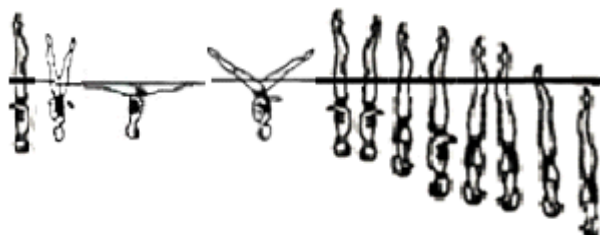
9. Con l'eccezione dei movimenti di partenza sul bordo, dell'entrata in acqua, dei Movimenti Acrobatici e dell'Azione in Sequenza, tutti gli elementi, obbligati e non, devono essere eseguiti contemporaneamente con il viso di tutte le atlete rivolto nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nelle direzioni del viso sono permesse solo nei cambi di formazione e nelle azioni sotto acqua. Non sono consentiti i movimenti a specchio ad eccezione della formazione in cerchio.

ELEMENTI OBBLIGATI SOLO JUNIORES

1. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata. [DD 2.5]



2. Partendo dalla **Posizione di Verticale**, si effettua una rotazione di 360° mentre le gambe si separano e si abbassano simmetricamente fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe si uniscono per tornare nella **Posizione di Verticale**. Si esegue un Avvitamento Continuo di 1080° (3 rotazioni) [DD 2.5]

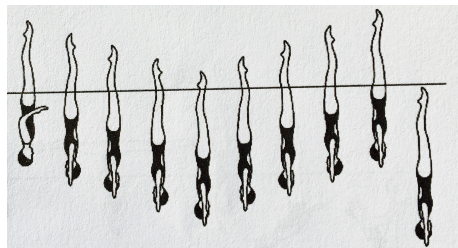


3. 141 - Stingray

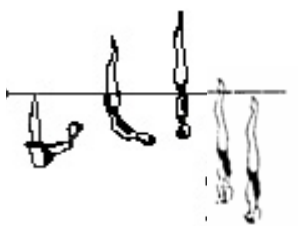
Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**, postandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si distende, con il ginocchio in superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Si solleva la gamba orizzontale in un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Per terminare la figura si esegue un Passo di Uscita in Avanti. [DD 3.2]



4. Partendo dalla **Posizione Verticale**, si esegue un Avvitamento Combinato di 720° (2rotazioni + 2 rotazioni). [DD 1.9]

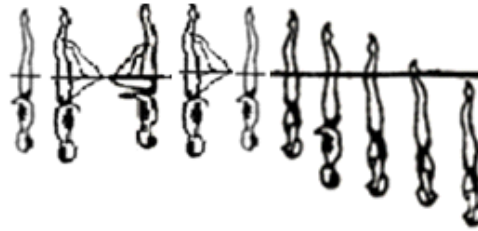


5. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda Avvitamento 360° . [DD 2.0]

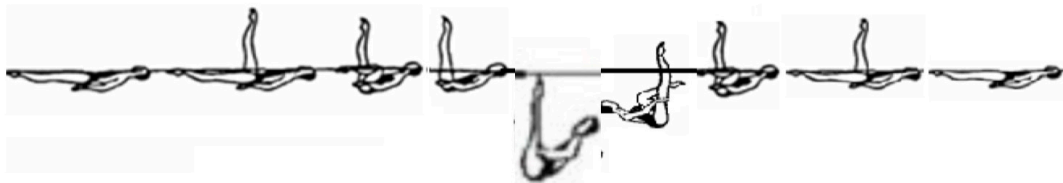


ELEMENTI OBBLIGATI DUO JUNIORES

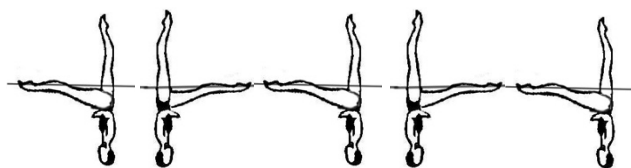
1. Partendo dalla **Posizione Verticale** si esegue una Torsione Completa (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra Torsione Completa, mentre la gamba flessa si distende per tornare in **Posizione Verticale**. Si esegue un Avvitamento Continuo di 720° (2 rotazioni). [DD 2.2]



