

STAGIONE SPORTIVA 2016 – 2017

REGOLAMENTO TECNICO

SINCRONIZZATO

REGIONE LAZIO

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
Juniores	1999 – 2000 - 2001
Seniores	1997 -1998
Assoluta	potranno competere esclusivamente le nate/i dal 1997* al 2004.

*Le nate 1997 potranno partecipare al circuito amatoriale anche con tesseramento Master.

ISCRIZIONI

Nelle categorie Giovanissimi/e, Esordienti B e Esordienti A sarà possibile iscrivere, 2 Solo, 2 Duo, 2 Trio, 2 Squadre e 2 Libero Combinato per ciascuna categoria.

Nelle categorie Ragazze e Junior sarà possibile iscrivere 2 Solo + 2 Solo della categoria ex-Ago, 2 Duo + 2 Duo della categoria ex-Ago, 2 Trio + 2 Trio della categoria ex-Ago, 2 Squadre e 2 Libero Combinato.

Nella categoria Senior sarà possibile iscrivere 2 Solo + 2 Solo della categoria ex-Ago, 2 Duo + 2 Duo della categoria ex-Ago, 2 Trio + 2 Trio della categoria ex-Ago.

Nella categoria Assoluta sarà possibile iscrivere 2 Squadre e 2 Libero Combinato.

Sarà inoltre possibile iscrivere un esercizio extra usufruendo di un “Bonus” in una delle categorie a scelta.

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 libero combinato nelle categorie, **ragazze**, junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse.

Le musiche degli esercizi previsti dovranno essere necessariamente diverse nell'ambito della stessa 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 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 più quattro riserve
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.

SOLO

Per l'esercizio del solo non è consentito passaggio di categoria.

DUO e TRIO

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

SQUADRA E LIBERO COMBINATO

In tutte le categorie la composizione della "squadra" e del "libero combinato" (se non regolamentata diversamente) può essere completata con un massimo di quattro atlete appartenente alla categoria subito inferiore. Resta ovviamente esclusa la categoria Assoluta nella quale la composizione è facoltativa (anni 1997/2004)

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”, “duo” e “trio” 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).

Nella gara del duo e del trio è sufficiente la presenza di un solo atleta ex-Ago per essere inserite nella competizione ex-Ago.

Nelle gare a squadra e libero combinato le atlete ex-ago non dovranno superare la misura del 50%, arrotondata per difetto, nell'organico della stessa formazione.

Esempio: in una squadra composta da 7 elementi, un massimo di 3 atlete/i possono essere ex-Ago

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2008 – 2009 eventuali 2010

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 (figura 101)
4. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
5. posizione di spaccata

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

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

- 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

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

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

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.

TRIO: 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).

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atleti/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atleti/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.

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 atleti/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atleti/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 2'00 (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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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.

TRIO: 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

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)
 - 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

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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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°
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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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, eseguite in modo consecutivo)
5. torre (figura 349)
 - è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atleti/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atleti/i**). In caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità sul punteggio totale.

TRIO: 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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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, eseguite in modo consecutivo)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atleti/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atleti/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.

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 (un'uscita rapida di testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate oltre la superficie stessa. 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, eseguite in modo consecutivo)
 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 atleti/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atleti/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 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.

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

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