

II Prova Campionato Serie B

14 MARZO 2026

Primavera Campus Aprilia
Via delle Valli, 39 - Aprilia (LT)

15 MARZO 2026

Impianto Natatorio
C.P.P. Tre Fontane
Via delle Tre Fontane, 25/29 - Roma

III Prova Campionato Serie B

9 MAGGIO 2026

Primavera Campus Aprilia
Via delle Valli, 39 - Aprilia (LT)

10 MAGGIO 2026

Impianto Natatorio
C.P.P. Tre Fontane
Via delle Tre Fontane, 25/29 - Roma

A cura
della Società



**I Prova Campionato
Interregionale FIDIR**

15 MARZO 2026

**II Prova Campionato
Interregionale FIDIR**

10 MAGGIO 2026

Impianto Natatorio
C.P.P. Tre Fontane
Via delle Tre Fontane, 25/29 - Roma

CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA
Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma
Tel: 0655282936 / 065506622
segreteria@libertascroma.it
segreteria@pec.libertascroma.it
www.libertascroma.it

SETTORE ATTIVITA' NATATORIE Sezione Nuoto Artistico

Quote Anno Sportivo 2025-2026

AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Affiliazione	€ 35,00
(Comprensiva del tesseramento del Legale Rappresentante con Polizza A2)	
Tesseramento Dirigenti – Polizza A2	€ 8,00
Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza A1	€ 18,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A2	€ 4,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A1	€ 6,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE PER AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Le quote di affiliazione e tesseramento devono essere pagate tramite bonifico bancario intestato a Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, Iban IT11T0325003201010000185926 Banca CREDEM ROMA AG. 2 - causale "affiliazione 2025/2026 o 2026 / Tesseramento e il NOME ASSOCIAZIONE". Le società dovranno inviare la contabile del pagamento eseguito a segreteria@libertascroma.it.

N.B. Per la specifica e la scelta delle polizze fare riferimento alla Normativa di Affiliazione e Tesseramento 2025.

PARTECIPAZIONE A GARE DI NUOTO ARTISTICO

CONTRIBUTO PER ACCESSO AGLI ORGANI DI GIUSTIZIA

Iscrizione Campionato e Trofeo Scuole Nuoto Artistico	GRATUITA
Quota individuale per ogni atleta iscritta	€ 4,00
Iscrizione gara individuale SOLO	€ 5,00
Iscrizione gara DUO	€ 8,00
Iscrizione gara TRIO	€ 10,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO	€ 15,00
Iscrizione gara individuale SOLO MASTER	€ 7,00
Iscrizione gara DUO MASTER	€ 11,00
Iscrizione gara TRIO MASTER	€ 13,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO/MASTER	€ 19,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00
Reclami e preannunci reclami sul campo gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara)	€ 100,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE

Le quote di partecipazione possono essere pagate dalla società direttamente sul portale "<https://portale.libertascroma.it>" con carta di credito intestato al Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, IBAN IT11T0325003201010000185926, Banca CREDEM ROMA AG. 2.

**SETTORE ATTIVITA' NATATORIE
SEZIONE NUOTO ARTISTICO**

Data	Campionato	Luogo	Scadenza iscrizioni
14-15 Marzo 2026	II prova Campionato Serie B I prova Campionato Interregionale FIDIR	Sabato: A.S.D. Primavera Campus Aprilia – Via delle Valli, 39 – Aprilia (LT) Domenica: Impianto Natatorio C.P.P. Tre Fontane Via delle Tre Fontane, 25/29 - Roma	1 marzo 2026
09-10 Maggio 2026	III prova Campionato Serie B II prova Campionato Interregionale FIDIR	Sabato A.S.D. Primavera Campus Aprilia – Via delle Valli, 39 – Aprilia (LT) Domenica: Impianto Natatorio C.P.P. Tre Fontane Via delle Tre Fontane, 25/29 - Roma	26 aprile 2026

ORGANIZZAZIONE

A cura del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- Le gare saranno giudicate da Ufficiali di Gara del CNS Libertas o della F.I.N..
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.R.G..

MUSICHE

- **Le musiche, in formato mp3, dovranno essere caricate sul link di Google Drive che sarà comunicato con l'invio dell'O.d.G.. Con lo stesso invio sarà comunicata la data entro la quale potranno essere caricate le musiche.** Le musiche dovranno essere caricate per Campionato, Categoria ed esercizio seguendo la numerazione dell'ordine di gara. Le tracce dovranno essere rinominate con: tipologia di esercizio, categoria, nome della società, cognome delle atlete (ad esempio: DUO_RAG_ASDXXXXXXX_ROSSI_BIANCHI).
- Il tecnico dovrà comunque portare una chiavetta USB con le musiche in formato mp3 da utilizzare in caso di necessità. All'interno della chiavetta devono essere inserite tutte le tracce delle musiche degli atleti della ASD in gara. Dovrà essere presente una traccia per ogni esercizio.

CONTROLLO TESSERE

- **Ogni atleta, durante le manifestazioni, dovrà essere munito di tessera CNS Libertas da sottoporre agli Ufficiali di Gara. Gli atleti dovranno esporre la propria tessera identificativa completa di foto, annullata con il timbro societario, all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.**
- A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

- **E' tassativamente vietato entrare sul bordo vasca alle persone non autorizzate.**
- Sul bordo vasca può accedere, se autorizzato, solo un tecnico per Società purché in regola con il tesseramento.
- Il tecnico per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- **Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare sul bordo vasca per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.**
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

NORME GENERALI SULLE ISCRIZIONI DEGLI ATLETI

- Le iscrizioni alle gare si effettuano attraverso il portale delle iscrizioni del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista dalle circolari di indizione delle gare.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.

Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul bordo vasca.

