

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO  
**REGOLAMENTO FINA 2013-2017**

**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, il Combinato e l' Highlight\*.  
*\*solo per il Trofeo della FINA e la Coppa del Mondo.*
- 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.

**SS 4 SESSIONI**

**SS 4.1 OBBLIGATORI**

Ogni concorrente partecipante al Solo, Duo e Squadra, dovrà eseguire quattro(4) obbligatori come descritto nell'Appendice V di questo manuale.

Ogni concorrente partecipante al Libero Combinato potrà eseguire quattro (4) obbligatori come descritto nell'Appendice V di questo manuale.

Gli obbligatori delle categorie Senior, Junior e di tutte le altre categorie, saranno stabiliti dalla Commissione Tecnica della FINA (TSSC) ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA.

**SS 4.2 PROGRAMMA TECNICO: ELIMINATORIE E FINALI**

Nel programma Tecnico ogni Solo, Duo e Squadra deve eseguire gli Elementi Obbligati descritti nell'appendice VI di questo manuale. Gli Elementi Obbligati sono stabiliti dalla Commissione Tecnica ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA. Gli esercizi sono coreografati sulla musica.

**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, 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 è costituito da un minimo di otto (8) ad un massimo di dieci (10) atlete che eseguono una combinazione esercizi. Gli esercizi sono coreografati sulla musica.

## **SS 4.5 ESERCIZIO HIGHLIGHT : ELIMINATORIE E FINALE**

L'esercizio Highlight è costituito da un minimo di otto (8) ad un massimo di dieci (10) atlete che eseguono gli elementi obbligati descritti nell'appendice VII di questo manuale. Gli elementi obbligati sono stabiliti dalla Commissione Tecnica ogni quattro (4) anni, previa approvazione del Bureau della FINA. Gli esercizi sono coreografati sulla musica.

## **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 13.7.1. Per le Olimpiadi, il Duo avrà il seguente ordine: Programma Libero eliminatorie, Programma Tecnico e Finali Programma Libero.

**SS 5.2** Per i Campionati del Mondo la gara sarà svolta in quest'ordine: eliminatorie Programmi Tecnici, Finali Programmi Tecnici, eliminatorie Programmi Liberi, Finali Programmi Liberi, eliminatorie Combinato e Finali Libero Combinato.

**SS 5.3** Per la Coppa del Mondo: fare riferimento a BL 11.4.1  
Per il Trofeo della FINA : fare riferimento a BL 11.4.2

**SS 5.4** Per il Campionato del Mondo Junior, Obbligatori e Programmi Liberi saranno svolti in quest'ordine: eliminatorie Programmi Liberi, eliminatorie Libero Combinato, Obbligatori Junior (vedi appendice V), 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 qualsiasi combinazione prevista nelle norme SS 4.1 - SS 4.3 in modo che il Programma Libero sia sempre incluso. L'Esercizio Libero Combinato e l'Esercizio Highlight possono essere inclusi.

## **SS 6 PARTECIPAZIONI**

**SS 6.1** Alle Olimpiadi, Campionati del Mondo Junior, Campionati Continentali, Internazionali e nelle Competizioni della FINA, le Nazioni potranno partecipare con un (1) Solo, un (1) Duo, una (1) Squadra, un (1) Esercizio Libero Combinato ed un (1) Esercizio Highlight (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 ed 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, più di un Libero Combinato e più di un esercizio Highlight.

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

## **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, i nominativi delle componenti del Libero Combinato e massimo 2 riserve ed i nominativi dei componenti dell'esercizio Highlight e massimo 2 riserve.

Per i Campionati del Mondo: il nominativo del Solo Programma Tecnico e la riserva, del Solo Programma Libero e la riserva, del Duo Programma Tecnico e massimo una (1) riserva, del Duo Programma Libero e una (1) riserva, della Squadra Programma Tecnico e massimo due (2) riserve, della Squadra Programma Libero e massimo due (2) riserve, del libero Combinato e massimo due (2) riserve.

Per la Coppa del Mondo FINA: fare riferimento a BL 11.4.1  
Per il Trofeo della FINA : fare riferimento a BL 11.4.2

## **SS 7 ELIMINATORIE E FINALI**

**SS 7.1** Nel caso in cui ci siano più di dodici (12) esercizi iscritti a partecipare in qualsiasi specialità: Programma Libero, Libero Combinato ed esercizio Highlight, saranno effettuate le eliminatorie e, solo le migliori dodici (12) parteciperanno alla finale nelle rispettive specialità.

**SS 7.1.1** Ai Campionati del Mondo la regola SS 7.1 si applicherà anche ai Programmi Tecnici.

**SS 7.2** Nel caso in cui le iscrizioni siano inferiori a tredici (13) in qualsiasi specialità, le eliminatorie saranno facoltative.

**SS 7.2.1** Ai Campionati del Mondo la regola SS 7.2 si applicherà anche ai Programmi Tecnici.

**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** Gli organizzatori di gare diverse dal Campionato del Mondo Junior, manifestazioni della FINA, Campionati Continentali, Internazionali, e Regionali, potranno di comune accordo, scegliere tra gli Obbligatorî di categoria (vedi Appendice V) per adeguarsi al livello di capacità delle iscritte alla manifestazione.

**SS 8.3** Per la gara di Obbligatorî un gruppo di figure sarà sorteggiato dal Comitato Organizzatore.

**SS 8.3.1** Il sorteggio sarà effettuato da diciotto (18) a settantadue (72) ore prima dell'inizio della sessione di obbligatorî.

**SS 8.3.2** Il sorteggio sarà pubblico.

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

**SS 8.4.1** Per le manifestazioni della FINA è opportuno avere preswimmers 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 è 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 giudicherà tutte e quattro (4) le figure.

**SS 9.1.2** Quando si utilizzano due (2) giurie, ciascuna giudicherà due (2) figure.

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

**SS 9.2** Durante la gara degli Obbligatorio i giudici dovranno essere disposti in posizione elevata, in modo tale da avere una visuale delle atlete di profilo.

**SS 9.2.1** Ogni Obbligatorio ed il giudizio inizieranno al segnale del Giudice Arbitro o 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 Obbligatorio vanno eseguiti in posizione stazionaria, se non nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura.

**SS 10.1.1** Negli Obbligatorio 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
Difficilmente riconoscibile	1.9 a 0,1
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 prestabilita, o la figura non contiene tutti gli elementi richiesti, in questo caso il Giudice Arbitro o il Coadiutore avvertirà l'atleta ed i Giudici. La concorrente avrà un'altra opportunità per ripetere la figura annunciata.

**SS 11.2** Se l'atleta ripete lo stesso errore, o ne commette 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 (uno ciascuno), 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 (4) punteggi degli obbligatori sarà divisa per il totale dei coefficiente di difficoltà del gruppo e moltiplicato per dieci (10), le penalità verranno detratte dopo questo calcolo.

**SS 12.3 Il risultato degli Obbligatori 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 riserve verrà usato per determinare il punteggio totale della Squadra.

## **SS 13 SESSIONI DI PROGRAMMI 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 otto (8) concorrenti ad un massimo di dieci (10). La partenza potrà essere dal bordo o in acqua. Tutte le parti successive devono iniziare dall'acqua. Una nuova parte ha inizio vicinissima alla parte precedente.

**SS 13.3** L'esercizio Highlight sarà composto da un minimo di 8 (otto) ma non più di Dieci (10) atlete.

**SS 13.4** Nel Libero Combinato e nell'esercizio Highlight, il numero delle partecipanti non potrà variare tra le eliminatorie e le finali.

**SS 13.5** Nel Duo, nella Squadra, nel Libero Combinato e Highlight, le concorrenti iscritte secondo la norma SS 6.3.1 potranno essere cambiate prima dell'inizio della manifestazione con le relative riserve.

