

REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO 2018/2019 – FIN UMBRIA

CATEGORIE

Giovanissimi/e 2010 - 2011 eventuali 2012

Esordienti B 2009

Esordienti A 2007-2008

Ragazzi/e 2004 - 2005 - 2006

Juniores 2001 - 2002 - 2003

Seniores 1999 - 2000

Assoluta potranno competere le nate/i dal 1998* al 2006.

*Le nate 1998 e 1999 potranno partecipare al circuito amatoriale anche con tesseramento Master.

Note specifiche

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito. In caso contrario sarà assegnato un (1) punto di penalità nel punteggio totale degli elementi obbligati.

Per le altre penalità si rimanda al regolamento Fin propaganda Nazionale.

le musiche degli esercizi di squadra e combo nelle categorie, ragazze, junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse.

le società non potranno presentare i due esercizi (dove previsto) con la medesima musica in nessuna categoria.

le musiche degli esercizi previsti dovranno necessariamente essere diverse nell'ambito della stesa categoria in tutte le specialità di gara. Potranno invece essere utilizzate le stesse musiche in categorie diverse.

AZIONI A SPECCHIO NEI PROGRAMMI TECNICI

NON sono consentite azioni a specchio. Con l'eccezione della spinta e dell'aggancio, la partenza e il tuffo, tutti gli elementi obbligati e liberi devono essere effettuati simultaneamente e guardando nella stessa direzione da tutte le atlete eccetto durante la formazione in cerchio, che, in deroga al regolamento agonistico, verrà ammesso. In questa figura non verrà quindi sanzionato il viso delle atlete rivolto in direzioni diverse. In

caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità nel punteggio totale del pannello esecuzione.

SPINTE

In tutti gli Esercizi Liberi (Duo Squadra e Libero Combinato) sono ammesse **un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti)**. Nella Squadra e nel Libero Combinato, il numero di spinte a coppie (una spinge una) è facoltativo e non fa parte delle 3 spinte consentite dal regolamento, (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i). Si precisa che nel caso di contemporaneità dei suddetti movimenti acrobatici questi saranno considerati come una sola spinta. Saranno detratti 2 (due) punti di penalità dal totale a chi non si atterrà alla regola appena citata.

LIBERO COMBINATO

Il Programma Libero Combinato è composto da un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.

Il Libero Combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti:

- almeno due parti dell'esercizio devono avere meno di tre (3) partecipanti e
- almeno due parti devono avere tra sei (6) e dieci (10) partecipanti.

La partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, tutte le parti successive devono partire dall'acqua. Una nuova parte inizia dove la parte precedente ha terminato.

Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10

Gara DUO

In tutte le categorie la formazione "duo" (se non regolamentata diversamente) può essere completata con un atleta appartenente alla categoria subito inferiore.

CATEGORIA GIOVANISSIME 2010-2011 EVENTUALI 2012

SOLO – DUO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo

Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. posizione di spaccata
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

NON sono consentiti spinte né agganci

TRIO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. posizione di cannoncino
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

NON sono consentiti spinte né agganci

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. posizione di cannoncino
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre almeno tre formazioni diverse
- È consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i **eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete**. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

NON sono consentiti spinte né agganci

LIBERO COMBINATO:durata 1'45" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa la tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

CATEGORIA Esordienti B 2009

SOLO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kip (figura 311)
5. **gambero in superficie (figura 362) (fino alla spaccata)**

DUO - TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. mezza passeggiata avanti
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. kipnus (ex. figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- È consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più Atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. mezza passeggiata avanti
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. scambi in posizione di cannoncino.

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i). In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

LIBERO COMBINATO: durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

CATEGORIA ESORDIENTI A (2007 - 2008)

SOLO: durata 1 '20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. torre (ex fig. 349) fino alla verticale (aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 348)
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. passeggiata avanti (figura 360)

DUO - TRIO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. Kip gamba flessa (fig. 318)
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. passeggiata avanti (figura 360)

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità sul punteggio totale.

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (ex figura 315) (aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316)
5. passeggiata avanti (figura 360)

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo quattro formazioni diverse.
- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità sul punteggio totale.
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i **eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete**. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

LIBERO COMBINATO: durata 2'30 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

CATEGORIA RAGAZZE/I 2004 - 2005 - 2006

SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
2. Thrust (Dalla posizione Carpiata indietro in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.)
3. marsuino avvitamento 180° (fig. 355d)
4. farfalla fino alla posizione di spaccata (fig. 343)
5. beluga (ex. Fig. 347) (aggiornamento FINA 2017/2018 diventa 349)

DUO - TRIO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
2. oceanita (fig. 439)
3. Sequenza di gambe di balletto con spostamento.
Partendo da **posizione supina** e spostandosi in direzione della testa, si assume la **posizione di gamba di balletto**, l'altra gamba si flette fino a raggiungere la **posizione di fenicottero** in superficie e successivamente si distende in alto fino alla **posizione di gamba di balletto doppia**.
4. passeggiata avanti (fig. 360)
5. marsuino (fig. 355)

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.

SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); e ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)
2. goccia d'acqua (fig. 363)
3. Sequenza di gambe di balletto con spostamento.
Partendo da **posizione supina** e spostandosi in direzione della testa, si assume la **posizione di gamba di balletto**, l'altra gamba si flette fino a raggiungere la **posizione di fenicottero** in superficie e successivamente si distende in alto fino alla **posizione di gamba di balletto doppia**.
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila.
- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i). In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i **eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete**. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

CATEGORIA JUNIORES (2001 - 2002 - 2003)

CATEGORIA SENIORES (1999 - 2000)

ASSOLUTI (in questa categoria potranno competere le nate/i dal 1998 al 2006)

Nella tre categorie sopra citate non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità

Tempi limite degli esercizi liberi con movimenti e figure libere per :

JUNIORES

SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO/TRIO 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

SENIORES

SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO e TRIO 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

ASSOLUTI

SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

LIBERO COMBINATO: durata 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento tecnico Nazionale settore promozione e propaganda.

F.I.N. - Comitato Regionale Umbro

Via Martiri dei Lager, 65 - 06128 PERUGIA TEL. 0755057143 FAX 0755056429