

STAGIONE SPORTIVA 2018 – 2019

REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO E CRITERI DI VALUTAZIONE 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.

1. Categorie Atlete

Per l'anno 2018-2019 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato Settore Propaganda saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2010 – 2011 eventuali 2012	7 / 8 / 9 anni
ESORDIENTI B	2009	10 anni
ESORDIENTI A	2007 – 2008	11 / 12 anni
RAGAZZE/I	2004 – 2005 – 2006	13 / 14 / 15 anni
JUNIORES	2001 – 2002 – 2003	16 / 17 / 18 anni
SENIORES	1999 – 2000	19 / 20 anni
ASSOLUTA	1998 – 2006	13/14/15/16/17/18/19/20/21 anni

Le atlete nate 1998 e 1999 potranno partecipare anche con tesseramento Master.

Per la stagione sportiva 2018-2019, prosegue il percorso differenziato fra atlete con passato agonistico (ex ago) ed amatoriale propaganda (no ago), con classifiche separate. In tutte le manifestazioni regionali organizzate dal settore Propaganda Sincro del Comitato Regionale Lazio a partire dalla categoria RAGAZZE/I primo anno (nate 2006) in poi, sarà stilata classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle/dagli altre/i praticanti. Alla sessione gara denominata "ex-ago" dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte a un Campionato Italiano Assoluto o di Categoria (Esordienti A, Ragazze/io Juniores) anche se iscritte come riserve, in qualsiasi anno precedente al 2018.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 3 di 16
--------------------	---------------------------------	--------------

2. Norme di carattere generale

2.1 Manifestazioni

Le gare nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato Propaganda sono:

- Solo
- Duo
- Trio
- Squadra
- Libero Combinato

2.2 Sessioni

2.2.1 Programmi Tecnici (Eliminatorie e Finali)

Nei programmi Tecnici Solo, Duo, Trio e Squadra si devono eseguire gli Elementi Obbligati stabiliti.

2.2.2 Programmi Liberi, Libero Combinato (Eliminatorie e Finali)

I Programmi Liberi prevedono Solo, Duo, Trio e Squadra e Libero Combinato.

I Programmi Liberi possono essere composti da obbligatori e/o parte di essi, bracciate, propulsioni etc., accompagnati da musica. I Programmi Liberi non hanno alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, per il contenuto e per le coreografie.

Il Programma Libero Combinato è composto da un minimo di sei (6) ad 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. Ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto in cui è terminata la parte precedente. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10

2.2.3 Sessioni gara ex ago – no ago

A partire dalla categoria RAGAZZE/I la composizione delle sessioni ex ago seguiranno i seguenti criteri:

SOLO: parteciperanno atlete/i con passato agonistico iscritte/i come da dichiarazione delle rispettive società nella compilazione dei moduli d'iscrizione predisposti dal Comitato Regionale Lazio. Sarà possibile la partecipazione di una riserva sia ex ago che no ago. Se la riserva no ago sostituisse la titolare l'esercizio rimarrà nella partizione ex ago.

Si precisa che nella sezione no ago sarà possibile iscrivere una riserva solo no ago.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 4 di 16
--------------------	---------------------------------	--------------

DUO: se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex ago e un/a atleta no ago l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex ago.

Nella partizione ex ago sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex ago o no ago. Anche se la riserva no ago sostituisse una titolare ex ago l'esercizio rimarrà nella partizione ex ago.

Si precisa che nella sezione no ago sarà possibile iscrivere solo una riserva no ago.

SQUADRA e LIBERO COMBINATO

Dalla stagione sportiva 2017 -2018 viene introdotta a titolo sperimentale, anche nelle gare di squadra e libero combinato la distinzione ex ago – no ago. Saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate. Alla gara denominata ex ago dovranno essere iscritti esercizi composti da un numero di atlete con passato agonistico superiore o pari al 50%(1° esempio squadra da 8 = 5 ex-ago + 3 no-ago; Il° esempio squadra da 7 = 4 ex-ago + 3 no-ago).

Si precisa che nella sezione denominata no-ago le atlete ex-ago dovranno essere inferiore al 50% nell'organico della stessa formazione. (1° esempio squadra da 8 = 5 no-ago + 3 ex-ago; Il° esempio squadra da 7 = 4 no-ago + 3 ex-ago)

Sostituzioni: la sostituzione di un'atleta può spostare la squadra nella categoria ex-ago o no ago a seconda della composizione della nuova formazione.