**SS 13.5.1** Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizione più recente, non necessariamente quello inviato per le iscrizioni, dovrà essere consegnato per iscritto al Giudice Arbitro almeno due (2) ore prima dell'orario pubblicato per l'inizio della manifestazione, cioè prima della partenza dell'esercizio numero uno. L'orario di inizio della gara dovrà essere pubblicato nel programma ufficiale della manifestazione. 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 situazione sarà presa dal Giudice Arbitro.

**SS 13.5.2** Se l'assenza di una riserva riduce il numero di partecipanti alla Squadra, al Libero Combinato o esercizio Highlight, inferiore a quello esposto nelle norme SS 4.4, SS 4.5, SS 6.2, SS 13.1 o SS 13.3, la squadra sarà squalificata.

**SS 13.5.3** La mancata comunicazione al Giudice Arbitro della sostituzione o della cancellazione di una concorrente (secondo la norma SS 13.5.1) comporterà la squalifica dell'esercizio, come da norma.

**SS 13.6** L'ordine di entrata in acqua per i Programmi Tecnici, per le eliminatorie dei Programmi Liberi, eliminatorie del Libero Combinato o esercizio Highlight, sarà stabilito per sorteggio. Tale sorteggio sarà effettuato almeno diciotto (18) ore prima dell'inizio della manifestazione e sarà pubblico. Il luogo e l'ora del sorteggio saranno comunicati almeno ventiquattro (24) ore prima.

**SS 13.6.1** L'ordine del sorteggio sarà il seguente: Squadra, Libero Combinato, Esercizio Highlight, Duo e Solo Eliminatorie. Nelle manifestazioni che prevedono sessioni di Programmi Tecnici e Programmi Liberi, verranno sorteggiati prima i Programmi Tecnici seguiti da quelli Liberi (Squadra Programma Tecnico, Squadra eliminatorie Programma Libero, Libero Combinato eliminatorie, Highlight eliminatorie, Duo Programma Tecnico, Duo eliminatorie Programma Libero, Solo Programma Tecnico, Solo Eliminatorie Programma Libero).

**SS 13.6.2** Nel caso in cui una Federazione o una Società sia sorteggiata a partire per prima in uno dei Programmi Tecnici, Liberi eliminatori, Libero Combinato eliminatorie o esercizio Highlight eliminatorie, questa Federazione o Società non potrà partire per prima in tutte le altre eliminatorie.

**SS 13.6.3** Nelle manifestazioni della FINA è opportuno avere preswimmers per i Programmi Tecnici, Liberi, Libero Combinato ed esercizio Highlight.

**SS 13.7** Dopo la gara degli Obbligatorie e/o dei Programmi Tecnici e dei Programmi Liberi eliminatorie e del Libero Combinato Eliminatorie, le prime dodici (12) classificate considerando il punteggio totale, (vedi norma SS 20.2), prenderanno parte alla finale. Eccezione: ai Campionati Mondiali dopo ciascuna eliminatoria dei Programmi Tecnici/Liberi/Libero Combinato, i migliori dodici (12) esercizi prenderanno parte alle rispettive finali.

**SS 13.7.1** 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 13.7, 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 13.7.2** Nel sorteggio per le finali, il primo classificato di ciascun gruppo verrà sorteggiato per primo, a seguire gli altri in ordine di piazzamento. Se ci fosse un ex aequo all'interno dei due (2) gruppi 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 il settimo posto, quindi in due gruppi differenti, questi ex aequo formeranno un gruppo a parte (1-5, 6-7, 8-12).

**SS 13.8** Non è ammesso trucco esagerato. E' accettato un normale trucco che dia un colorito naturale, sano e pulito.

**SS 13.9** Non è consentito l'uso di accessori, occhialini ed ulteriori indumenti se non per motivi medici.

**SS 13.10** Sono consentiti stringi naso o protesi nasali interne.

**SS 13.11** Non possono essere indossati gioielli sia negli esercizi Obbligatori che nei Programmi Tecnici e Liberi. Per il Trofeo di Nuoto Sincronizzato della FINA, vedere la regola BL11.4.2.

**SS 13.12** Negli esercizi, durante i movimenti sul bordo vasca, le atlete non devono eseguire pile, torri o piramidi.

**SS 13.13** Nelle gare di Programma Tecnico e Libero i costumi devono essere conformi alla norma GR5 e SS13.8-13.11. Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritenga che il costume della concorrente/i non sia conforme, 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 DI PROGRAMMI TECNICI E LIBERI**

**SS 14.1** Tempi limite per gli esercizi del Programma Tecnico, Programma Libero, Libero Combinato ed esercizio Highlight, compresi dieci (10) secondi per i movimenti sul bordo vasca:

<b>SS 14.1.1</b> Programma Tecnico "SOLO"	<b>2'00"</b>
Programma Libero "SOLO"	<b>2'30"</b>

<b>SS 14.1.2</b> Programma Tecnico "DUO"	<b>2'20"</b>
Programma Libero "DUO"	<b>3'00"</b>

<b>SS 14.1.3</b> Programma Tecnico "SQUADRA"	<b>2'50"</b>
Programma Libero "SQUADRA"	<b>4'00"</b>

<b>SS 14.1.4</b> Libero Combinato	<b>4'30"</b>
-----------------------------------	--------------

<b>SS 14.1.5</b> Esercizio Highlight	<b>2'30"</b>
--------------------------------------	--------------

**SS 14.1.6** Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi in più o in meno per tutti gli esercizi sui tempi totali.

**SS 14.1.7** Negli esercizi Tecnici e Liberi la camminata delle atlete per assumere la posizione di partenza, non può superare i 30 secondi. Il tempo sarà calcolato dal momento in cui la prima atleta supera il punto di partenza stabilito fino a quando l'ultima atleta sarà pronta per la partenza.

**SS 14.1.8** 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 stabilito, fino a quando l'ultima atleta assumerà la posizione di partenza.

**SS 14.1.9** Per i tempi limite della categoria Junior, Ragazze ed Esordienti A vedere la norma 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 ed 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 e le allenatrici sono responsabili dell'etichettatura di tre (3) CD per ogni routine, con indicati: il tempo di durata dell'esercizio, il nome della/e concorrente/i, della Nazione o Club. La data di scadenza per ricevere i CD è stabilita a 15 giorni prima dell'inizio della prima sessione degli allenamenti ufficiali. Se la data di scadenza è stata rispettata, sarà l'Addetto alla Musica ad essere completamente responsabile della corretta esecuzione del brano musicale. In tutte le altre circostanze, se la riproduzione sonora non dovesse funzionare, sarà permesso al Team Manager di portare immediatamente gli altri due (2) CD. Se anche i due nuovi CD dovessero fallire, l'atleta/e sarà squalificata/e.

## **SS 16 GIURIE PER I PROGRAMMI TECNICO E LIBERO**

**SS 16.1** Si dovranno organizzare tre (3) giurie di cinque (5) giudici: Nei Programmi Liberi, Libero Combinato, ed esercizio Highlight una giuria per l' ESECUZIONE, una per l' IMPRESSIONE ARTISTICA ed una per la DIFFICOLTÀ. Nei Programmi Tecnici una giuria per l'ESECUZIONE, una per l'IMPRESSIONE ed una per gli ELEMENTI.

**SS 16.1.1** I giudici dovranno giudicare:

Nei programmi liberi, Libero Combinato ed Esercizio Highlight

Giuria 1 - Esecuzione  
Giuria 2 - Impressioni Artistica  
Giuria 3 - Difficoltà

Nei Programmi Tecnici

Giuria 1 - Esecuzione  
Giuria 2 - Impressioni  
Giuria 3 - Elementi

**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 voti dei giudici siano visualizzati o annunciati 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, manualmente o elettronicamente, le votazioni di ogni pannello saranno visualizzate sul tabellone elettronico.

