

# **NUOTO SINCRONIZZATO**

## Regolamento Tecnico FINA

### **INDICE**

• Norme generali	Pag.	2
• Norme per le categorie	Pag.	16
• Appendice “V” obbligatori	Pag.	18
• Appendice “VI” elementi obbligati programma tecnico	Pag.	21
• Categorie obbligatori	Pag.	24
• Appendice “II” Posizioni di base	Pag.	28
• Appendice “III” Movimenti di base	Pag.	32
• Appendice “IV” Descrizione delle figure	Pag.	39
• Obbligatori categoria 1	Pag.	40
• Obbligatori categoria 2	Pag.	45
• Obbligatori categoria 3	Pag.	47
• Obbligatori categoria 4	Pag.	57
• Costumi	Pag.	61
• Masters	Pag.	62

## REGOLE PER IL NUOTO SINCRONIZZATO

**SS 1** Tutte le manifestazioni internazionali di nuoto Sincronizzato si svolgeranno secondo le norme della FINA

**SS 2** Le gare nelle manifestazioni di Nuoto Sincronizzato sono il Solo, Il Duo, la Squadra e l'Esercizio Libero Combinato

### **SS 3 COMPONENTI**

#### **SS 3.1 OBBLIGATORI**

Ogni concorrente dovrà eseguire quattro (4) obbligatori come descritto nell'Appendice V di questo manuale.

Le figure categorie Senior, Junior e per Gruppi di età saranno stabilite dalla Commissione Tecnica della FINA ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau.

#### **SS 3.2 PROGRAMMA TECNICO**

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

#### **SS 3.3 PROGRAMMA LIBERO ELIMINATORIE E FINALI**

Il Programma Libero prevede SOLO, DUO e SQUADRA.

Il Programma Libero può essere composto da ogni obbligatorio in elenco e/o parte di essi, bracciate, propulsioni etc, accompagnate da musica.

Il programma Libero è senza alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, il contenuto e le coreografie.

#### **SS 3.4 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO ELIMINATORIE E FINALI**

Un Esercizio Libero Combinato ha un massimo di 10 partecipanti, ed è una combinazione di Solo, Duo e Squadra, il tempo di durata dell'esercizio è di cinque (5) minuti. Il tempo sul bordo vasca è di dieci (10) secondi e solo all'inizio dell'esercizio, tale tempo non va considerato nel tempo della Squadra. La partenza della prima parte dell'esercizio può essere indifferentemente dal bordo o nell'acqua, ma tutte le parti successive dell'esercizio devono iniziare in acqua.

L'Esercizio Libero Combinato deve contenere:

- 1-2 Solo un (1) Solo, una o due volte, o due (2) Solo una volta ciascuno
- 1-2 Duo un (1) Duo, una o due volte, o due (2) Duo una volta ciascuno
- 1 Squadra (da quattro (4) a otto (8) nuotatrici) una (1) volta o due (2) per un totale minimo di due minuti anche non consecutivi
- Durante le varie combinazioni le atlete devono rimanere in acqua vicino o lungo il bordo della vasca.
- L'Esercizio deve contenere minimo tre (3) parti (due cambiamenti), ma non può avere più di sei (6) parti (cinque cambiamenti). L'ordine è libero

## **SS 4 PROGRAMMI**

**SS 4.1** Alle Olimpiadi per l'esercizio di **Squadra**, la gara sarà così composta:  
Programma Tecnico e Programma Libero, Il sorteggio per il Programma Libero sarà effettuato come da regola SS 12.3.1.  
Per il Duo la gara sarà così composta:  
Programma Tecnico, Programma Libero e Finali

**SS 4.2** Al Campionato del Mondo la gara sarà così composta: (Solo, Duo, Squadra) Programma Tecnico, Programma Libero e Finale.  
*Note: IL Bureau, considerata la regola FINA GR10.6.1.5 e la regola FINA SS4.2, ha deciso che la regola FINA ha prevalenza e l'Esercizio Libero Combinato potrà essere inserito nel programma dei Campionati Mondiali*

**SS 4.3** Alle Coppe del Mondo la gara sarà composta: (Solo, Duo, Squadra) Programma Tecnico e Programma Libero Il sorteggio per il Programma Libero sarà effettuato come da regola SS 12.3.1.

**SS 4.4** Per il Campionato del Mondo Junior la gara sarà così composta:  
Eliminatorie Programma Libero, Obbligatorie Junior (vedi appendice V) e Finale. Per i tempi limite degli esercizi vedi SSAG 6.

**SS 4.5** Per tutte le altre manifestazioni internazionali le gare dovranno essere composte da ogni combinazione previste nelle norme SS 3.1 – SS 3.3 in modo che il Programma Libero sia sempre incluso. L'Esercizio Libero Combinato può essere incluso.

## **SS 5 PARTECIPAZIONI**

**SS 5.1** Alle Olimpiadi, Campionati del Mondo, Continentali e Internazionali, le Nazioni potranno partecipare con un (1) Solo, un (1) Duo, una (1) Squadra ed un (1) Esercizio Libero Combinato (tranne nei casi diversamente specificati)

**SS 5.1.1** In tutte le altre manifestazioni, con l'accordo di tutte le nazioni partecipanti, potranno partecipare più di un Solo, di un Duo, di una Squadra e di un Esercizio Libero Combinato.

**SS 5.1.2** Un atleta potrà partecipare ad un Solo, un Duo e una Squadra ed un Esercizio Libero Combinato.

**SS 5.2** Alle Olimpiadi, Campionati del Mondo ed altre manifestazioni FINA un esercizio di Squadra sarà composto da otto (8) atlete. Il numero totale di atlete iscritte per Nazione, non potrà superare le dieci (10) (tranne nei casi diversamente specificati).

**SS 5.3** Le iscrizioni finali devono arrivare al Comitato organizzatore o all'organismo preposto per la manifestazione al minimo sette (7) giorni prima l'inizio delle gare. Dopo tale termine non saranno accettate altre iscrizioni.

**SS 5.3.1** 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 e i nominativi delle componenti dell'Esercizio Libero Combinato. Per le Coppe del Mondo FINA: un massimo di quattro (4) riserve per la Squadra

## **SS 6 ELIMINATORIE E FINALI**

- SS 6.1** Nel caso in cui ci siano più di dodici (12) iscritte nelle gare in uno o più dei Programmi Liberi o nell'Esercizio Libero Combinato, saranno effettuate le eliminatorie e le migliori dodici (12) parteciperanno alla finale nelle rispettive specialità.
- SS 6.2** Nel caso in cui le iscrizioni siano inferiori a tredici (13) in una o più specialità le eliminatorie saranno facoltative.
- SS 6.3** Questa informazione dovrà essere fornita con le notizie generali della gara (vedi SS 23.2.7).

## **SS 7 GARA DI OBBLIGATORI**

- SS 7.1** Sarà disputata una sola gara di Obbligatorie.
- SS 7.2** Le Nazioni partecipanti in manifestazioni diverse dal Campionato del Mondo Junior, manifestazioni della FINA, Campionati Continentali e Internazionali, potranno di comune accordo, scegliere tra gli Obbligatorie di categoria (vedi Appendice V) per adeguarsi al livello di capacità delle iscritte alla manifestazione.
- SS 7.3** Per la gara di Obbligatorie un gruppo di figure sarà sorteggiato dal Comitato Organizzatore.
- SS 7.3.1** Il sorteggio sarà effettuato da diciotto (18) a quarantotto (48) ore prima dell'inizio della gara stessa.
- SS 7.3.2** Il sorteggio sarà pubblico.
- SS 7.4** 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.
- SS 7.4.1** Per le manifestazioni della FINA è opportuno avere pre-swimmers per la gara degli Obbligatorie.
- SS 7.5** I costumi per la gara degli Obbligatorie dovranno rispettare la norma FINA GR 6. Dovranno essere neri, la cuffia bianca e le concorrenti potranno usare stringi naso e occhialini.

## **SS 8 GIURIE PER GLI OBBLIGATORI**

**SS 8.1** Nel caso in cui il numero di giudici qualificati sia sufficiente si utilizzeranno una (1) due (2) o quattro (4) giurie, composte da cinque (5) a sette (7) giudici.

**SS 8.1.1** Quando si utilizza una sola (1) giuria, questa giudicherà tutte e quattro (4) le figure.

**SS 8.1.2** Quando si utilizzano due (2) giurie, ciascuna giudicherà due (2) figure.

**SS 8.1.3** Quando si utilizzano quattro (4) giurie, ciascuna giudicherà una (1) figura.

**SS 8.2** Durante la gara degli Obbligatori i giudici dovranno essere disposti in posizione elevata e in modo tale da avere una visuale di profilo delle atlete.

**SS 8.2.1** Ogni figura Obbligatoria inizierà al segnale del Coadiutore.

**SS 8.2.2** Al segnale del Giudice Arbitro o del Coadiutore tutti i Giudici mostreranno simultaneamente i voti.

**SS 8.2.3** 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.

## **SS 9 VALUTAZIONE DEGLI OBBLIGATORI**

**SS 9.1** Ogni valutazione parte da uno standard di perfezione. Alto e controllato, con ogni parte della figura chiaramente identificabile ed eseguita con movimento uniforme, tranne nei casi diversamente specificati.

**SS 9.1.1** Negli Obbligatori 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
Quasi irriconoscibile	1.9	a	0.1
Completamente errato	0		

**SS 9.2** 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 quattro (4) o sei (6) giudici sarà calcolata e considerata come voto dato da quel giudice. Il voto dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.

## **SS 10 PENALITA' NELLE GARE DI OBBLIGATORI**

**SS 10.1** Due (2) punti di penalità saranno detratti : (Vedi norma SS 11.2)

**SS 10.1.1** Se una concorrente si ferma volontariamente e chiede di ripetere la figura.

**SS 10.1.2** Una concorrente non esegue la figura annunciata, o la figura non contiene tutti gli elementi richiesti, in questo caso il Coadiutore avvertirà l'atleta e i Giudici. La concorrente avrà un'altra opportunità per ripetere la figura annunciata.

**SS 10.2** Se l'atleta ripete lo stesso errore, o un altro, il voto per questa figura sarà 0

## **SS 11 CALCOLO PER I RISULTATI DEGLI OBBLIGATORI**

**SS 11.1** Il voto più alto e quello più basso saranno cancellati, i rimanenti cinque (5) o tre (3) saranno sommati, la somma sarà divisa per cinque (5) o per tre (3) e il risultato sarà moltiplicato per il coefficiente di difficoltà per ottenere il punteggio di ciascuna figura.

**SS 11.2** La somma dei quattro (4) obbligatori sarà divisa per il totale dei coefficienti di difficoltà del gruppo e moltiplicata per dieci (10), quindi saranno detratte le eventuali penalità e tale risultato sarà moltiplicato per:

- **0.50 (50%)** se si eseguono due prove (Obbligatori e Programma Libero)
- **0.25 (25%)** se si eseguono tre (3) prove (Obbligatori, Programma Tecnico e Programma Libero)

**SS 11.3** Il risultato degli Obbligatori sarà:

**SS 11.3.1** Per il "Solo" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da SS 11.2

**SS 11.3.2** Per il "DUO" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da norma SS 11.2 Tali risultati saranno sommati e divisi per due (2) per ottenere la media dei punteggi.

**SS 11.3.3** Per la "SQUADRA", per ogni concorrente, che gareggi in tale esercizio, il risultato si otterrà come da norma SS 11.2 Tali risultati saranno sommati tra loro e divisi per il numero delle partecipanti all'esercizio, per ottenere la media dei punteggi.

**SS 11.3.4** Se una nuotatrice 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.

## **SS 12 GARE DI PROGRAMMA LIBERO**

**SS 12.1** Una Squadra sarà composta da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atlete, per le eccezioni vedi norma SS 5.2. Il numero dei membri componenti la squadra non può variare tra le eliminatorie e le finali o tra il Programma Tecnico e quello Libero.

**SS 12.2** Nel DUO e nella SQUADRA, le concorrenti iscritte secondo la norma SS 5.3 potranno essere cambiate prima dell'inizio della manifestazione con le relative riserve

**SS 12.2.1** Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizione originale dovrà essere consegnato per iscritto al Giudice Arbitro al minimo due (2) ore prima dell'inizio della rispettiva gara. Il tempo di inizio della gara dovrà essere pubblicato nel programma gare ufficiale. 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.

**SS 12.2.2** Se l'assenza di una riserva riduce il numero di partecipanti alla Squadra inferiore a quello esposto nelle norme SS 5.2 e SS 12.1, la squadra sarà squalificata.