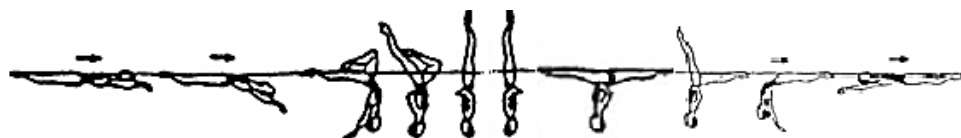
2. Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva in estensione fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. La tibia della gamba orizzontale si muove sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Mantenendo le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con i piedi appena al di sotto della superficie. Eseguendo una rotazione di 360° il corpo risale alla superficie, mentre una gamba si abbassa e si flette, con il piede in superficie, per arrivare nella **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Gamba di balletto**. La gamba di balletto si abbassa distesa, fino alla **Posizione Supina**. È permesso lo spostamento in direzione della testa durante le parti di gamba di balletto. [DD 2.9]



3. Partendo e mantenendo la **Posizione di Coda di Pesce** si eseguono 2 rotazioni rapide (720°) ruotando all'interno della gamba orizzontale. [DD 1.8]



4. Si esegue un Ciclone fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Mezza Torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue una ulteriore rotazione di 180° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un Passo di Uscita Avanti. [DD 3.0]



5. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Pesce Volante. [DD 2.5]

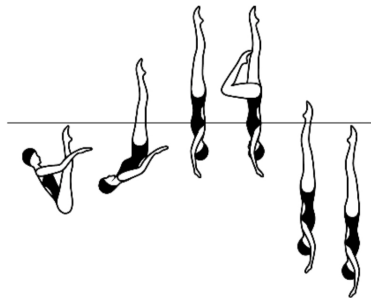


6. La routine deve contenere una spinta o un salto, che possono essere inseriti in qualunque punto dell'esercizio.

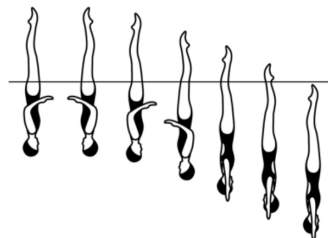
7. Con l'eccezione dei movimenti di partenza, dell'entrata in acqua e della spinta o del salto, tutti gli elementi obbligati e liberi devono essere eseguiti simultaneamente, e con il viso rivolto nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

ELEMENTI OBBLIGATI DELLA SQUADRA JUNIORES

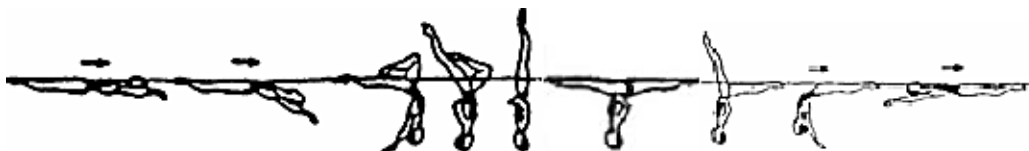
1. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Thrust fino alla **Posizione Verticale**, e senza perdita di altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue un Avvitamento rapido di 180° mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**. [DD 2.3]



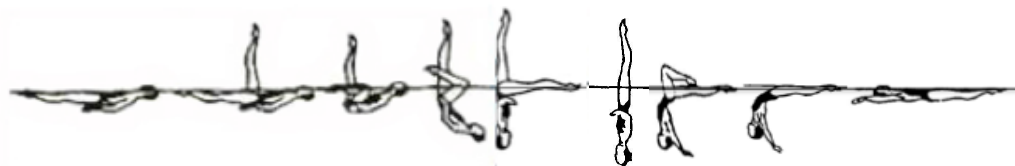
2. Dalla Posizione di Verticale si esegue una Torsione con Avvitamento. [DD 1.8]