**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 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 0al 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
Difficilmente riconoscibile	1.9 a 0.1
Completamente errato	0

### SS 17.2 Programmi Liberi

Nel Programma Libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight, ogni giudice attribuirà 1 voto da 0 a 10 (vedi norma SS 17.1). I giudici della giuria dell'ESECUZIONE attribuiranno un voto unico per l'Esecuzione e Sincronismo. I giudici della giuria dell'IMPRESSIONE ARTISTICA attribuiranno 1 voto unico per la Coreografia, Interpretazione della Musica e Modo di Presentazione. I giudici della giuria della DIFFICOLTA' attribuiranno un voto per la Difficoltà.

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica.

#### SS 17.2.1 Prima giuria - voto **ESECUZIONE** 30%

Da considerare:	Solo	Duo	Squadra Libero Combinato Highlight
-----------------	------	-----	--

##### ESECUZIONE- II

livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti.

90%

50%

50%

---

##### SINCRONISMO - 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.

10%

50%

50%

**SS 17.2.2** Seconda giuria - voto **IMPRESSIONE ARTISTICA** 40%

Da considerare: Solo Duo Squadra  
Libero Combinato  
Highlight

**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.

**INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA -**

L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica

100%

100%

100%

**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.

**SS 17.2.3** Terza giuria - voto **DIFFICOLTÀ** 30%

Da considerare: Solo Duo Squadra  
Libero Combinato  
Highlight

**DIFFICOLTÀ-** La

qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti e del sincronismo.

100%

100%

100%

**SS 17.3 Programmi Tecnici**

Nel programma Tecnico, ogni giudice attribuirà 1 voto o voti da 0 a 10 (vedi norma SS 17.1). I giudici della giuria dell'ESECUZIONE attribuiranno un voto unico per l'Esecuzione di tutti i movimenti che non hanno un coefficiente di difficoltà assegnato e per il Sincronismo. I giudici della giuria dell'IMPRESSIONE attribuiranno 1 voto unico per la Difficoltà, Coreografia, Interpretazione della Musica e Modo di Presentazione. I giudici della giuria degli ELEMENTI attribuiranno un singolo voto per l'esecuzione di ciascun Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.

Le sotto elencate percentuali potranno essere variate dalla Commissione Tecnica.

**SS 17.3.1** Prima giuria - voto **ESECUZIONE** 30%

Da considerare:	Solo	Duo	Squadra
<b>ESECUZIONE</b> - Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di tutti i movimenti.	90%	50%	50%

---

<b>SINCRONISMO</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.	10%	50%	50%
--	-----	-----	-----

**SS 17.3.2** Seconda giuria - voto **IMPRESSIONE** 30%

Da considerare:	Solo	Duo	Squadra
<b>DIFFICOLTÀ</b> - La qualità di esecuzione di ciò che è difficile da raggiungere. Difficoltà di tutti i movimenti e del sincronismo.	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.			
<b>INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA</b> - L'espressione dello stato d'animo della musica, l'uso della struttura della musica.	50%	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.			
---	--	--	--

**SS 17.3.3** Terza giuria - voto **ELEMENTI** 40%

Da considerare: Solo Duo Squadra

**ESECUZIONE** - Il livello di eccellenza nell'eseguire abilità altamente specializzate. Esecuzione di ciascun Elemento Obbligato con un coefficiente di difficoltà assegnato.

**SS 17.4** Nel Programma Tecnico, se un giudice della giuria degli Elementi, a causa di circostanze impreviste, non darà il voto ad uno specifico elemento obbligato (cioè zero), il Giudice Arbitro esaminerà il video ufficiale. Se l'elemento è stato eseguito sarà calcolata la media dei voti degli altri quattro giudici e sarà considerata come voto mancante dato da quel giudice. Il voto dovrà essere calcolato al più vicino decimo di punto.

**SS 18 DETRAZIONI E PENALITA' PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI**

**SS 18.1** Nell'esercizio di SQUADRA (Programma Tecnico e Libero) sia nelle eliminatorie che nelle finali, mezzo (1/2) punto sarà detratto dal punteggio totale per ogni concorrente in meno di otto (8) (vedi norma SS 13.1).

**SS 18.2** Penalità nei Programmi Liberi e Tecnici, Libero Combinato ed esercizio Highlight:

**Un (1)** punto di penalità sarà detratto dal punteggio 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 e SS AG 6.

**SS 18.2.3** Se non viene rispettato il tempo limite di trenta (30) secondi della camminata per prendere la posizione di partenza.

**SS 18.2.4** Per ogni violazione della regola **SS 13.2**.

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

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

**SS 18.2.6** Una concorrente/i faccia deliberato uso del fondo della vasca per supportare un'altra concorrente/i.

**SS 18.2.7** Un esercizio sia interrotto da una concorrente durante i movimenti sul bordo vasca e si autorizzi una nuova partenza.

**SS 18.2.8** Durante i movimenti sul bordo vasca per il tuffo si effettuino pile, torri o piramidi.

**SS 18.3** Mezzo (1/2) punto di penalità verrà dedotto dal punteggio dell'Esecuzione per ogni violazione nel Duo e nella Squadra degli elementi 6 e 7 dell'appendice VI.

**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. In tal caso il Giudice Arbitro concederà che l'esercizio sia ripetuto durante la gara.

## **SS 18.5 PENALITA' PER L'ESERCIZIO HIGHLIGHT**

**SS 18.5.1** Due (2) punti di penalità verranno dedotti per ogni Elemento Obbligato omesso.

## **SS 19 CALCOLO PER I PROGRAMMI TECNICI E LIBERI**

**SS 19.1** Per ogni giuria del Programma Libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight (Esecuzione, Impressione Artistica e Difficoltà), il punteggio deve essere calcolato come segue per ogni voce. I voti più alti e più bassi vengono cancellati in ciascuna giuria (uno alto ed uno basso per ogni voce).

Il punteggio dell'Esecuzione è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce, diviso per 3 e moltiplicato per 3. (30%)

Il punteggio dell'Impressione Artistica è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce, diviso per 3 e moltiplicato per 4. (40%)

Il punteggio della Difficoltà è la somma dei tre (3) voti rimanenti di questa voce, diviso per 3 e moltiplicato per 3. (30%)

Il voto del Programma libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight, sarà dato dalla somma del voto dell'Esecuzione (30%), del voto dell'Impressione Artistica (40%) e del voto della Difficoltà (30%), meno le eventuali penalità assegnate per le regole SS 18.1, 18.2 e 18.5.

## PROGRAMMA LIBERO: ESEMPIO DI CALCOLO CON GIURIE A 5 GIUDICI

voce.	percentuale.	u.g. 1.	u.g.2	u.g.3	u.g.4.	u.g.5.	somma - alto e basso	media	tot.parziale
<b>Esecuzione</b>	30%	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	<b>25.6000</b>
<b>Impressione Artistica</b>	40%	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	<b>33.8667</b>
<b>Difficoltà</b>	30%	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	<b>25.1000</b>
<b>TOTALE ESERCIZIO</b>									<b>84.5667</b>

**SS.19.2** Per ogni giuria del Programma Tecnico (Esecuzione, Impressione ed Elementi), il punteggio deve essere calcolato come segue per ogni voce.

Il punteggio dell'Esecuzione: il voto più alto e quello più basso vengono cancellati (uno alto ed uno basso). I tre voti rimanenti vengono sommati assieme.

Il punteggio dell'Impressione: il voto più alto e quello più basso vengono cancellati (uno alto ed uno basso). I tre voti rimanenti vengono sommati assieme.

Il voto degli Elementi: per ciascuno degli Elementi Obbligati con un coefficiente di difficoltà assegnato, il voto più alto e quello più basso vengono cancellati da ciascun gruppo di punteggio (uno alto ed uno basso per ciascun elemento).