**SS 12.2.3** La mancata comunicazione al Giudice Arbitro della sostituzione o la cancellazione di una concorrente comporterà la squalifica dell'esercizio, come da norma SS 12. 2. 1

**SS 12.3** L'ordine di entrata in acqua per il Programma Tecnico o per le eliminatorie o l'Esercizio Libero Combinato sarà stabilito per sorteggio. Tale sorteggio sarà effettuato almeno ventiquattro (24) ore prima dell'inizio della manifestazione e sarà pubblico. Il luogo e l'ora del sorteggio saranno comunicati almeno ventiquattro (24) ore prima.

**SS 12.3.1** L'ordine del sorteggio sarà il seguente: Squadra, Duo, Solo ed Esercizio Libero Combinato. Nel caso in cui una Federazione o una Società sia sorteggiata per partire per prima in uno dei Programmi Tecnico, Libero o Esercizio Libero Combinato, questa Federazione o Società non potrà partire per prima nelle altre due parti di gara per il Programma Tecnico o Libero o Esercizio Libero Combinato, Le finali sono escluse da questa norma.

**SS 12.3.2** Nelle manifestazioni della FINA è opportuno avere pre-swimmers per i Programmi Tecnici, Liberi ed Esercizi Liberi Combinati.

**SS 12.4** Dopo la gara degli Obbligatorie e/o del Programma Tecnico e delle eliminatorie degli Esercizi Liberi o degli Esercizi Liberi Combinati le prime dodici (12) classificate considerando il punteggio totale, (vedi norma SS 19.1), prenderanno parte alla finale.

**SS 12.4.1** 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 SS 12.4, 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.

**SS 12.5** Nelle gare di Programma Tecnico e Libero i costumi devono essere conformi alla norma GR 6 ed idonei per le gare di nuoto sincronizzato. Non è consentito l'uso di accessori, occhialini ed ulteriori indumenti se non per motivi medici. Sono consentiti stringi naso o protesi nasali interne.

**SS 12.5.1** Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritenga che il costume della concorrente/i non sia conforme alle norme GR 6 e SS 12.5 tale concorrente/i non sarà autorizzata a gareggiare fino a quando non lo avrà cambiato con uno più appropriato.

### **SS 13 TEMPI LIMITE PER GLI ESERCIZI DEI PROGRAMMI TECNICO E LIBERO**

**SS 13.1** Tempi limite per gli esercizi del Programma Tecnico e Libero compresi dieci (10) secondi sul bordo vasca:

<b>SS 13.1.1</b> Programma Tecnico "SOLO"	<b>2'00"</b>
Programma Libero "SOLO"	<b>3'00"</b>
<b>SS 13.1.2</b> Programma Tecnico "DUO"	<b>2'20"</b>
Programma Libero "DUO"	<b>3'30"</b>
<b>SS 13.1.3</b> Programma Tecnico "SQUADRA"	<b>2'50"</b>
Programma Libero "SQUADRA"	<b>4'00"</b>
<b>SS 13.1.4</b> Esercizio Libero Combinato	<b>5'00"</b>

**SS 13.1.5** Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi in più o in meno per tutti gli esercizi sui tempi totali.

**SS 13.1.6** La parte o parti di esercizio di Squadra nell'Esercizio Libero Combinato non potrà essere inferiore ai due (2) minuti. I dieci (10) secondi della partenza sono esclusi da questo tempo.

**SS 13.1.7** Per i tempi limite della categoria Junior . Ragazze ed Esordienti A vedere norme SS AG6

**SS13.2** Il cronometraggio dell'esercizio avrà inizio e terminerà con la musica. La durata dei movimenti sul bordo vasca terminerà quando l'ultima atleta lo avrà lasciato. Gli esercizi potranno indifferentemente iniziare sul bordo vasca o in acqua, ma dovranno obbligatoriamente terminare in acqua.

**SS13.3** 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 SS 17.4).

**SS 13.4** I cronometristi dovranno prendere il tempo totale e il parziale dei movimenti sul bordo vasca e per l'Esercizio Libero Combinato la parte relativa all'esercizio di Squadra. I tempi dovranno essere registrati sull'apposito modulo. Se il tempo dei movimenti sul bordo vasca, quello relativo alla Squadra nell'Esercizio Libero Combinato o quello totale si discostano da quelli consentiti, vedi norma SS 13.1, il cronometrista dovrà avvertire il Giudice Arbitro o il Giudice incaricato.



## **SS 14 ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE**

- SS 14.1** L'addetto alla musica è responsabile per la corretta e sicura presentazione di ciascun brano musicale.
- SS 14.2** 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.
- SS 14.3** Le partecipanti sono responsabili della registrazione dei nastri o dischi (CD, Mini Disk o DAT), la dicitura sugli stessi del nome della/e concorrente/i, della nazione o Club e del tempo di durata. Ogni concorrente è autorizzata a provare prima dell'inizio del suo esercizio una parte della musica per sistemare il volume ed eventualmente la velocità. Nel caso in cui i Nastri o CD o mini disk o DAT vengano inviati prima della manifestazione, insieme con le iscrizioni finali, al Comitato Organizzatore, l'addetto alla musica sarà "totalmente" responsabile per la corretta esecuzione della musica.

## **SS 15 GIURIE PER I PROGRAMMI TECNICO E LIBERO**

- SS 15.1** Quando i giudici qualificati siano in numero sufficiente si potranno organizzare due giurie da cinque (5) o sette (7) giudici, negli Esercizi Liberi e Liberi Combinati una per il Merito Tecnico e una per l'Impressione Artistica. Nei Programmi Tecnici una per l'Esecuzione e una per l'Impressione Generale
- SS 15.2** Durante la gara degli esercizi liberi, i giudici dovranno essere sistemati in posizione elevata e su due lati opposti della vasca.
- SS 15.3** 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 giudici mostrino i loro voti e faranno testo in caso di errore o di controversia.
- SS 15.3.1** Al segnale del Giudice Arbitro o del Coadiutore i giudici dovranno mostrare i loro voti contemporaneamente.
- SS 15.4** 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 quattro (4) o sei (6) giudici sarà calcolata e considerata come voto dato da quel giudice e dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.
- SS 15.5** I voti dei Giudici potranno essere proiettati sul tabellone elettronico o inviati al computer, solo dopo il controllo del Giudice Arbitro e del Giudice addetto.

## **SS 16 METODO DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI DI PROGRAMMI TECNICO E LIBERO**

**SS 16.1** Negli esercizi con musica verranno assegnati punti dallo 0 al 10 usando 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
Quasi irriconoscibile	1.9	a	0.1
Completamente errato	0		

**SS 16.2** Agli Esercizi Liberi e agli Esercizi Liberi Combinati saranno attribuiti due voti da 0 a 10. (vedi norma SS 16.1)

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica

### **SS 16. 2.1 Primo punteggio – MERITO TECNICO**

Da considerare:

	<b>SOLO</b>	<b>DUO</b>	<b>SQUADRA</b>
ESECUZIONE: delle bracciate, degli obbligatori e/o parti di essi; delle tecniche di propulsione e della precisione delle formazioni	50%	40%	40%
SINCRONIZZAZIONE: una concorrente con le altre e con la musica	10%	20%	30%
DIFFICOLTA': delle bracciate, degli obbligatori e/o parti di essi, delle formazioni e del sincronismo	40%	40%	30%

### **SS 16.2.2 Secondo punteggio. IMPRESSIONE ARTISTICA**

Da considerare:	<b>SOLO</b>	<b>DUO</b>	<b>SQUADRA</b>
COREOGRAFIA: La varietà, la creatività, lo spaziare nella vasca, le formazioni e le transizioni	50%	60%	60%
INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA: utilizzo della musica	20%	20%	20%
PRESENTAZIONE: controllo totale dell' insieme	30%	20%	20%

### **SS16.3 PROGRAMMI TECNICI**

Per i programmi Tecnici verranno assegnati due punteggi, da 0 a 10 punti ciascuno (Vedi norma SS16.1)

#### **SS 16.3.1 Primo Punteggio ESECUZIONE**

Da considerare:

Esecuzione degli Elementi Obbligati, bracciate, altri Obbligatorie o parti di essi, propulsioni tecniche e precisione nelle formazioni.

Esecuzione degli Elementi obbligati (Solo, Duo, Squadra) **70%**

Esecuzione del resto dell'esercizio (Solo, Duo, Squadra) **30%**

#### **SS 16.3.2 Secondo punteggio IMPRESSIONE GENERALE**

Da considerare:	<b>SOLO</b>	<b>DUO</b>	<b>TRIO</b>	<b>SQUADRA</b>
Sincronismo	10%	20%	20%	30%
Difficoltà	30%	30%	30%	20%
Coreografia e uso della musica	40%	40%	40%	40%
Modo di presentazione	20%	10%	10%	10%

### **SS 17. DETRAZIONI E PENALITÀ PER GLI ESERCIZI CON MUSICA**

**SS 17.1** Nell'esercizio di SQUADRA (Programmi Tecnico e Libero) sia nelle eliminatorie sia in finale, ½ punto sarà tolto per ogni concorrente in meno di otto (8) (vedi norma SS 11. 1).

**SS 17.2** Penalità nei Programmi Libero e Tecnico ed Esercizi Liberi Combinati.

**Un (1) punto** di penalità sarà detratto nei casi in cui:

**SS 17.2.1** Si superi il tempo limite dieci (10) secondi, per i movimenti sul bordo vasca.

**SS 17.2.2** Non si rispetti il tempo limite concesso per ogni esercizio/ tenendo conto dei 15 secondi in più o in meno) come da regola SS 13.1

**SS 17.2.3** Il tempo totale per il/i tempo/i dell'esercizio di squadra nell'Esercizio Libero Combinato sia inferiore a due (2) minuti.

**Due (2) punti** di penalità saranno detratti nei casi in cui:

**SS 17.2.4** Una concorrente, durante l'esercizio libero, faccia deliberato uso del fondo della vasca.

**SS 17.2.5** Una concorrente/i faccia deliberato uso della vasca per supportare un'altra concorrente/i.

**SS 17.2.6** Un esercizio libero sia interrotto da una concorrente durante i movimenti sul bordo vasca e si autorizzi una nuova partenza.

### **SS 17.3** Penalità per il Programma Tecnico.

**SS 17.3.1 Due (2)** punti di penalità da togliere dal punteggio del Merito Tecnico saranno assegnati per ogni elemento obbligato **omesso**

**SS 17.3.2 Mezzo (0.5)** punto di penalità da togliere dal punteggio del Merito Tecnico sarà assegnato per ogni parte di elemento obbligato omesso o azione parzialmente omessa.

**SS 17.3.3** In caso di contestazione per gli elementi obbligati il Giudice Arbitro potrà usare una cassetta-video ufficiale per la decisione finale.

**SS 17.4** Se una (o più) atleta/e si ferma prima della fine dell'esercizio, questo sarà squalificato, tranne nel caso in cui l'interruzione definitiva sia causata da circostanze al di fuori del controllo dell'atleta/e (escluso il malore).

In tal caso il Giudice Arbitro concederà che l'esercizio sia ripetuto durante la gara.

### **SS 18 CALCOLO PER I PROGRAMMI TECNICO E LIBERO**

**SS 18.1** Il punteggio del Programma Libero e dell'Esercizio Libero Combinato sarà dato dalla somma del punteggio del Merito Tecnico e di quello dell'Impressione Artistica. Per il programma Tecnico sarà dato dalla somma del punteggio dell'Esecuzione e l'Impressione Generale Dopo aver cancellato, per ciascun punteggio, il voto più alto e quello più basso. La somma dei voti restanti sarà divisa per il numero dei giudici meno due (2) e moltiplicata, per cinque (5) sia per il merito tecnico che per l'impressione artistica.

Per un totale di punti 100

Esempio con sette (7) giudici:

Merito tecnico:

$$\frac{(10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10)}{5} \times 5 = 50$$

Esempio con cinque (5) giudici:

Impressione artistica:

$$\frac{(10 + 10 + 10 + 10 + 10)}{3} \times 5 = 50$$

## **SS 18.2** Programma Tecnico

Il risultato del Programma tecnico verrà moltiplicato per:

- **0.50 (50%)** se la competizione avrà due parti (Programmi Tecnico e Libero) o
- **0.25 (25%)** se ci saranno tre parti (Obbligatori, Programmi Tecnico e Libero)

## **SS 18.3** Programma Libero

Il risultato del Programma Libero sarà moltiplicato per:

- **0.50 (50%)** se la competizione avrà due parti (Obbligatori o Programma Tecnico e Programma Libero)
- **0.50 (50%)** se ci saranno tre parti (Obbligatori, Programma Tecnico e Programma Libero, gli Obbligatori e il Programma Tecnico avranno valenza del 25% ciascuno).