Il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma si riserva il diritto di **modificare il programma** gare in relazione al **numero dei partecipanti** e alle esigenze organizzative e di **chiudere le iscrizioni** in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno redatte per categorie in base al punteggio ottenuto.

PREMIAZIONI

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, in finale, verranno premiati i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle categorie Giovanissime, Esordienti B ed Esordienti A, solo per gli esercizi Solo e Duo, gli atleti saranno premiati secondo un criterio di FASCE DI MERITO:

- dal 1^ al 3^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA D'ORO
- dal 4^ al 6^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA D'ARGENTO
- dal 7^ al 9^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA DI BRONZO

Saranno inoltre premiate le prime tre Società classificate: la classifica per società sarà basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 esercizi classificati per ogni categoria, partendo da 11 punti per il primo, 9 per il secondo, 8 per il terzo e così via fino al decimo. Qualora il numero di esercizi fosse minore di 10, i punti attribuiti al primo classificato saranno di un numero in più rispetto ai partecipanti (es. 5 esercizi in gara: 6 punti al primo classificato, 4 al secondo, 3 al terzo e così via).

PREMIAZIONI TROFEO SCUOLE NUOTO ARTISTICO

Per il Trofeo Scuole Nuoto Artistico verranno premiati i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle categorie Giovanissime, Esordienti B ed Esordienti A, gli atleti saranno premiati secondo un criterio di FASCE DI MERITO:

- dal 1^ al 3^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA D'ORO
- dal 4^ al 6^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA D'ARGENTO
- dal 7^ al 9^ esercizio di solo/duo/trio FASCIA DI BRONZO

Verrà inoltre stilata una classifica societaria per determinare la società che si aggiudicherà il "TROFEO SCUOLE NUOTO ARTISTICO". La classifica per società sarà basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 esercizi classificati per ogni categoria, partendo da 11 punti per il primo, 9 per il secondo, 8 per il terzo e così via fino al decimo. Qualora il numero di esercizi fosse minore di 10, i punti attribuiti al primo classificato saranno di un numero in più rispetto ai partecipanti (es. 5 esercizi in gara: 6 punti al primo classificato, 4 al secondo, 3 al terzo e così via).

PENALITA'

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso o non riconoscibile; 0,5 per elemento obbligato parzialmente omesso; 0,5 per ogni elemento obbligato che non segua l'ordine di esecuzione.
- 2 punti nel caso in cui uno o più concorrenti durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca.
- 1 punto nel caso in cui il tempo totale dell'esercizio sia inferiore o superiore ai tempi stabiliti o non si rispetti il limite di 10" previsti per l'entrata in acqua.
- L'esercizio di squadra deve essere composto da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atleti, verrà assegnato - 0,50 di penalità per ogni atleta in meno di 8.
- L'esercizio Libero Combinato deve essere composto da un minimo di 6 ad un massimo di 10 atleti. Non sono previste penalità per gli atleti in gara anche se in numero inferiore a 10.
- 2 punti per ogni elemento coreografico aggiuntivo rispetto a quelli concessi da regolamento (spinte, agganci, movimenti a specchio, successioni od atleti che effettuino movimenti differenti nel programma tecnico).
- 2 punti di penalità nell'esercizio libero combinato nel caso l'esercizio non contenga uno degli elementi indicati dal regolamento tecnico del Campionato Serie A e Campionato Serie B.
- 2 punti di penalità nel caso in cui le parti del libero combinato non inizino in prossimità della parte di esercizio precedente;

INDICAZIONI PER I COMITATI TERRITORIALI

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, si consiglia di svolgere almeno due prove di qualificazione e finale. Nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio.

ACCESSO ALLA FINALE REGIONALE

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio in base alla classifica. La somma dei 2 miglior punteggi accumulati nelle due o tre prove di qualificazione determinerà l'accesso alla Finale. I primi 10 esercizi di ogni specialità per ogni categoria accederanno alla Finale Regionale.

Nella gara a squadre e libero combinato, la migliore di ogni società non rappresentata potrà partecipare alla Finale Regionale.

In base alle iscrizioni pervenute il CNS LIBERTAS si riserva di allargare la partecipazione alla Finale Regionale anche ad un numero superiore di atleti.

TABELLA PUNTI

1^ class. =	100 punti	7^ class. =	45 punti	13^ class. =	15 punti
2^ class. =	90 punti	8^ class. =	40 punti	14^ class. =	10 punti
3^ class. =	80 punti	9^ class. =	35 punti	15^ class. =	5 punti
4^ class. =	70 punti	10^ class. =	30 punti	A tutte le altre =	1 punto
5^ class. =	60 punti	11^ class. =	25 punti		
6^ class. =	50 punti	12^ class. =	20 punti		

PARTECIPAZIONE

I Campionati sono manifestazioni a carattere regionale ed è riservata a tutti gli atleti tesserati al CNS Libertas. Non possono partecipare alla gara atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al CNS Libertas.

II PROVA CAMPIONATO SERIE B

Iscrizione degli atleti alla gara del 14 e 15 marzo 2026

SCADENZA ISCRIZIONI 01/03/2026

- Le iscrizioni a tutti gli eventi Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>.
- Domenica 01 marzo 2026 SCADENZA ISCRIZIONI
- Lunedì 02 marzo 2026 fino alla mezzanotte è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto.
- Dopo tale data e in ogni caso entro e non oltre le ore 17:00 di martedì 03 marzo 2026 è possibile effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00 più € 2,00 per ogni atleta iscritto. Le Società potranno richiedere per mail alla Segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma (segreteria@libertascroma.it) l'apertura del portale per queste ulteriori iscrizioni. La Segreteria si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.
- In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro la mezzanotte di martedì 03 marzo 2026, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.