I rimanenti tre voti vengono sommati assieme, e la somma viene divisa per tre (3). Il risultato ottenuto viene moltiplicato per il coefficiente di difficoltà di quell'elemento. La somma dei punteggi degli Elementi Obbligati sarà divisa per la somma totale dei coefficienti di difficoltà e moltiplicata per 10. Il risultato ottenuto viene moltiplicato per 0.4 (40%).

Il voto del Programma Tecnico sarà dato dalla somma del voto dell'Esecuzione (30%), dell'Impressione (30%) e degli Elementi (40%), meno le eventuali penalità assegnate per le regole SS18.1, 18.2 e 18.3.

## PROGRAMMA TECNICO: ESEMPIO DI CALCOLO CON GIURIE A 5 GIUDICI

voce	percentuale.	u.g. 1.	u.g.2.	u.g.3.	u.g.4.	u.g.5.	somma - alto e basso	media	tot. parziale
<b>Esecuzione</b>	30%	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	<b>25.9000</b>
<b>Impressione</b>	30%	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	<b>25.4000</b>
<b>Elementi</b>	<b>coeff. diff.</b>								
<b># 1</b>	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767
<b># 2</b>	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433
<b># 3</b>	1.7	8.6	8.4	8.7	8.5	8.8	25.8	8.6000	14.6200
<b># 4</b>	2.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700
<b># 5</b>	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000
somma coeff. diff. 12.1.								totale parziale	102.2100
								diviso per 12.1 e moltiplicato per 10	84.4711
								<b>percentuale 40%</b>	<b>33.7884</b>
<b>25.900 + 25.4000 + 33.7884 =</b>							<b>TOTALE ESERCIZIO</b>		<b>85.0884</b>

**SS.19.3** Il punteggio totale dell'esercizio sarà dato dalla somma dei voti dell'Esecuzione, Impressione artistica, Difficoltà (Programma Libero, Libero Combinato ed Esercizio Highlight) oppure sarà dato dalla somma dei voti dell'Esecuzione, Impressione ed Elementi (Programma Tecnico), meno le eventuali penalità assegnate per le regole SS18.1, 18.2 e 18.3.

## SS 20 RISULTATO FINALE

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

**SS 20.2** Il risultato finale è ottenuto dalla somma data dai punteggi finali 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 Esercizio Highlight oppure 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 (2) sessioni, Obbligatori e Programma Libero o Programma tecnico e Programma Libero, il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti in ogni sessione (2) fino ad un massimo di 200 punti.

**SS 20.2.3** Nelle competizioni dove siano sono previste tre (3) sessioni, Obbligatorie, Programma Tecnico e Programma Libero, 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, Squadra e 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 risultato finale del Programma Libero.

Se sono ancora in parità deciderà il voto dell'Esecuzione 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 degli Elementi nel Programma Tecnico.

Per il Libero Combinato e per l'Esercizio Highlight: deciderà il punteggio più alto dell'Esecuzione.

Se sono ancora in parità deciderà il voto più alto dell'Impressione Artistica.

Per le manifestazioni con sistema di punteggio (GR 9.8.5 e BL 11.4): in caso di parità dovranno essere sommati, come da norma SS 20, i risultati finali di tutti gli eventi e la somma più alta deciderà la classifica.

## **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 i Programmi Liberi e Tecnici ed un (1) Coadiutore per ogni giuria degli esercizi Obbligatorie.

**SS 21.2.3** Ogni giuria per gli Esercizi Obbligatorie sarà composta da sei (6) o sette (7) giudici. Nelle gare con Programmi Liberi devono essere utilizzate tre (3) giurie da cinque (5) giudici. In tal caso una giuria giudicherà l'Esecuzione, una l'Impressione Artistica ed una la Difficoltà. Nelle gare con Programmi Tecnici una giuria giudicherà l'Esecuzione, una l'Impressione ed una gli Elementi.

Nelle gare della FINA i giudici saranno scelti tra quelli iscritti alla lista della FINA.

**SS 21.2.4** Per ciascuna giuria di obbligatori:  
un (1) addetto ai concorrenti, un (1) addetto alla segreteria e se non esiste sistema elettronico due (2) segretari per la registrazione dei voti.

**SS 21.2.5** Per gli esercizi con musica tre (3) cronometristi, un (1) addetto ai concorrenti, un (1) addetto alla segreteria e se non esiste un sistema elettronico due (2) segretari per la registrazione dei voti.

**SS 21.2.6** Un (1) responsabile per i risultati e la segreteria

**SS 21.2.7** Un (1) responsabile per la musica

**SS 21.2.8** Uno (1) Speaker

**SS 21.2.9** Altri giudici addetti, se considerati necessari.

## **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 finale relativa a questioni non previste 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.

## **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- Controllare il sistema elettro
- 5- Assicurarsi dell'esatta registrazione dei voti
- 6- Controllare 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 ai moduli di iscrizione.

**SS 24.1.5** Preparare gli elenchi delle concorrenti ed i moduli per i giudici.

**SS 24.1.6** Fornire i programmi.

**SS 24.1.7** Fornire ai giudici per gli Obbligatori e per 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 FINA

**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.

**SS 24.2** I fogli informativi di 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 Obbligatorie e per i Programmi Tecnico e Libero. Nell'eventualità che le specifiche 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 svolgono secondo la regola SS 7.1 e SS 7.2.

## **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
JUNIOR	16 - 17 - 18 anni
SENIOR	19 anni e successivi

### **SS AG 3 Obbligatorie 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 Obbligatorie**

I gruppi di obbligatori sono elencati nell'Appendice V delle Norme del Nuoto Sincronizzato.

Le nazioni/società 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) Obbligatorie 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 AG 5** 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.

**SS AG 6** I tempi di durata degli esercizi (inclusi i dieci (10) secondi sul bordo vasca) sono i seguenti:

	SOLO	DUO	SQUADRA	LIBERO COMBINATO
11-12 anni	2'00"	2'30"	3'00"	3'30"
13-14-15 anni	2'15"	2'45"	3'30"	4'00"
JUNIOR				
JUNIOR FINA	2'30"	3'00"	4'00"	4'30"
SENIOR				

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
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.	3.0
112h	Ibis avv. ascendente 180°	2.6
112i	Ibis avv. ascendente 360°	2.7
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.	3.0
115h	Catalina avv. ascendente 180°	2.6
115i	Catalina avv. ascendente 360°	2.7
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
125g	Torre Eiffel torsione ed avv.	3.5
125h	Torre Eiffel avv. ascendente 180°	3.1
125i	Torre Eiffel avv. ascendente 360°	3.2
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.	3.2
130h	Fenicottero avv. ascendente 180°	2.8
130i	Fenicottero avv. ascendente 360°	2.9
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.	3.1
140h	Fenicottero g. flessa avv. ascendente 180°	2.7
140i	Fenicottero g. flessa avv. ascendente 360°	2.8
140j	Fenicottero gamba flessa avv. combinato	3.2
141	Stingray	3.3
142	Manta Ray	2.8
150	Cavaliere	3.1
154	Londra	2.8

## CATEGORIA 2

201	Delfino	1.4
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°	2.5
240i	Albatross avv. ascendente 360°	2.6
240j	Albatross avv. Combinato	3.0
241	Goeland	2.0

### CATEGORIA 3

301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.6
301d	Barracuda avv. 180°	2.1
301e	Barracuda avv. 360°	2.2
301f	Barracuda avv. Continuo	2.8
301h	Barracuda avv. ascendente 180°	2.3
301i	Barracuda avv. ascendente 360°	2.4
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°	2.6
305i	Barracuda carpiato indietro avv. ascend. 360°	2.7
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
308	Barracuda spaccata sollevata	2.8
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	2.3
311g	Kip torsione ed avv.	2.5
311h	Kip avv. ascendente 180°	2.1
311i	Kip avv. ascendente 360°	2.2
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 variante	2.1

316	Kip gamba flessa	2.0
317	Kipswirl	2.3
317c	Kipswirl con piroetta	2.8
317d	Kipswirl avv.180°	2.4
317e	Kipswirl avv.360°	2.5
317f	Kipswirl avv.continuo	2.8
318	Ascensore	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	2.8
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.	3.2
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. continuo	2.9
342h	Airone avv. ascendente 180°	2.4
342i	Airone avv. ascendente 360°	2.5
342j	Airone avv. combinato	2.9
343	Farfalla	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
349	Torre	1.9
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.	2.6
355h	Marsuino avv. ascendente 180°	2.2
355i	Marsuino avv. ascendente 360°	2.3
355j	Marsuino avv. combinato	2.7
360	Passeggiata in avanti	2.1
361	Gambero	1.6
362	Gambero in superficie	1.4
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.	3.0
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	2.1
439	Oceanita	1.9

## 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

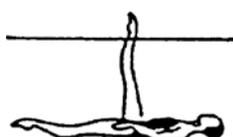


#### 3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

- a. **in superficie:** Il corpo in posizione supina. Una gamba estesa perpendicolare alla superficie.



