

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 il Libero Combinato
- SS 3** Le atlete che non abbiano raggiunto i 15 anni di età (entro il 31 dicembre dell'anno di svolgimento della gara stessa) non possono prendere parte alle Olimpiadi, ai Campionati del Mondo e alle Coppe del Mondo.

SS4 SESSIONI

SS 4.1 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 4.2 PROGRAMMA TECNICO ELIMINATORIE E FINALI

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

SS 4.3 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 4.4 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO ELIMINATORIE E FINALI

Il libero combinato ha un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una combinazione di esercizi.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 5 PROGRAMMI

SS 5.1 Per le Olimpiadi, Squadra Programma Tecnico e Programma Libero, il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua per il Programma Libero verrà effettuato seguendo la regola SS 13.4.1.

Per le Olimpiadi, Duo: Programma Tecnico, Programma Libero eliminatorie e finali Programma Libero

SS 5.2 Per i Campionati del Mondo: eliminatorie Programmi Tecnici, finali Programmi Tecnici, eliminatorie Programmi Liberi, finali Programmi Liberi, eliminatorie Libero Combinato e finali.

SS 5.3 Per la Coppa del Mondo fare riferimento a BL 10.4.1
Per il Trofeo della FINA fare riferimento a BL 10.4.2

SS 5.4 Per il Campionato del Mondo Junior la gara sarà svolta in questo ordine: eliminatorie Programmi Liberi, eliminatorie Libero Combinato Obbligatorie Junior (vedi appendice V) e Finali. Per i tempi limite degli esercizi vedi SSAG 6.

SS 5.5 Per tutte le altre manifestazioni internazionali le gare dovranno essere composte da ogni combinazione previste nelle norme SS 4.1 – SS 4.3 in modo che il Programma Libero sia sempre incluso. L'Esercizio Libero Combinato può essere incluso.

SS 6 PARTECIPAZIONI

SS 6.1 Alle Olimpiadi, Campionati del Mondo, Continentali e Internazionali e nelle Competizioni della FINA, 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 6.1.1 Ai Campionati del Mondo ogni nazione potrà partecipare con un (1) Solo programma Tecnico, un (1) Solo programma Libero, con un(1) Duo programma Tecnico, un (1) Duo Programma Libero, una (1) Squadra Programma Tecnico, una (1) Squadra Programma Libero e un (1) Libero Combinato. Un'atleta può prendere parte in tutte le sette sessioni.

SS 6.1.2 In tutte le altre manifestazioni, con l'accordo di tutte le nazioni partecipanti, potranno partecipare più di un Solo, più di un Duo, più di una Squadra e più di un Libero Combinato.

SS 6.1.3 Un atleta potrà partecipare ad un Solo, un Duo e una Squadra ed un Esercizio Libero Combinato (tranne nei casi diversamente specificati).

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 6.2 Esercizi di Squadra e Libero Combinato

SS 6.2.1 Alle Olimpiadi, un esercizio di Squadra è composto da otto (8) atlete. Il numero totale di atlete iscritte per Nazione, non può superare nove (9) partecipanti.

SS 6.2.2 Ai Campionati del Mondo e le altre manifestazioni della FINA la squadra è composta da otto (8) partecipanti e dieci(10) per il Libero Combinato. Il numero totale delle partecipanti non può essere superiore a dodici (12) tranne nei casi diversamente specificati).

SS 6.3 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 6.3.1 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 del Libero Combinato e massimo 2 riserve.
Per i Campionati del Mondo: il nominativo del Solo Tecnico e la riserva, del Solo Programma libero e la riserva, del Duo Tecnico e massimo una riserva, del Duo Libero e la riserva, della squadra Tecnica e massimo due riserve, della Squadra Libero e massimo due riserve, del libero Combinato e massimo due riserve.

Per la Coppa del Mondo FINA guardare BL 10.4.1

Per il Trofeo della FINA guardare BL 10.4.2

SS 7 ELIMINATORIE E FINALI

SS 7.1 Nel caso in cui ci siano più di dodici (12) esercizi iscritti nelle gare in uno o più dei Programmi Liberi o nel Libero Combinato, saranno effettuate le eliminatorie e le migliori dodici (12) parteciperanno alla finale nelle rispettive specialità.

SS 7.1.1 Ai Campionati del Mondo la regola SS7.1 si applicherà anche per i programmi Tecnici.

SS 7.2 Nel caso in cui le iscrizioni siano inferiori a tredici (13) in una o più specialità le eliminatorie saranno facoltative.

SS 7.2.1 Ai Campionati del Mondo la regola SS7.1 si applicherà anche per i programmi Tecnici.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 7.3 Questa informazione dovrà essere fornita con le notizie generali della gara (vedi SS 24.2.7).

SS 8 GARA DI OBBLIGATORI

SS 8.1 Sarà disputata una sola gara di Obbligatorî.

SS 8.2 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 Obbligatorî di categoria (vedi Appendice V) per adeguarsi al livello di capacit  delle iscritte alla manifestazione.

SS 8.3 Per la gara di Obbligatorî un gruppo di figure sar  sorteggiato dal Comitato Organizzatore.

SS 8.3.1 Il sorteggio sar  effettuato da diciotto (18) a settantadue (72) ore prima dell'inizio della gara stessa.

SS 8.3.2 Il sorteggio sar  pubblico.

SS 8.4 L'ordine di entrata in acqua sar  stabilito con sorteggio, che sar  effettuato almeno ventiquattro (24) ore prima dell'inizio della prima parte di gara e sar  pubblico. Il luogo e l'ora di tale sorteggio sar  comunicato almeno ventiquattro (24) ore prima della sua effettuazione.

SS 8.4.1 Per le manifestazioni della FINA   opportuno avere pre-swimmers per la gara degli Obbligatorî.

SS 8.5 I costumi per la gara degli Obbligatorî dovranno rispettare la norma FINA GR 5. Dovranno essere neri, la cuffia bianca e le concorrenti potranno usare stringi naso e occhialini. Non   consentito nessun tipo di gioielli.

SS 9 GIURIE PER GLI OBBLIGATORI

SS 9.1 Nel caso in cui il numero di giudici qualificati sia sufficiente si utilizzeranno una (1) due (2) o quattro (4) giurie, composte da sei(6) a sette (7) giudici.

SS 9.1.1 Quando si utilizza una sola (1) giuria, questa giudicher  tutte e quattro (4) le figure.

SS 9.1.2 Quando si utilizzano due (2) giurie, ciascuna giudicher  due (2) figure.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 9.1.3 Quando si utilizzano quattro (4) giurie, ciascuna giudicherà una (1) figura.

SS 9.2 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 9.2.1 Ogni Obbligatorio inizierà al segnale del Coadiutore.

SS 9.2.2 Al segnale del Giudice Arbitro o del Coadiutore tutti i Giudici mostreranno simultaneamente i voti.

SS 9.2.3 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 10 VALUTAZIONE DEGLI OBBLIGATORI

SS 10.1 Ogni valutazione parte da uno standard di perfezione.

Il disegno terrà conto dell'accuratezza delle posizioni e delle transizioni come specificato nella descrizione dell'obbligatorio.

Il Controllo terrà in considerazione: l'estensione, l'altezza, la stabilità, la chiarezza, l'uniformità del movimento se non diversamente specificato.

Gli Obbligatori vanno eseguiti in posizione stazionaria se non nei casi diversamente specificati.

SS 10.1.1 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
Completamente errato	0		

SS 10.2 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 cinque (5) 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 11 PENALITA' NELLE GARE DI OBBLIGATORI

SS 11.1 Due (2) punti di penalità saranno detratti : (Vedi norma SS 12.2)

SS 11.1.1 Se una concorrente si ferma volontariamente e chiede di ripetere la figura.

SS 11.1.2 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 11.2 Se l'atleta ripete lo stesso errore, o un altro o non voglia ripetere l'esercizio, il voto per questa figura sarà 0.

SS 12 CALCOLO PER I RISULTATI DEGLI OBBLIGATORI

SS 12.1 Il voto più alto e quello più basso saranno cancellati, i rimanenti quattro (4) o cinque (5) voti saranno sommati, la somma sarà divisa per quattro (4) o per cinque (5) e il risultato sarà moltiplicato per il coefficiente di difficoltà per ottenere il punteggio di ciascuna figura.

SS 12.2 La somma dei quattro punteggi degli obbligatori sarà divisa per il coefficiente di difficoltà del gruppo e moltiplicato per 10 , le penalità verranno detratte da questo calcolo.

SS 12.3 Il risultato degli Obbligatorî sarà:

SS 12.3.1 Per il "Solo" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da SS 12.2 .

SS 12.3.2 Per il "DUO" il risultato per ciascuna concorrente sarà ottenuto come da norma SS 12.2 Tali risultati saranno sommati e divisi per due (2) per ottenere la media dei punteggi (arrotondando al quarto decimale).

SS 12.3.3 Per la "SQUADRA", per ogni concorrente, che gareggi in tale esercizio, il risultato si otterrà come da norma SS 12.2 Tali risultati saranno sommati tra loro e divisi per il numero delle partecipanti all'esercizio, per ottenere la media dei punteggi (arrotondando al quarto decimale).

SS 12.3.4 Se una concorrente 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

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

riserve verrà usato per determinare il punteggio totale della Squadra.

SS 13 SESSIONI DI PROGRAMMA LIBERO

SS 13.1 Una Squadra sarà composta da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atlete. Per le eccezioni vedi norma SS 6.2. Il numero delle partecipanti alla squadra non può variare tra le eliminatorie e le finali o tra il Programma Tecnico e quello Libero.

SS 13.2 Nel Libero Combinato almeno due (2) parti devono avere meno di tre (3) concorrenti e almeno due(2) parti con un minimo di quattro(4) concorrenti ad un massimo di dieci (10). La partenza potrà essere dal bordo o in acqua. Tutte le rimanenti parti devono iniziare in acqua. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.

SS 13.3 Nel Duo e nella Squadra, le concorrenti iscritte secondo la norma SS 6.3.1 potranno essere cambiate prima dell'inizio della manifestazione con le relative riserve.

SS 13.3.1 Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizione più recente, non necessariamente quello inviato per le iscrizioni, dovrà essere consegnato per iscritto al Giudice Arbitro al minimo due (2) ore prima del tempo di inizio pubblicato e prima della partenza dell'esercizio numero uno. 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. La decisione finale in tale frangente sarà presa dal Giudice Arbitro.

SS 13.3.2 Se l'assenza di una riserva riduce il numero di partecipanti alla Squadra inferiore a quello esposto nelle norme SS 6.2 e SS 13.1 o SS 13.2, la squadra sarà squalificata.

SS 13.3.3 La mancata comunicazione al Giudice Arbitro (SS 13.3.1) della sostituzione o la cancellazione di una concorrente comporterà la squalifica dell'esercizio, come da norma.

SS 13.4 L'ordine di entrata in acqua per i Programmi Tecnici, per le eliminatorie dei Programmi Liberi o eliminatorie del Libero Combinato sarà stabilito per sorteggio. Tale sorteggio sarà effettuato almeno diciotto (18) ore prima dell'inizio della

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

manifestazione e sarà pubblico. Il luogo e l'ora del sorteggio saranno comunicati almeno ventiquattro (24) ore prima.