III PROVA CAMPIONATO SERIE B

Iscrizione degli atleti alla gara del 09 – 10 maggio 2026

SCADENZA ISCRIZIONI 26/04/2026

- Le iscrizioni a tutti gli eventi Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>.
- Domenica 26 aprile 2026 SCADENZA ISCRIZIONI
- Lunedì 27 aprile 2026 fino alla mezzanotte è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto.
- Dopo tale data e in ogni caso entro e non oltre le ore 17:00 di martedì 28 aprile 2026 è possibile effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00 più € 2,00 per ogni atleta iscritto. Le Società potranno richiedere per mail alla Segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma (segreteria@libertascroma.it) l'apertura del portale per queste ulteriori iscrizioni. La Segreteria si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.
- In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro la mezzanotte di martedì 28 aprile 2026, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.

Per assistenza tecnica nella procedura d'iscrizione o per ulteriori informazioni contattare la segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.94809036
Mail: segreteria@libertascroma.it

**SETTORE ATTIVITA' NATATORIE
SEZIONE NUOTO ARTISTICO**

**Campionato Gold
Campionato Serie A
Campionato Serie B
Campionato Master
Trofeo Scuole Nuoto Artistico**

REGOLAMENTO GENERALE

- Un atleta che partecipa al Campionato Nazionale di Serie A non può partecipare al Campionato Nazionale di Serie B, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.
- La segreteria si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima della data stabilita, nel caso in cui il numero degli atleti superasse la capacità di accoglienza dell'impianto. In questo caso verrà data la precedenza in base alla data di invio delle iscrizioni.
- Eventuali assenze rispetto alle iscrizioni dovranno essere comunicate al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara. Non sono ammesse variazioni nel tipo di esercizio, per esempio da trio a duo.
- Le Società potranno iscrivere:
 - 1 RISERVA per ogni doppio;
 - 1 RISERVA per ogni trio;
 - 2 RISERVE per ogni squadra;
 - 2 RISERVE per ogni combinato.
- Gli esercizi verranno valutati da 5 giudici (che per il Trofeo o in via eccezionale potrebbero essere 3). In caso di necessità tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori presenti sul campo gara.
- Saranno assegnate 3 valutazioni:
 - per i Programmi Tecnici: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE 30%, ELEMENTI 40%;
 - per i Programmi Liberi: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE ARTISTICA 40%, DIFFICOLTA' 30%.
- Per gli esercizi non è fatto alcun obbligo di trucchi, acconciature complesse e costumi elaborati. I costumi non dovranno essere trasparenti o avere maniche o gonnellini. Non è consentito l'uso di accessori e/o oggetti, occhialini ed ulteriori indumenti, tranne che per motivi medici.
- Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato valutando la parte di esercizio presentata e tenendo conto della parte mancante.
- Per quanto non specificato, si rimanda al regolamento F.I.N.

CAMPIONATO SERIE B

Il Campionato Nazionale di Serie B è riservato a tutti gli atleti del Settore Propaganda FIN regolarmente tesserati al CNS LIBERTAS o ai tesserati al CNS LIBERTAS di società non appartenenti alla FIN.

Gli atleti che prendono parte al Campionato di Serie B non possono in alcun caso partecipare al Campionato Gold e viceversa.

Non possono partecipare al Campionato di Serie B gli atleti che nella stagione in corso partecipano o hanno partecipato al Campionato di Serie A, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.

Viceversa, è possibile il passaggio dal Campionato di Serie B al Campionato di Serie A in qualsiasi momento della stagione in corso.

CATEGORIE:	GIOVANISSIMI/E:	2017 e successivi
	ESORDIENTI B F/M:	2016
	ESORDIENTI A F/M:	2014-2015
	RAGAZZE:	2011-2012-2013
	RAGAZZI:	2010-2011-2012-2013
	JUNIOR FEMMINE:	2007-2008-2009-2010
	JUNIOR MASCHI:	2006-2007-2008-2009
	ASSOLUTA FEMMINE:	dal 2005 al 2013
	ASSOLUTA MASCHI:	dal 2004 al 2013
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2014 e successivi
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2005 al 2013

- Ogni Società potrà iscrivere 1 Solo, 2 Duo, 1 Trio, 3 Squadre e 2 Liberi Combinati per ciascuna categoria.
- Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.
- Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato è consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero non superiore a 4 atleti. Il passaggio non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di Duo e Trio almeno un atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.
- Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categorie: Giovanissimi/e, Es. B F/M

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Es. A F/M, Ragazze e Ragazzi

Programmi Tecnici: Solo, Duo e Squadra

Programma Libero: Trio e Combinato

Categorie: Junior F/M

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato

Categorie: Assoluta F/M

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra, Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- a) Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- b) E' necessario rispettare l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati.
- c) Nei programmi tecnici tutti gli atleti dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, della spinta, dell'aggancio e nella formazione di cerchio (che è permessa solo una volta).
- d) Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- e) Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 5" sul tempo totale.
- f) L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 6 ad un max di 10 atleti. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra Solo, Duo, Trio e almeno 2 parti di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atleti. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente.
- g) Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'20"
	Trio	1'20"
	Squadra	1'30"
	Combinato	1'45"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe bicicletta con almeno 1 movimento di un braccio.
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.
Scivolamento indietro in posizione supina.
Scivolando verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina (la posizione supina iniziale e finale deve essere evidente così come quella di mezza gamba di balletto).
Capovolta raggruppata indietro (figura 310).
Non sono consentiti spinte, agganci e sequenze.

CATEGORIA ESORDIENTI B F/M - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe bicicletta con almeno 2 movimenti di un braccio.
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.
Scivolando verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina (la posizione supina iniziale e finale deve essere evidente così come quella di mezza gamba di balletto).
Capovolta raggruppata indietro (figura 310).
Mezza passeggiata avanti (figura 360) fino alla posizione di spaccata.
E' consentita una spinta o un aggancio.
E' consentita una sequenza.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI A F/M - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'30"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe bicicletta con almeno 1 movimento a due braccia.
 Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.
 Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento.
 Passeggiata avanti (figura 360).
 Scambi in posizione cannoncino.
 E' consentita una spinta o un aggancio.
 E' consentita una sequenza.