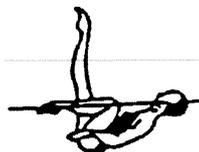
- b. **in immersione:** La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, il livello dell'acqua tra la caviglia e il ginocchio.



### 3. POSIZIONE DI FENICOTTERO

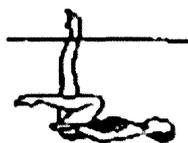
#### a. in superficie

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 asciutti e 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 DI GAMBA DI BALLETO DOPPIA

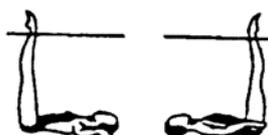
#### a. in superficie

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



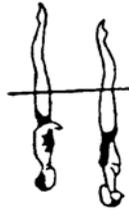
#### b. in immersione

Il tronco e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gambe 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.



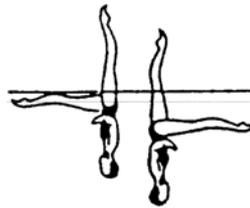
## 6. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea.



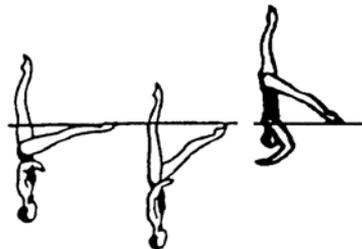
## 7. POSIZIONE DI GRU

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



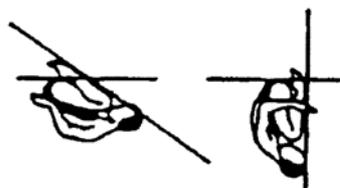
## 8. POSIZIONE CODA DI PESCE

Il corpo in estensione in posizione verticale con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'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  $90^\circ$ . 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  $45^\circ$  o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.



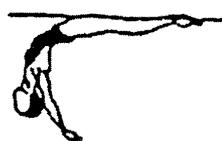
## 12. POSIZIONE DI ARCO PER IL DELFINO

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. POSIZIONE 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.

Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie**, la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.



a- POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE PRONA: il corpo in estensione in **posizione prona**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



b- GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA: il corpo in estensione in **posizione supina**, la coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- GAMBA FLESSA IN VERTICALE: il corpo in estensione in **posizione verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



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



e- 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 DI 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 tronco e il viso in superficie.

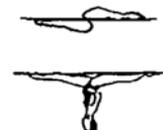


## 16 - POSIZIONE DI SPACCATA

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. Un angolo di  $180^\circ$  tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.

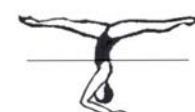
### a- Posizione di spaccata

Le gambe sono "asciutte" alla superficie



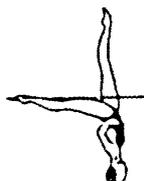
### b- Posizione di spaccata sollevata

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 dietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.



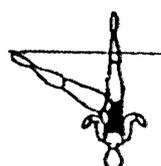
## 18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE

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  $90^\circ$  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

Dalla **posizione di gamba di balletto**, 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**.



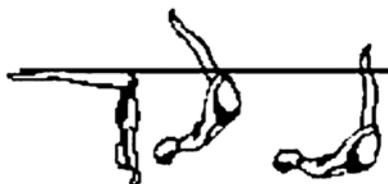
#### 3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

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 scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



#### 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° al di sopra della 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° al di sopra della 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 tronco iniziano la rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **posizione di coda di pesce**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione. *La rotazione di catalina* inizia dalla **posizione di gamba di balletto** tranne nei casi diversamente specificati.



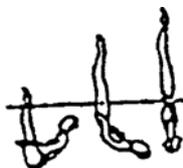
## 8- ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCITA

Dalla **posizione di coda di pesce** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di balletto**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione.



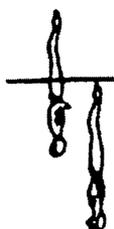
## 9- THRUST

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



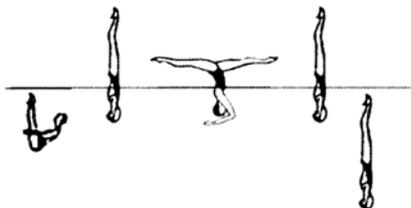
## 10 - VERTICALE DISCENDENTE

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



## 11- ROCKET SPLIT

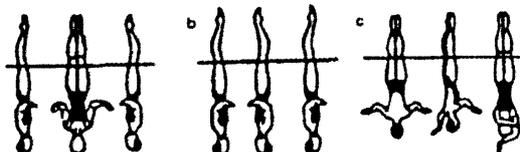
Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di verticale**, mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente sul piano sagittale per assumere la **posizione di spaccata SOLLEVATA** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione verticale**, seguita da una *verticale discendente*. La *verticale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

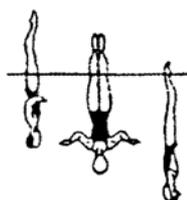


## 13 - AVVITAMENTI

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 avvitamamenti devono essere eseguiti con un movimento uniforme.

Un *Avvitamento discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando il/i tallone/i raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una *verticale discendente* che è eseguita alla stessa velocità dell'*avvitamento*.

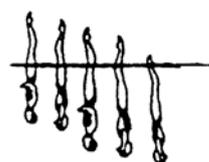
- d) *Avvitamento 180°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180°



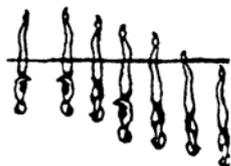
e) *Avvitamento 360°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360°.



f) *Avvitamento continuo*: un *avvitamento discendente* con una rotazione rapido di minimo: 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che deve essere completata quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione.

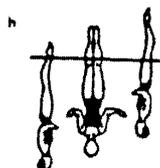


g) *Torsione ed avvitamento*: si esegue una *mezza torsione* e, senza pausa, un *avvitamento continuo*. 720°(2)



Un *avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua ai talloni, 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*.

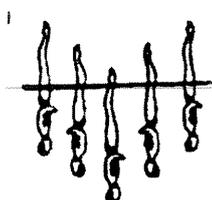
h) *Avvitamento ascendente 180°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



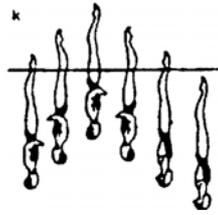
i) *Avvitamento ascendente 360°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 360°



j) *Avvitamento combinato*: un *avvitamento discendente* minimo di 360° seguito senza pausa da un *avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dove è iniziato l'*avvitamento discendente*.