2.3 Criteri di ammissione

La partecipazione è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

2.4 Iscrizioni

Nelle categorie Giovanissimi/e sarà possibile iscrivere 2 duo 2 trio 2 squadra 2 libero combinato; Esordienti B ed Esordienti A sarà possibile iscrivere, 2 Solo, 2 Duo, 2 Trio, 2 Squadre e 2 Libero Combinato per ciascuna categoria.

Nelle categorie Ragazze e Juniores 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 a propria scelta (2 propaganda, 2 ex-ago o 1 propaganda e 1 ex-ago)

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 a propria scelta (2 propaganda, 2 ex-ago o 1 propaganda e 1 ex-ago)

Sarà inoltre possibile iscrivere tre (3) esercizi extra usufruendo di un "Bonus" in una delle categorie a scelta.

A deroga del regolamento le atlete giovanissime potranno competere nel singolo categoria esordienti B

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 5 di 16
--------------------	---------------------------------	--------------

- 2.4.1 Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 4 esercizi per categoria
- 2.4.2 Per le iscrizioni deve essere usato unicamente il modulo excel pubblicato in home page (sezione Downloads) sul sito del Comitato Regionale Lazio.

- 2.4.3 Le iscrizioni e le ricevute di pagamento dovranno essere inviate via e-mail al seguente indirizzo:
syncro.crlazio@federnuoto.it

In qualsiasi mail di trasmissione al Comitato Regionale Lazio è obbligatorio indicare:

- Nominativo di un referente
- Numero di cellulare

da contattare in caso di necessità.

In ogni caso la società è tenuta a telefonare al Comitato Regionale Lazio al n 06 36000840 per ottenere conferma dell'avvenuta ricezione.

- 2.4.4 Il pagamento della tassa di iscrizione dovrà essere effettuato ENTRO la scadenza prevista per ciascuna manifestazione tramite una delle due seguenti modalità.

2.4.5

BONIFICO BANCARIO	IT12Z0100503309000000000713
	BNL CONI Roma
INTESTATO A :	COMITATO REGIONALE LAZIO F.I.N.
 c/c postale	 n. 50430008
INTESTATO A :	COMITATO REGIONALE LAZIO F.I.N.

Per i pagamenti con bonifico bancario occorre indicare obbligatoriamente la CAUSALE DI VERSAMENTO indicando la Manifestazione di riferimento e la società di appartenenza.

- 2.4.6 Nel modulo d'iscrizione devono essere indicati:

- a. Cognome e nome atleta
- b. L'anno di nascita
- c. Codice cartellino
- d. Indicare se ex ago o no ago
- e. Nei moduli di iscrizione devono essere inoltre indicati:
 - i. I nominativi dei partecipanti al Solo e l'eventuale riserva
 - ii. I nominativi dei partecipanti al Duo e l'eventuale riserva (massimo 1)
 - iii. I nominativi dei partecipanti al Trio e l'eventuale riserva (massimo 1)
 - iv. I nominativi ed il numero dei partecipanti alla Squadra e le eventuali riserve (massimo 6).

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 6 di 16
--------------------	---------------------------------	--------------

- v. I nominativi ed il numero dei partecipanti al Libero Combinato e le eventuali riserve (massimo 4)
- vi. Le riserve vanno indicate con la lettera R anziché con la X (indicazioni in calce al modulo)
- f. Denominazione sociale estesa ufficiale della società
- g. Cognome e nome Referente e un'allenatrice/tore
- h. Dovrà essere utilizzato un modulo per ciascuna categoria

2.4.7 L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e. Mezzo punto (0,5) di penalità per ogni atleta in meno di otto (8). Il numero di componenti titolari previsti per l'esercizio DEVE essere chiaramente indicato nel modulo di iscrizione.

2.4.8 L'esercizio Libero Combinato può essere composto da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) atleti/e. Non vi sono penalità per il numero inferiore a dieci. Il numero di componenti titolari previsti per l'esercizio DEVE essere chiaramente indicato nel modulo di iscrizione.