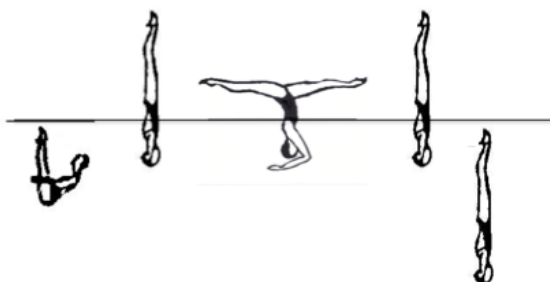
3. Si esegue un Ciclone fino alla **Posizione Verticale**, le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un Passo di Uscita Avanti. [DD 2.6]



4. Manta Ray Ibrido: Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**, spostandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che resta nella sua posizione perpendicolare, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola e la gamba flessa si muove, con il ginocchio alla superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale**, con la gamba orizzontale che va verso la gamba verticale, mentre si esegue una rotazione di 180°. Le gambe si abbassano rapidamente e contemporaneamente fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Arco in Superficie**, con movimento continuo, si esegue la transizione dall'Arco alla **Posizione Supina**. [DD 3.1]



5. Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata. [DD2.5]



6. La routine deve contenere due movimenti acrobatici: uno utilizzando tutti i membri della Squadra, e l'altro eseguendo due movimenti acrobatici identici e simultanei rivolti nella stessa direzione. I movimenti acrobatici possono essere inseriti in qualsiasi punto della routine.

Movimenti Acrobatici: è un termine generico per identificare salti, lanci, piattaforme, spinte ecc. cioè quei gesti atletici spettacolari e/o azioni rischiose che si possono eseguire grazie al supporto di altre atlete.

7. La routine deve contenere una Azione in Sequenza eseguita di braccia, di gambe o entrambe. Questa può essere inserita in qualsiasi punto della routine.

Azione in Sequenza: movimento/i identico/i eseguiti in sequenza, una dopo l'altra, da tutti i membri della squadra. Quando vengono eseguite più di una azione in sequenza, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi tecnici o liberi. La sequenza successiva può cominciare prima che l'azione precedente

sia stata terminata da tutti i membri della squadra, ma ogni atleta deve eseguire tutti i movimenti di ogni azione in sequenza.

8. Nella routine devono essere inclusi almeno un cerchio ed una riga dritta.

9. Con l'eccezione dei movimenti di partenza sul bordo, dell'entrata in acqua, dei Movimenti Acrobatici e dell'Azione in Sequenza, tutti gli elementi, obbligati e non, devono essere eseguiti contemporaneamente con il viso di tutte le atlete rivolto nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nelle direzioni del viso sono permesse solo nei cambi di formazione e nelle azioni sotto acqua. Non sono consentiti i movimenti a specchio ad eccezione della formazione in cerchio.

APPENDICE VII

ELEMENTI OBBLIGATI PER IL LIBERO COMBINATO

REQUISITI GENERALI

1. I tempi limite sono riportati nel paragrafo AS 14.1
2. La partenza può essere sia dal bordo che dentro l'acqua.
3. L'inizio della prima parte della routine dopo la partenza, deve essere dentro l'acqua.
4. L'inizio di ogni parte deve essere ravvicinata alla fine della parte precedente.

ELEMENTI OBBLIGATI

1. Almeno due (2) parti devono essere eseguite da meno di tre (3) atlete e almeno due (2) parti devono essere eseguite da un numero di atlete compreso tra otto (8) e dieci (10).