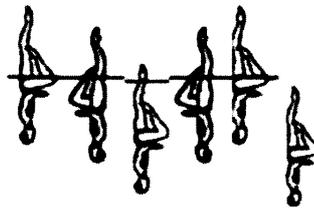


k) *Avvitamento combinato rovesciato*: Un *avvitamento ascendente*

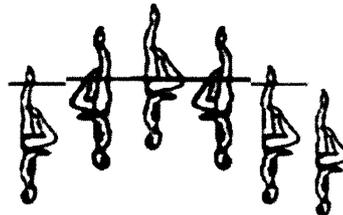


minimo di 360° seguito senza pausa da un *avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione

l) *Avvitamento combinato gamba flessa*: si esegue un *avvitamento discendente* in **posizione verticale gamba flessa** di almeno 360° seguito senza pausa da un uguale *avvitamento ascendente* nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito l'*avvitamento discendente*.

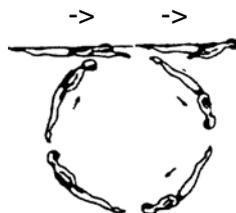


m) *Avvitamento combinato rovesciato gamba flessa*: si esegue un *avvitamento ascendente* in **Posizione verticale gamba flessa** di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale *avvitamento discendente* nella stessa direzione.



## 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.



## APPENDICE IV

### REGOLE E DESCRIZIONE DELLE FIGURE

Tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione, gli **obbligator** **dovranno essere eseguiti alti e controllati**, con movimento uniforme, con ogni parte chiaramente definita.

Avvertenze:

1. Gli obbligator 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.  
Le figure obbligatorie sono descritte partendo da uno standard di perfezione.
2. Una transizione è un movimento continuo da una posizione all'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 obbligator.  
L'altezza viene valutata sulla base del livello dell'acqua rispetto alle parti del corpo.
4. Tranne nei casi diversamente specificati, gli obbligator 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.
6. Durante l'esecuzione di un obbligator, 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 obbligator.
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 mani sono liberi.
10. Quando in una descrizione sono usati i termini "rapido" o "rapidamente", questi si riferiscono specificatamente alla velocità della transizione che la include e non a tutta la 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.



#### 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 BALLETO DOPPIA IN IMMERSIONE

2.3

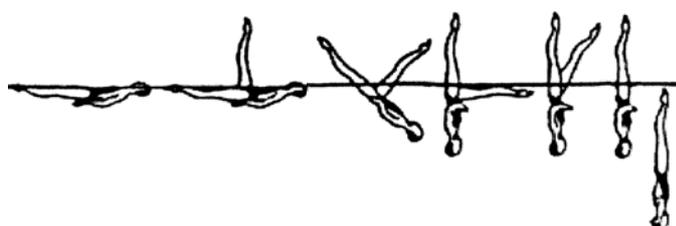
Si esegue una gamba di balletto doppia fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in superficie**. Il corpo si immerge verticalmente fino ad assumere la **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Il corpo risale verticalmente fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in superficie**. 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 intorno all'asse laterale passante per le anche fino a raggiungere la **posizione di coda di pesce**. 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 Ibis fino alla **posizione verticale**. Si esegue la prevista *torsione o avvitemento*.

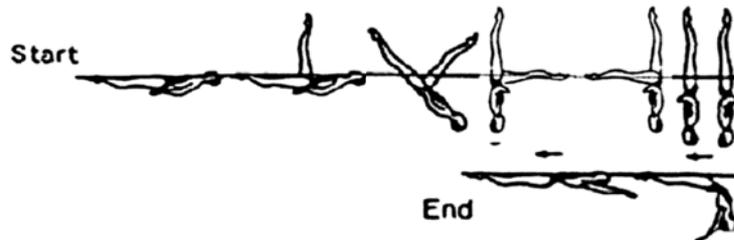
112h e 112i vedere **Appendice I**.

Si esegue un Ibis fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino ai talloni. Si esegue il previsto *avvitemento ascendente*.

## 113 - GRU

3.5

Si esegue un Ibis fino alla **posizione coda di pesce**, quindi si effettua *mezza torsione*. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue un'altra *mezza torsione* nella stessa direzione e alla stessa altezza della precedente. Si abbassano le gambe indietro 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**.

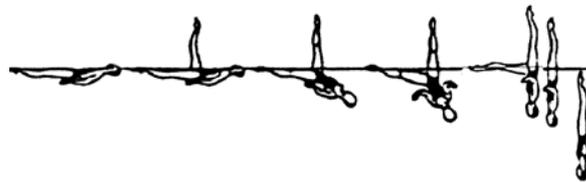


## 115 - CATALINA

2.3

Si assume la *gamba di balletto*. Si esegue una *rotazione di catalina* fino alla **posizione di coda di pesce**.

La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



Da 115a fino a 115g più 115J vedere **Appendice I**.

Si esegue una Catalina fino alla **posizione verticale**.

Si esegue la prevista *torsione o avvitemento*.

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

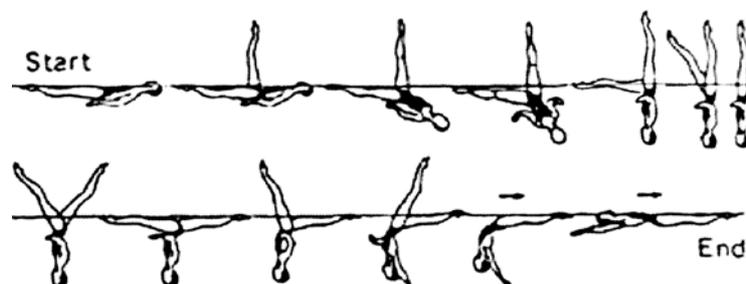
Si esegue una Catalina fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino ai talloni. Si esegue il previsto *avvitemento ascendente*.

### 116 - CATALARC

3.1

Si esegue una Catalina fino alla **posizione di coda di pesce**.

La gamba orizzontale si solleva, descrivendo un arco di  $180^\circ$  al di sopra della superficie e mentre oltrepassa la gamba in verticale, questa inizia a muoversi simmetricamente nella direzione opposta per arrivare contemporaneamente nella **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.

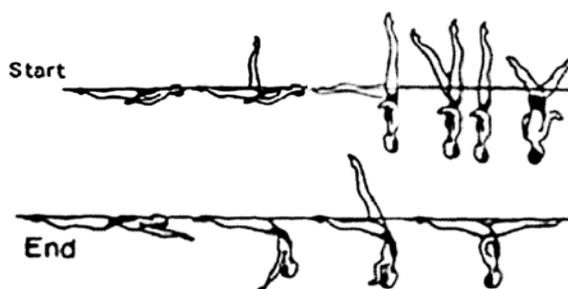


### 117 - CATALARC APERTO A $180^\circ$

3.2

Si esegue una Catalina fino alla **posizione di coda di pesce**.

La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco al di sopra della superficie e, mentre oltrepassa la gamba in verticale, questa inizia a muoversi simmetricamente nella direzione opposta, contemporaneamente si inizia una rotazione di  $180^\circ$  che deve terminare quando le gambe raggiungono la **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



### 118 - ELICOTTERO

2.5

Si esegue una catalina fino alla **posizione di coda di pesce**.

Continuando a ruotare nella stessa direzione si solleva la gamba orizzontale fino alla **posizione verticale** mentre si esegue un avvitamento di  $360^\circ$  che deve terminare quando i talloni raggiungono la superficie.



## 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 ruota e 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 coda di pesce**. 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**. Si esegue la prevista *torsione* o *avvitamento*.

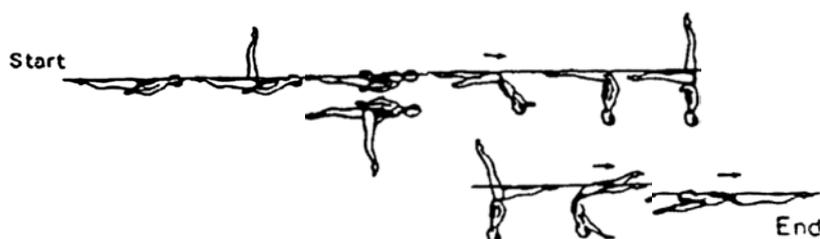
**125h** e **125i** vedere **Appendice I**.