- SS 13.4.1** L'ordine del sorteggio sarà il seguente: Squadra, Libero Combinato, Duo e Solo. Nelle manifestazioni che prevedono sessioni di programmi Tecnici e Liberi verranno sorteggiati prima i Programmi Tecnici seguiti da quelli Liberi. (Squadra Tecnico, Squadra Libero, Libero combinato, Duo Tecnico, Duo Libero, Solo Tecnico e Solo Libero).
- SS13.4.2** Nel caso in cui una Federazione o una Società sia sorteggiata a partire per prima in uno dei Programmi Tecnici, Liberi o Libero Combinato, questa Federazione o Società non potrà partire per prima negli altri Programmi Tecnici e Liberi , libero Combinato nelle eliminatorie. Le finali sono escluse da questa norma.
- SS 13.4.3** Nelle manifestazioni della FINA è opportuno avere pre-swimmers per i Programmi Tecnici, Liberi e Liberi Combinati.
- SS 13.5** Dopo la gara degli Obbligatorie e/o e le eliminatorie dei Programmi Tecnici e dei Programmi Liberi o dei Liberi Combinati le prime dodici (12) classificate considerando il punteggio totale, (vedi norma SS 20.2), prenderanno parte alla finale.
Eccezione: ai Campionati Mondiali dopo ogni Programma Tecnico/Libero/Libero Combinato i migliori dodici (12) esercizi prenderanno parte alle rispettive finali.
- SS 13.5.1** 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 13.5, 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.
Alle Olimpiadi il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua per la Squadra sarà in due gruppi di quattro(4).
- SS 13.5.2** Nel sorteggio per le finali, il più alto classificato verrà sorteggiato per primo e seguito dagli altri in ordine di classifica. Se ci fosse un ex aequo all'interno dei due (2) gruppo di sei (6) si effettuerà un sorteggio tra i due (2) ex aequo per stabilire chi sorteggerà per primo. Se l'ex aequo fosse tra il sesto e settimo posto, quindi con il cambiamento di gruppo, questi ex aequo faranno gruppo a parte (1-5, 6-7, 8-12) e per il loro ordine di partenza si farà riferimento a quanto esposto sopra.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 13.6 Nelle gare di Programma Tecnico e Libero i costumi devono essere conformi alla norma GR 5 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. Non sono consentiti gioielli di nessun tipo.

SS 13.6.1 Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritenga che il costume della concorrente/i non sia conforme alle norme GR 5 e SS 13.6 tale concorrente/i non sarà autorizzata a gareggiare fino a quando non lo avrà cambiato con uno più appropriato.

SS 14 TEMPI LIMITE PER GLI ESERCIZI DEI PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

SS 14.1 Tempi limite per gli esercizi del Programma Tecnico e Libero compresi dieci (10) secondi sul bordo vasca:

SS 14.1.1 Programma Tecnico "SOLO"	2'00"
Programma Libero "SOLO"	3'00"

SS 14.1.2 Programma Tecnico "DUO"	2'20"
Programma Libero "DUO"	3'30"

SS 14.1.3 Programma Tecnico "SQUADRA"	2'50"
Programma Libero "SQUADRA"	4'00"

SS 14.1.4 Esercizio Libero Combinato	4'30"
---	--------------

SS 14.1.5 Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi in più o in meno per tutti gli esercizi sui tempi totali.

SS 14.1.6 Negli esercizi Tecnici e Liberi la camminata delle atlete per assumere la posizione di partenza, non può superare i 30 secondi. Il giudice arbitro stabilirà all'inizio della manifestazione il punto di partenza per la camminata. Il tempo sarà calcolato dal momento che la prima atleta supera il punto di partenza stabilito fino a quando l'ultima atleta sarà pronta per la partenza.

SS 14.1.7 Negli Esercizi Tecnici e/o Liberi quando l'esercizio inizia in acqua, il tempo concesso per le concorrenti per raggiungere una posizione stabile di partenza non potrà superare i 30 secondi. Il tempo partirà quando la prima atleta supererà il punto di partenza fino a quando l'ultima atleta assumerà la posizione di partenza.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 14.1.8 Per i tempi limite della categoria Junior . Ragazze ed Esordienti A vedere norme SS AG 6 .

SS 14.2 Il cronometraggio dell'esercizio avrà inizio e terminerà con la musica. La durata dei movimenti sul bordo vasca terminerà quando l'ultima concorrente lo avrà lasciato. Gli esercizi potranno indifferentemente iniziare sul bordo vasca o in acqua, ma dovranno obbligatoriamente terminare in acqua.

SS 14.3 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 18.4).

SS 14.4 I cronometristi dovranno prendere il tempo totale e il parziale dei movimenti sul bordo vasca e quello della camminata. I tempi dovranno essere registrati sull'apposito modulo. Se il tempo dei movimenti sul bordo vasca, o quello totale si discostano da quelli consentiti, vedi norma SS 14.1, il cronometrista dovrà avvertire il Giudice Arbitro o il Giudice incaricato.

SS 15 ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

SS 15.1 L'addetto alla musica è responsabile per la corretta e sicura presentazione di ciascun brano musicale.

SS 15.2 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 15.3 I Team Managers/ gli allenatori 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 e la velocità. 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 la riproduzione musicale non funzioni, durante la gara, il Team Manager dovrà portare subito un'altra copia della musica al responsabile . Se anche questa copia non dovesse funzionarle concorrenti avranno un punto di penalità.

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 responsabile per la corretta esecuzione della musica stessa.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 16 GIURIE PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

- SS 16.1** Quando i giudici qualificati siano in numero sufficiente si potranno organizzare due giurie da sei (6) o sette (7) giudici, negli Esercizi Liberi e Libero Combinato 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 16.2** Durante la gara degli esercizi liberi e tecnici , i giudici dovranno essere sistemati in posizione elevata e su due lati opposti della vasca.
- SS 16.3** 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 16.3.1** Al segnale del Giudice Arbitro o del Giudice coadiutore i giudici dovranno mostrare i loro voti contemporaneamente.
- SS 16.4** 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 cinque (5) 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 16.5** I voti dei Giudici potranno essere proiettati sul tabellone elettronico o inviati al computer, solo dopo il controllo del Giudice Arbitro e del Giudice designato.

SS 17 METODO DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI LIBERI

- SS 17.1** 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 irricognoscibile	1.9	a	0.1
Completamente errato	0		

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 17.2 Agli Esercizi Liberi e ai Liberi Combinati saranno attribuiti due voti da 0 a 10. (vedi norma SS 17.1)
Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica.

SS 17.2.1 Primo punteggio - MERITO TECNICO

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

SS 17.2.2 Secondo punteggio - IMPRESSIONE ARTISTICA

Da considerare:	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBO
COREOGRAFIA: La varietà, la creatività, lo spaziare nella vasca, le formazioni e le transizioni	50%	50%	50%	60%
INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA: utilizzo della musica	20%	30%	30%	30%
PRESENTAZIONE: controllo totale dell' insieme	30%	20%	20%	10%

SS 17.2.3 Alle Olimpiadi, Campionato del Mondo e Coppa del Mondo, per gli Esercizi Liberi e Libero Combinato ogni giudice assegnerà tre voti, da 0 a 10 punti ciascuno (vedi SS 17.1).

I giudici per il merito Tecnico assegneranno voti per Esecuzione, Sincronismo e Difficoltà. I giudici per l'impressione artistica assegneranno voti per la Coreografia, Interpretazione della musica e Modo di presentazione. Gli addetti alla segreteria dovranno calcolare il Merito Tecnico di ciascun giudice (SS 17.2.1) e i voti dell'Impressione artistica di ciascun giudice (17.2.2).

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

Esempio:

Per le Olimpiadi, Il Campionato del Mondo e la Coppa del Mondo ogni giudice assegnerà un voto ad ogni componente sia del Merito Tecnico che dell'Impressione Artistica. Gli addetti alla segreteria dovranno calcolare il voto totale di ogni singolo giudice, moltiplicando il voto dato per ogni componente (Vedi SS17.2.1, SS17.2.2 e SS17.3.2), ottenendo un risultato parziale dei componenti. I risultati parziali saranno sommati tra di loro per ottenere il voto totale che ogni giudice assegna sia al Merito Tecnico che all'Impressione Artistica (calcolato fino a due decimali)

MERITO TECNICO ES.				IMPRESSIONE ARTISTICA ES.			
GIUDICE 1				GIUDICE 1			
CAT	%			CAT	%		
E	40	9.4	3.76	C	50	9.5	4.75
S	30	9.5	2.85	IM	30	9.5	2.85
D	30	9.4	2.82	MP	20	9.4	1.88
9.43				9.48			

SS 17.3 Programmi Tecnici

Per i Programmi Tecnici verranno assegnati due punteggi, da 0 a 10 punti ciascuno. (Vedi norma SS17.1)

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica.

SS 17.3.1 Primo Punteggio ESECUZIONE

Da considerare:

Esecuzione degli Elementi Obbligati,
bracciate, altri Obbligatorie o parte di
essi, propulsioni tecniche e precisione
nelle formazioni. **70%**

30%

Esecuzione del resto dell'esercizio

SS 17.3.2 Secondo punteggio

IMPRESSIONE GENERALE

Da considerare:

	SOLO	DUO	SQUADRA
Coreografia, uso della musica	40%	40%	40%
Sincronismo	10%	20%	30%
Difficoltà	30%	30%	20%
Modo di presentazione	20%	10%	10%

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 17.3.3 Alle Olimpiadi, Campionato del Mondo e Coppa del Mondo, per i Programmi Tecnici ogni giudice assegnerà un voto a ciascun elemento obbligato,. Gli addetti alla segreteria dovranno calcolare i voti per l'Esecuzione. Oltre gli elementi obbligati i giudici dovranno tenere in considerazione le bracciate, gli obbligatori o parti i essi, le propulsioni tecniche e l'esattezza delle formazioni.

Esecuzione degli elementi obbligati (Solo, Duo, Squadra)= 70%
Esecuzione del resto dell'esercizio (Solo, Duo, Squadra) =30%

Esempio per calcolare l'Esecuzione

Alle Olimpiadi, Campionato del Mondo e Coppa del Mondo, gli addetti alla segreteria dovranno calcolare i voti degli Elementi Obbligati di ciascun giudice sommando i voti degli elementi, dividendoli per il numero degli elementi, moltiplicando poi per 0,7 e arrotondando fino al quarto decimale. I voti dei giudici per il resto dell'esercizio sarà moltiplicato per 0.3

Voto dei giudici per l'Esecuzione = *07 + voto per l'impressione generale
=* 03

**ESEMPIO PER L'ESECUZIONE
ELEMENTI OBBLIGATI**

# 1	1	9.3	9.30
# 2	1	8.4	8.40
# 3	1	8.1	8.10
# 4	1	8.7	8.70
# 5	1	9.2	9.20
# 6	1	9.2	9.20
# 7	1	8.7	8.70
	7		61.60
	Norm		8.8000
Elem	70%		6.1600
Rest	30%	9	2.7000
Tot	100%		8.8600

SS 17.3.4 Alle Olimpiadi, Campionato del Mondo e Coppa del Mondo I giudici per l'Impressione Generale dovranno assegnare voti per ogni componente (Coreografia, Interpretazione della musica, Sincronismo, Difficoltà e Metodo di Presentazione). Gli addetti alla segreteria dovranno calcolare il punteggio per l'Impressione artistica.

ESEMPIO PER IL CALCOLO DELL'IMPRESSIONE GENERALE

Giudice 1			
Cat	%		
C	40	8.5	3.40
S	30	8.4	2.52
D	20	8.7	1.74
MP	10	8.7	0.87
			8.53

SS 18. DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI LIBERI

SS 18.1 Nell'esercizio di SQUADRA (Programmi Tecnico e Libero) sia nelle eliminatorie sia in finale, mezzo (**0.5**) punto sarà tolto per ogni concorrente in meno di otto (8) (vedi norma SS 13.1).

SS 18.2. Penalità nei Programmi Liberi e Tecnici e Libero Combinato.

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

SS 18.2.1 Si superi il tempo limite dieci (10) secondi, per i movimenti sul bordo vasca.

SS 18.2.2 Non si rispetti il tempo limite concesso per ogni esercizio tenendo conto dei quindici (15) secondi in più o in meno come da regola SS 14.1 se SS AG 6.

SS 18.2.3 Se non viene rispettato il tempo limite di trenta (30) secondi della camminata.

SS 18.2.4 Per ogni violazione della regola SS13.2

SS 18.2.5 Una concorrente, durante l'esercizio libero, faccia deliberato uso del fondo della vasca.

SS 18.2.6 Come descritto nella regola SS 15.3 relativa alla musica.

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

SS 18.2.7 Una concorrente/i faccia deliberato uso della vasca per supportare un'altra concorrente/i.

SS 18.2.8 Un esercizio sia interrotto da una concorrente durante i movimenti sul bordo vasca e si autorizzi una nuova partenza.