## **SS 18.4** Esercizio Libero Combinato

Il risultato della gara dell'Esercizio Libero Combinato ha valenza 100%

## **SS 19** RISULTATO FINALE

**SS 19.1** Il risultato finale sarà determinato sommando le parti diverse della competizione.

I risultati saranno calcolati nel modo seguente:

**SS 19.1.1** Nelle competizioni dove siano previste tre parti, Obbligatori, Programma Tecnico, e Libero; il risultato sarà calcolato in base alle percentuali stabilite:

**Obbligatori 25%, Programma Tecnico 25%, Finale Libero 50%**

**SS 19.1.2** Nelle competizioni dove ci siano solo Obbligatori e Programma Libero, il risultato sarà calcolato sulla base di:

**Obbligatori 50%, Programma Finale Libero 50%**

**SS 19.1.3** Nelle competizioni dove ci siano solo Programmi Tecnico e Libero, i risultati saranno calcolati sulla base di:

**Programma Tecnico 50%, Programma Finale Libero 50%**

**SS 19.1.4** Nel Esercizio Libero Combinato il risultato ha valenza 100%

**SS 19.2** Il risultato finale degli Obbligatori sarà quello ottenuto dalle concorrenti che abbiano nuotato nel Programma Libero. Per l'eccezione guardare la norma SS 11.3.4.

**SS 19.3** In caso di parità ( calcolato con tre decimali) nel SOLO, DUO e SQUADRA, si dichiarerà un pari merito.

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

**per Solo, Duo e Squadra:**

Deciderà il voto più alto del Programma Libero

Se sono ancora in parità deciderà il voto del Merito Tecnico del Programma Libero.

In caso ci sia ancora parità deciderà il voto più alto del Programma Tecnico. Se ancora c'è parità deciderà il voto più alto per l'Esecuzione del Programma Tecnico.

Per l'Esercizio Libero combinato:

Deciderà il punteggio più alto del Merito Tecnico

Per le competizioni che prevedono attribuzioni di punteggi (GR10.9.5 e BL 6.5.2)

In caso di parità il risultato finale secondo la norma SS 19 di tutte le gare verrà sommato e il punteggio più alto sarà decisivo

## **SS 20 GIUDICI E LORO MANSIONI**

**SS 20.1** I giudici saranno scelti dal Comitato Preposto. La scelta sarà definitiva tranne in caso di emergenza (vedi norma SS 21.3 e SS 21.4)

**SS 20.2** I giudici necessari per lo svolgimento della gara sono:

**SS 20.2.1** Un Giudice Arbitro

**SS 20.2.2** Un Coadiutore per gli Esercizi Liberi ed un Coadiutore per ogni giuria degli esercizi Obbligatorii ogni giuria

**SS 20.2.3** Ogni giuria sarà composta da cinque (5) o sette (7) giudici. Nelle gare con Programmi Liberi potranno essere usate due giurie; in tal caso una giudicherà il Merito Tecnico e l'altra l'Impressione Artistica. Per il programma Tecnico una giudicherà l'Esecuzione, l'altra l'Impressione generale.

Nelle gare della FINA i giudici saranno scelti tra quelli iscritti alla lista della FINA. Questi potranno rimanere nella lista fino al compimento dei 68 anni.

**SS 20.2.4** Per ciascuna giuria di obbligatori:

un addetto ai concorrenti, e se non esiste sistema elettronico due segretari per la registrazione dei voti.

**SS 20.2.5** Per gli esercizi con musica:

Tre cronometristi, un addetto ai concorrenti, un addetto alla segreteria e se non esiste un sistema elettronico due segretari per la registrazione dei voti.

**SS 20.2.6** Un responsabile per i risultati e la segreteria

**SS 20.2.7** Un responsabile per la musica

**SS 20.2.8** Uno Speaker

**SS 20.2.9** Altri addetti, se necessario, in numero sufficiente.

## **SS 21 GIUDICE ARBITRO**

- SS 21.1** Il Giudice Arbitro avrà il controllo completo della manifestazione. Egli dovrà assegnare le mansioni ed istruire i giudici.
- SS 21.2** Dovrà far rispettare le norme e le decisioni della FINA, decidere tutte le questioni relative alla manifestazione, e sarà responsabile per qualsiasi decisione non prevista dalle norme.
- SS 21.3** 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.
- SS 21.4** In caso di emergenza il Giudice Arbitro avrà la facoltà di sostituire un giudice.
- SS 21.5** 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.
- SS 21.6** Il Giudice Arbitro potrà intervenire in qualunque momento per controllare che le norme della FINA siano rispettate e giudicherà ogni protesta relativa alla gara in svolgimento.
- SS 21.7** Il Giudice Arbitro potrà squalificare qualunque concorrente per qualsiasi violazione delle norme che abbia visto personalmente o che gli sia stata riportata dalla persona ufficialmente responsabile.

## **SS 22 ALTRI ADDETTI**

- SS 22.1** Il Coadiutore/i dovrà eseguire i compiti assegnatigli dal Giudice Arbitro.
- SS 22.2** Il Responsabile della Segreteria avrà l'incarico di controllare:
- 1) il sorteggio dell'ordine di entrata in acqua di ogni .
  - 2) La distribuzione dei comunicati con gli elenchi delle partenze e i risultati a tutti gli interessati, inclusi i responsabili per le informazioni, l'ufficio stampa e il pubblico.
  - 3) La registrazione della sostituzione delle concorrenti prima di una sessione.
  - 4) Il controllo del sistema elettronico di votazione.
  - 5) Il controllo dell'esatta registrazione dei voti.
  - 6) Il controllo dei risultati dati dal computer.
  - 7) La supervisione della preparazione dei risultati per la distribuzione.
- SS 22.3** I Segretari dovranno, individualmente, registrare i voti ed eseguire i relativi conteggi. L'addetto alla segreteria di ciascuna giuria dovrà immediatamente informare il giudice Arbitro o l'Addetto Responsabile in caso di problemi tecnici
- SS 22.4** L'addetto ai concorrenti eseguirà i compiti assegnatigli dal Giudice Arbitro. Dovrà essere fornito dell'ordine di partenza di ciascuna sessione e dovrà assicurarsi che le concorrenti siano pronte al momento giusto.
- SS 22.5** Lo speaker dovrà fare solo gli annunci autorizzati dal Giudice Arbitro.

## **SS 23 COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI**

**SS 23.1** La Nazione ospitante sarà responsabile per:

**SS 23.1.1** Informazioni sulla vasca e le relative regole esposte nelle norme FR 10, FR 11, FR 12, FR 13 e FR 14.

**SS 23.1.2** Fornire un impianto sonoro idoneo a riprodurre l'accompagnamento musicale.

**SS 23.1.3** Fornire diffusori subacquei conformi alle norme di sicurezza vigenti nella Nazione ospitante.

**SS 23.1.4** Provvedere ad inviare alle Nazioni i moduli di iscrizione.

**SS 23.1.5** Preparare gli elenchi delle concorrenti ed i moduli per i giudici.

**SS 23.1.6** Fornire i programmi.

**SS 23.1.7** I giudici per gli Obbligatorî ed il Programma Tecnico e Libero dovranno essere forniti di un mezzo per segnalare i voti. Quando si utilizzi un sistema elettronico ogni giudice dovrà avere anche i libri per la votazione manuale in caso di guasto del sistema elettronico.

**SS 23.1.8** Assicurarsi che la norma BL 6.2.3, che si riferisce al periodo di allenamento prima dell'inizio della manifestazione, sia applicata in tutte le manifestazioni della F.I.N.A.

**SS 23.1.9** Produrre un video ufficiale per il Programma Tecnico

**SS 23.2** I fogli di informazione per tutte le manifestazioni di Nuoto Sincronizzato 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 Obbligatorî e per i Programmi Tecnico e Libero.

Nell'eventualità che le dimensioni 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.

**SS 23.2.1** Segni sul fondo e sui lati della vasca

**SS 23.2.2** Posizioni del pubblico rispetto alla vasca.

**SS 23.2.3** Tipo di illuminazione.

**SS 23.2.4** Spazio disponibile per l'entrata e l'uscita (piano di calpestio).

**SS 23.2.5** Tipo di apparecchiatura sonora disponibile.

**SS 23.2.6** Impianti alternativi in caso di necessità.

**SS 23.2.7** Programma delle gare, indicando quale tipo di gara (norma SS 3), di quali parti è composta (norma SS 4) accertando che, sia le eliminatorie sia le finali, si svolgono secondo la regola SS 6.1 e SS 6.2



# NORME PER LE CATEGORIE

**SS AG 1** Tutte le manifestazioni di categoria si svolgeranno secondo le normative della FINA

## **SS AG 2** Categorie di età

**SS 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.

**SS AG 2.2** Le categorie per il Nuoto Sincronizzato sono le seguenti:

ESORDIENTI A	11 – 12 anni
RAGAZZE	13 – 14-15 anni
JUNIOR	16 – 17 –18 anni
JUNIOR FINA	15 –16 – 17 – 18 anni
SENIOR	19 e successivi

## **SS AG 3** Obbligatorie per le varie categorie

**SS AG 3.1** Ogni concorrente eseguirà un gruppo di due (2) obbligatori prestabiliti. Un gruppo di altri due obbligatori sarà sorteggiato, tale sorteggio sarà effettuato come da norma SS 7.3

### **SS AG 3.2** Elenco degli Obbligatorie

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

**SS 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 (SS11.2).

**SS AG 4** Per il duo e per la squadra le atlete dovranno eseguire lo stesso gruppo di obbligatori. La scelta del gruppo è libera.

**SS AG 5** Le atlete di dodici (12)anni o più giovani non possono gareggiare al di fuori del loro gruppo di età per i tempi limite dei loro esercizi.

**SS AG 6** I tempi di durata degli esercizi (inclusi i dieci (10) secondi sul bordo vasca) sono i seguenti:

	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBINATO
11/ 12 anni	2' 00"	2'30"	3'.00	5'00
13/14/15	2'.30"	3'00	3'30"	5'00
16/17/18	3'.00"	3'30"	4'.00	5'00
JUNIOR FINA	3'.00"	3'30"	4'.00	5'00

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

## APPENDICE V – Gruppi di obbligatori della F.I.N.A. 2002- 2006

Obbligatori Assoluti Fina		Coeff.
<b>Prestabiliti</b>		
1- 410	Alta torre	3.3
2- 314	Kip con spaccata aperta a 360°	3.2

### Gruppi da sorteggiare

#### Gruppo 1

3- 435 f	Nova avvitamento continuo	2.8
4- 130a	Fenicottero mezza torsione	2.9
		<hr/>
		12.2

#### Gruppo 2

3- 125i	Torre Eiffel avv.ascendente 360°	3.1
4- 336	Gaviata aperta a 180	2.8
		<hr/>
		12.4

#### Gruppo 3

3- 117	Catalarc aperto a 180°	3.1
4- 240c	Albatross con piroetta	2.7
		<hr/>
		12.3

#### Gruppo 4

3- 330e	Aurora avvitamento 360°	2.7
4- 305f	Barracuda carpiato indietro avv. Continuo	2.9
		<hr/>
		12.1

### Obbligatori Categoria Junior FINA

#### Prestabiliti

1- 311g	Kip torsione ed avvitamento	2.5
2- 421	Passeggiata indietro chiusa 360°	2.6

### Figure da sorteggiare

#### Gruppo 1

1- 301i	Barracuda avv. Ascendente 360°	2.4
2- 240c	Albatross con piroetta	2.7
		<hr/>
		10.2

#### Gruppo 2

1- 140h	Fenicottero gamba flessa avv. 180°	2.5
2- 330	Aurora	2.5
		<hr/>
		10.1

#### Gruppo 3

1- 435	Nova	2.3
2- 115a	Catalina mezza torsione	2.6

---

10.0

**Gruppo 4**

1- 342c	Airone con piroetta	2.7
2- 112e	Ibis avvitamento 360°	2.5
		<hr/> 10.3

**Categoria Junior**

**Prestabiliti**

1-115h	Catalina avv.ascendente 180°	2.5
2- 301c	Barracuda con piroetta	2.6

**Figure da sorteggiare**

**Gruppo 1**

1- 423	Ariana	2.2
2- 140	Fenicottero gamba flessa	2.4
		<hr/> 9.7

**Gruppo 2**

1- 312	Kip con spaccata	2.4
2- 350	Minerva	2.2
		<hr/> 9.7

**Gruppo 3**

1- 345	Catalina rovesciata	2.1
2- 355f	Marsuino avvitamento continuo	2.4
		<hr/> 9.6

