

# **STAGIONE SPORTIVA**

## **2016 - 2017**

### **REGOLAMENTO TECNICO**

#### **SINCRONIZZATO**

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	ROBERTO AGHILARRE	REFERENTE TECNICO	8 -07-2019
VERIFICA			
APPROVAZIONE	Approvato dal 5° Consiglio Federale		Delibera n.145 del 27/07/2016
RATIFICA	Notiziario		1 /08/2016

## **Premessa**

Tutte le iniziative del Settore Propaganda e Scuole Nuoto Federali si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale in ambito della diffusione dello sport amatoriale, si aggiunge alle proposte didattiche che normalmente si svolgono in tutti gli impianti natatori, costituisce la valorizzazione della didattica stessa ed è motivo di incentivazione della pratica sportiva e della conoscenza di tutte le discipline natatorie. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse direttamente dalla F.I.N. in ambito nazionale o per tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali. Le Società affiliate potranno organizzare proprie manifestazioni, dopo aver ottenuto il riconoscimento della manifestazione da parte dei Comitati competenti per territorio.

**La partecipazione degli allievi è subordinata per tutte le discipline al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.**

## CATEGORIE

Giovanissimi/e	2008 - 2009 eventuali 2010
Esordienti B	2007
Esordienti A	2005 – 2006
Ragazzi/e	2002 – 2003 - 2004
Juniore	1999 – 2000 - 2001
Seniores	1997 -1998
Assoluta	potranno competere le nate/i dal 1997* al 2004.

\*Le nate 1997 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 del pannello degli elementi obbligati.**

**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.**

### **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 combinati e gli esercizi liberi si potranno effettuare un numero massimo di 3 spinte, (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**

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
2. Il libero combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti.
3. Almeno due parti dell'esercizio dovranno essere eseguite da tre (3) o meno concorrenti e almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
4. Sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
5. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
6. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
7. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
8. 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.

## **New**

**Per la stagione sportiva 2016-2017 a titolo sperimentale , Nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate . Nelle gare "solo" e "duo" a partire dalla categoria ragazze in poi sarà stilata classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle altre praticanti . Alla gara denominata ex-Ago dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte a un campionato italiano sia di Categoria che Assoluti (anche se iscritte come riserve). . Nelle gare a squadra e libero combinato le atlete ex-ago non dovranno superare la misura del 50% nell'organico della stessa formazione.**

## **CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2008 – 2009 eventuali 2010**

**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 un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
5. posizione di spaccata

**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 un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)

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.

NON sono consentiti spinte né agganci

## **CATEGORIA Esordienti B 2007**

**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 un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kip (figura 311)
5. gambero in superficie (figura 362)

**DUO**: 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 un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. mezza passeggiata avanti

- 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 un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. mezza passeggiata avanti
5. scambi in posizione di cannoncino ;minimo due (2).

- 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 spinta o un aggancio

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

## CATEGORIA ESORDIENTI A (2005 - 2006)

**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 un braccio
3. torre (figura 349)
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. passeggiata avanti (figura 360)

**DUO**: 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 un braccio
3. torre (figura 349) fino alla verticale
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. passeggiata avanti (figura 360)
  - 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 un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. passeggiata avanti (figura 360)
  - 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

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

## CATEGORIA RAGAZZE/I 2002 – 2003 – 2004

**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 avvitemento 180°
- 4 farfalla fino alla posizione di spaccata (fig.343)
- 5 Londra fino alla posizione di verticale (fig.154)

**DUO**: 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. kip con spaccata (fig 312) fino alla posizione di spaccata
3. marsuino (figura 355)
4. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
5. torre (figura 349)
  - 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); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. 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.)
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
  - 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 una spinta o un aggancio 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.

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

## CATEGORIA JUNIORES (1999 - 2000 - 2001)

## CATEGORIA SENIORES (1997 – 1998)

### ASSOLUTI ( in questa categoria potranno competere le nate/i dal 1997 al 2004)

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

### **Tempi limite degli esercizi liberi per :**

#### **JUNIORES**

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

**DUO** 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** 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