2.4.9 Non potranno ovviamente essere accettate partecipazioni di atleti/e che non risultino iscritti/e nell'apposito modulo come titolari o riserve.

2.4.10 In qualsiasi manifestazione dove è prevista la possibilità di iscrivere 2 esercizi, per sessione gara e per società, NON è permesso iscrivere la medesima atleta titolare in un esercizio della sessione e riserva nell'altro esercizio.

2.4.11 Ogni Società ha la possibilità di iscrivere atleti/e della categoria inferiore alla categoria immediatamente superiore, e questi/e possono partecipare all'esercizio di Duo, Squadra e Libero Combinato. Il passaggio di categoria non è ammesso per l'esercizio di Solo.

2.4.12 Pertanto una Società può iscrivere:

- a. Nelle sessioni Squadra e Libero Combinato quattro (4) atlete/i:
 - i. categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B
 - ii. categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
 - iii. categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
 - iv. categoria Ragazze/i nella categoria Juniores
- b. di un (1) atleta completamento della formazione del Duo e Trio:
 - i. categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B
 - ii. categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
 - iii. categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
 - iv. categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

2.4.13 E' consentita la partecipazione di atleti di sesso maschile. Per tutte le categorie tali atleti vengono inseriti nella classifica generale

2.4.14 Per il 2019 sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

€	4,50	Solo
€	7,00	Duo
€	9,00	Trio
€	14,00	Squadra
€	14,00	Libero combinato
€	4,50	Obbligatorie
€	5,00	Stelle

2.7 Costumi – Acconciature – Trucco

2.7.1 Costumi Esercizi Tecnici e Liberi

I costumi per gli esercizi tecnici e liberi devono essere conformi alla norma GR5; non sono ammesse trasparenze evidenti, non sono ammessi accessori (es. maniche, gonnellini, ecc...). L'uso di occhialini è consentito solo per ragioni di salute, attestate da certificato medico.

2.7.2 Acconciature Esercizi Tecnici e Liberi

Le acconciature non devono coprire la fronte e non possono avere accessori "oscillanti" di nessun tipo.

2.7.3 Trucco

Non è consentito un trucco esagerato. E' ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra.

2.7.4 Sanzioni

Nel caso in cui il Giudice Arbitro della manifestazione, avvertito dall'Addetto ai Concorrenti o dai suoi collaboratori, reputi che il costume, l'acconciatura o il trucco dei partecipanti non siano conformi a tale regola, può squalificare tale/i atleta/e se non si adegueranno alle norme.

2.8 Musiche

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.

Ogni società dovrà consegnare, mezz'ora prima della gara, al Music Master un CD per ogni esercizio. Ogni Cd audio dovrà contenere una sola traccia e dovrà riportare chiaramente il nome della società, la tipologia dell'esercizio, la categoria e i nominativi delle atlete. Non verranno accettati i CD che non rispettino tale regola o registrati su supporto riscrivibile (RW)

2.10 Riepilogo tempi limite per Programmi Tecnici e Liberi

Categoria GIOVANISSIMI/E	Tempi	
Programma tecnico		
Duo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Programma libero		
Libero Combinato	1'45"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria ESORDIENTI B	Tempi	

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 8 di 16
--------------------	---------------------------------	--------------

Programma tecnico

Solo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Programma libero

Libero Combinato	2'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
------------------	-------	--

Categoria ESORDIENTI A Tempi

Programma tecnico

Solo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Programma libero

Libero Combinato	2'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
------------------	-------	--

Categoria RAGAZZE/I Tempi

Programma tecnico

Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Programma libero

Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
------------------	-------	--

Categoria JUNIORES Tempi

Programma libero

Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	2'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria SENIORES Tempi

Programma libero

Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Categoria ASSOLUTA Tempi

Programma libero

Squadra	2'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi

A deroga del regolamento le atlete giovanissime potranno competere nel singolo nella categoria esordienti B

2.11 Sostituzioni

Le sostituzioni delle/degli atleti devono essere comunicate alla Segreteria della manifestazione, al più tardi un'ora prima dell'inizio della rispettiva sessione gara. Dopo tale termine nessuna sostituzione può essere effettuata, tranne nel caso in cui l'atleta abbia un malore o incidente, documentato da certificato rilasciato dal medico di servizio e purché tale sostituzione non ritardi lo svolgimento della manifestazione.