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte.
 Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA RAGAZZE E RAGAZZI - DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).
 Gambe bici con 2 movimenti di un braccio seguiti da una transizione in stile laterale con ulteriori 2 movimenti di un braccio.
 Sequenza di 3 posizioni di gamba di balletto diverse da scegliere tra: gamba di balletto dx, sn, fenicottero dx, sn e doppia, con scivolamento.
 Passeggiata avanti (figura 360).
 Eseguire almeno 2 scambi in cannoncino seguiti da una posizione in verticale gamba flessa. Successivamente si esegue una verticale doppia seguita dalla discesa.
 E' consentita una spinta o un aggancio.
 E' consentita una sequenza.

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte.
 Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA JUNIOR F/M E ASSOLUTA F/M -		
DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

Per i programmi liberi di DUO, TRIO, SQUADRA il limite massimo di spinte è 2, nel LIBERO COMBINATO il limite massimo di spinte è 3.

Nella SQUADRA e LIBERO COMBINATO le spinte a coppie non contano come spinte.

REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO ARTISTICO PROMOZIONALE

Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) ed adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale (DIR). Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FIDAL.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fisdir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

Le modalità di accesso e di svolgimento dei campionati italiani sono emanate annualmente e costituiscono parte integrante del presente regolamento.

Requisiti generali di partecipazione alle gare

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel “Regolamento dell’attività federale” e nel “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia:

- Sono ammessi a partecipare alle gare solo gli atleti che all’atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettivo (art. 2 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR),
- il limite di età per partecipare alle gare promozionali è fissato in 8 anni. L’età deve essere compiuta all’inizio della stagione sportiva.
- gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso di un certificato di idoneità alla attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013. L’atleta è tenuto a sottoporsi a controllo medico annuale che comprende obbligatoriamente la misurazione della pressione arteriosa e l’effettuazione di un elettrocardiogramma a riposo. In caso di sospetto diagnostico il medico certificatore può avvalersi della consulenza del medico specialista del medico dello sport o dello specialista di branca. (art. 3 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR).
- gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti “promozionali” (DIRp) nella disciplina del Nuoto Artistico (art. 3 del “Regolamento dell’attività federale”).
- gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste “tasse gara” (art. 14 del “Regolamento dell’attività federale”).

Regolamento tecnico

a) Categorie

Le competizioni di nuoto artistico non prevedono la suddivisione degli atleti in categorie né sportive né di età. La categoria di età è pertanto unica.

b) Gare

Le gare di nuoto artistico promozionale comprendono le seguenti specialità:

- Esercizio libero Solo(Maschile/femminile)
- Esercizio libero Duo(Maschile/ femminile/misto)

c) Giudici di gara

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente che di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara.

I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell'applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi deve essere affiancato un "Responsabile Tecnico Federale della manifestazione", scelto tra i tecnici di nuoto abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria FIN.

d) Sostituzioni e ritardi

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto.

Non è ammesso nessun cambio rispetto alle iscrizioni inviate.

Se l'atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla gara a cui è iscritto deve essere segnalato dai responsabili di società al Responsabile Tecnico Federale della manifestazione che, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, può permettere all'atleta di gareggiare in recupero. Il punteggio conseguito successivamente sarà egualmente considerato per la classifica.

e) Reclami

Il reclamo avverso una decisione del Giudice di Gara deve essere presentato al Giudice di Gara stesso, per iscritto, a firma di un dirigente e/o tecnico regolarmente tesserato FISDIR per la propria società sportiva per la stagione sportiva corrente, congiuntamente al versamento della tassa pari ad € 200,00 da effettuarsi in contanti, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati della relativa gara. Il Giudice decide su tutti i reclami e qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita.

f) Classifiche e Premiazioni

Per ogni specialità Solo e Duo (sesso misto incluso), non è prevista classifica per sesso ma solo per specialità.

In tutte le gare ufficiali (Campionati Provinciali/ Regionali/ Italiani e in tutte le altre manifestazioni autorizzate dalla federazione) deve essere prevista e svolta la premiazione individuale di ogni specialità attribuendo medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati e medaglia di partecipazione a tutti gli altri.

g) Norme tecniche

COSTUMI E TRUCCO

I costumi per gli esercizi non devono contenere trasparenze e non devono contenere accessori (gonnellini, maniche).

Le acconciature non potranno avere accessori oscillanti.

Il trucco deve essere moderato limitato agli occhi e alle labbra .

Nel caso il giudice arbitro della manifestazione reputi che il costume e il trucco non siano conformi a tale regola provvederà a dare una penalità pari a 1 punto.

REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO

TEMPI LIMITE :

1. **Solo** durata 1.30" è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

2. **Duo** durata 1.30" è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

ELEMENTI obbligati Solo e Duo

- 1) TUFFO A PIACERE
- 2)gambe rana verticale
- 3)gambe stile libero laterale
- 4)scivolamento sul dorso
- 5)posizione di galleggiamento gambe divaricate
- 6)scambi in posizione supina in gamba flessa
- 7)capovolta indietro raggruppata

Opzionale

- 1) gamba rana con almeno un movimento di un braccio
- 2) gambe stile laterale con almeno un movimento di un braccio
- 3) spaccata
- 4) boost di braccia

Gli elementi non dovranno seguire l'ordine indicato, ma possono essere inseriti liberamente all'interno dell'esercizio.