**Categoria Ragazze**

**Prestabiliti**

1- 423	Ariana	2.2
2- 125	Torre Eiffel	2.7

**Figure da sorteggiare**

**Gruppo 1**

1- 406	Pesce spada gamba estesa	2.0
2- 322	Subalina	2.3
		<hr/> 9.2

**Gruppo 2**

1- 346	Coda di pesce laterale con spaccata	2.0
2- 240d	Albatross avvitamento 180°	2.3
		<hr/> 9.2

**Gruppo 3**

1- 342	Airone	2.1
2- 355h	Marsuino avv.ascendente 180°	2.2
		<hr/> 9.2

## Categoria Esordienti A

### **Prestabilite**

1- 360	Passeggiata in avanti	2.1
2- 311	Kip	<u>1.8</u>
		3.9

### **Figure da sorteggiare**

#### **Gruppo 1**

1- 344	Nettuno	1.8
2- 321	Somersub	<u>2.0</u>
		7.7

#### **Gruppo 2**

1- 342	Airone	2.1
2- 101	Gamba di balletto singola	<u>1.6</u>
		7.6

#### **Gruppo 3**

1- 401	Pesce Spada	2.0
2- 301	Barracuda	<u>2.0</u>
		7.9

## APPENDICE VI

### **ELEMENTI OBBLIGATI PER IL PROGRAMMA TECNICO**

#### **REQUISITI GENERALI**

- 1- Si possono aggiungere elementi supplementari.
- 2- Le parti di obbligatori devono essere eseguite come descritte nelle appendici II – IV. Le figure vanno eseguite alte e controllate se non diversamente specificato, in modo uniforme e con ogni sezione chiaramente identificabile.
- 3- Per i tempi limiti vedere norma SS 12.1

#### **ELEMENTI OBBLIGATI PER IL SOLO**

Gli elementi da 1 a 6 dovranno essere eseguiti nell'ordine prestabilito

- 1- **Posizione di Spaccata** seguita da una rotazione completa mentre le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Torsione completa* nella stessa direzione completata da una *Verticale discendente*.
- 2- Boost- un'uscita veloce con il busto, con la maggior parte del corpo in emersione. Entrambe le braccia devono essere sollevate dalla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza. Si esegue una discesa fino quando tutto il corpo dell'atleta è in immersione.
- 3- Gambe bicicletta devono essere effettuate subito dopo il Boost, muovendosi in avanti o lateralmente e devono contenere una sequenza di movimenti di braccia che includa un movimento con ambedue le braccia sollevate sull'acqua allo stesso tempo.
- 4- *Avvitamento combinato*.
- 5- Aurora aperta a 360° dalla **posizione di coda di pesce** fino al termine della figura.
- 6- Un *thrust* fino alla **posizione verticale** seguito da un avvitamento di almeno 360°, che continua anche dopo l'immersione.

#### **ELEMENTI OBBLIGATI PER IL DUO**

Gli elementi da 1 a 8 dovranno essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

- 1- **Posizione verticale** seguita da una  $\frac{1}{2}$  *torsione* seguita da una *Piroetta* effettuata nella direzione opposta e completata da un *Avvitamento Continuo* nella stessa direzione della  $\frac{1}{2}$  *Torsione*.
  - 2- Boost- un'uscita veloce con il busto, con la maggior parte del corpo in emersione. Entrambe le braccia devono essere sollevate dalla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza. Si esegue una discesa fino quando tutto il corpo dell'atleta è in immersione.
  - 3- Gambe bicicletta devono essere effettuate subito dopo il Boost, muovendosi in avanti o lateralmente e devono contenere una sequenza di movimenti di braccia che includa un movimento con ambedue le braccia sollevate sull'acqua allo stesso tempo.
- 4- Combinazione di gambe di balletto in movimento che includa almeno tre delle seguenti posizioni in superficie e in qualunque ordine: **gamba di balletto destra, gamba di balletto sinistra, gamba di balletto doppia, fenicottero destro e sinistro.**

- 5- *Thrust* seguito da una *piroetta* e completata con una rapida *verticale discendente* in **posizione verticale**.
- 6- 423 Ariana
- 7- **Posizione verticale gamba flessa** seguita da un *avvitamento combinato* con la gamba flessa che si distende per raggiungere quella in verticale nella discesa e che si flette di nuovo nella risalita per riassumere la **posizione verticale gamba flessa**. Tale posizione si mantiene durante la discesa in verticale.
- 8- Rocket split: un *thrust* alla **posizione verticale** seguita da una rapida spaccata richiusa in **posizione verticale** alla massima altezza. Completata da un *avvitamento rapido di 360°*. Prima del *thrust* le gambe non devono necessariamente essere perpendicolari alla superficie nella **posizione carpiata indietro**.
- 9- Con l'eccezione dei movimenti sul bordo vasca e nel tuffo, tutti gli elementi obbligati e non, devono essere eseguiti contemporaneamente con le atlete rivolte nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

### ELEMENTI OBBLIGATI PER LA SQUADRA

Gli elementi dall' 1 al 9 devono essere seguiti nell'ordine prestabilito.

- 1- Movimenti acrobatici - una Piattaforma, o due Torri o due Salti.

#### **Requisiti della piattaforma**

- a- Una persona sollevata alla o sulla superficie
- b- Le posizioni subacquee sono facoltative, ma tutte le atlete devono essere coinvolte
- c- E' ammessa una salita e una discesa e l'atleta che emerge deve sempre rimanere a contatto con la piattaforma
- d- La persona che emerge deve salire con la testa in alto.

#### **Requisiti per le Torri**

- a- Si devono effettuare due torri
- b- una atleta su ciascuna torre è sollevata con la testa in alto
- c- Le posizioni subacquee sono facoltative, ma tutte le atlete devono essere coinvolte
- d- Ciascuna torre deve essere effettuata simultaneamente le atlete sollevate devono avere il viso e il corpo rivolti nella stessa direzione
- e- Ogni torre può salire e scendere una sola volta

#### **Requisiti per i Salti**

- a-d Gli stessi requisiti delle torri
- e- Ciascun salto deve salire una sola volta e le atlete devono saltare quando gli appoggi raggiungono la massima altezza
- 2- Rocket gamba flessa- si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione verticale gamba flessa**, con la gamba che si flette durante la salita. Seguita da una *Piroetta* e completata con una rapida *Verticale discendente* nella stessa posizione. Prima del *thrust* le gambe non devono necessariamente essere perpendicolari alla superficie nella **posizione carpiata indietro**.
- 3- Boost- un'uscita veloce con il busto, con la maggior parte del corpo in emersione. Entrambe le braccia devono essere sollevate dalla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza. Si esegue una discesa fino quando tutto il corpo dell'atleta è in immersione.
- 4- Gambe bicicletta, devono essere effettuate subito dopo il Boost, muovendosi in avanti o lateralmente devono contenere una sequenza di movimenti di braccia che includa un movimento con ambedue le braccia sollevate sull'acqua allo stesso tempo.
- 5- Combinazione di gambe di balletto in movimento che includa almeno tre delle seguenti posizioni in superficie e in qualunque ordine: **gamba di balletto destra, gamba di balletto sinistra, gamba di balletto doppia, fenicottero destro e sinistro**
- 6- **Posizione di spaccata** seguita da un *Passo di uscita in avanti*.
- 7- 355b Marsuino torsione completa, seguita da un *avvitamento continuo*.
- 8- Rocket split: un *thrust* alla **posizione verticale** seguita da una rapida spaccata richiusa in **posizione verticale** alla massima altezza. Completata da un *avvitamento rapido di 180°*.

Prima del *thrust* le gambe non devono necessariamente essere perpendicolari alla superficie nella **posizione carpiata indietro**.

- 9- Azione in sequenza- movimento/i identico/i eseguito in sequenza da un atleta per volta. Quando si voglia eseguire più di un movimento in sequenza, questi devono essere consecutivi e non interrotti da altri elementi obbligati e non.
- 10- Le formazioni devono includere una linea retta ed un circolo.
- 11- Con l'eccezione dell'azione in sequenza, dei movimenti sul bordo vasca e il tuffo e dei movimenti acrobatici, tutti gli elementi obbligati e non devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i membri della squadra e rivolti nella stessa direzione, tranne che nella formazione circolare. Sono consentite minime variazioni di direzione solo durante i cambiamenti di formazione. Non sono consentiti movimenti a specchio..

## **CATEGORIE DELLE FIGURE OBBLIGATORIE**

### **CATEGORIA 1**

101	Gamba di balletto singola	1.6
102	Gamba di balletto alternata	2.4
103	Gamba di balletto singola in immersione	2.1
104	Gamba di balletto singola rotante	2.7
110	Gamba di balletto doppia	2.0
111	Gamba di balletto doppia in immersione	2.6
112	Ibis	2.3
112a	Ibis ½ torsione	2.7
112b	Ibis torsione completa	2.9
112c	Ibis con piroetta	2.8
112d	Ibis avv. 180°	2.4
112e	Ibis avv. 360°	2.5
112f	Ibis avv. continuo	2.8
112g	Ibis torsione ed avv.	3.0
112h	Ibis avv. ascendente 180°	2.6
112i	Ibis avv. ascendente 360°	2.7
112j	Ibis avv. combinato	3.1
113	Gru	3.5
115	Catalina	2.2
115a	Catalina ½ torsione	2.6
115b	Catalina torsione completa	2.8
115c	Catalina con piroetta	2.7
115d	Catalina avv. 180°	2.3
115e	Catalina avv. 360°	2.4
115f	Catalina avv. continuo	2.7
115g	Catalina torsione ed avv.	2.9
115h	Catalina avv. ascendente 180°	2.5
115i	Catalina avv. ascendente 360°	2.6
115j	Catalina avv. combinato	3.0
116	Catalarc	3.0
117	Catalarc aperto a180°	3.1
125	Torre Eiffel	2.7
125a	Torre Eiffel ½ torsione	3.1
125b	Torre Eiffel torsione completa	3.3
125c	Torre Eiffel con piroetta	3.2
125d	Torre Eiffel avv. 180°	2.8
125e	Torre Eiffel avv. 360°	2.9
125f	Torre Eiffel avv. continuo	3.2
125g	Torre Eiffel torsione ed avv.	3.4
125h	Torre Eiffel avv. ascendente 180°	3.0
125i	Torre Eiffel avv. ascendente 360°	3.1
128	Passaggiata Eiffel	2.8
130	Fenicottero	2.5
130a	Fenicottero ½ torsione	2.9
130b	Fenicottero torsione completa	3.1
130c	Fenicottero con piroetta	3.0
130d	Fenicottero avv. 180°	2.6
130e	Fenicottero avv. 360°	2.7
130f	Fenicottero avv. continuo	3.0
130g	Fenicottero torsione ed avv.	3.2
130h	Fenicottero avv. ascendente 180°	2.8



130i Fenicottero avv. ascendente 360°	2.9
130j Fenicottero avv. combinato	3.3
140 Fenicottero gamba flessa	2.4
140a Fenicottero gamba flessa ½ torsione	2.8
140b Fenicottero gamba flessa torsione completa	3.0
140c Fenicottero gamba flessa con piroetta	2.9
140d Fenicottero gamba flessa avv.180°	2.5
140e Fenicottero gamba flessa avv.360°	2.6
140f Fenicottero gamba flessa avv.continuo	2.9
140g Fenicottero gamba flessa torsione ed avv.	3.1
140h Fenicottero g. flessa avv. ascendente 180°	2.7
140i Fenicottero g. flessa avv. ascendente 360°	2.8
140j Fenicottero gamba flessa avv. combinato	3.2
150 Cavaliere	3.1
153 Castello	3.5

## CATEGORIA 2

201 Delfino	1.4
225 Gru rovesciata	3.1
240 Albatross	2.2
240a Albatross ½ torsione	2.6
240b Albatross torsione completa	2.8
240c Albatross con piroetta	2.7
240d Albatross avv. 180°	2.3
240e Albatross avv. 360°	2.4
240h Albatross avv.ascendente 180°	2.5
240 i Albatross avv.ascendente 360°	2.6
240j Albatross avv. combinato	3.0
251 Delfino piedi in avanti	1.4
275 Delfinetto	2.5