SS 18.2.9 Sul bordo vasca per il tuffo si effettuino torri o piramidi.

SS 18.3 Penalità per il Programma Tecnico.

SS 18.3.1 Due (2) punti di penalità verranno dedotti dal punteggio dell'esecuzione per ogni elemento obbligato omesso nel Solo o da tutte le concorrenti nel Duo e nella Squadra.

SS 18.3.2 Un (1) punto di penalità verrà dedotto dal punteggio dell'esecuzione, per ogni parte di un elemento obbligato o azione omessa nel Solo o da tutte le concorrenti nel Duo e nella Squadra o in caso ci sia una scorretta o addizionale

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

sequenza in un elemento obbligato o azione effettuata nel Solo o da tutte le concorrenti nel Duo e nella Squadra.

SS 18.3.3 Mezzo (0,5) punto di penalità verrà dedotto dal punteggio dell'esecuzione, per ogni parte di un elemento obbligato o azione omessa da una o più atlete o in caso ci sia una scorretta o addizionale sequenza in un elemento obbligato o azione effettuata da una o più atlete fino ad un massimo di due (2) punti di penalità.

SS 18.3.4 Mezzo (0.5) punto di penalità verrà dedotto dal punteggio dell'esecuzione per ogni violazione nel Duo e Nella squadra dell'elemento numero 9.

SS 18.3.5 In caso di contestazione per gli elementi obbligati il Giudice Arbitro potrà usare un video ufficiale per la decisione finale.

SS 18.4 Se una (o più) atleta/e si ferma prima della fine dell'esercizio, questo sarà squalificato, tranne nel caso in cui l'interruzione 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 19 CALCOLO PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

SS 19.1 Per calcolare i punteggi negli esercizi Liberi, si cancelleranno il voto più alto e il più basso per ogni set di voti, Merito Tecnico e Impressione Artistica (liberi) o Esecuzione e Impressione Generale (tecnici). Sommare i restanti voti, dividere la somma per il numero dei giudici meno due (2) e moltiplicare il risultato per cinque (5) fino ad un massimo di 50 punti.

Esempio con sette (7) giudici:

$$\frac{(\cancel{10} + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + \cancel{10})}{5} \times 5 = 50.000$$

Esempio con sei (6) giudici:

Impressione artistica:

$$\frac{(\cancel{10} + 10 + 10 + 10^* 10 + \cancel{10})}{4} \times 5 = 50.000$$

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 19.2 Le penalità nei programmi Tecnici relative agli elementi obbligati (SS 18.3) verranno dedotte dal punteggio dell'Esecuzione per calcolare un nuovo punteggio per l'Esecuzione.

SS 19.3 Il voto sarà dato dalla somma del Merito Tecnico e l'Esecuzione e Impressione Generale (Tecnici) meno le penalità assegnate per le regole SS 18.1 SS 18.2.

SS 20 RISULTATO FINALE

SS 20.1 Il risultato finale degli Obbligatori sarà quello ottenuto dalle concorrenti che abbiano nuotato nel Programma Libero. Per l'eccezione guardare la norma SS 12.3.4.

SS 20.2 Il risultato finale è ottenuto dalla somma il punteggio finale di ogni sessione, con ogni sessione valevole fino ad un massimo di 100 punti se si sono tenute eliminatorie e finali, il punteggio ottenuto nelle eliminatorie verrà sostituito da quello ottenuto nelle finali per determinare il risultato finale)

SS 20.2.1 Nelle competizioni che comprendono una (1) sessione-Libero Combinato o Programma Tecnico o programma Libero o Obbligatori – il risultato sarà quello ottenuto in quella sessione fino ad un massimo di 100 punti.

SS 20.2.2 Nelle competizioni dove siano previste due sessioni-Obbligatori e Liberi o Programmi Tecnici e Liberi- il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle due (2) sessioni fino ad un massimo di 200 punti.

SS 20.2.3 Nelle competizioni dove sono previste tre (3) sessioni-Obbligatori, Programmi tecnici e Liberi, il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre sessioni fino ad un massimo di 300 punti.

SS 20.3 In caso di parità (calcolato con quattro decimali) nel SOLO, DUO e SQUADRA, LIBERO COMBINATO 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.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

Per il Libero Combinato :
deciderà il punteggio più alto del Merito Tecnico.

Per le manifestazioni con sistema di punteggio (GR 9.8.5) e BL10.4

In caso di parità il risultato finale come da norma SS 20 di tutte le sessioni verrà addizionato e la somma totale più alta sarà determinante.

SS 21 GIUDICI E LORO MANSIONI

SS 21.1 I giudici saranno scelti dal Comitato Preposto. La scelta sarà definitiva tranne in caso di emergenza (vedi norma SS 22.3 e SS 22.4)

SS 21.2 I giudici necessari per lo svolgimento della gara sono:

SS 21.2.1 Un (1)Giudice Arbitro

SS 21.2.2 Un (1) Coadiutore per gli Esercizi Liberi ed un (1) Coadiutore per ogni giuria degli esercizi Obbligatori .

SS 21.2.3 Ogni giuria sarà composta da sei (6) o sette (7) giudici. Nelle gare con Programmi Liberi potranno essere usate due (2) 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..

SS 21.2.4 Per i Programmi Tecnici tre (3) coadiutori per verificare gli elementi obbligati (SS 13.2).

SS 21.2.5 Per il Libero Combinato tre (3) coadiutori per verificare la regola SS 13.2

SS 21.2.6 Per ciascuna giuria di obbligatori:
un (1) addetto ai concorrenti, un(1) addetto alla segreteria e se non esiste sistema elettronico due (2) addetti i per la registrazione dei voti.

SS 21.2.7Per gli esercizi con musica tre (3) cronometristi, un (1) addetto ai concorrenti, un(1) addetto alla segreteria e se

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

non esiste un sistema elettronico due (2) segretari per la registrazione dei voti.

SS 21.2.8 Un (1) responsabile per i risultati e la segreteria

SS 21.2.9 Un(1) responsabile per la musica

SS 21.2.10 Uno (1)Speaker

SS 21.2.11 Altri addetti, se necessario, in numero sufficiente.

SS 22 GIUDICE ARBITRO

SS 22.1 Il Giudice Arbitro avrà il controllo completo della manifestazione. Egli dovrà assegnare le mansioni ed istruire i giudici.

SS 22.2 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 22.3 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 22.4 In caso di emergenza il Giudice Arbitro avrà la facoltà di sostituire un giudice.

SS 22.5 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 22.6 Il Giudice arbitro potrà intervenire in qualsiasi momento per assicurarsi che siano osservate le regole della FINA, e deve valutare qualsiasi protesta relativa alla sessione in corso.

SS 22.7 Il Giudice arbitro dovrà squalificare qualsiasi concorrente per qualsiasi violazione delle regole di cui è stato diretto testimone oppure che gli sia stata segnalata da un giudice autorizzato.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 23 ALTRI ADDETTI

- SS 23.1** Il Coadiutore dovrà svolgere i compiti assegnategli dal Giudice Arbitro.
- SS 23.2** Il responsabile della segreteria avrà l'incarico di controllare:
- 1- Il sorteggio dell'ordine di entrata in acqua per tutte le sessioni
 - 2- La preparazione dei comunicati degli ordini di partenza e dei risultati e la distribuzione a tutti gli interessati compresi i responsabili della stampa e del pubblico
 - 3- La registrazione delle variazioni prima di ogni sessione
 - 4- Il sistema elettronico
 - 5- L'esatta registrazione dei voti
 - 6- I risultati forniti dal computer
 - 7- La supervisione della preparazione dei risultati e la loro distribuzione
- SS 23.3** I segretari , individualmente dovranno registrare i voti e fare i calcoli necessari. I segretari di ciascun pannello dovranno informare immediatamente il Giudice Arbitro o il coadiutore incaricato in caso di problemi tecnici.
- SS 23.4** Gli addetti ai concorrenti dovranno eseguire i compiti assegnati dal Giudice Arbitro. Tali addetti dovranno avere gli ordini di partenza e controllare che le atlete siano pronte al momento giusto.
- SS 23.5** Lo speaker dovrà fare solo gli annunci autorizzati dal Giudice Arbitro.

SS 24 COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI

- SS 24.1** La Nazione ospitante sarà responsabile per:
- SS 24.1.1** Informazioni sulla vasca e le relative regole esposte nelle norme FR 10, FR 11, FR 12, FR 13 .
 - SS 24.1.2** Fornire un impianto sonoro idoneo a riprodurre l'accompagnamento musicale.
 - SS 24.1.3** Fornire diffusori subacquei conformi alle norme di sicurezza vigenti nella Nazione ospitante.
 - SS 24.1.4** Provvedere ad inviare alle Nazioni i moduli di iscrizione.
 - SS 24.1.5** Preparare gli elenchi delle concorrenti ed i moduli per i giudici.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

SS 24.1.6 Fornire i programmi.

SS 24.1.7 Fornire ai giudici per gli Obbligatoristi ed il Programma Tecnico e Libero un mezzo per segnalare i voti. Qualora si utilizzi un sistema elettronico ogni giudice dovrà avere anche i libri per la votazione manuale in caso di guasto del sistema elettronico.

SS 24.1.8 Assicurarsi che la norma BL 9.2.3, che si riferisce al periodo di allenamento prima dell'inizio della manifestazione, sia applicata in tutte le manifestazioni della F.I.N.A.

SS 24.1.9 Produrre un video ufficiale per tutti gli esercizi e riprese subacquee per tutti gli esercizi per controllare l'utilizzo del fondo della vasca per aiutarsi.

SS 24.2 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 Obbligatoristi 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 24.2.1 Segni sul fondo e sui lati della vasca

SS 24.2.2 Posizioni delle tribune per il pubblico rispetto alla vasca.

SS 24.2.3 Tipo di illuminazione.

SS 24.2.4 Spazio disponibile per l'entrata e l'uscita e il punto di partenza per la camminata.

SS 24.2.5 Tipo di apparecchiatura sonora disponibile.

SS 24.2.6 Impianti alternativi in caso di necessità.

SS 24.2.7 Programma delle gare, indicando quale tipo di gara (norma SS 4), di quali parti è composta (norma SS 5) accertando che, sia le eliminatorie sia le finali, si svolgano secondo la regola SS 7.1 e SS 7.2

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

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 FINA	15 –16 – 17 – 18 anni
SENIOR	19 e successivi

SS AG 3 **Obbligatorî per le varie categorie**

SS AG3.1 Ogni concorrente eseguirà un gruppo di due (2) obbligatori prestabiliti.

Un gruppo di altri due (2) obbligatori sarà sorteggiato, tale sorteggio sarà effettuato come da norma SS 8.3

SS AG 3.2 **Elenco degli Obbligatorî**

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 Senior per adeguarsi al livello di capacità delle partecipanti.

SS AG 3.3 Il risultato totale dei quattro (4) Obbligatorî sarà diviso per il totale del coefficiente di difficoltà del gruppo e moltiplicato per 10 (SS12.2).