PENALITA'

Mezzo punto di penalità viene assegnato :

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi per Supportarsi
- Se c'è una discrepanza nei tempi limite previsti per ciascun esercizio
- Mezzo punto di penalità viene detratto dal punteggio del Merito Tecnico se un elemento obbligato viene omesso o parzialmente seguito nel Solo o da tutte le atlete nel Duo.

METODI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Negli esercizi con musica verranno assegnati punti da 0 a 10 usando decimi di punto.

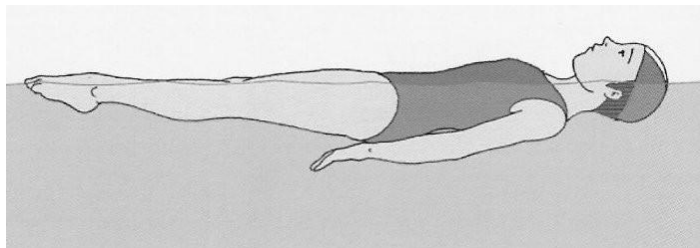
<i>Giudizio</i>		
Perfetto	10	
Quasi perfetto	Da 9.9	A 9.5
Eccellente	Da 9.4	A 9.0
Molto buono	Da 8.9	A 8.0
Buono	Da 7.9	A 7.0
Discreto	Da 6.9	A 6.0
Sufficiente	Da 5.9	A 5.0
Insufficiente	Da 4.9	A 4.0
Scarso	Da 3.9	A 3.0
Molto scarso	Da 2.9	A 2.0
Quasi irriconoscibile	Da 1.9	A 1.0
Completamente errato	0	

Posizioni base

SCIVOLAMENTO DORSO (posizione supina)

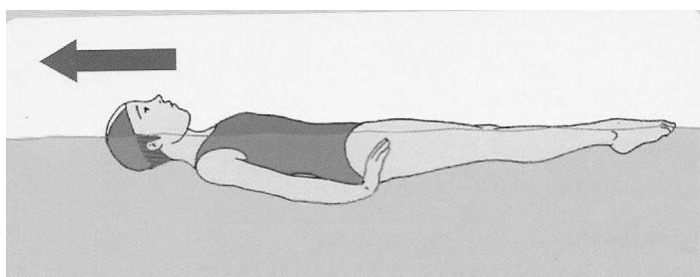
Posizione di base: piedi, gambe, busto e collo sono completamente in estensione.

Il corpo in estensione con il viso e il petto le cosce e i piedi in superficie, le braccia in basso flesse con le mani all'altezza delle anche, l'azione di remata coinvolge solo gli avambracci, le mani eseguono un gesto simile a quello dell'infinito, mani in flessione dorsale dita più in alto rispetto al polso remata costante e omogenea.



L'allievo variando l'angolazione del polso(mano) potrà variare la direzione di avanzamento:

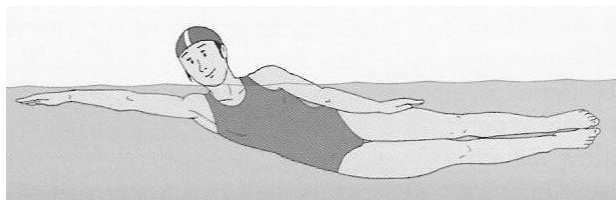
-per spostarsi in direzione della testa (scivolamento indietro) , la mano deve essere in flessione dorsale con le dita più in alto rispetto al polso



- per spostarsi in direzione dei piedi (scivolamento avanti)la mano deve essere in flessione palmare con le dita più basse rispetto al polso

GAMBE STILE LATERALE

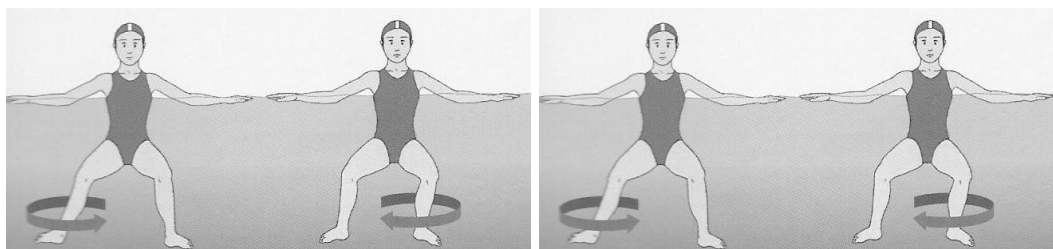
Il corpo è disteso su un fianco e le gambe eseguono il movimento di gambe stile libero, un braccio è disteso in alto, l'altro può essere lungo il fianco o sollevato perpendicolarmente alla superficie.



GAMBE BICICLETTA

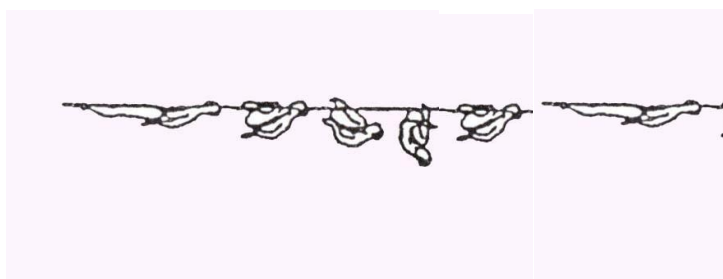
E' il gesto che compie l'atleta muovendo le gambe a rana alternata per sostenersi in posizione verticale con il corpo e le spalle oltre la superficie dell'acqua .

Gli arti inferiori eseguono un movimento circolare dall'esterno verso l'interno senza distendersi mai con l'arto sinistro che ruota in senso orario e il destro antiorario, in base alla direzione di avanzamento le gambe assumono una posizione diversa rispetto al corpo.