### CATEGORIA 3

301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.6
301d	Barracuda avv. 180°	2.1
301e	Barracuda avv. 360°	2.2
301f	Barracuda avv. Continuo	2.7
301h	Barracuda avv. ascendente 180°	2.3
301i	Barracuda avv. ascendente 360°	2.4
301j	Barracuda avv. Combinato	2.8
302	Bocciolo	1.4
303	Capovolta indietro carpiata	1.5
305	Barracuda carpiato indietro	2.2
305c	Barracuda carpiato indietro con piroetta	2.8
305d	Barracuda carpiato indietro avv. 180°	2.3
305e	Barracuda carpiato indietro avv. 360°	2.4
305f	Barracuda carpiato indietro avv. continuo	2.9
305h	Barracuda carpiato indietro avv. ascend. 180°	2.5
305i	Barracuda carpiato indietro avv. ascend. 360°	2.6
305j	Barracuda carpiato indietro avv. combinato	3.0
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
311	Kip	1.8
311a	Kip ½ torsione	2.2
311b	Kip torsione completa	2.4
311c	Kip con piroetta	2.3
311d	Kip avv. 180°	1.9
311e	Kip avv. 360°	2.0
311f	Kip avv. continuo	2.4
311g	Kip torsione ed avv.	2.5
311h	Kip avv. ascendente 180°	2.1
311i	Kip avv. ascendente 360°	2.2
311j	Kip avv. combinato	2.6
312	Kip con spaccata	2.4
313	Kip con spaccata chiusa a 180°	2.5
314	Kip con spaccata aperta a 360°	3.2
318	Elevatore	2.9
320	Capovolta carpiata in avanti	1.7
321	Capovolta in immersione	2.0
322	Subalina	2.3
323	Subilarc	3.1
324	Ballerina	2.0
330	Aurora	2.5
330a	Aurora ½ torsione	2.9
330c	Aurora con piroetta	3.0
330d	Aurora avv.180°	2.6
330e	Aurora avv.360°	2.7
330f	Aurora avv. continuo	3.0
330g	Aurora torsione ed avv.	3.2
331	Aurora aperta a 180°	3.3
332	Aurora aperta a 360°	3.4
335	Gaviata	2.7
336	Gaviata aperta a 180°	2.8
342	Airone	2.1
342c	Airone con piroetta	2.7
342d	Airone avv. 180°	2.2

342e Airone avv.360°	2.3
342f Airone avv. continuato	2.8
342h Airone avv. ascendente 180°	2.4
342i Airone avv. ascendente 360°	2.5
342j Airone avv. combinato	2.9
344 Nettuno	1.8
345 Catalina rovesciata	2.1
346 Coda di pesce laterale con spaccata	2.0
348 Dalecarlia	2.4
350 Minerva	2.2
355 Marsuino	1.9
355a Marsuino ½ torsione	2.3
355b Marsuino torsione completa	2.5
355c Marsuino con piroetta	2.4
355d Marsuino avv. 180°	2.0
355e Marsuino avv.360°	2.1
355f Marsuino avv. Continuo	2.4
355g Marsuino torsione ed avv.	2.6
355h Marsuino avv. ascendente 180°	2.2
355i Marsuino avv. ascendente 360°	2.3
355j Marsuino avv. combinato	2.7
360 Passeggiata in avanti	2.1

#### **CATEGORIA 4**

401 Pesce spada	2.0
402 Swordasub	2.3
405 Swordalina	2.5
406 Pesce spada gamba estesa	2.0
410 Alta torre	3.3
413 Alba	2.5
420 Passeggiata indietro	2.0
421 Passeggiata indietro chiusa a 360°	2.6
423 Ariana	2.2
435 Nova	2.3
435c Nova con piroetta	2.8
435d Nova avv.180°	2.4
435e Nova avv.360°	2.5
435f Nova avv. continuo	2.8
435g Nova torsione ed avv.	3.0
437 Spirale	3.5

## APPENDICE II

### POSIZIONI DI BASE

In tutte le posizioni di base:

- 1- la posizione delle braccia è facoltativa
- 2- i piedi sono in estensione
- 3- le gambe, il tronco ed il collo sono completamente in estensione, tranne nei casi diversamente specificati
- 4- 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 può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua



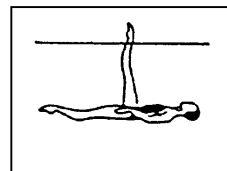
#### **3- POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO**

##### **a) in superficie**



##### **b) in immersione**

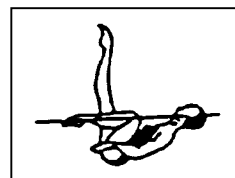
La testa, il tronco e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, il livello dell'acqua tra le caviglie e le ginocchia



#### **4-POSIZIONE DI FENICOTTERO**

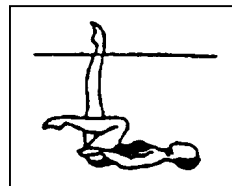
##### **a) in superficie**

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, la tibia e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



**b) in immersione**

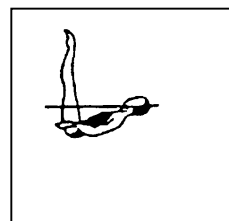
Il tronco, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il tronco e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.



**5- POSIZIONE GAMBA DI BALLETO DOPPIA**

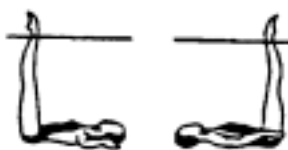
**a) in superficie**

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



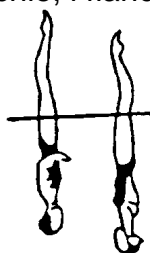
**b) in immersione**

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



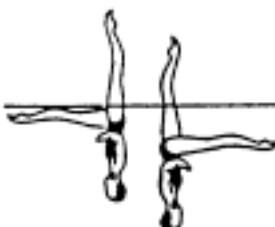
**6- POSIZIONE VERTICALE**

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



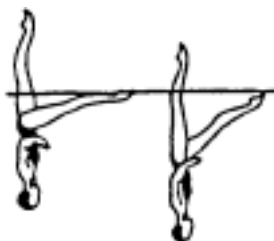
**7- POSIZIONE DI GRU**

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



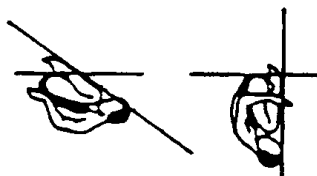
## 8- POSIZIONE CODA DI PESCE

Uguale alla **posizione di gru** tranne che il piede della gamba in estensione in avanti è in superficie, qualunque sia l'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 .



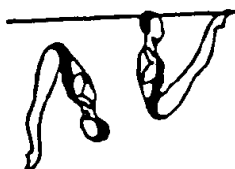
## 10- POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il tronco 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 tronco 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.

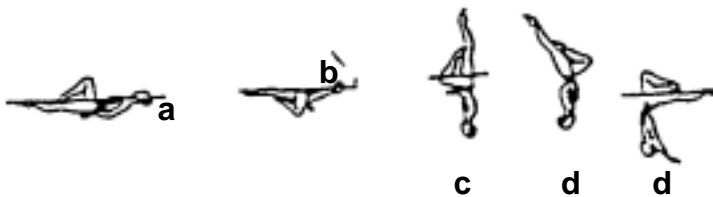


### 14-POSIZIONI DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **posizione : supina** (a) **prona** (b), **verticale** (c) o **inarcata** (d).

La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione ad un'altezza tra il ginocchio e la coscia .

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



### 15- POSIZIONE TUB

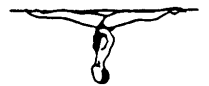
Le gambe flesse ed unite, i piedi ,le ginocchia in superficie e parallele a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il tronco, il viso in superficie.



45

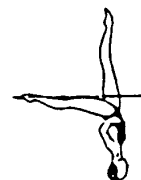
### 16- POSIZIONE DI SPACCATA

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.



### 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 all'indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.



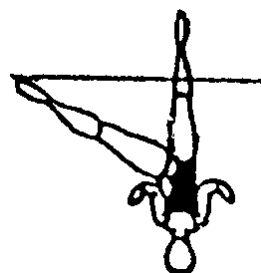
## 18- VARIANTE DI POSIZIONE DI CAVALIERE

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° o 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**.



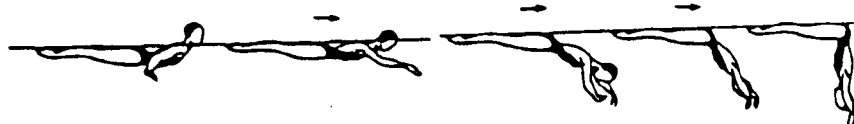
#### 2- PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO

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**.



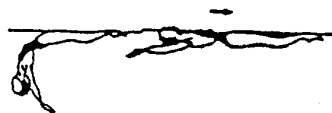
#### 3- PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Dalla **posizione prona** mentre il tronco si muove verso il basso per assumere la **posizione carpiata in avanti**, i glutei, le gambe e i piedi si muovono in superficie fino a quando le anche occupano lo spazio dove prima era la testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°



#### 4- 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.

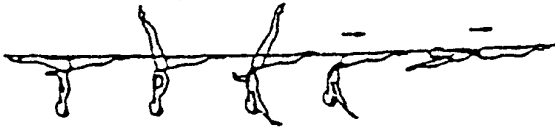


#### 5- PASSI DI USCITA

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.

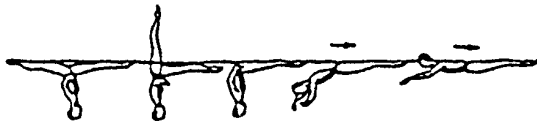
### **Passo di uscita in avanti**

La gamba anteriore si solleva descrivendo un arco di 180° sulla 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*.



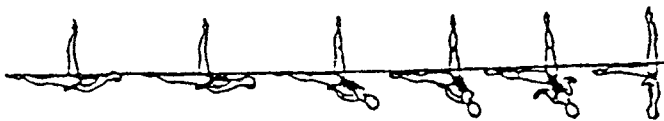
### **Passo di uscita indietro**

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° sulla 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.



### **6- Rotazione di catalina**

Dalla **posizione di gamba di balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il tronco iniziano una rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **posizione di Gru**. L'angolo tra le gambe deve rimanere di 90° durante tutta la rotazione.



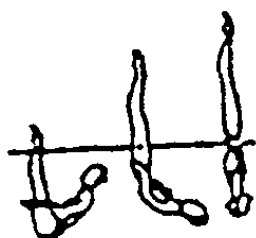
### **7- Rotazione di catalina rovesciata**

Dalla **posizione di Gru** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di balletto**. L'angolo tra le gambe deve rimanere di 90° durante tutta la rotazione.



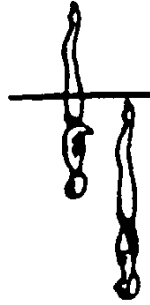
### **8- Thrust**

Dalla **posizione Carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la **posizione verticale**. La massima altezza è desiderabile.



## 9- Verticale discendente

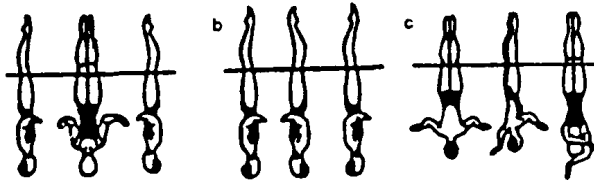
Mantenendo la **posizione verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.



## 10- 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  $180^\circ$
- b) *Torsione completa* una rotazione di  $360^\circ$
- c) *Piroetta* una rotazione rapida di  $180^\circ$

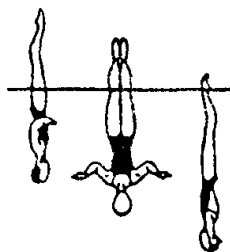


## 11- Avvitamenti

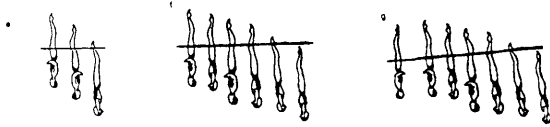
L'*avvitamento* è una rotazione in **posizione verticale**. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati, gli avvitamenti devono essere eseguiti con un movimento uniforme.

Un *Avvitamento discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando il tallone/i raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una *verticale discendente*.

- d) *Avvitamento  $180^\circ$*  un *avvitamento discendente* con una rotazione di  $180^\circ$

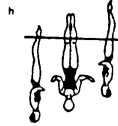


- e) *Avvitamento  $360^\circ$*  un *avvitamento discendente* con una rotazione di  $360^\circ$
- f) *Avvitamento continuo* un *avvitamento discendente* con una rotazione rapida minimo di  $720^\circ$  che deve essere completato prima che i talloni raggiungano la superficie e deve continuare anche dopo l'immersione.
- g) *Torsione ed avvitamento* si esegue una *mezza torsione* e, senza pausa, un *avvitamento continuo*.