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 AG5 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.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

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"	3'30"
13/14/15	2'30"	3'00"	3'30"	4'00"
JUNIOR FINA 15/18	3'00"	3'30"	4'00"	4'30"

Ci sarà una tolleranza in più o in meno di quindici secondi (15") sui tempi indicati

APPENDICE I

CATEGORIE DEGLI OBBLIGATORI INTERNAZIONALI

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	1.7
111	Gamba di balletto doppia in immersione	2.3
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.	3.2
112h	Ibis avv. ascendente 180°	2.8
112i	Ibis avv. ascendente 360°	2.9
112j	Ibis avv. combinato	3.1
113	Gru	3.5
115	Catalina	2.3
115a	Catalina ½ torsione	2.7
115b	Catalina torsione completa	2.9
115c	Catalina con piroetta	2.8
115d	Catalina avv. 180°	2.4
115e	Catalina avv. 360°	2.5
115f	Catalina avv. continuo	2.8
115g	Catalina torsione ed avv.	3.2
115h	Catalina avv. ascendente 180°	2.8
115i	Catalina avv. ascendente 360°	2.9
115j	Catalina avv. combinato	3.1
116	Catalarc	3.1
117	Catalarc aperto a 180°	3.2
118	Elicottero	2.5
125	Torre Eiffel	2.8
125a	Torre Eiffel ½ torsione	3.2
125b	Torre Eiffel torsione completa	3.4
125c	Torre Eiffel con piroetta	3.3
125d	Torre Eiffel avv. 180°	2.9
125e	Torre Eiffel avv. 360°	3.0
125f	Torre Eiffel avv. continuo	3.3

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

125g	Torre Eiffel torsione ed avv.	3.7
125h	Torre Eiffel avv. ascendente 180°	3.3
125i	Torre Eiffel avv. ascendente 360°	3.4
128	Passeggiata Eiffel	2.9
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.	3.4
130h	Fenicottero avv. ascendente 180°	3.0
130i	Fenicottero avv. ascendente 360°	3.1
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.	3.3
140h	Fenicottero g. flessa avv. ascendente 180°	2.9
140i	Fenicottero g. flessa avv. ascendente 360°	3.0
140j	Fenicottero gamba flessa avv. combinato	3.2
141	Stingray	3.3
142	Manta Ray	2.8
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°	2.7
240 i	Albatross avv.ascendente 360°	2.8
240j	Albatross avv. combinato	3.0
241	Goeland	2.0
251	Delfino piedi in avanti	1.4
255	Delfino piedi in avanti avv.comb.rovesciato	2.4
275	Delfinetto	2.5

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

CATEGORIA 3

301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.7
301d	Barracuda avv. 180°	2.1
301e	Barracuda avv. 360°	2.2
301f	Barracuda avv. continuo	2.7
301h	Barracuda avv. ascendente 180°	2.5
301i	Barracuda avv. ascendente 360°	2.6
301j	Barracuda avv. Combinato	2.8
302	Bocciolo	1.4
303	Capovolta indietro carpiata	1.5
305	Barracuda carpiato indietro	2.3
305c	Barracuda carpiato indietro con piroetta	2.9
305d	Barracuda carpiato indietro avv. 180°	2.4
305e	Barracuda carpiato indietro avv. 360°	2.5
305f	Barracuda carpiato indietro avv. continuo	3.1
305h	Barracuda carpiato indietro avv. ascend. 180°	2.8
305i	Barracuda carpiato indietro avv. ascend. 360°	2.9
305j	Barracuda carpiato indietro avv. combinato	3.1
306	Barracuda gamba flessa	2.0
306d	Barracuda gamba flessa avv.180°	2.1
306e	Barracuda gamba flessa avv.360°	2.2
307	Pesce volante	3.0
307d	Pesce volante avv.180°	3.1
307e	Pesce volante 360°	3.2
310	Capriola 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.	2.7
311h	Kip avv. ascendente 180°	2.3
311i	Kip avv. ascendente 360°	2.4
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
315	Kipnus	1.6
315b	Kipnus con variante	2.1
316	Kip gamba flessa	2.0
317	Kipswirl	2.3
317c	Kipswirl con piroetta	2.8

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

317d	Kipswirl avv.180°	2.4
317e	Kipswirl avv.360°	2.5
317f	Kipswirl avv.continuo	2.8
318	Elevatore	2.8
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
325	Jupiter	3.2
326	Lagoon	2.7
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.	3.4
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°	2.6
342i	Airone avv. ascendente 360°	2.7
342j	Airone avv. combinato	2.9
344	Nettuno	1.8
345	Catalina rovesciata	2.1
346	Coda di pesce laterale con spaccata	2.0
347	Beluga	2.3
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.	2.8
355h	Marsuino avv. ascendente 180°	2.4
355i	Marsuino avv. ascendente 360°	2.5
355j	Marsuino avv. combinato	2.7
360	Passeggiata in avanti	2.1
361	Gambero	1.9
362	Gambero in superficie	1.7

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

363 Goccia d'acqua 1.6

CATEGORIA 4

401	Pesce spada	2.0
402	Swordasub	2.3
403	Swordtail	2.5
405	Swordalina	2.5
406	Pesce spada gamba estesa	2.0
410	Alta torre	3.3
413	Alba	2.4
420	Passeggiata indietro	2.0
421	Passeggiata indietro chiusa a 360°	2.2
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.	3.2
436	Ciclone	2.7
436c	Ciclone con piroetta	3.2
436d	Ciclone avv.180°	2.8
436e	Ciclone avv.360°	2.9
436f	Ciclone avv.continuo	3.2
437	Oceanea	2.0
438	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 busto 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



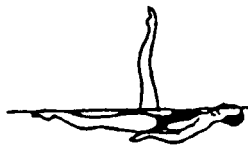
2 POSIZIONE PRONA

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



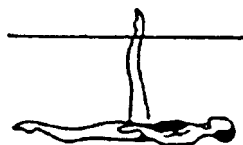
3- POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

- a) in superficie il corpo in **posizione supina**. Una gamba estesa perpendicolare alla superficie.



- b) **in immersione**

La testa, il busto 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

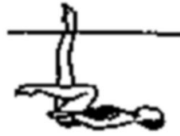
a) in superficie

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 e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



b) in immersione

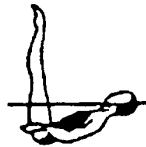
Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.



5- POSIZIONE GAMBA DI BALLETO DOPPIA

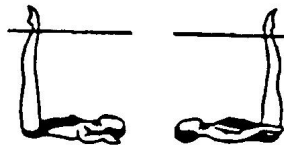
a) in superficie

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



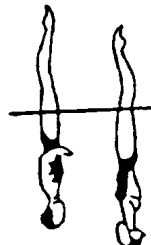
b) in immersione

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



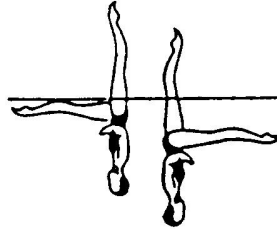
6- POSIZIONE VERTICALE

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.



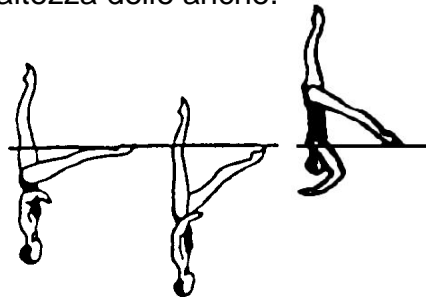
7- POSIZIONE DI GRU

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



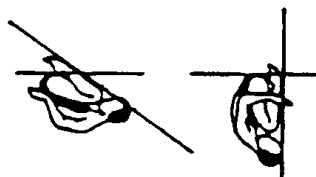
8- POSIZIONE CODA DI PESCE

Uguale alla **posizione di gru** tranne che il piede della gamba frontale in estensione 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 .



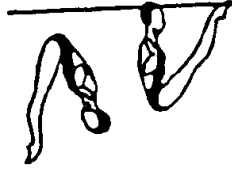
10- POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.



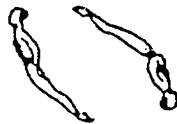
11- POSIZIONE CARPIATA INDIETRO

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.



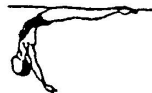
12- POSIZIONE DI ARCO PER IL DELFINO

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-e).

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.

a-POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE

SUPINA: il corpo in estensione in posizione supina , con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del



b- GAMBA FLESSA IN POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione in posizione prona con la punta del piede della gamba flessa a contatto con il ginocchio



c- GAMBA FLESSA IN VERTICALE – Il corpo in estensione in verticale .La coscia della gamba flessa è parallela alla superficie.



d-GAMBA FLESSA IN POSIZIONE DI DELFINO IN SUPERFICIE – il corpo inarcato in di arco di delfino, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



e-POSIZIONE DI GAMBA FLESSA IN ARCO ALLA SUPERFICIE- Il corpo inarcato in posizione di arco in superficie, la coscia della gamba flessa è 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 busto, il viso in superficie.



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.

a- Posizione di spaccata

Le gambe sono “dry” alla superficie



b- Posizione di spaccata sollevata

Le gambe sono sollevate dalla superficie



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.



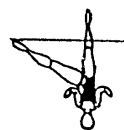
18- VARIANTE DI POSIZIONE DI CAVALIERE

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**.



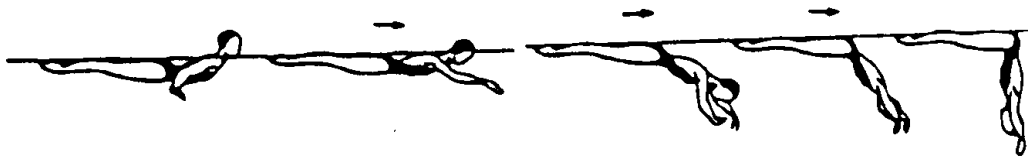
2- PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO

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 busto 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°



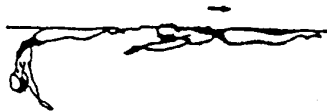
4- DALLA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE

Dalla **posizione carpiata in avanti**, mantenendo questa posizione, il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione dove prima era la testa così da assumere la **posizione di doppia gamba di balletto in immersione**. I glutei, le gambe e i piedi si muovono in avanti fino a quando le anche raggiungono la posizione che occupava la testa all'inizio di questa azione.



5- 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.



6- 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.

a- Passo di uscita in avanti

La gamba frontale 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*.



b- 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.



7- Rotazione di catalina

Dalla **posizione di gamba di balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il busto 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.



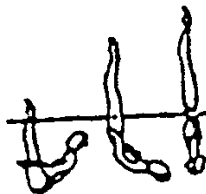
8- Rotazione di catalina rovesciata

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.



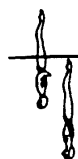
9- Thrust

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



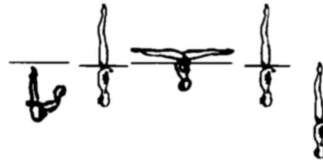
10- Verticale discendente

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



11- Rocket split

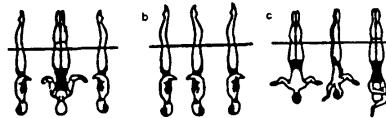
Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di verticale**, mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente per assumere la **posizione di spaccata SOLLEVATA** e si riuniscono in **Posizione verticale**, seguita da una *verticale discendente*. La verticale si esegue alla stessa velocità del *Thust*



12- 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°
- b) *Torsione completa* una rotazione di 360°
- c) *Piroetta* una rotazione rapida di 180°

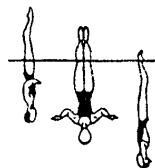


13- Avvitamenti

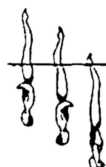
L'*avvitamento* è una rotazione in **posizione verticale**. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati, gli avvitamenti devono essere eseguiti con un movimento uniforme.

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°* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180°

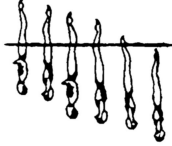


- e) *Avvitamento 360°* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360°

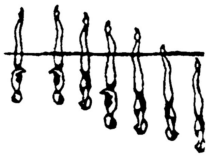


SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

- f) *Avvitamento continuo* un *avvitamento discendente* con una rotazione rapida minimo di 720° che deve essere completata prima che i talloni raggiungano la superficie e deve continuare anche dopo l'immersione.

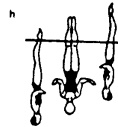


- g) *Torsione ed avvitamento* si esegue una *mezza torsione* e, senza pausa, un *avvitamento continuo*. (720°)



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*.

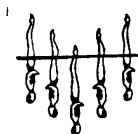
- h) *Avvitamento ascendente 180°* un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



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

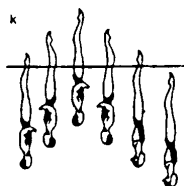


- j) *Avvitamento combinato* un *avvitamento discendente* minimo di 360° seguito, senza pausa da un *avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione.



SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

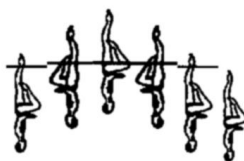
k) *Avvitamento combinato rovesciato* Un *avvitamento ascendente*, minimo di 360° seguito senza pausa da un *avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione



l) *Avvitamento combinato gamba flessa*: si esegue una *verticale discendente* in **posizione verticale gamba flessa** di almeno 360°, seguita senza pausa da una uguale *verticale ascendente* nella stessa direzione. La *spirale discendente* deve raggiungere la stessa altezza del punto di partenza.

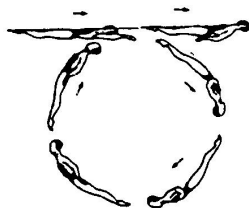


m) *Avvitamento combinato rovesciato gamba flessa*: si esegue una *spirale ascendente* in **Posizione verticale gamba flessa** di almeno 360°, seguita senza interruzione da una uguale *spirale discendente* nella stessa direzione.



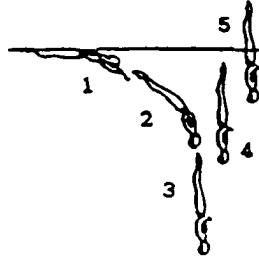
14- Delfino

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.



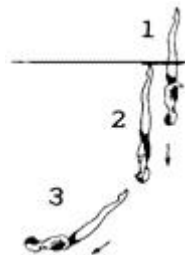
15- Dal Delfino alla verticale

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.



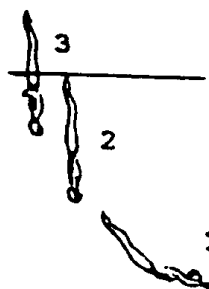
16- Verticale discendente per il delfino

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*.



17- Dal delfino di piedi alla verticale

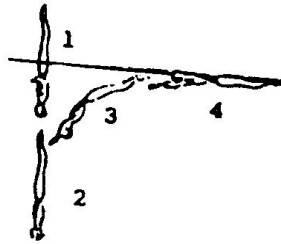
Quando le punte dei piedi raggiungono i tre quarti della circonferenza, il corpo, con un movimento continuo, si distende in **posizione verticale** mentre sale, sul proprio asse longitudinale, fino a quando il livello dell'acqua si stabilisce tra le caviglie e le anche.



18- 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 obbligatorîo.
- 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 scritta in inglese del manuale della FINA.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

- 6- Durante l'esecuzione di un obbligatorio, una pausa potrà esserci solo in quelle posizioni che sono stampate in **grassetto** 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 obbligatori.
- 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 liberi.
- 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

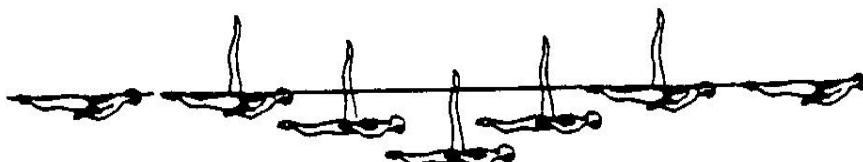
2.4

Si usa ciascuna gamba alternativamente

103-GAMBA DI BALLETO SINGOLA IN IMMERSIONE

2.1

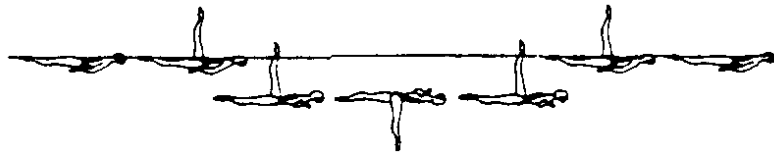
Si assume *la gamba di balletto*. Il corpo si abbassa fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mantenendo questa posizione parallela alla superficie, il corpo risale verticalmente fino alla **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto* è abbassata.



104- GAMBA DI BALLETO SINGOLA ROTANTE

2.7

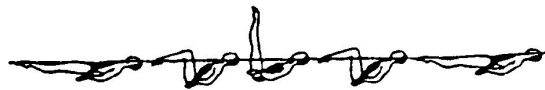
Si esegue una gamba di balletto singola fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mantenendo questa posizione parallela alla superficie il corpo ruota lateralmente sul proprio asse orizzontale per 360°, fino a ritornare nella posizione originale di immersione. La figura termina come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



110- GAMBA DI BALLETO DOPPIA

1.7

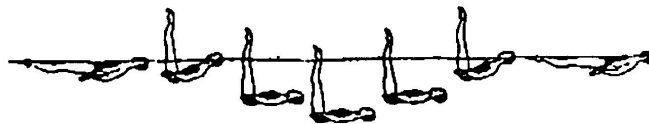
Dalla **posizione supina** si flettono le gambe portando le ginocchia verso il petto, con le punte dei piedi in superficie fino ad assumere la **posizione tub**. Le gambe si distendono per assumere la **posizione di gamba di balletto doppia in superficie**. **Senza** movimento delle cosce le gambe tornano in **posizione tub**. Le gambe si distendono per riassumere la **posizione supina**.



111- GAMBA DI BALLETTTO DOPPIA IN IMMERSIONE

2.3

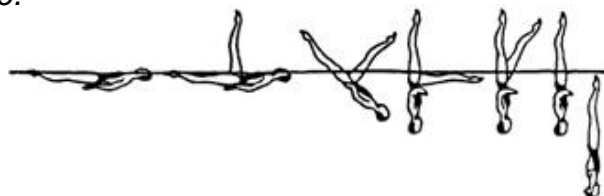
Si esegue una gamba di balletto doppia fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in superficie**. Il corpo si immerge nell'assunta posizione carpiata verticalmente fino ad assumere la **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Il corpo risale verticalmente fino alla **posizione 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 lbis fino alla **posizione verticale**. Per terminare la figura si esegue la prevista *torsione o avvitemento*.

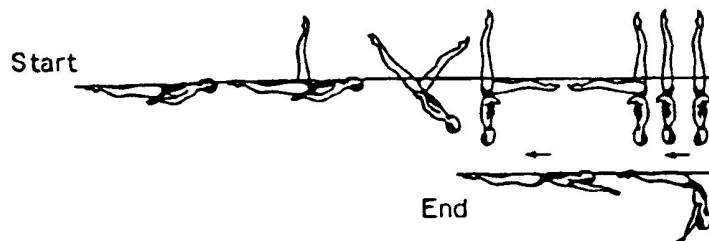
112h e 112i vedere **Appendice I**.

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

113- GRU

3.5

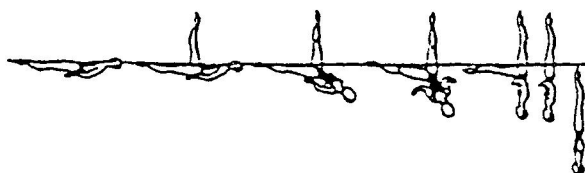
Si esegue un lbis fino alla **posizione di gru**, quindi è effettuata una $\frac{1}{2}$ *torsione*. Si solleva la gamba orizzontale fino alla **posizione verticale**. Si esegue un'altra $\frac{1}{2}$ *torsione* nella stessa direzione e alla stessa altezza della precedente. Si abbassano le gambe per assumere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

2.3

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**.

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

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

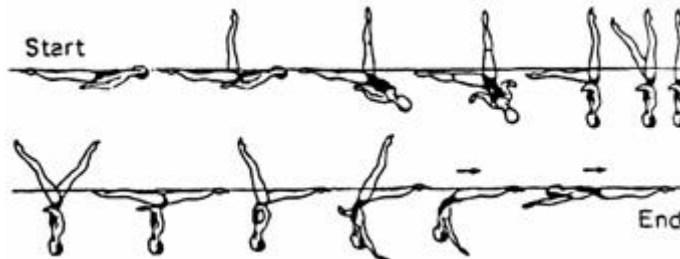
115h e 115i vedere **Appendice I**.

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

116- CATALARC

3.1

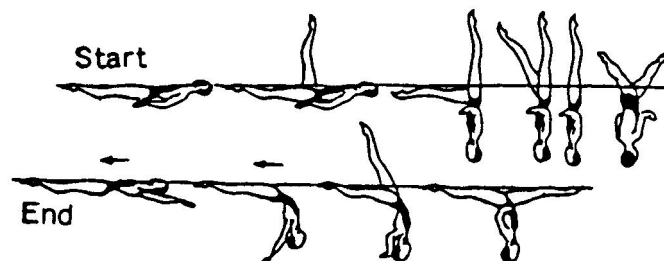
Si esegue una Catalina fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva, descrivendo un arco di 180° sulla superficie e oltrepassa la gamba in verticale, che a sua volta inizia a muoversi simmetricamente nella direzione opposta per arrivare contemporaneamente nella **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



117- CATALARC APERTO A 180°

3.2

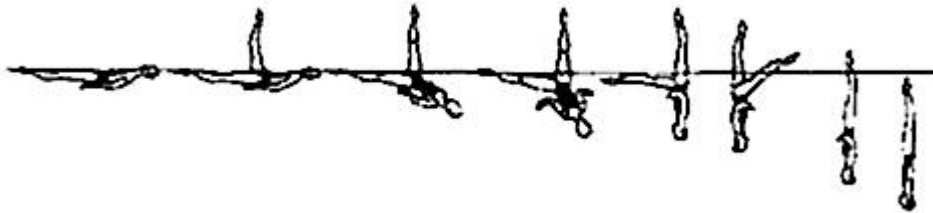
Si esegue una Catalina fino alla **posizione di gru**. La gamba orizzontale si solleva oltrepassando la gamba in verticale, che a sua volta inizia a muoversi simmetricamente, nella direzione opposta e allo stesso tempo si inizia una rotazione di 180° che deve terminare quando le gamb e raggiungono la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



118 ELICOTTERO

2.5

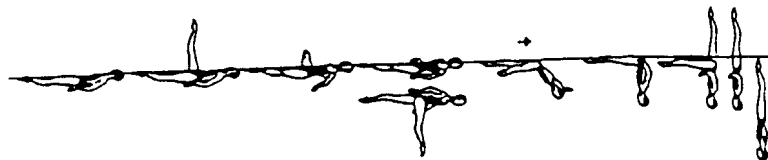
Si esegue una gamba di balletto, seguita da una rotazione di catalina fino alla **posizione di gru**. Continuando a girare nella stessa direzione si solleva la gamba orizzontale fino alla **posizione verticale** mentre si esegue un avvitamento di 360° che deve terminare alle caviglie.



125- TORRE EIFFEL

2.8

Si assume la **posizione di gamba di balletto**. Mantenendo questa posizione il corpo ruota lateralmente sull'asse della gamba orizzontale portando la gamba 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. La gamba opposta alla gamba di balletto 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 a 125g vedere **Appendice I**.

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

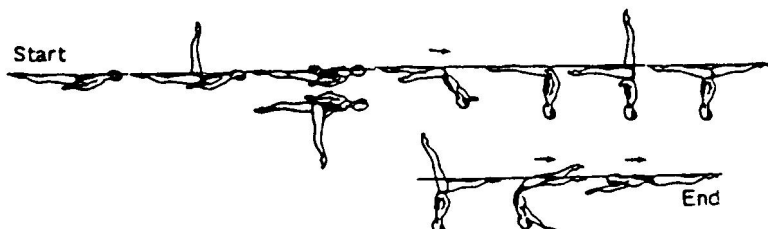
125h e 125i vedere **Appendice I**.

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

128- MARCIA EIFFEL

2.9

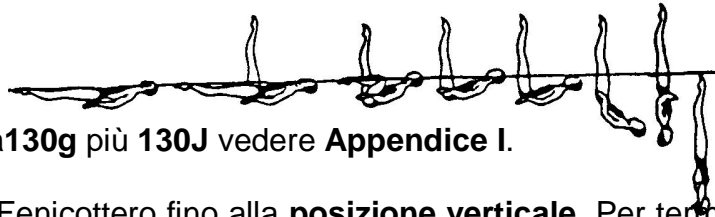
Si esegue una Torre Eiffel fino alla **posizione carpiata in avanti**. La gamba opposta alla gamba di balletto si solleva in un arco di 180° sulla superficie, per assumere la **posizione di spaccata**. Si effettua un *passo di uscita in avanti*.