APPENDICE VIII

ELEMENTI OBBLIGATI PER L'ESERCIZIO HIGHLIGHT

REQUISITI GENERALI

1. Tempo limite vedere AS 14.1
2. Possono essere aggiunti altri componenti.
3. Gli Elementi Obbligati possono essere eseguiti in qualsiasi ordine.

ELEMENTI OBBLIGATI DELL'HIGHLIGHT ROUTINE

Tutte le atlete che compongono la squadra devono essere coinvolte nell'esecuzione degli elementi obbligati.

1. Un minimo di quattro movimenti acrobatici.

Movimenti acrobatici è un termine generico per identificare salti, lanci, piattaforme, spinte ecc. cioè quei gesti atletici spettacolari e/o azioni rischiose che si possono eseguire grazie al supporto di altre atlete.

Ogni movimento acrobatico termina con la completa immersione di tutte le partecipanti comprese coloro che vengono sollevate.

Movimenti acrobatici multipli:

- . Quando le atlete si immergono totalmente fra un movimento acrobatico ed un altro, si considereranno due (2) spinte separate.
- . Quando due (2) movimenti acrobatici vengono eseguiti contemporaneamente, verranno considerati come una unica spinta.

2. Una azione connessa o intrecciata.

Azione connessa: unite o collegate insieme.

Azione intrecciata: ruotate una intorno all'altra come in una spirale.

3. Un float che dia un effetto caleidoscopico

Un float: una formazione o un disegno che le atlete effettuano con i loro corpi sulla superficie dell'acqua. Alcune parti del loro corpo possono essere alla superficie ed altre in immersione.

Effetto caleidoscopico: una formazione o un disegno simmetrico sulla superficie che continuamente passa da un tipo di relazione ad un'altra cambiando rapidamente.

SCORE SHEET FOR FIGURE COMPETITION

Order of Apperance	
-----------------------	--

Competition _____

Place _____

Date _____

Name

Country/Club

Date of Birth

Abbreviation

--

FIGURE		JUDGES SCORES							SUM			Score	Penalty
Figure	No.	1	2	3	4	5	6	7	4 or 5	AVER.	DD	Aver DD	SS 10
1													
2													
3													
4													

TOTAL

--	--

DIVIDED BY TOTAL DD
MINUS PENALTIES

FINAL FIGURE SCORE

--

FINAL PLACING

--

CHECKED

--

SCORE SHEET FOR FREE ROUTINE AND TOTAL SCORE

COMPETITION:

PLACE:

DATE:

FEDERATION / CLUB

ABBREVIATION:

--	--	--

Order of Appearance

Preliminary

Final

Solo

Duet

Team

Free Combination

Highlight Routine

Competitors	Family Name, Given Name	Actual swimmers	Actual swimmers
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9./R			
10./R			

R _____ Total Figure score for Actual Routine Competitors

R _____ Average Figure Score

Technical Routine Result

FREE ROUTINE	%	Judge 1	Judge 2	Judge 3	Judge 4	Judge 5	TOTAL - HI / LO	AVERAGE DIV BY (N*-2)	* FACTOR
EXECUTION SYNCHRONIZATION	30%								3
ARTISTIC IMPRESSION (CHOR, MUSIC INT, PRES.)	40%								4
DIFFICULTY	30%								3
TOTAL									

Deductions / Penalties

Number of Team Members

4 5 6 7 8

Deduction

- 2.0 - 1.5 - 1.0 - 0.5 0.0 -

TIMES	WALK ON	DECK TIME	TOTAL ROUT	18.2.1-3 TIME PEN	18.2.4-6 OTHER	18.2.7 BOTTOM (ASSIST)	18.2.8 INTERR.	18.2.9 STACK
					-1.0	-2.0	-2.0	-2.0

FREE ROUTINE RESULT

FINAL RESULTS

FINAL PLACEMENT

Referee / Chief Recorder

(N* = Number of Judges)

