



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali

**Regolamento tecnico**  
**di**  
**Nuoto Artistico**  
**Agonistico**

*(edizione Novembre 2025)*

## Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) e adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale. 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](http://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" 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" della FISDIR),
- L'età minima per partecipare alle gare agonistiche è fissata a 12 anni. L'età deve essere compiuta entro il termine della stagione sportiva in corso.
- 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" della FISDIR),
- Gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "agonisti" 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 – II2 – II3 maschile/ femminile**
- 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**

In tutte le gare ufficiali, per ogni specialità II1, II2 e II3 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.

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

## **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 flessa 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:

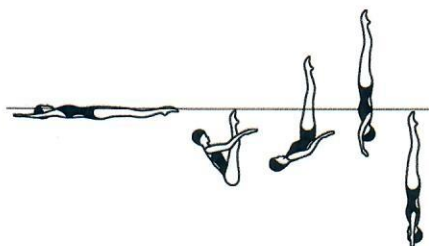
#### 1- Gamba di balletto

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



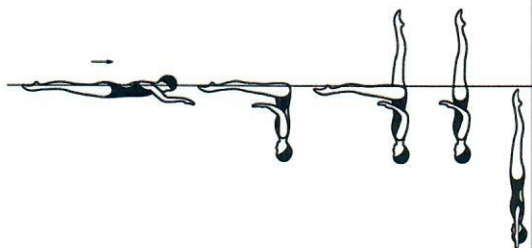
### Gruppo 1 Front Ariana

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



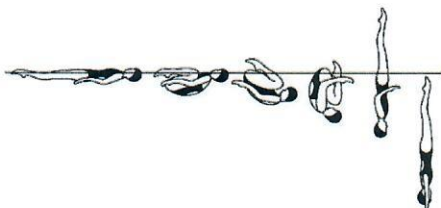
### Gruppo 2 Tower

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.

<b>Giudizio</b>		
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 irricognoscibile	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%**

<b>ESECUZIONE</b> – Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti	SOLO 90%	DUET 50%	COMBO 50%
<b>SINCRONIZZAZIONE</b> – - 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%**

<b>COREOGRAFIA</b> – 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%
<b>INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA</b> – L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica			
<b>MODO DI PRESENTAZIONE</b> – 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%**

<b>DIFFICOLTA'</b> –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%**

<b>ESECUZIONE</b> –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%
---	-------------	-------------	--------------

<b>SINCRONIZZAZIONE</b> – 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	DUET	COMBO
	10%	50%	50%

**PANELLO 2 IMPRESSIONE 30%**

<b>DIFFICULTA'</b> – 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	DUET	COMBO
	50%	50%	50%
<b>COREOGRAFIA</b> – 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%
<b>INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA</b> - L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica.	50%	50%	
<b>MODO DI PRESENTAZIONE</b> - 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%**

<b>ESECUZIONE</b> – Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di ogni Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.	SOLO 90%	DUET 50%	
--	-------------	-------------	--

<p><b>SINCRONISMO</b> – 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.</p>	<p><i>SOLO</i> 10%</p>	<p><i>DUET</i> 50%</p>	
--	----------------------------	----------------------------	--

#### 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 Artistic

#### **h) Figure tecniche per lo svolgimento dell'attività sportiva**

Sulla base del presente Regolamento Tecnico, la FIDIR 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, si rinvia all'allegato E del Regolamento Attività Federale.



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali

**REGOLAMENTO TECNICO**  
**DI**  
**NUOTO ARTISTICO**  
**PROMOZIONALE**

*(edizione novembre 2025)*

## Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) e adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale. 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](http://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" 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" della FISDIR),
- L'età minima per partecipare alle gare promozionali è fissata a 8 anni. L'età deve essere compiuta entro il termine della stagione sportiva in corso.
- 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.
- gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "promozionali" 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)
- Squadra composta da un minimo di 4 atleti a un massimo di 8 (Maschile / Femminile e 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
- 3. Squadra durata 2.00"** è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **ELEMENTI obbligati Solo Duo e Squadra**

- 1) TUFFO A PIACERE
- 2)gambe rana verticale
- 3)gambe stile libero laterale
- 4)scivolamento sul dorso
- 5) 2 scambi in posizione supina in vela
- 6)capovolta indietro raggruppata
- 7)dallo scivolamento supino assumere la posizione di tub e ribaltarsi nella posizione di cannoncino
- 8)nel Duo si possono effettuare movimento a specchio
- 9)nel Duo si può effettuare un aggancio e/o una spinta

## 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	

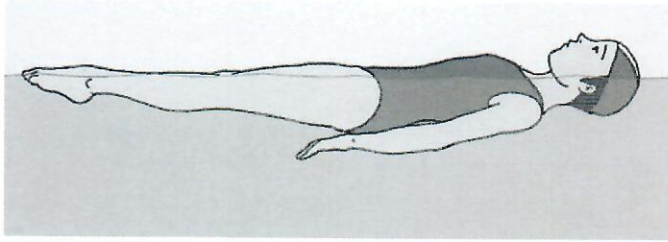
## Posizioni base

### SCIVOLAMENTO DORSO ( posizione supina)

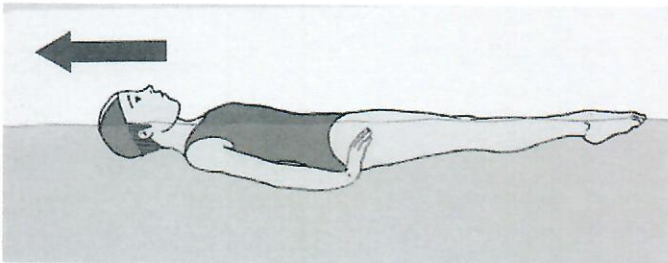
Posizione di base: piedi, gambe, busto e collo sono completamente in estensione.

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.



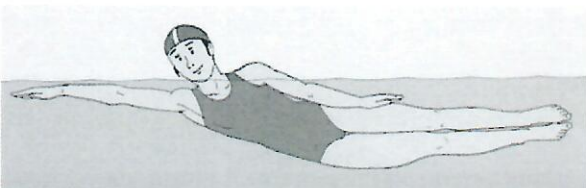
L'allievo variando l'angolazione del polso(mano) potrà variare la direzione di avanzamento:  
-per spostarsi in direzione della testa (scivolamento indietro) , la mano deve essere in flessione dorsale con le dita più in alto rispetto al polso



- 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.