Si esegue una Torre Eiffel fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento discendente* fino ai talloni. Si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

## 128 - MARCIA EIFFEL

2.9

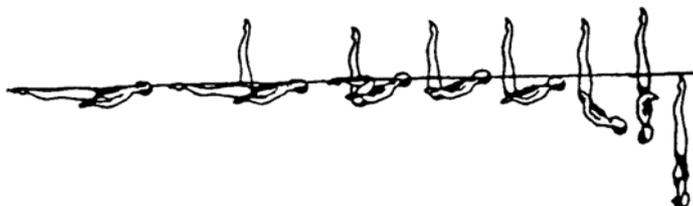
Si esegue una Torre Eiffel fino alla **posizione carpiata in avanti**. La gamba opposta alla gamba di balletto si solleva in un arco di 180° al di sopra della superficie, per assumere la **posizione di spaccata**. Si effettua un *passo di uscita in avanti*.



## 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**.  
Si esegue la prevista *torsione* o *avvitamento*.

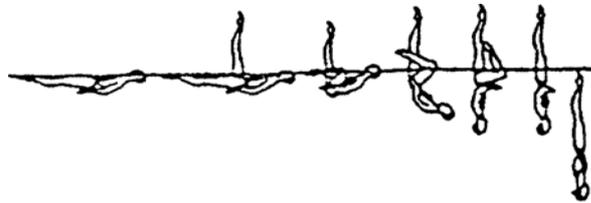
**130h e 130i** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero fino alla **posizione verticale**.  
Si esegue una verticale discendente fino ai talloni. 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**.  
Si esegue la prevista *torsione* o *avvitamento*.

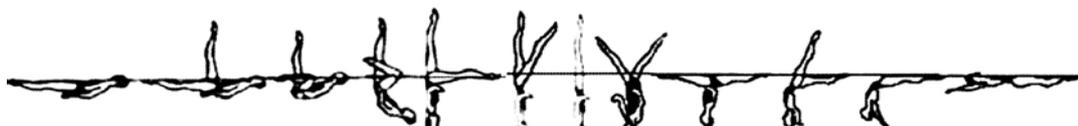
**140h e 140i** vedere **Appendice I**.

Si esegue un Fenicottero gamba flessa fino alla **posizione verticale**. Si esegue una verticale *discendente* fino ai talloni. Si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

## 141- STINGRAY

3.3

Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di fenicottero in superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le 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 in un arco al di sopra della superficie. Quando questa raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre 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*.

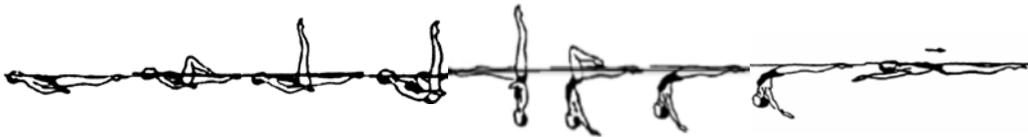


## 142 - MANTA RAY

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 coda di pesce**.

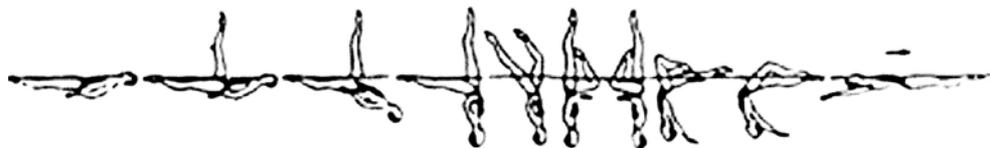
La gamba orizzontale si solleva in un arco di 180° al di sopra della superficie e mentre passa sulla verticale, la gamba in verticale si flette per assumere la posizione di **Arco in superficie gamba flessa**. La gamba flessa si distende con un movimento continuo si esegue un *movimento di arco finale* per assumere la **posizione supina**.



## 150 - CAVALIERE

3.1

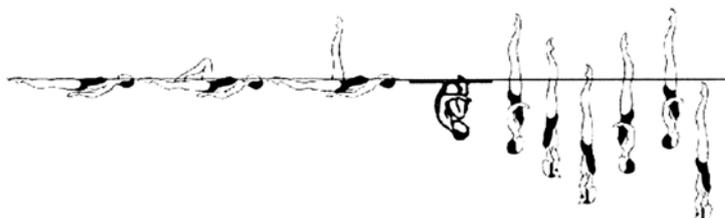
Si assume la *gamba di balletto*. Mantenendo invariata la posizione delle gambe, la testa si muove verso il basso mentre la parte bassa della schiena si inarca per assumere la **posizione di cavaliere**. Il corpo si distende mentre la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale, l'altra gamba si flette, il piede segue una immaginaria linea verticale attraverso le anche fino ad assumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue *mezza torsione*. Il dorso si inarca mentre la gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **posizione di arco in superficie gamba flessa**. La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si effettua il *movimento di arco finale* per assumere la **posizione supina**.



## 154 - LONDRA

2.8

Si assume una rapida *gamba di balletto* seguita da una parziale capovolta indietro raggruppata rapida, mentre entrambe le gambe sono raccolte in **posizione di Tuck** 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 esegue un *avvitamento combinato di 360°*.



## APPENDICE I V

### CATEGORIA 2

#### 201- DELFINO

1.4

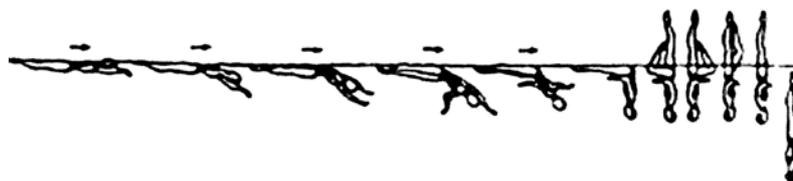
Con la testa che conduce si esegue un *Delfino*.



#### 240- ALBATROSS

2.2

Si inizia un delfino, con la testa che conduce, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi 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 mezza *torsione*. La gamba flessa si distende fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*



#### 240a - 240c - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza *Torsione*. Si esegue il tipo di torsione previsto, mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una *Verticale discendente*.

#### 240d - 240e - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza (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 - Vedere **Appendice I**

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza (1/2) *Torsione*. Mantenendo la **Posizione verticale gamba flessa** si effettua una discesa fino al tallone della gamba in estensione. Si esegue il previsto *avvitamento ascendente* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale.

#### 240j - ALBATROSS AVVITAMENTO COMBINATO

3.0

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza (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 di verticale gamba flessa** 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**. Un 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*.



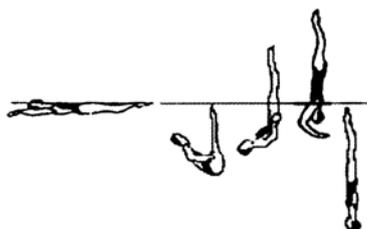
## APPENDICE IV

### 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

2.6

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 301j vedere Appendice I

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue *l'avvitamento* previsto alla stessa velocità del *Thrust* per completare la figura.

## 301f- BARRACUDA AVV. CONTINUO

2.8

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

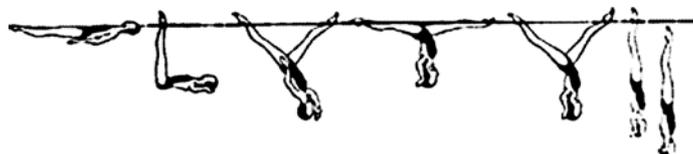
### 301h e 301i vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust* fino ai talloni. Si esegue l'avvitamento *ascendente* previsto. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.