CAPOVOLTA DIETRO RAGGRUPPATA

Dalla posizione supina , le gambe flesse ed unite con le ginocchia in superficie e parallele a quest'ultima, le cosce perpendicolari ,la testa in linea con il busto,il viso in superficie (posizione **tub**) effettuare con il corpo in massima raccolta con le gambe unite, dorso ricurvo talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia (posizione **tuck**) senza perdere mai questa posizione un capovolta indietro.



Posizione di spaccata



BOOST un'uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima altezza possibile dalla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alle o sopra le spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa dell'atleta.

h) Figure tecniche per lo svolgimento dell'attività sportiva

Sulla base del presente Regolamento Tecnico, la FISDIR ha individuato le figure necessarie e funzionali alla concreta realizzazione e svolgimento dell'attività sportiva del nuoto artistico, in ambito societario e/o federale.

Per la consultazione dell'elenco delle mansioni riferite a tali figure, che costituisce parte integrante del presente Regolamento Tecnico, si rinvia all'Allegato D del Regolamento Attività Federale.

REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO ARTISTICO

AGONISTICO

Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) ed adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale (DIR). Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FIN.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fisdir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

Requisiti generali di partecipazione alle gare

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel “Regolamento dell’attività federale” e nel “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR cui si rinvia integralmente. In particolare si evidenzia:

- Sono ammessi a partecipare alle manifestazioni Fisdir solo gli atleti che all’atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettivo (art. 2 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR),
- Il limite minimo di età per partecipare alle gare agonistiche è fissato in 12 anni. L’età deve essere compiuta all’inizio della stagione sportiva, (art. 9 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR),
- Gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso del “certificato di idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili” (art. 3 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR),
- Gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti “agonisti” (DIRa) nella disciplina dell’atletica leggera (art. 3 del “Regolamento dell’attività federale”),
- Gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste “tasse gara” (art. 15 del “Regolamento dell’attività federale”).

Regolamento tecnico

Le competizioni a carattere agonistico prevedono la suddivisione degli atleti nelle seguenti categorie sportive:

- **II1 (OPEN) maschile/ femminile**
- **II3 (OPEN) maschile/ femminile**
- **IIQ (OPEN) maschile/ femminile**

(appartengono a queste categorie genericamente tutti gli atleti con deficit intellettivo come indicato art. 4 regolamento sanitario e delle classificazione FISDIR);

- **II2 (C21) maschile/ femminile** (atleti con disabilità intellettiva significativa (sindrome di down);
- Non è prevista suddivisione degli atleti per categorie di età e sesso.

b) Gare

Le gare di nuoto artistico comprendono le seguenti specialità:

- Esercizio tecnico (maschile/femminile)
- Esercizio libero Solo (Maschile / Femminile)

- Esercizio tecnico Duo Maschile /Femminile/Misto)
- Esercizio libero Duo (Maschile / Femminile e Misto)
- Esercizio Libero Combinato composto da un minimo di 4 atleti a un massimo di 8 (Maschile / Femminile e Misto)
- Gare di Obbligatorie

c) Giudici di gara

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente che di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara.

I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell'applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.

A questi deve essere affiancato un "Responsabile Tecnico Federale della manifestazione", scelto tra i tecnici di nuoto abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria FIN.

d) Sostituzioni e ritardi

Un atleta può fare solo le specialità alle quali è iscritto.

Non è ammesso nessun cambio rispetto alle iscrizioni inviate.

Se l'atleta, per cause gravi di forza maggiore non si presenta alla gara a cui è iscritto deve essere segnalato dai responsabili di società al Responsabile Tecnico Federale della manifestazione che, verificata la correttezza della procedura e le motivazioni addotte, può permettere all'atleta di gareggiare in recupero. Il punteggio conseguito successivamente sarà egualmente considerato per la classifica.

e) Reclami

Il reclamo avverso una decisione del Giudice di Gara deve essere presentato al Giudice di Gara stesso, per iscritto, a firma di un dirigente e/o tecnico regolarmente tesserato FISDIR per la propria società sportiva per la stagione sportiva corrente, congiuntamente al versamento della tassa pari ad € 200,00 da effettuarsi in contanti, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati della relativa gara. Il Giudice decide su tutti i reclami e qualora il reclamo sia accolto la tassa verrà restituita.

f) Classifiche e Premiazioni

Ai Campionati Italiani, per ogni specialità II1, II2, II3 e IIQ maschile, femminile e misto degli esercizi solo, duo non è prevista classifica per sesso ma solo per specialità.

Per gli esercizi di Duo le categorie II1, II2 e II3 non possono gareggiare insieme.

Per gli esercizi di Combinato le categorie II1, II2 e II3 possono gareggiare insieme. Quindi verrà considerata una categoria sportiva unica.

Deve essere prevista e svolta la premiazione di ogni gara del 1°, 2° e 3° classificato delle categorie sportive II1, II2 e II3; dell'esercizio Solo e Duo, verranno consegnate delle medaglie di partecipazione ai primi tre classificati della categoria IIQ.

Per l'esercizio Combinato, è prevista e svolta la premiazione del 1°, 2° e 3° classificato dell'unica categoria sportiva.

In tutte le gare ufficiali Territoriali (Campionati Provinciali/ Regionali) e in tutte le altre manifestazioni autorizzate dalla federazione) deve essere prevista e svolta la premiazione individuale di ogni specialità attribuendo medaglie d'oro, d'argento e di bronzo ai primi tre classificati.

g) Norme tecniche

COSTUMI E TRUCCO

I costumi per gli esercizi non devono contenere trasparenze e non devono contenere accessori (gonnellini, maniche).

Le acconciature non potranno avere accessori oscillanti.

Il trucco deve essere moderato limitato agli occhi e alle labbra.

Nel caso il giudice arbitro della manifestazione reputi che il costume e il trucco non siano conformi a tale regola provvederà a dare una penalità pari a 1 punto.