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*.

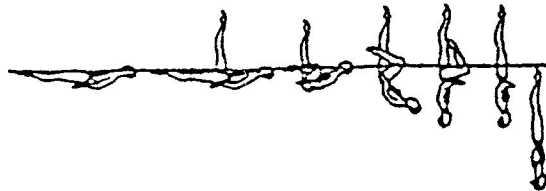
130h e 130i vedere **Appendice I**.

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*.

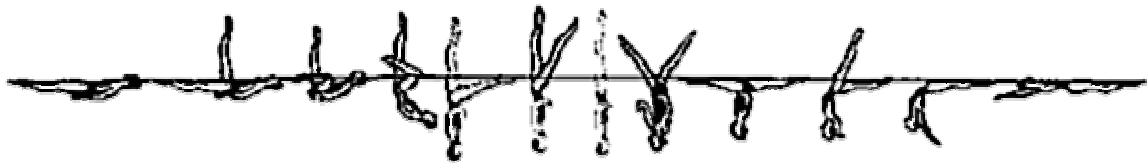
140h e 140i vedere **Appendice I**.

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*.

141 STINGRAY

3.3

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di fenicottero in superficie**. La gamba di balletto deve mantenere la sua posizione verticale, e anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove per assumere la **Posizione di coda di pesce**. Si solleva la gamba orizzontale dalla superficie in un arco; quando questa raggiunge la gamba in verticale, che si muove simmetricamente nella direzione opposta, si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di spaccata**. Per terminare la figura si esegue un *passo di uscita in avanti*.



142 MANTA RAY

2.8

Si esegue un Fenicottero fino alla **posizione di Fenicottero in superficie**. Mentre il corpo si srotola la gamba flessa si distende per raggiungere la **posizione di Gru**. La gamba orizzontale si solleva in un arco di 180° sulla superficie e mentre passa sulla verticale, la gamba in verticale si flette per assumere la **posizione di Arco in superficie gamba flessa**. La gamba flessa si distende con un movimento continuo si esegue un *movimento di arco finale* in posizione supina.



150 CAVALIERE

3.1

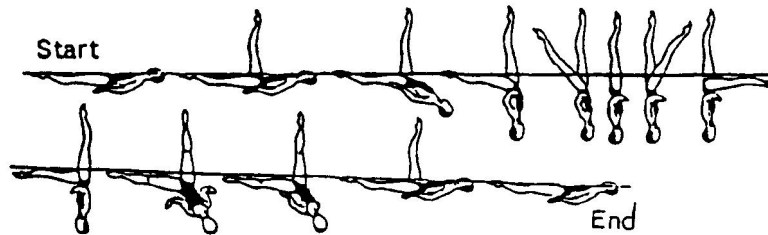
Si assume la *gamba di balletto*. Mantenendo invariata la posizione delle gambe, la testa si muove verso il basso mentre la parte bassa della schiena si inarca per assumere la **posizione di cavaliere**. Il corpo si distende mentre la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale, l'altra 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 e 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.



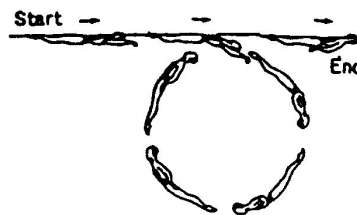
APPENDICE IV

CATEGORIA 2

201- DELFINO

1.4

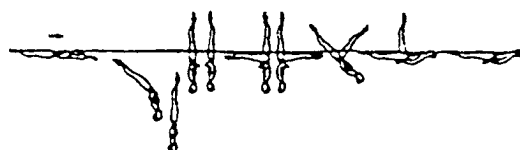
Con la testa che conduce si esegue un *Delfino*.



225- GRU ROVESCIAIA

3.1

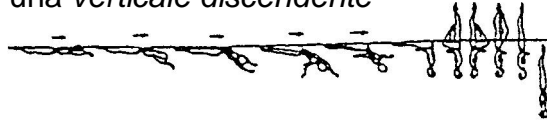
Con la testa che conduce si inizia un *Delfino*, seguito da un *Delfino alla verticale*. Si esegue una $\frac{1}{2}$ torsione. Si assume una **posizione di gru** senza variare l'altezza. Si esegue un'ulteriore $\frac{1}{2}$ torsione *nella stessa direzione e alla stessa altezza della precedente*. Il corpo ruota intorno ad un asse laterale passante per le anche mentre risale alla superficie per assumere la **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*



240a- 240c –Guardare appendice 1

Si esegue un Albatross fino al completamento della $\frac{1}{2}$ *Torsione*. Si esegue la *piroetta* prevista mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una *Verticale discendente*.

240d – 240e –Guardare appendice 1

Si esegue un Albatross fino al completamento della $\frac{1}{2}$ *Torsione*. Si esegue l'*avvitamento* previsto mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una *Verticale discendente*.

240h – 240i–Guardare appendice 1

Si esegue un Albatross fino al completamento della $\frac{1}{2}$ *Torsione*. Mantenendo la **Posizione gamba flessa in verticale**, 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 estensione

240j ALBATROSS AVVITAMENTO COMBINATO

3.0

Si esegue un Albatross fino al completamento della $\frac{1}{2}$ *Torsione*. Si esegue un *Avvitamento Combinato* con la gamba flessa che si distende per raggiungere quella in estensione durante la discesa e si flette di nuovo per riassumere la **Posizione gamba flessa in verticale** durante la risalita. Tale posizione si mantiene durante la *Discesa in Verticale*.

241 GOELAND

2.0

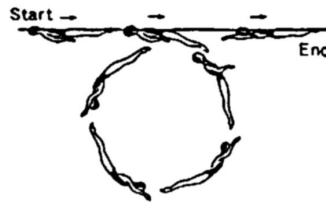
Si esegue un *Albatross* fino alla **posizione carpiata in avanti**. Una gamba viene sollevata fino alla verticale mentre il corpo ruota di 90° gradi sul suo asse longitudinale fino ad assumere la **posizione di Coda di pesce laterale**, con un movimento continuo il corpo ruota ancora di 90° nella stessa direzione mentre la gamba in verticale si abbassa fino ad assumere la **posizione di spaccata**, Si esegue un *passo di uscita indietro*.



251 DELFINO PIEDI IN AVANTI

1.4

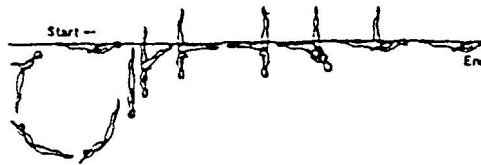
Con i piedi che conducono si esegue un *Delfino*.



275- 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.



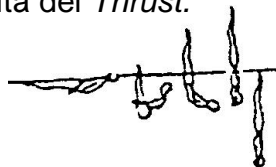
APPENDICE IV

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 i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



301c- BARRACUDA CON PIROETTA

2.7

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

2.8

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

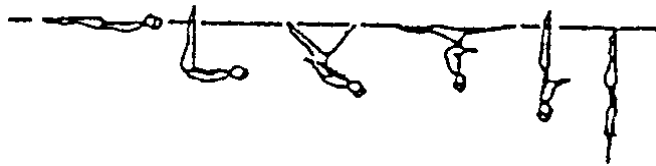
301h e 301i vedere Appendice I

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

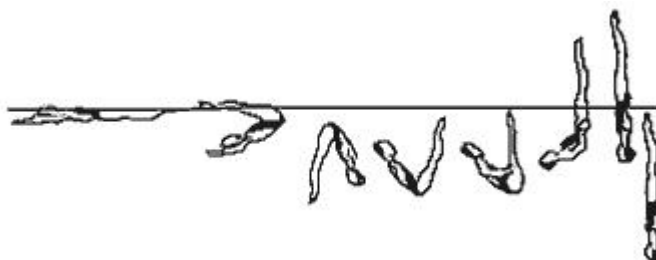
Dalla **posizione supina**, con il corpo che rimane parallelo e vicino alla superficie, le gambe si sollevano rapidamente per assumere la **posizione carpiata indietro**. Con un movimento continuo il corpo esegue una capovolta indietro su un asse laterale passante per le anche, fino a quando i piedi e la testa contemporaneamente raggiungono la superficie. Si assume la **posizione supina**.



305- BARRACUDA CARPIATO INDIETRO

2.3

Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovolta carpiata indietro fino a quando le gambe sono in verticale con i piedi appena sotto la superficie. La figura termina come il Barracuda.



305c-BARRACUDA CARPIATO INDIETRO CON PIROETTA 2.9

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 3.1

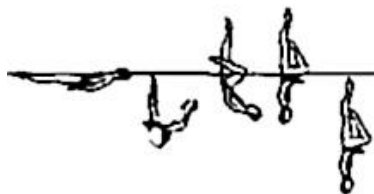
Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento continuo* per terminare la figura.

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.

306 BARRACUDA GAMBA FLESSA 2.0

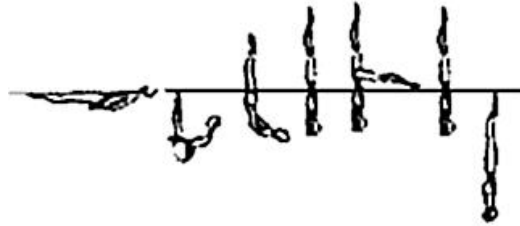
Dalla **posizione supina**, con il corpo che rimane parallelo e vicino alla superficie, le gambe si sollevano rapidamente per assumere la **posizione carpiata indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* mentre una gamba si flette scivolando all'interno della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *Verticale discendente* mantenendo la **Posizione verticale gamba flessa** alla stessa velocità del *Thrust*.



307 Pesce Volante 3.0

Dalla **Posizione supina** si sollevano le gambe mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione carpiata indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* e mantenendo la stessa altezza una gamba si muove velocemente per assumere la **Posizione di Coda di pesce** e senza una

pausa la gamba si risollewa rapidamente per raggiungere la **Posizione verticale**. Si esegue una *Verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



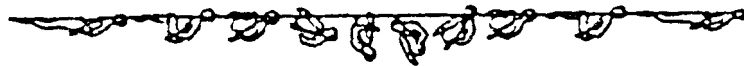
307d – 307e Vedi appendice 1

Si esegue un Pesce volante fino alla **posizione verticale**. Si esegue il previsto *Avvitamento* allo stesso tempo del *Thrust*.

310- CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA

1.1

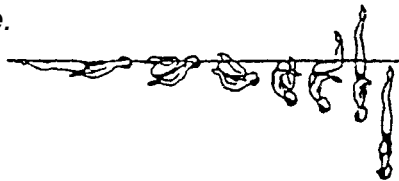
Dalla **posizione supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **posizione tuck**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passante per le anche, fino a completare la rotazione. 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 della 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.

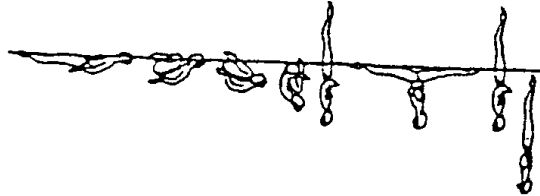
311h e 311i vedere Appendice I

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

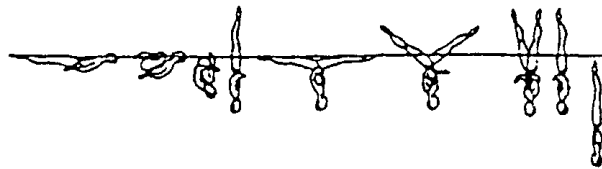
Si esegue una Kip fino alla **posizione verticale**. Le gambe si abbassano simmetricamente per assumere la **posizione di spaccata** e sono poi riunite simmetricamente in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



313- KIP CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.5

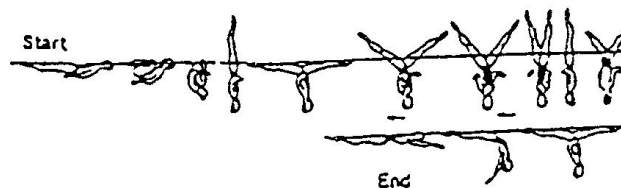
Si esegue una Kip fino alla **posizione di spaccata**. Durante una rotazione di 180° le gambe si riuniscono, simmetricamente, per tornare in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



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*.