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 *verticale discendente*.

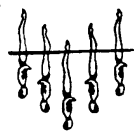
h) *Avvitamento ascendente 180°* un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



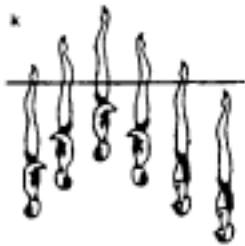
i) *Avvitamento ascendente 360°* un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 360°



j) *Avvitamento combinato* un *avvitamento discendente* minimo di 360° seguito, senza pausa da un *avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione.



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



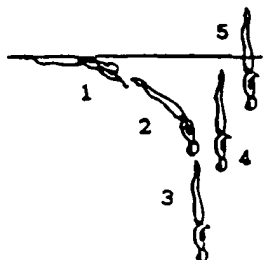
## 12- Delfino

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.



## 13- Dal Delfino alla verticale

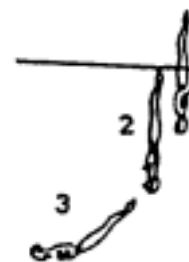
La testa raggiunge il quarto della circonferenza e, con un movimento continuo, il corpo si distende e continua verso il basso per assumere la **posizione verticale**. Le punte dei piedi arrivano al quarto della circonferenza mentre raggiungono la verticale. Mantenendo la **posizione verticale**, il corpo sale lungo il suo asse longitudinale, fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le caviglie e le anche.



## 14- Verticale discendente per il delfino

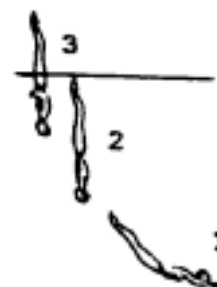
Si esegue una *verticale discendente* fino a quando le anche raggiungono il quarto della circonferenza e senza nessuna interruzione la testa avanzando fa in modo che il corpo, sequenzialmente si collochi sulla traiettoria della circonferenza, fino alla **posizione di arco per il delfino**.

Da questo punto si continua il *Delfino*.



## 15- Dal delfino di piedi alla verticale

Quando le punte dei piedi raggiungono i tre quarti della circonferenza, il corpo, con un movimento continuo, si distende in **posizione verticale** mentre sale, sul proprio asse longitudinale, fino a quando il livello dell'acqua si stabilisce tra le caviglie e le anche.



## 16- Verticale discendente per il delfino piedi in avanti

Si esegue una *verticale discendente* fino a quando le punte dei piedi raggiungono i tre quarti della circonferenza. Le punte dei piedi avanzando fanno in modo che il corpo, sequenzialmente, si disponga sulla traiettoria della circonferenza fino alla **posizione di arco per il delfino**.

Da questo punto si prosegue il *delfino piedi in avanti*.



## APPENDICE IV

### 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.

Avvertenze:

1- Gli obbligatorî sono descritti con i termini relativi 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.

La descrizione degli obbligatorî è scritta partendo da uno standard di perfezione.

2- Una transizione è un movimento continuo tra una posizione e l'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.

4- Tranne nei casi diversamente specificati, gli obbligatorî 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 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 **neretto** 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 obbligatorî.

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 e delle mani sono libere

10- Quando in una descrizione sono usati i termini "rapido" o "rapidamente", questi si riferiscono specificatamente al tempo della transizione inclusa e non a tutta l'intera figura.

## APPENDICE IV

### CATEGORIA 1

#### 101-GAMBA DI BALLETO SINGOLA

1.6

Si assume *la gamba di balletto*. *La gamba di balletto* è abbassata.



#### 102-GAMBA DI BALLETO ALTERNATA

2.4

Si usa ciascuna gamba alternativamente

#### 103-GAMBA DI BALLETO SINGOLA IN IMMERSIONE

2.1

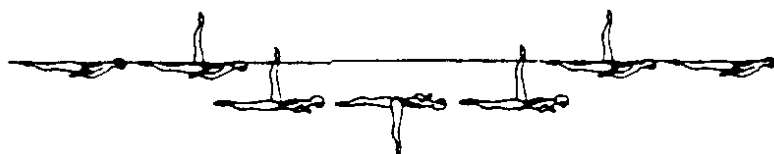
Si assume *la gamba di balletto*. Il corpo si abbassa fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mantenendo questa posizione parallela alla superficie, il corpo risale verticalmente fino alla **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto* è abbassata



#### 104- GAMBA DI BALLETO SINGOLA ROTANTE

2.7

Si esegue una gamba di balletto singola fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mantenendo questa posizione parallela alla superficie il corpo ruota lateralmente sul proprio asse orizzontale per 360°, fino a ritornare nella posizione originale di immersione. La figura termina come la gamba di balletto singola in immersione.



#### 110- GAMBA DI BALLETO DOPPIA

2.0

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 BALLETTTO DOPPIA IN IMMERSIONE

2.6

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

2.3

Si assume *la gamba di balletto*. Mantenendo questa posizione il corpo ruota all'indietro sull'asse passante per le anche fino a raggiungere la **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



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

Si esegue un Ibis fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvita*mento.

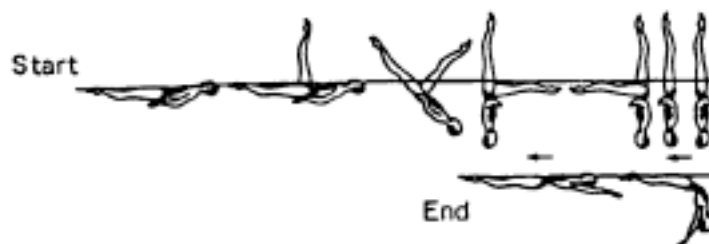
112h e 112i vedere **Appendice I**.

Si esegue un Ibis fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue il previsto *avvita*mento ascendente.

## 113- GRU

3.5

Si esegue un Ibis fino alla **posizione di gru**, quindi è effettuata una  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Si solleva la gamba orizzontale fino alla **posizione verticale**. Si esegue un'altra  $\frac{1}{2}$  *torsione* nella stessa direzione e alla stessa altezza. Si abbassano le gambe 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

2.2

Si assume *la gamba di balletto*. Si esegue una *rotazione di catalina* fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



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

Si esegue una Catalina fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvitamento*.

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

Si esegue una Catalina fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

## 116- CATALARC

3.0

Si esegue una Catalina fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva, descrivendo un arco di 180° sulla superficie e oltrepassa la gamba in verticale, che a sua volta 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°

3.1

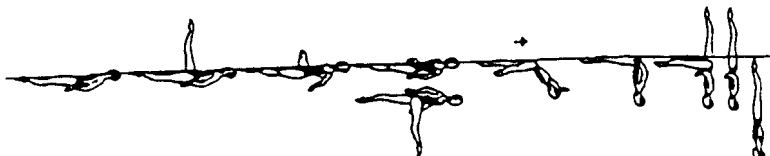
Si esegue una Catalina fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva oltrepassando la gamba in verticale, che a sua volta inizia a muoversi simmetricamente, nella direzione opposta e allo stesso tempo si inizia una rotazione di 180° che deve terminare quando le gambe raggiungono la **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



## 125- TORRE EIFFEL

2.7

Si assume la **posizione di gamba di balletto**. Mantenendo questa posizione il corpo ruota lateralmente sull'asse della gamba orizzontale portando la gamba in verticale sulla superficie. Il busto 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. Quest'ultima si solleva fino ad assumere la **posizione di gru**. Si solleva anche l'altra gamba per raggiungere la **posizione verticale**. Si effettua una *verticale discendente*.



Da 125a fino a125g vedere **Appendice I**.

Si esegue una Torre Eiffel fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvitemento*.

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

Si esegue una Torre Eiffel fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitemento discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue il previsto *avvitemento ascendente*.

## 128- MARCIA EIFFEL

2.8

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° sulla 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 *verticale discendente*.



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

Si esegue un Fenicottero fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvitamento*.

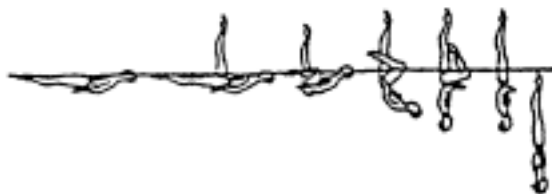
**130h e 130i** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura 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 *verticale discendente*.



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

Si esegue un Fenicottero gamba flessa fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvitamento*.

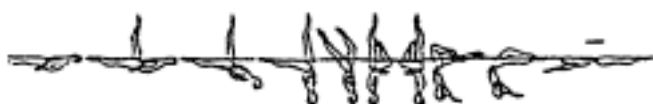
**140h e 140i** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero gamba flessa fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

## **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 una  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Il dorso si inarca mentre la gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **posizione di arco in superficie**. La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si effettua il *movimento di arco finale*.



## 153- CASTELLO

3.5

Si esegue un Cavaliere fino alla **posizione di cavaliere**. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino alla **posizione di gru**. Si esegue una  $\frac{1}{2}$  torsione, seguita da una *rotazione di catalina rovesciata* fino ad assumere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. La *gamba di balletto* è abbassata.



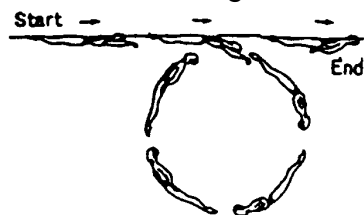
## APPENDICE IV

### CATEGORIA 2

## 201- DELFINO

1.4

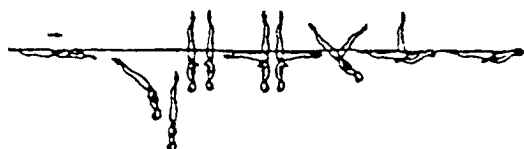
Con la testa che conduce si esegue un *Delfino*.



## 225- GRU ROVESCIATA

3.1

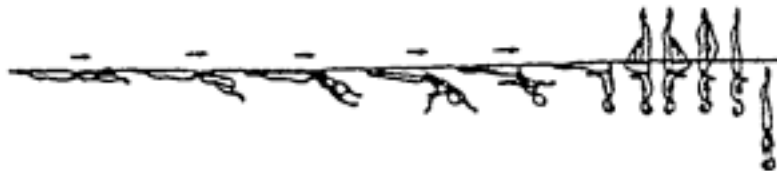
Si esegue un delfino torsione completa fino alla **posizione verticale**, con livello dell'acqua compreso tra le ginocchia e le anche, si esegue una *torsione completa*, senza variare l'altezza si assume la **posizione di gru**, seguita da un'ulteriore  $\frac{1}{2}$  torsione, nella stessa direzione ed altezza. Il corpo ruota attorno al proprio asse laterale passante per le anche, mentre risale fino alla **posizione di gamba di balletto in superficie**. La *gamba di balletto* è abbassata.



## 240- ALBATROSS

2.2

Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a muoversi 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 una  $\frac{1}{2}$  *torsione*. La gamba flessa si distende fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*



Da **240a** fino a **240c** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Albatross fino al termine della  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Si esegue la *torsione* prevista mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale. Si esegue una *verticale discendente*.

**240d** e **240e** vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al termine della  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Si esegue l'*avvitamento* previsto mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale.

**240h** e **240i** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Albatross fino al termine della  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Mantenendo la **posizione verticale gamba flessa** il corpo scende fino alla caviglia della gamba in estensione. Si esegue il previsto *avvitamento ascendente* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale.

## 240j- ALBATROSS AVVITAMENTO COMBINATO

3.0

Si esegue un Albatross fino al termine della  $\frac{1}{2}$  *torsione*. Si effettua un *avvitamento combinato* con la gamba flessa che si distende per raggiungere, durante la discesa la gamba in verticale e, nella risalita si flette di nuovo per riassumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si mantiene tale posizione nella *verticale discendente*.

## 251- DELFINO PIEDI IN AVANTI

1.4

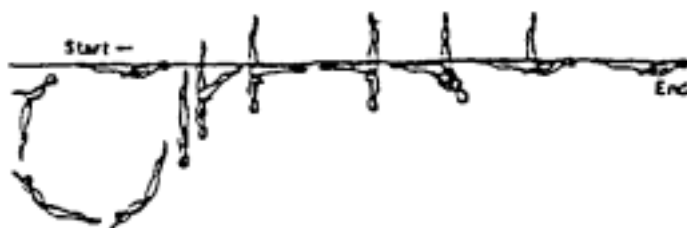
Si esegue un *delfino* con i piedi che conducono.