2.12 Valutazione Programmi Tecnici e Liberi

2.12.1 Programma Tecnico

Pannelli giudicanti	Propaganda			Agonismo		
	N° Giu	%	ele	N° Giu	%	ele
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3/5	30		3/5	30	
IMPRESSIONE (difficoltà, coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3/5	30		3/5	30	
ELEMENTI (esecuzione e sincronismo)	3/5	40	5	3/5	40	5

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito.

Si raccomanda vivamente, per chiarezza di giudizio, che gli Elementi Obbligati da 1 a 5 siano separati da altre azioni.

Nel Solo, nel Duo e nel Trio gli elementi obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti parallelamente ai lati della vasca sui quali sono posizionati i pannelli delle giurie, ad eccezione del boost di braccia.

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. In questa formazione 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.

2.12.2 Programma libero e Libero Combinato

Pannelli Giudicanti	Propaganda		Agonismo	
	N° Giu	%	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3/5	30	3/5	30
IMPRESSIONE ARTISTICA(coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3/5	40	3/5	40
DIFFICOLTA'	3/5	30	3/5	30

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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 10 di 16
--------------------	---------------------------------	---------------

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.

2.13 Penalità

2.13.1 Penalità nei Programmi Squadra

Nei Programmi di Squadra, sia Liberi che Tecnici, mezzo (0,5) punto di penalità viene detratto dal punteggio totale per ogni atleta in meno di otto (8).

2.13.2 Penalità nei Programmi Liberi, Tecnici e Libero Combinato

Un (1) punto di penalità viene assegnato:

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
- Se non si rispetta il tempo limite previsto per ciascun esercizio, tenendo conto dei 15 secondi di tolleranza in più o in meno accordati.
- Se si superano i trenta (30") secondi della camminata per prendere posizione per la partenza
- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi

Due (2) punti di penalità vengono assegnati:

- Se si fa deliberato uso del fondo della vasca per supportare una o più altre atlete durante un esercizio
- Se un esercizio viene interrotto da una atleta durante i movimenti sul bordo vasca e viene autorizzata una nuova partenza
- Se sul bordo vasca per il tuffo si effettuano torri o piramidi.
- In tutti gli Esercizi Liberi (Duo, Squadra e Libero Combinato) vengono effettuati più di 3 spinte (piattaforme o salti)
- Nei programmi Tecnici vengono eseguite azioni a specchio (ad eccezione nelle formazioni a cerchio, come riportato in precedenza...)

2.13.3 Penalità nei Programmi Tecnici

- Se una o più atlete/i omettono tutto o parte di un elemento, o eseguono un'azione non corretta di un elemento, i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno 0 (zero) quello specifico elemento
- Qualsiasi cambiamento nella esecuzione dell'ordine degli elementi comporterà la valutazione 0 di quell'elemento non posto nel corretto ordine

Esempio: elemento #1 -> #2 -> #4 -> #3 -> #5 (ordine non corretto)

i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno 0 (zero) l'elemento #3

- Se un giudice valuta 0 un elemento corretto, sarà calcolata la media dei voti degli altri giudici e sarà considerato come voto mancante dato da quel giudice. Il voto dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 11 di 16
--------------------	---------------------------------	---------------

- Mezzo (0,5) punto di penalità sarà detratto dal punteggio dell'Esecuzione per ogni violazione degli elementi aggiuntivi segnalati oltre i 5 obbligati nella Squadra.
- Nel Solo e nel Duo e nel Trio mezzo (0,5) punto di penalità sarà dedotto dal punteggio Elementi se un elemento non viene eseguito parallelamente al lato della piscina dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del boost di braccia.

2.13.4 Penalità nel Libero Combinato

Due (2) punti di penalità vengono assegnati se:

- una nuova parte inizia non in elevata prossimità della parte precedente appena conclusa

2.13.5 Penalità per interruzione degli esercizi

Se una o più atlete si fermano prima della fine dell'esercizio, questo viene squalificato.

Se l'interruzione è dovuta a circostanze indipendenti dal volere delle atlete, il Giudice Arbitro autorizzerà la ripetizione dell'esercizio durante la sessione.

2.14 Parità

Nel caso di parità, al termine della gara, in una qualsiasi delle prime 3 posizioni (calcolata al 4° decimale) si decreterà il pari merito.