315 KIPNUS

1.6

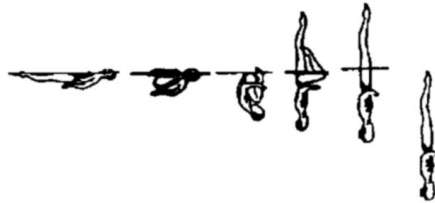
Dalla **Posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la **Posizione Verticale gamba flessa** passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe e della testa. Si esegue una *Verticale discendente* in **Posizione Verticale gamba flessa**.



315b Variante di kipnus

2.1

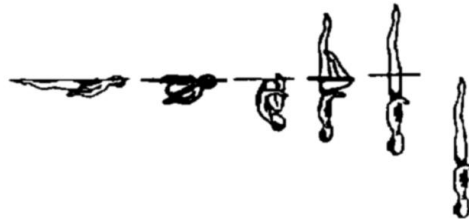
Si esegue una Kipnus fino alla **posizione di verticale gamba flessa**. Si esegue una *Torsione completa* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale. Si esegue una *verticale discendente*.



316 Kip gambe flessa

2.0

Si esegue una Kipnus fino alla **posizione di verticale gamba flessa**. Si distende la gamba flessa fino alla verticale. Si esegue una *verticale discendente*.



317 KIPSWIRL

2.3

Dalla **Posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Mentre il corpo si srotola le gambe si distendono ruotando di 360° per assumere la **Posizione verticale**. Si esegue una *Verticale discendente*.



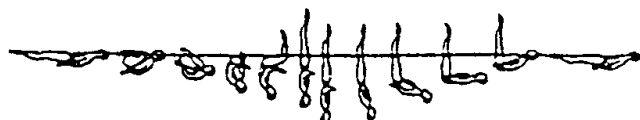
317c – 317f- guarda appendice 1

Si esegue una Kipswirl fino alla **Posizione verticale**. Si esegue la prevista *Torsione o Avvitamento* per terminare la figura.

318- ASCENSORE

2.8

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.

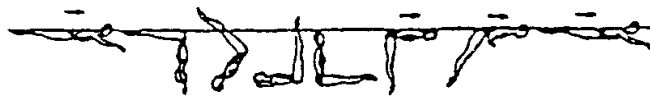


320- CAPOVOLTA CARPIATA IN AVANTI

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*.



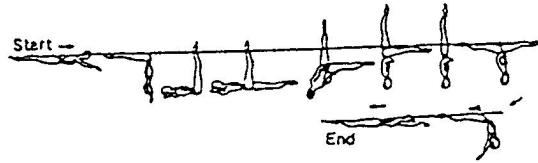
323- SUBILARC

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

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

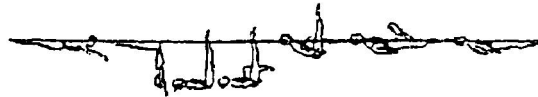
verticale, mentre questa ultima si abbassa simmetricamente nell'altra direzione fino ad assumere la **posizione di spaccata**. Si effettua un *passo di uscita in avanti*.



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**.



325- JUPITER

3.2

Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino ad assumere la **Posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino ad assumere la **Posizione di gru**. Mantenendo l'angolo di 90° tra le gambe, la gamba orizzontale si muove verso la verticale, mentre quella verticale si abbassa in un arco sulla superficie per assumere la **Posizione di cavaliere**. Mantenendo l'allineamento del corpo la gamba orizzontale si muove in un arco di 180° sulla superficie per assumere la **Posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva per raggiungere la **Posizione verticale**. Si esegue una *Verticale discendente* per terminare la figura.



326 LAGOON

2.7

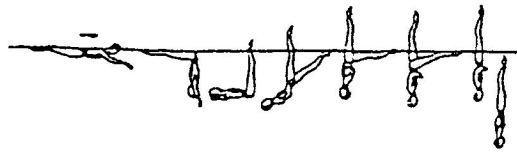
Si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di doppia gamba di balletto in immersione**. Mantenendo la verticalità delle gambe, le anche si innalzano mentre il corpo si srotola fino ad assumere la **posizione verticale**. Si abbassa una gamba fino alla **posizione di cavaliere**. La gamba in verticale si abbassa fino ad assumere la **posizione di arco in superficie**, con movimento continuo si esegue un *arco in superficie di uscita*.



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*.



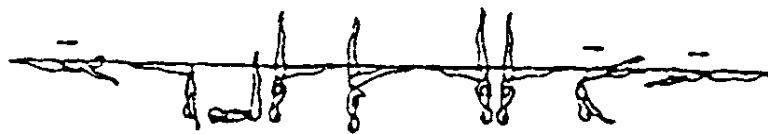
Da **330a,c,g** vedere **Appendice I**.

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

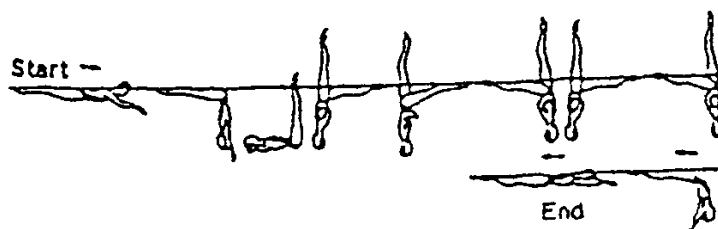
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si muove con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° alla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione,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

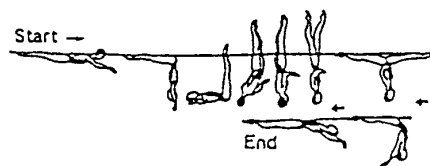
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si muove con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° alla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione,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



335- GAVIATA

2.7

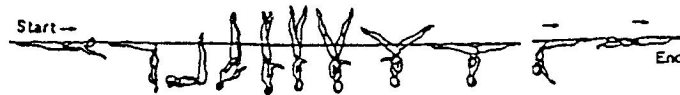
Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Si esegue una *rotazione di catalina ascendente* a due gambe fino alla **posizione di verticale**. Le gambe si divaricano simmetricamente fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



336- GAVIATA APERTA A 180°

2.8

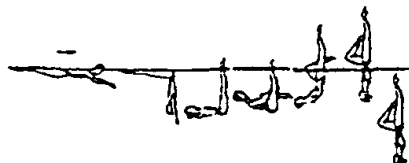
Si inizia una gaviata, immediatamente prima della fine della rotazione le gambe si divaricano simmetricamente e continuano ad aprirsi gradualmente mentre si effettua un'ulteriore rotazione di 180° fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



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.

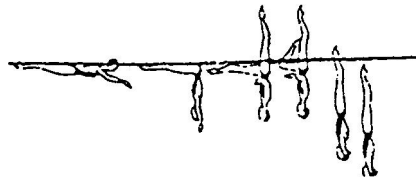
342h e 342i vedere **Appendice I**

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 ROVESCIAITA

2.1

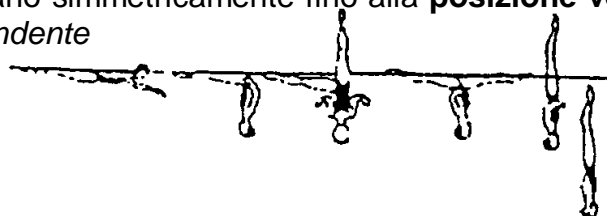
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di gru**. Si effettua una *rotazione di catalina rovesciata* per raggiungere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. La *gamba di balletto è abbassata*.



346- CODA DI PESCE LATERALE CON SPACCATA

2.0

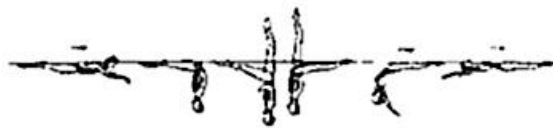
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla verticale mentre il corpo ruota di 90° sul proprio asse longitudinale per assumere la **posizione coda di pesce laterale** e, con movimento continuo si esegue un'ulteriore rotazione di 90° nella stessa 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*



347 BELUGA

2.3

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva per raggiungere la **Posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, la gamba orizzontale si muove in accelerazione in un arco di 180° alla superficie per assumere la **Posizione di cavaliere**. La gamba verticale si abbassa alla superficie per assumere la **Posizione di arco in superficie**. Per terminare la figura si esegue un *arco di uscita in superficie*.



348- DALECARLIA

2.4

Si esegue uno Jupiter fino alla **posizione di Cavaliere**. Senza muovere le gambe, il tronco in estensione risale fino alla **posizione di gamba di balletto**. La *gamba di balletto* è abbassata..



350- MINERVA

2.2

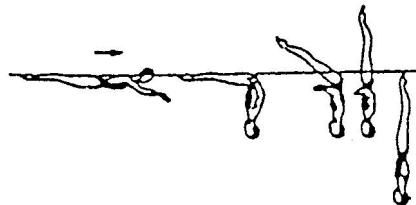
Si esegue una Coda di pesce laterale fino alla **posizione di spaccata**. Durante un'ulteriore rotazione di 180° nella stessa direzione la gamba frontale si solleva fino alla verticale mentre quella posteriore si flette in un angolo di 90° o minore con la coscia e il polpaccio che rimangono in superficie 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*.



361 GAMBERO

1.9

Dalla **posizione prona** si esegue una passeggiata in avanti fino ad assumere la **posizione di spaccata**. Le gambe si riuniscono per assumere la **Posizione verticale** all'altezza delle caviglie. Si esegue una *Piroetta* per terminare la figura.



362 Gambero in superficie

1.7

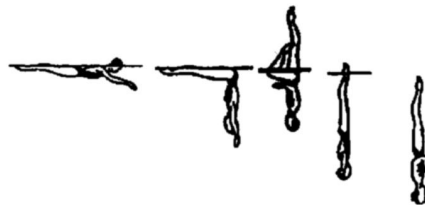
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si muove in un arco di 180° alla superficie fino alla **posizione di spaccata**. Si riuniscono per raggiungere la **posizione verticale** alle caviglie, si esegue una *piroetta* seguita da una *verticale discendente*.



363 Goccia d'acqua

1.6

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *spirale di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **posizione verticale** prima che i talloni raggiungano la superficie.



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 di uscita finale*.



402- SWORDASUB

2.3

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°. 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*.



403- SWORDTAIL

2.5

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°. Mentre la gamba in estensione supera la verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue una linea verticale per assumere la **Posizione di cavaliere**. La gamba verticale si abbassa fino alla **Posizione di arco in superficie**. Si esegue un *Arco di uscita finale*.



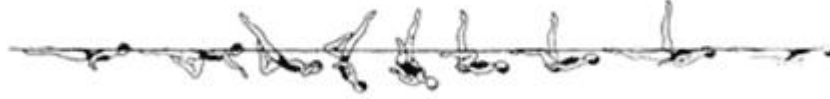
405- SWORDALINA

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

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

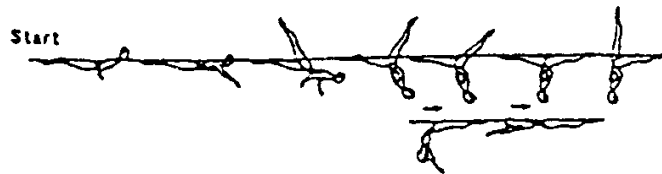
180° mentre il busto risale, con un minimo spostamento laterale fino alla **posizione di fenicottero in immersione**. Mentre il corpo risale la gamba flessa si distende per arrivare in **posizione di gamba di balletto in superficie**. La gamba di balletto è abbassata.



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*.