## 257- DELFINETTO

2.5

Si inizia un *delfino* con i piedi che conducono fino a quando questi raggiungono i  $\frac{3}{4}$  della circonferenza. Si effettua il *movimento delfino piedi in avanti alla verticale, nel momento in cui* le punte dei piedi rompono la superficie una gamba si distende sulla superficie mentre il corpo continua a risalire fino ad assumere la posizione di gru. Si esegue una  $\frac{1}{2}$  *torsione* seguita da una *rotazione di Catalina rovesciata* per arrivare alla posizione di gamba di balletto in superficie. La *gamba di balletto* è abbassata.



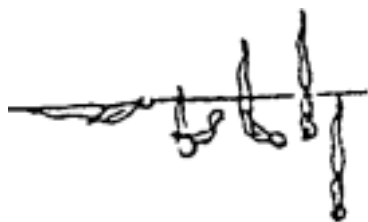
## APPENDICE IV

### CATEGORIA 3

## 301- BARRACUDA

2.0

Dalla **posizione supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in **posizione carpiata indietro**, con il livello dell'acqua non più basso delle caviglie. Si esegue un *Thrust* fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



## 301c- BARRACUDA CON PIROETTA

2.6

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *piroetta*. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.

## 301d, 301e e 30j vedere Appendice I

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue l'*avvitamento* previsto alla stessa velocità del *Thrust* per terminare la figura.

## 301f- BARRACUDA AVV. CONTINUO

2.7

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue l'*avvitamento continuo* per terminare la figura.

### 301h e 301i vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust* fino alle caviglie. Si esegue la *spirale ascendente* prevista. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.

### 302- BOCCIOLO

1.4

Dalla **posizione supina** il busto si immerge mentre si flette 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 *verticale discendente*.



### 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 su un asse laterale passante per le anche, fino a quando i piedi e la testa contemporaneamente raggiungono la superficie. Si assume la **posizione supina**.



### 305- BARRACUDA CARPIATO INDIETRO

2.2

Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovolta carpiata indietro fino a quando le gambe sono in verticale con il livello dell'acqua non più basso delle caviglie. La figura termina come il Barracuda.



### 305c-BARRACUDA CARPIATO INDIETRO CON PIROETTA

2.8

Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *piroetta* seguita da una *verticale discendente* effettuata alla stessa velocità del *Thrust*.

### 305d, 305e e 305j- vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue il previsto *avvitamento* alla stessa velocità del *Thrust* per terminare la figura.



### 305f- BARRACUDA CARPIATO INDIETRO AVV. CONTINUO 2.9

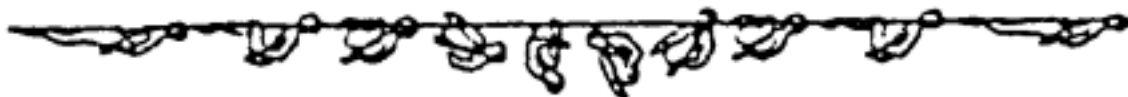
Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento continuo* per terminare la figura.

**305h e 305i** vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*, alla stessa velocità del *thrust* fino alle caviglie. Si effettua il previsto *avvitamento ascendente*. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust* per terminare la figura.

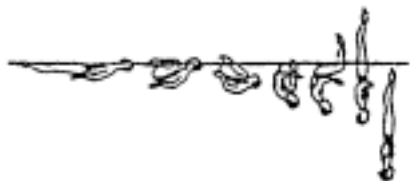
### 310- CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA 1.1

Dalla **posizione supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **posizione 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 1.8

Dalla **posizione supina** si esegue parzialmente una capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in una **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe e la testa. Si effettua una *verticale discendente*.



**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 *verticale discendente* fino alle caviglie, per completare la figura si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

### 312- KIP CON SPACCATA

2.4

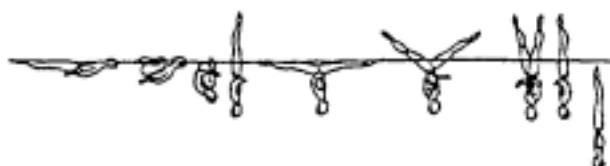
Si esegue una Kip fino alla **posizione verticale**. Le gambe si abbassano simmetricamente per assumere la **posizione di spaccata** e sono poi riunite in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



### 313- KIP CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.5

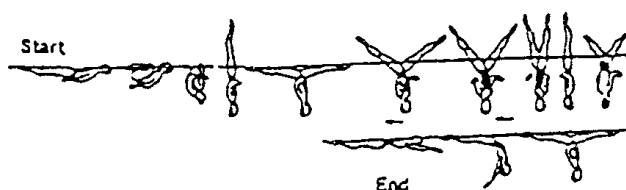
Si esegue una Kip fino alla **posizione di spaccata**. Durante una rotazione di 180° le gambe si riuniscono, simmetricamente, per tornare in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



### 314- KIP CON SPACCATA APERTA A 360°

3.2

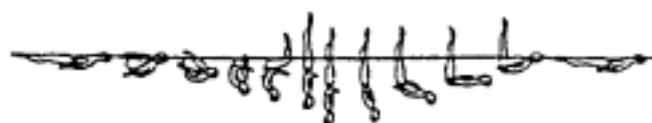
Si esegue una Kip fino alla **posizione di spaccata**. Si effettua una rotazione di 360° con le gambe che simmetricamente chiudendosi, passano attraverso la **posizione verticale** al 180°, prima di separarsi di nuovo per riassumere la **posizione di spaccata** al termine dei 360°. Si effettua un *passo di uscita in avanti*.



### 318- ASCENSORE

2.9

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.

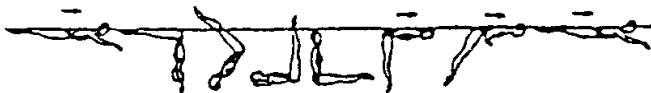


### 320- CAPOVOLTA CARPIATA IN AVANTI

1.7

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**.

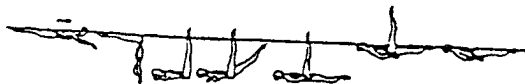
Mantenendo invariata la posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterale in modo che le anche occupino il posto della testa in ogni quarto di punto della rotazione, fino a quando la testa e i glutei non tornino alla superficie. Mentre le gambe risalgono per assumere la **posizione prona**, la testa, il dorso e i glutei si muovono sulla superficie, fino a quando le anche non occuperanno il posto precedentemente occupato dalla testa.



### 321- CAPOVOLTA IN IMMERSIONE

2.0

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 in verticale fino alla **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto è abbassata.*



### 322- SUBALINA

2.3

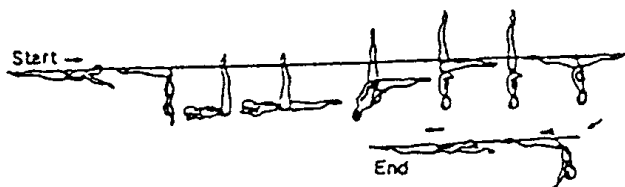
Si esegue una capovolta in immersione fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Il corpo risale mentre si esegue una *rotazione di catalina* fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



### 323- SUBILARC

3.1

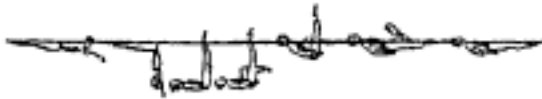
Si esegue una Subalina fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco sulla superficie di 180°, oltrepassando la gamba verticale, mentre questa ultima si abbassa simmetricamente nell'altra direzione fino ad assumere la **posizione di spaccata**. Si effettua un *passo di uscita in avanti*.



### 324- BALLERINA

2.0

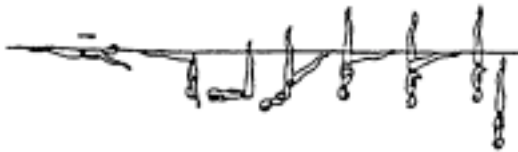
Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Una gamba si flette fino ad assumere la **posizione di fenicottero in immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale fino ad assumere la **posizione di fenicottero in superficie**. La gamba di balletto, descrivendo un arco di 90° sulla superficie, si abbassa mentre la gamba orizzontale si muove per assumere la **posizione gamba flessa**. La punta del piede si muove all'interno della gamba in estensione fino a raggiungere la **posizione supina**.



### 330- AURORA

2.5

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 muove sulla superficie per raggiungere la **posizione di cavaliere**. Il corpo ruota di 180° per assumere la **posizione coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



Da 330a,c,d,e,f,g vedere **Appendice I**.

Si esegue un'Aurora fino alla **posizione verticale**. Si esegue la *torsione o l'avvitamento* previsto per terminare la figura.

### 331- AURORA APERTA A 180

3.3

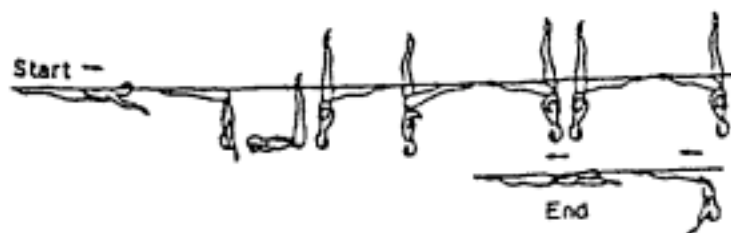
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si muove con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione, con un movimento continuo ed ancora in accelerazione, si esegue un'ulteriore 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*.



### 332- AURORA APERTA A 360°

3.4

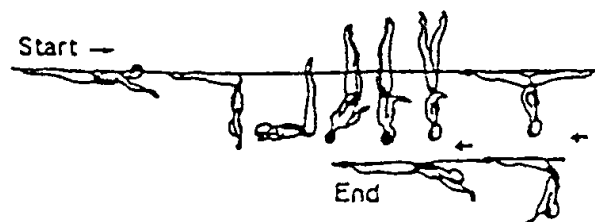
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si muove con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione, con un movimento continuo ed ancora in accelerazione, si esegue un'ulteriore rotazione di 360° nella stessa direzione. Si abbassa la gamba verticale in **posizione di arco in superficie** e si esegue un *movimento finale di arco in superficie*.



### 335- GAVIATA

2.7

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. Un attimo prima del termine della rotazione, le gambe si divaricano simmetricamente fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



### 336- GAVIATA APERTA A 180°

2.8

Si inizia una gaviata, immediatamente prima della fine della rotazione le gambe si divaricano simmetricamente e continuano ad aprirsi gradualmente mentre si effettua un'ulteriore rotazione di 180° fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



## 342- AIRONE

2.1

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 alla gamba. 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 *verticale discendente* alla stessa velocità della parte della figura precedente il *thrust*.



## 342c- AIRONE CON PIROETTA

2.7

Si esegue un Airone fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Per terminare la figura si esegue una *piroetta*.

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.

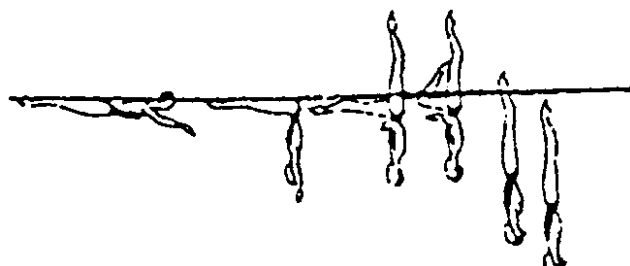
342h e 342i vedere **Appendice I**

Si esegue un Airone fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *verticale discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue l'*avvitamento ascendente* previsto.

## 344- NETTUNO

1.8

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di gru**. Si flette la gamba orizzontale per assumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *verticale discendente* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale mentre le caviglie si immergono.



### 345- CATALINA ROVESCIA TA

2.1

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di gru**. Si effettua una *rotazione di catalina rovesciata* per raggiungere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto è 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 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 *verticale discendente*.



### 348- DALECARLIA

2.4

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di gru**. Mantenendo un angolo di 90° tra le gambe la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale mentre, quella in verticale simultaneamente continua a descrivere il suo arco per abbassarsi sulla superficie per assumere la **posizione di cavaliere**. Senza variare la posizione delle gambe, il busto, sempre in estensione risale alla superficie per assumere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto è abbassata*.



### 350- MINERVA

2.2

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 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**. Durante un'ulteriore rotazione di 180° nella stessa direzione la gamba frontale si solleva fino alla verticale mentre quella posteriore si flette in 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 *verticale discendente*.