MUSICA

Le musiche verranno consegnate al RTN una settimana prima della competizione indicando la specialità e specificando la società di appartenenza, l'esercizio e il cognome dell'atleta/e. Le musiche degli esercizi tecnici devono essere diverse dalle musiche degli esercizi liberi.

REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO

TEMPI LIMITE:

1. **Solo tecnico durata 2'00**
2. **Solo libero durata 2'15**

(compresi max 10" sul bordo NON OBBLIGATORIO); è ammessa una tolleranza di +/-5" sul tempo totale.

Le musiche per il solo tecnico e quello libero devono essere diverse.

3. **Duo tecnico durata 2'20** maschile -femminile o misto
4. **Duo e libero** durata 2'30 maschile- femminile o misto

(compresi max 10" sul bordo NON OBBLIGATORIO); è ammessa una tolleranza di +/-5" sul tempo totale

3. **Esercizio Libero Combinato:** durata 3'00 maschile-femminile o misto

(compresi max 10" sul bordo NON OBBLIGATORIO); è ammessa una tolleranza di +/-5" sul tempo totale

ELEMENTI OBBLIGATI SOLO

- 1) Boost di braccia con due braccia
- 2) Scivolamento stile laterale con quattro movimenti del braccio sopra la superficie
- 3) Combinazione di Gamba di balletto almeno 4 movimenti e devono contenere gamba di balletto

fenicottero doppia gamba di balletto.

La combinazione dei movimenti può essere eseguita con la gamba destro e/o sinistra.

- 4) Passeggiata avanti
- 5) Barracuda

6) Gambe bici con almeno due movimenti con due braccia in alto

7) dalla posizione di carpiata (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) Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa, si raggiunge la posizione di verticale, si esegue mezzo giro 180°

ELEMENTI OBBLIGATI DUO

- 1) Boost di braccia con due braccia
- 2) Scivolamento stile laterale con quattro movimenti del braccio sopra la superficie
- 3) Coda di pesce tenuta 2"
- 3) Gamba di balletto eseguita con qualsiasi gamba dx o sx
- 4) Passeggiata avanti
- 5) Barracuda

6) Gambe bici con almeno un movimento con due braccia in alto
 7) Dalla posizione di carpiata (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) Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa, si raggiunge la posizione di verticale. Si esegue una verticale discendente. Con un giro a 360°

- Nel duo ci deve essere almeno una spinta senza un particolare ordine
- I movimenti a specchio sono permessi

ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

L'Esercizio Libero Combinato è composto da un minimo di quattro (4) ed un massimo di otto (8) atlete/i, che eseguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.

Requisiti generali

1. Tempo limite 3'00
 2. La partenza può essere sia dal bordo che dall' acqua o una combinazione fuori/dentro.
 3. Tutte le parti seguenti devono iniziare in acqua.
 4. Ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto dove è terminata la parte precedente.
- 1) Gli esercizi di solo e duo devono percorrere tutta la piscina in qualsiasi direzione per permettere di coprire l'intera vasca
 - 2) Gli elementi richiesti devono seguire l'ordine di cui sopra

PENALITA'

Mezzo punto di penalità viene assegnato:

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
 - Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi per Supportarsi
 - Se c'è una discrepanza nei tempi limite previsti per ciascun esercizio
 - Mezzo punto di penalità viene detratto dal punteggio del Merito Tecnico se un elemento obbligato viene omesso o parzialmente seguito nel Solo o da tutte le atlete nel Duo.
- 1) COMBO con 4 atlete: 0 punti aggiunti al punteggio finale
 COMBO con 5 e /o 6 atlete/i: 0.5 punto che verrà aggiunto al punteggio finale
 COMBO con 7 e /o 8 atlete/i: 1 punto che verrà aggiunto al punteggio finale.

OBBLIGATORI ELEMENTI OBBLIGATI

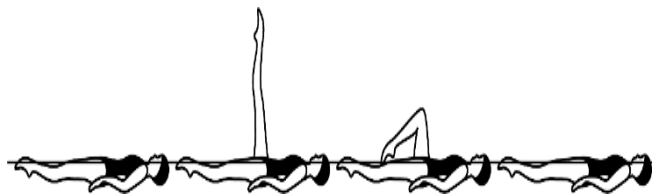
Ogni concorrente dovrà eseguire tre (3) esercizi obbligatori, due (2) dei quali sono fissi ed un altro (1) da sorteggiare fra tre (3) gruppi da uno (1) elemento.

Gruppi e Figure	Nome figura
OBBLIGATORI	Gamba di balletto Barracuda
Gruppo 1	Front arianna
Gruppo 2	Tower
Gruppo 3	Kip

Obbligatori:

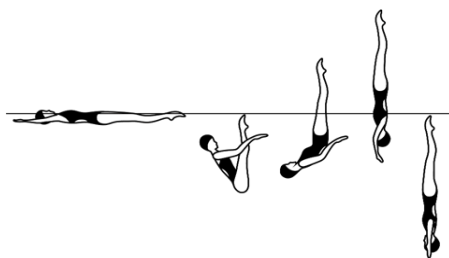
1- Gamba di balletto

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 fino ad assumere la Posizione di Gamba Flessa. La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la Posizione di Gamba di Balletto.