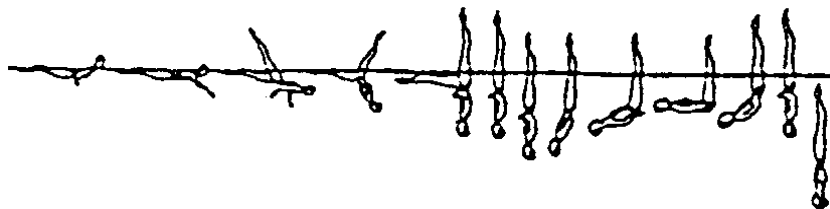


410- ALTA TORRE

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 fin o 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

2.4

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

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

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

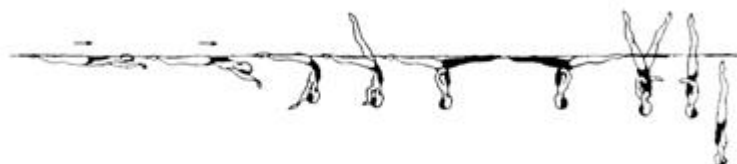
Si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in **posizione di arco in superficie**. Si solleva una gamba, che descrivendo un arco sulla superficie di 180°, arriva in **posizione di spaccata**. Si esegue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



421- PASSEGGIATA INDIETRO CHIUSA A 360°

2.2

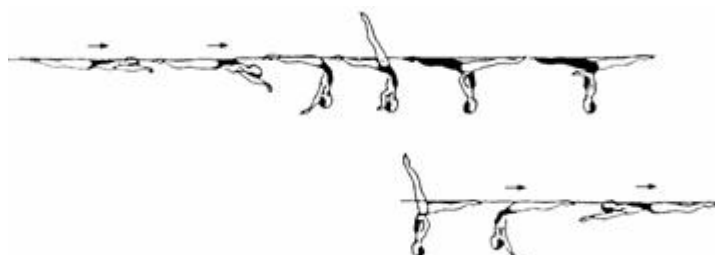
Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo questa posizione si effettua una $\frac{1}{2}$ *torsione*, con un movimento continuo e nella stessa direzione si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe simmetricamente si sollevano e si chiudono in **posizione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



423- ARIANA

2.2

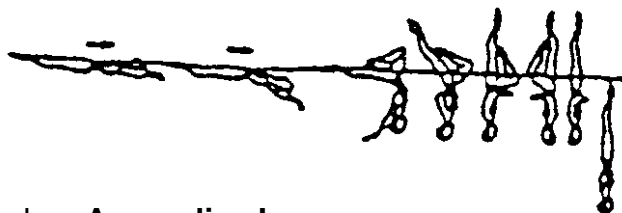
Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo le gambe in superficie e nella stessa posizione le anche ruotano di 180°. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



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 gamba flessa**. 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 estensione. 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.

436 CICLONE

2.7

Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le gambe e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e mentre una gamba si flette per assumere la **Posizione di arco in superficie gamba flessa**. Le gambe si sollevano simultaneamente per assumere la **Posizione verticale** mentre si esegue una *Piroetta*. Si effettua una $\frac{1}{2}$ *Torsione* nella direzione opposta. Si esegue una *Verticale discendente* per terminare la figura.



436d,436e-436f vedere **Appendice I**

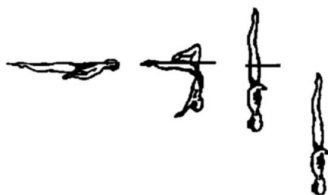
Si esegue un Ciclone fino alla $\frac{1}{2}$ *Torsione*. Si esegue la prevista *Piroetta* o *Avvitamento* per completare la figura.

437 OCEANEA

2.0

Si esegue una Nova fino alla **posizione di arco in superficie**. Si solleva una gamba fino alla verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la

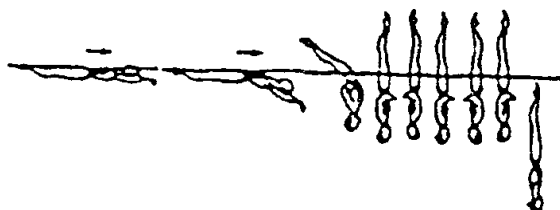
posizione di verticale. Si esegue un *Avvitamento continuo di 720°* (due rotazioni).



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*.



SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

APPENDICE V

ESERCIZI OBBLIGATORI FINA 2009-2013

CATEGORIA SENIORES, JUNIORES

FISSI

313	Kip split closing 180°	2.5
112f	Ibis avvitamento continuato (720°)	2.8

GRUPPO 1

336	Gaviata aperta a 180°	2.8
436	Ciclone	2.7

GRUPPO 2

355b	Marsuino torsione completa	2.5
150	Cavaliere	3.1

GRUPPO 3

307	Pesce volante	3.0
115c	Catalina con piroetta	2.8

CATEGORIA RAGAZZE (13,14,15)

FISSI

420	Passeggiata indietro	2.0
355e	Marsuino avvitamento 360°	2.1

GRUPPO 1

342	Airone	2.1
311a	Kip mezza torsione	2.2

GRUPPO 2

240	Albatross	2.2
345	Catalina rovesciata	2.1

GRUPPO 3

301d	Barracuda avvitamento 180°	2.1
140	Fenicottero gamba flessa	2.4

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

CATEGORIA ESORDIENTI A

FISSI		
101	Gamba di balletto singola	1.6
360	Passeggiata in avanti	2.1
GRUPPO 1		
321	Somersub	2.0
315	Kipnus	1.6
GRUPPO 2		
355	Marsuino	1.9
401	Coda di pesce	2.0
GRUPPO 3		
344	Nettuno	1.8
301	Barracuda	2.0

APPENDICE VI

ELEMENTI OBBLIGATI PER I PROGRAMMI TECNICI

REQUISITI GENERALI

- 1- Si possono aggiungere altri elementi liberi
- 2- Se non diversamente specificato nella descrizione degli elementi:
 - Ogni figura o i loro componenti devono essere eseguiti come spiegati nelle appendici II-IV.
 - Tutti gli elementi devono essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con ogni sezione chiaramente definita.
- 3- Gli elementi obbligati del Duo 4 e 9, e 1,.5,8,9 della Squadra saranno giudicati nel rimanete 30% dell'Esecuzione.
- 4- Tempo limite vedere SS14.1
- 5- Nelle gare della FINA si utilizzeranno solo gli elementi obbligati del gruppo A. Una categoria diversa può essere scelta in altre manifestazioni. Vedere categoria B e C nel manuale della FINA.

ELEMENTI OBBLIGATI DEL SOLO

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

- 1- Dalla **posizione di carpiata in avanti** si esegue una *torsione completa* mentre le gambe si distendono per arrivare alla **posizione verticale**. Continuando

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

- nella stessa direzione si esegue una *torsione completa seguita da un avvitamento* continuo di 1440° (quattro rotazioni) .(DD 3.3)
- 2- *Rocket split* fino alla **posizione di spaccata sollevata**, mantenendo la massima altezza la gamba frontale si solleva mentre quella posteriore si flette per raggiungere la **posizione verticale gamba flessa**. La gamba verticale si abbassa indietro mentre la gamba flessa si distende per arrivare alla **posizione di spaccata sollevata.**(DD 3.1)
 - 3- *Boost* un'uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza raggiunta ambedue le braccia devono essere sollevate a / sopra le spalle.. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa seguita immediatamente da un altro boost con entrambe le braccia sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino a quando l'atleta è completamente in immersione.(DD2.5)
 - 4- Iniziando con una **posizione di gamba di balletto assunta** con la gamba in estensione si esegue un Catalarc (116) muovendosi in direzione della testa mentre si assume la **posizione di gamba di balletto.**(DD2.9)
 - 5- *Avvitamento combinato. Un avvitamento discendente di 1080°(3 rotazioni)*seguito senza pausa da un equivalente *avvitamento ascendente nella stessa direzione* (DD 3.0)
 - 6- Dalla **posizione carpiata indietro in immersione**, si esegue un Pesce volante 307e avvitamento 360°(DD 3.2)

ELEMENTI OBBLIGATI DEL DUO

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

- 1- –Si esegue 240c un Albatross con piroetta fino al termine della rotazione seguito da un *Avvitamento continuo* di 1440 °(4rotazioni) (DD 3.3)
- 2-**Dalla posizione supina** si inizia una combinazione di **gamba di balletto**, in movimento,la prima posizione di si deve assumere sollevando la gamba in estensione, La gamba orizzontale si solleva per la **Posizione di gamba di balletto doppia**. Mantenendo tale posizione si esegue una rotazione di 360° la prima gamba si abbassa alla superficie assumendo la **Posizione di gamba di balletto**, si abbassa anche la seconda gamba per raggiungere la **posizione supina**. Le gambe sono in estensione durante tutte le posizione e movimenti (DD 2.5)
- 3- Rocket split- si esegue un *thrust* seguito da due rapidi scambi in spaccata,le gambe si richiudono in alto alla massima altezza. Si esegue una *Verticale discendente*. (DD 3.4)
- 4- Un azione in connessione- movimenti in connessione, intrecciati o uniti. Alzate, spinte o piattaforme non sono consentite.
- 5- Mantenendo la **posizione di coda di pesce** si eseguono 3 rotazioni complete in velocità e alla massima altezza.(DD 2.9)
- 6- *Boost* un'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 alle o sopra le spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa. (DD 1.7)
- 7- Dalla **posizione di spaccata** si esegue una rotazione di 180° mentre le gambe si sollevano simmetricamente e si chiudono in **posizione di verticale**, seguita da una *mezza torsione* nella stessa direzione. Si esegue

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

una *piroetta* nel senso inverso completata da un *avvitamento continuo* di 1080° (3 rotazioni) nella stessa direzione della *mezza torsione*. La *Piroetta* e l'*avvitamento continuo* sono eseguiti in **posizione verticale**. (DD 2.3)

- 8- *Thrust* seguito da un rapido *avvitamento di 360°* (DD 2.2)
- 9- Con l'eccezione dei movimenti sul bordo vasca e il tuffo e l'azione congiunta, tutti gli elementi-obbligati e liberi devono essere eseguiti simultaneamente e con il viso rivolto nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

ELEMENTI OBBLIGATI DELLA SQUADRA

Gli elementi da 1 a 7 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito .

1- MOVIMENTI ACROBATICI - SALTO.

Requisiti per i salti:

- a- Si devono eseguire due salti simultaneamente
 - b- Le posizioni sotto l'acqua sono libere ma tutte le atlete devono essere coinvolte .
 - c- Ogni salto le atlete devono eseguire simultaneamente gli stessi movimenti e guardando nella stessa direzione.
 - d- Ogni salto deve venire in superficie con le atlete che supportano siano sulla superficie al momento del salto.
- 2- Si esegue un *Thrust* fino alla **posizione verticale** mantenendo la massima altezza si esegue una *piroetta* mentre una gamba si flette per assumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *verticale discendente* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in estensione alla altezza delle caviglie la discesa è eseguita alla stessa velocità del *Thrust*. (DD 2.3)
 - 3- Si esegue una Nova 435 fino alla **posizione di arco in superficie gamba flessa**. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **posizione verticale** mentre la gamba flessa si distende. Si esegue un *avvitamento continuato di 1080°* (3 rotazioni) fino a quando i talloni raggiungono la superficie senza immergersi, seguito da un rapido *avvitamento ascendente di 180°*. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità di quella ascendente. (DD 2.9).
 - 4-Boost un'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 alle o sopra le spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa. (DD 1.7)
 - 5 -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. Durante l'azione in sequenza ci devono essere un minimo di due cambi di formazione. (DD 2.9)
 - 6- Dalla **posizione carpiata in avanti** si esegue un Marsuino fino alla **posizione verticale, si effettua una rotazione completa** successivamente le gambe simmetricamente fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.(DD 2.9)

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO
REGOLAMENTO FINA 2009-2013

- 7- Rocket split- un *thrust* seguito da una rapida spaccata richiusa in verticale alla massima altezza, completata da una *Piroetta* seguita da una rapida discesa.(DD 2.6)
- 8- Le formazioni devono includere una linea retta e un cerchio
- 9- Con l'eccezione dell'azione in sequenza, 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. Variazioni nelle propulsioni e negli spostamenti e la direzione del viso possono cambiare solo durante i cambi di formazione e sotto acqua. Non sono consentite azioni a specchio.