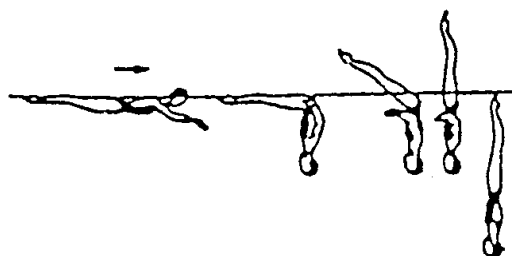


### 355- MARSUINO

1.9

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**.

Le gambe si sollevano fino alla **posizione verticale**. Si effettua una *verticale discendente*.



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

Si esegue un Marsuino fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la torsione o l'*avvitamento* previsto.

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

Si esegue un Marsuino fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino alle caviglie. Per terminare la figura si esegue l'*avvitamento ascendente* previsto.



### 360- PASSEGGIATA IN AVANTI

2.1

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° sulla superficie per assumere la **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



## 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 alza sulla superficie descrivendo un arco di 180° per arrivare in **posizione di arco gamba flessa in superficie**. La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si esegue il *movimento di arco finale*.



### 402- SWORDASUB

2.3

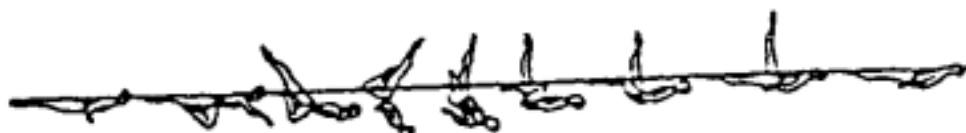
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca mentre la gamba in estensione si alza sulla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione supera la verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue un'immaginaria linea verticale 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 è abbassata*.



### 405- SWORDALINA

2.5

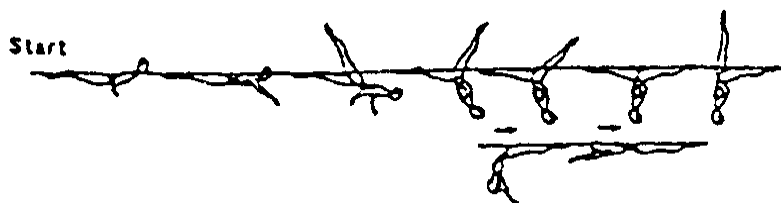
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca mentre la gamba in estensione si alza sulla superficie descrivendo un arco fino a quando il piede si trova direttamente in direzione della testa. Le anche ruotano di 180° mentre il busto risale, con un minimo spostamento 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 è abbassata*.



#### 406- PESCE SPADA GAMBA ESTESA

2.0

Dalla **posizione prona** il dorso si inarca mentre una gamba si solleva, descrivendo un arco sulla superficie di 180° fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.

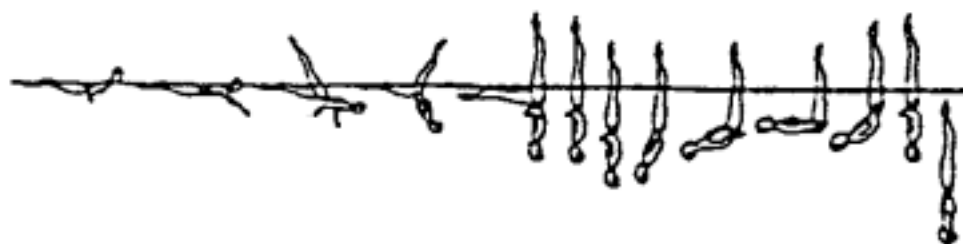


#### 410- ALTA TORRE

3.3

Si esegue un pesce spada gamba estesa fino a quando il piede della gamba che si solleva sia direttamente in linea con la testa. Il corpo si distende in **posizione di gru**, secondo una linea intermedia verticale tra quella passante per le anche e quella passante per il piede e la testa. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**.

Si stabilisce il livello dell'acqua tra le ginocchia e le caviglie, mantenendo la verticalità delle gambe il corpo, le anche si flettono mentre il busto risale per assumere la **posizione carpiata indietro**. Si esegue un *thrust* fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *thrust*.



#### 413- ALBA

2.5

Si esegue un'alta torre fino alla **posizione di gru**. 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**. La figura termina come una gamba di balletto doppia.



#### 420- PASSEGGIATA INDIETRO

2.0

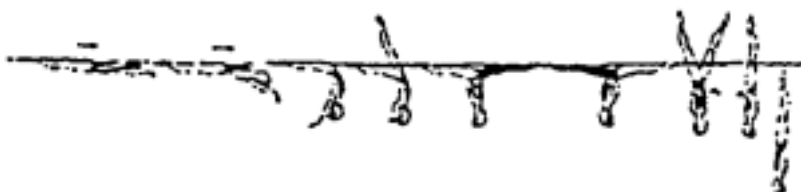
Si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in **posizione di arco in superficie**. Si solleva una gamba, che descrivendo un arco sulla superficie di 180°, arriva in **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita indietro*.



#### 421- PASSEGGIATA INDIETRO CHIUSA A 360°

2.6

Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo questa posizione si effettua una  $\frac{1}{2}$  *torsione*, con un movimento continuo e nella stessa direzione si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe simmetricamente si sollevano e si chiudono in **posizione verticale** al termine dei 360°. Si esegue una *verticale discendente*.



#### 423- ARIANA

2.2

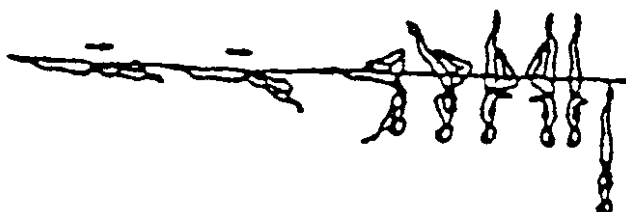
Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo le gambe in superficie e nella stessa posizione le anche ruotano di 180°. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



#### 435- NOVA

2.3

Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a muoversi sulla superficie, mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la **posizione di arco in superficie**. Si sollevano le gambe per assumere la **posizione verticale gamba flessa**, in tale posizione si esegue una *torsione completa* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale. Si esegue una *verticale discendente*.



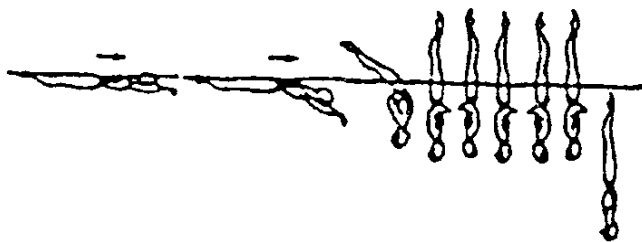
Da 435c a435g vedere **Appendice I**

Si esegue una nova fino al termine della *torsione completa*. Per terminare la figura si esegue la *torsione* o l'*avvitamento* previsto.

#### 437- SPIRALE

3.5

Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Con le anche che rimangono ferme in superficie il dorso si inarca maggiormente mentre le gambe si sollevano fino alla **posizione verticale**. Si eseguono due *torsioni complete* seguite da una *verticale discendente*.



## **GR 6- COSTUMI**

**GR 6.1** I costumi devono essere rispettosi della morale comunemente accettata e idonei a ciascuna specialità.

**GR 6.2** I costumi non devono essere trasparenti.

**GR 6.3** Il giudice arbitro della manifestazione ha l'autorizzazione di escludere dalla gara qualunque atleta il cui costume non rispetti le sopracitate regole.

## **REGOLE PER I MASTER DI NUOTO SINCRONIZZATO**

**MSS1** Le regole per il Nuoto Sincronizzato esposte in questo manuale si applicheranno a tutte le gare Master tranne le seguenti:

**MSS 2** I partecipanti devono essere iscritti alla propria Federazione. I partecipanti al Duo, Trio e Squadra devono essere iscritti allo stesso Club.

**MSS 3** : Sessioni

### **MSS 3.1 PROGRAMMI TECNICI**

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

### **MSS 3.2 ESERCIZI LIBERI**

Gli Esercizi Liberi comprendono il Solo, Duo, Trio e Squadra . Non ci sono restrizioni per la scelta della musica, i contenuti e la coreografia. Gli Elementi obbligati dei programmi Tecnici cambieranno ogni quattro (4) anni.

83

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

MSS 3.4 Un concorrente non può gareggiare in più di tre (3) Esercizi.

MSS 3.5 Un Club potrà iscrivere fino ad un massimo di cinque (5) esercizi per ogni gruppo di età

MSS 3.6 Si possono usare occhialini

**MSS 4** Il Punteggio verrà calcolato come per la regola SS19.1. Nel Duo, Trio e Squadra i punteggi ottenuti nei programmi tecnici dai singoli partecipanti verranno sommati e il totale diviso per il numero dei partecipanti per ottenere il finale del Programma tecnico.

### **MSS 5 CATEGORIE DI ETA'**

**MSS 5.1** Solo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60- 69, 70-79, 80 e oltre

**MSS 5..2** Duo: 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60- 69, 70-79, 80 e oltre, l'età è determinate dalla media delle età delle partecipanti.

**MSS 5.3** Trio /Squadra: 20- 34, 35-49, 50-64, 65 e oltre, l'età è determinate dalla media delle età delle partecipanti.

### **MSS 6 TEMPI LIMITI**

MSS 6.1 Programmi Tecnici Solo, Duo, Trio, Squadra: **1 minuto 30 secondi**

**MSS 6.2** Solo Programma Libero **3 minuti**

- MSS 6.3** Duo /Trio Programma Libero **3minuti 30 secondi**
- MSS 6.4** Squadra **4 minuti**
- MSS 6.5** Per tutti gli Esercizi Liberi non è previsto un tempo minimo
- MSS 6.6** Tempi limite massimi

Programmi Tecnici: ci sarà una tolleranza di dieci (10) secondi in più rispetto al tempo massimo indicato.

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

Appendix 1

## **ELEMENTI OBBLIGATI PER I PROGRAMMI TECNICI MASTER**

### **REQUISITI GENERALI**

- 1- Si possono aggiungere elementi supplementari
- 2- Se non diversamente specificato nella descrizione di un elemento:
  - Tutte le figure o parte di esse devono essere eseguite con i requisiti come descritti nell'Appendice 2 del regolamento generale
  - Tutti gli elementi vanno eseguiti alti e controllati, in modo uniforme e con ogni parte chiaramente identificabile.
- 3- I tempi limiti sono esposti nelle norme MSS 6.5 e MSS 6.6
- 4- I costumi dovranno essere neri e le concorrenti dovranno indossare una cuffia bianca. L'uso degli occhialini è consentito.

### **SOLO**

- 1- POSIZIONE DI SPACCATA seguita da un Passo di uscita in avanti o indietro.
- 2- 355 MARSUINO l'intera figura
- 3- COMBINAZIONE DI GAMBE DI BALLETO IN MOVIMENTO , che includa almeno due (2) delle seguenti posizioni: Gamba di balletto destra, sinistra , GAMBA DI BALLETO DOPPIA, fenicottero
- 4- AIRONE con Thrust e DISCESA IN VERTICALE , partendo dalla posizione di DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE. 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 Verticale discendente gamba flessa.
- 5- Due tipi diversi di propulsioni tecniche, che includano almeno una sequenza con un braccio fuori dall'acqua.

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

L'elemento n° 5 può essere eseguito in qualsiasi momento

### **DUO e TRIO**

GLI ELEMENTI DA 1 A 5 COME NEL SOLO

5- UN' AZIONE CONGIUNTA- che deve includere almeno uno di questi elementi connessi (un obbligatorio, scivolamento in galleggiamento o bracciate)

Gli elementi 5 e 6 possono essere eseguiti in qualunque momento dell'esercizio. Con l'eccezione dei movimenti sul bordo ed il tuffo, tutti gli elementi obbligati e supplementari , DEVONO essere eseguiti contemporaneamente dalle atlete rivolte nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

## **SQUADRA**

### **GLI ELEMENTI DA 1 A 5 COME SOPRA**

6- UN' AZIONE IN SEQUENZA – movimento/i identico/i eseguito da un'atleta per volta di tutta la squadra. Se si effettua più di una sequenza , questa deve essere consecutiva alla precedente e non può essere intervallata da altre azioni.

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

Gli elementi 5 e 6 possono essere eseguiti in qualsiasi momento.

Con l'eccezione dell' azione in sequenza, i movimenti sul bordo e il tuffo, tutti gli elementi obbligati e supplementari devono essere eseguiti contemporaneamente e rivolti nella stessa direzione. Variazioni di direzioni e di visi rivolti in direzioni diverse sono permessi solo durante cambiamenti di formazioni. Non sono ammessi movimenti a specchio.