3. Norme per Categorie: Elementi obbligati

3.1 CATEGORIA GIOVANISSIMI/E (2009 – 2010 eventuali 2011)

DUO 1.20":

Ele	Descrizione	DD
1	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	posizione di spaccata	1.3
4	gamba di balletto (figura 101)	1.6
5	capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

NON sono consentiti spinte né agganci

TRIO 1.20":

Ele	Descrizione	DD
1.	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	posizione di cannoncino	1.2
4.	gamba di balletto (figura 101)	1.6
5.	capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

NON sono consentiti spinte né agganci

SQUADRA 1.30":

Ele	Descrizione	DD
1.	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	posizione di cannoncino	1.2
4.	gamba di balletto (figura 101)	1.6
5.	capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

NON sono consentiti spinte né agganci

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo 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.

3.2 CATEGORIA ESORDIENTI B (2008)

SOLO 1.20":

Ele	Descrizione	DD
1.	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
4.	kip (figura 311)	1.6
5.	gambero in superficie (fig.362)	1.3

DUO 1.30": n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	mezza passeggiata avanti	1.7
4	gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	kipnus (ex figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316	1.4

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).
-

TRIO 1.30": n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	mezza passeggiata avanti	1.7
4	gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	scambi in posizione di cannoncino	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 13 di 16
--------------------	---------------------------------	---------------

- 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).
- 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.

SQUADRA 1.40'': n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	mezza passeggiata avanti	1.7
4	gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	scambi in posizione di cannoncino	1.4

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).
- 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.

3.3 CATEGORIA Esordienti A (2006 – 2007)

SOLO 1.20'':

Ele	Descrizione	DD
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.)	1.7
2.	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	torre (ex figura 349) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 348	1.9
4.	gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5.	passeggiata avanti (figura 360)	1.9

DUO 1.30'':

Ele	Descrizione	DD
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.)	1.7
2.	gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 14 di 16
--------------------	---------------------------------	---------------

3. kip gamba flessa (fig.318)	2.0
4. gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5. passeggiata avanti (figura 360)	1.9

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).

TRIO 1.30":

Ele	Descrizione	DD
1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio		1.3
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia		1.0
3. gamba di balletto alternata (figura 102)		1.7
4. kipnus (ex figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316		1.4
5. passeggiata avanti (figura 360)		1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- 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.
- 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).

SQUADRA 1.40":

Ele	Descrizione	DD
1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio		1.3
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia		1.0
3. gamba di balletto alternata (figura 102)		1.7
4. kipnus (ex figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316		1.4
5. passeggiata avanti (figura 360)		1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nella squadra comporre minimo quattro 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.
- 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).

3.4 CATEGORIA RAGAZZE/I (2003– 2004 – 2005)

SOLO 1.30":

Ele	Descrizione	DD
-----	-------------	----

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.)	1.7
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)	1.9
3. marsuino avvitamento 180° (figura 355d)	1.9
4. farfalla fino alla posizione di spaccata (fig.343)	2.0
5. beluga (ex fig.347) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 349	2.1

DUO 1.40": n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
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.)	1.7
2	oceanita (fig.439)	1.8
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 .	1.7
4	passaggiata avanti (fig.360)	1.9
5	marsuino (fig. 355)	1.8

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).

TRIO 1.40":

Ele	Descrizione	DD
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.)	1.7
2	goccia d'acqua (fig.363)	1.5
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 .	1.7
4	passaggiata avanti (figura 360)	1.9
5	marsuino (figura 355)	1.8

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- 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.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 16 di 16
--------------------	---------------------------------	---------------

- 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.

SQUADRA 1.50”:

Ele	Descrizione	DD
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.)	1.7
2	goccia d’acqua (fig.363)	1.5
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 .	1.7
4	passeggiata avanti (figura 360)	1.9
5	marzuino (figura 355)	1.8

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 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.
- 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.

3.5 CATEGORIA JUNIORES (2000 - 2001 – 2002), CATEGORIA SENIORES (1998 -1999), CATEGORIA ASSOLUTA (in questa categoria potranno competere le nate/i dal 1997 al 2004)

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

Per quanto non specificato dal presente regolamento si rimanda al regolamento agonistico nazionale