2- Barracuda

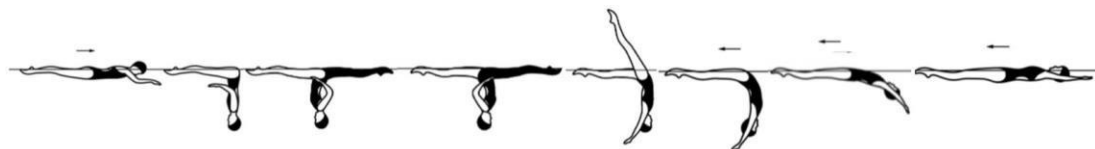
Dalla Posizione Carpiata Indietro in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale. La massima altezza è desiderabile



Gruppo 1

Front Ariana

Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la Posizione di Spaccata. Mantenendo la posizione, viene eseguita una rotazione di Ariana. Viene eseguito un passo di uscita

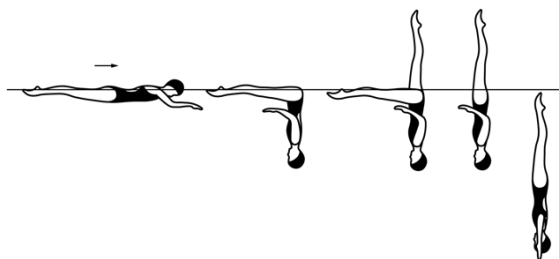


Gruppo 2

Tower

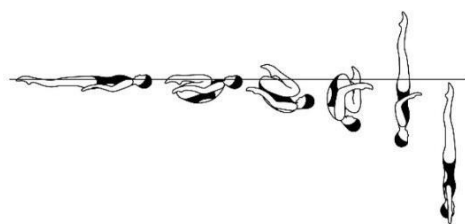
Dalla Posizione Prona si assume la Posizione di Carpiata in Avanti. Una gamba si solleva per raggiungere la

Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale.



Gruppo 3 Kip

Dalla Posizione Supina si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si effettua una Discesa in Verticale.



Esercizi Obbligatori

I partecipanti devono indossare costume nero e cuffia bianca. Sono consentiti occhialini e stringi naso. Non sono ammessi gioielli di alcun tipo sia negli esercizi obbligatori che negli esercizi con la musica.

METODI DI VALUTAZIONE ESERCIZI OBBLIGATORI

Negli esercizi verranno assegnati punti da 0 a 10 usando decimi di punto.

Giudizio		
Perfetto	10	
Quasi perfetto	Da 9.9	A 9.5
Eccellente	Da 9.4	A 9.0
Molto buono	Da 8.9	A 8.0
Buono	Da 7.9	A 7.0
Discreto	Da 6.9	A 6.0
Sufficiente	Da 5.9	A 5.0
Insufficiente	Da 4.9	A 4.0
Scarso	Da 3.9	A 3.0
Molto scarso	Da 2.9	A 2.0
Quasi irriconoscibile	Da 1.9	A 1.0
Completamente errato	0	

NUOVO PUNTEGGIO

ESERCIZI LIBERI - 3 PANNELLI

ESERCIZI TECNICI - 3 PANNELLI

ESERCIZI LIBERI

PANELLO 1 ESECUZIONE 30%

ESECUZIONE – Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti	SOLO 90%	DUET 50%	COMBO 50%
SINCRONIZZAZIONE – La precisione dei movimenti all'unisono, una atleta con le alte e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.	SOLO 10%	DUET 50%	COMBO 50%

PANELLO 2 IMPRESSIONE ARTISTICA 40%

COREOGRAFIA – La capacità di comporre l'esercizio combinando elementi artistici e tecnici. Il disegno e l'intreccio della varietà e creatività di tutti i movimenti.	SOLO 100%	DUET 100%	COMBO 100%
INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA – L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica			
MODO DI PRESENTAZIONE – Il modo con il quale l'atleta/le atlete presenta/presentano l'esercizio agli spettatori. Il controllo totale dell'esecuzione dell'esercizio.			

PANELLO 3 DIFFICOLTA 40%

DIFFICOLTA' –La qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti e del sincronismo.	SOLO 100%	DUET 100%	COMBO 100%
--	--------------	--------------	---------------

ESERCIZI TECNICI

PANELLO 1 ESECUZIONE 30%

ESECUZIONE –Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato.	SOLO 90%	DUET 50%	COMBO 50%
SINCRONIZZAZIONE – Il Sincronismo di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato. La precisione dei movimenti all' unisono una atleta con le altre e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.	SOLO 10%	DUET 50%	COMBO 50%

PANELLO 2 IMPRESSIONE 30%

DIFFICULTA' – La qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegna	SOLO 50%	DUET 50%	COMBO 50%
COREOGRAFIA – La capacità di comporre l'esercizio combinando elementi artistici e tecnici. Il disegno e l'intreccio della varietà e creatività di tutti i movimenti..	50%	50%	50%

INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA - L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica.	50%	50%	
MODO DI PRESENTAZIONE - Il modo con il quale l'atleta/le atlete presenta/presentano l'esercizio agli spettatori. Il controllo totale dell'esecuzione dell'esercizio	50%	50%	

PANELLO 3 VOTO ELEMENTI 40%

ESECUZIONE – Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di ogni Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.	SOLO 90%	DUET 50%	
SINCRONISMO – Il Sincronismo di ogni elemento obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato. La precisione dei movimenti all'unisono una atleta con le altre e con l'accompagnamento musicale, sopra e sotto la superficie. Sincronismo dei tempi di esecuzione l'una con l'altra e con la musica.	SOLO 10%	DUET 50%	

PENALITA'

Un punto di penalità di 0,5 verrà detratto dal punteggio di un atleta che non esegue gli elementi richiesti.

Un punto di penalità di 0,5 sarà dedotto dal punteggio finale di un atleta che non esegue gli elementi nell'ordine sopra specificato.

Per le posizioni di base visita la regola FINA.ORG Synchro

h) Figure tecniche per lo svolgimento dell'attività sportiva

Sulla base del presente Regolamento Tecnico, la FISDIR ha individuato le figure necessarie e funzionali alla concreta realizzazione e svolgimento dell'attività sportiva del nuoto artistico, in ambito societario e/o federale.

Per la consultazione dell'elenco delle mansioni riferite a tali figure, che costituisce parte integrante del presente Regolamento Tecnico, si rinvia all'Allegato D del Regolamento Attività Federale.