### 302- **BOCCIOLO**

1.4

Dalla **posizione supina** il busto si immerge flettendosi 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

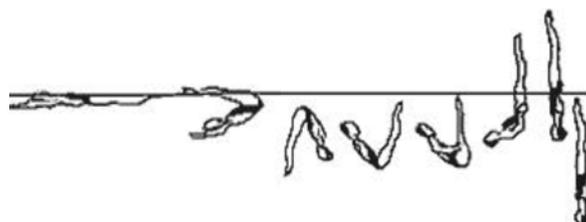
Dalla **posizione supina**, con il corpo che rimane parallelo e vicino alla superficie, le gambe si sollevano rapidamente per assumere la **posizione carpiata indietro**. Con un movimento continuo il corpo esegue una capovolta indietro intorno ad un asse laterale passante per le anche, fino a quando 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 completare la figura.

### 305f- BARRACUDA CARPIATO INDIETRO AVV. CONTINUO 3.1

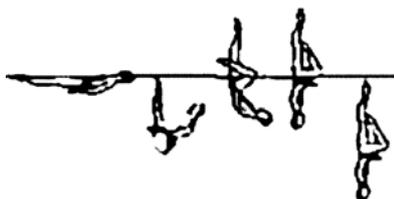
Si esegue un Barracuda carpiato indietro fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento continuo* per completare la figura.

**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 ai talloni . Si effettua il previsto *avvitamento ascendente*. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust* per completare la figura.

### 306 - BARRACUDA GAMBA FLESSA 2.0

Dalla **posizione supina**, le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge 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*.



**306 d e 306 e -** vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda gamba flessa fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue l'*avvitamento* previsto mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale alla stessa velocità del *Thrust*.

### 307 - PESCE VOLANTE

3.0

Dalla **Posizione supina** si sollevano le gambe fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione carpiata indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla posizione verticale, senza perdere altezza una gamba si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Coda di pesce** e senza pausa la gamba si risollewa rapidamente per raggiungere la **Posizione verticale**. Si esegue una *Verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



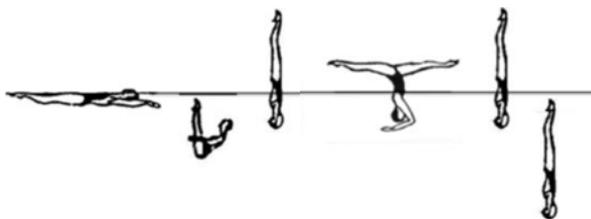
#### 307d - 307e Vedere Appendice I

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

### 308 - BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA

2.8

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione carpiata indietro** con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Racket Split*.



### 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 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 *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.

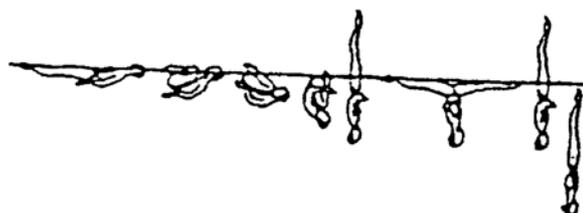
311h e 311i vedere **Appendice I**

Si esegue una Kip fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* fino ai talloni, e per completare la figura si esegue il previsto *avvitamento ascendente*.

### 312 - KIP CON SPACCATA

2.4

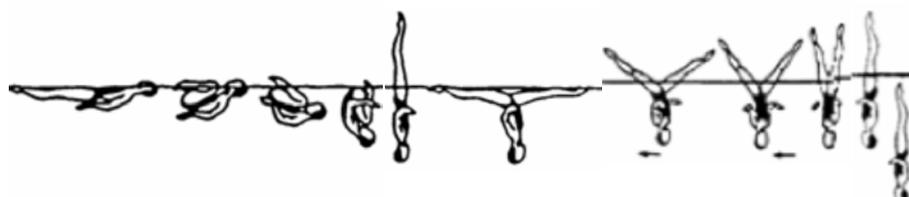
Si esegue una Kip fino alla **posizione verticale**. Le gambe si abbassano simmetricamente per assumere la **posizione di spaccata** e sono poi riunite simmetricamente in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*



### 313- KIP CON SPACCATA CHIUSA A 180°

2.5

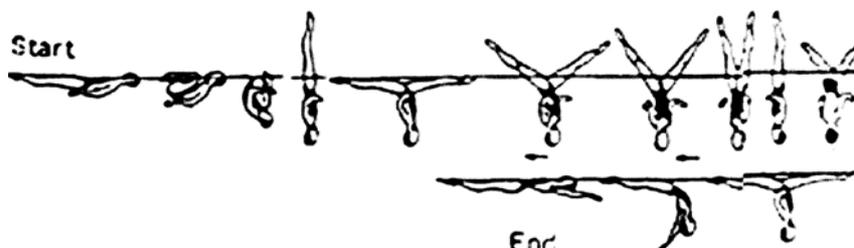
Si esegue una Kip con spaccata fino alla **posizione di spaccata**. Durante una rotazione di 180° le gambe si riuniscono, simmetricamente, per tornare in **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



### 314- KIP CON SPACCATA APERTA A 360°

3.2

Si esegue una Kip con spaccata fino alla **posizione di spaccata**. Si effettua una rotazione di 360° con le gambe che si chiudono simmetricamente passando in **posizione verticale** al termine dei primi 180° di rotazione e poi separarsi di nuovo per riassumere la **posizione di spaccata** al termine dei 360° di rotazione. 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

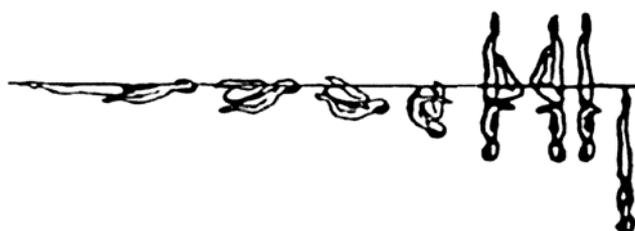


srotola mentre le gambe assumono la **Posizione Verticale gamba flessa** passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una *Verticale discendente* in **Posizione Verticale gamba flessa**.

### 315b KIPNUS VARIANTE

2.1

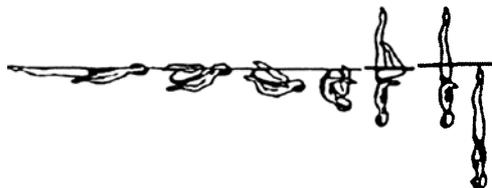
Si esegue una Kipnus fino alla **posizione di verticale gamba flessa**. Si esegue una *Torsione completa* in **posizione verticale** mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale. Si esegue una *verticale discendente*.



### 316 - KIP GAMBA FLESSA

2.0

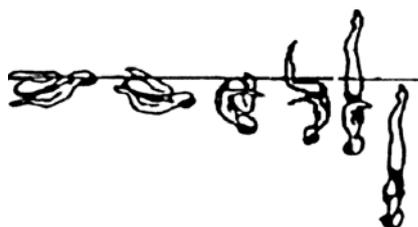
Si esegue una Kipnus fino alla **posizione di verticale gamba flessa**. Si distende la gamba flessa fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



### 317- KIPSWIRL

2.3

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



### 317c - 317f- vedere **Appendice I**

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

### 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 IN AVANTI CARPIATA

1.7

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**.

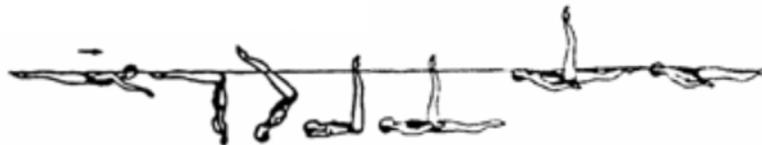
Mantenendo invariata la posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterale in modo che le anche vadano ad occupare il posto della testa in ogni quarto di giro della rotazione, fino a quando la testa e i glutei non tornano alla superficie. Mentre le gambe risalgono per assumere la **posizione prona**, la testa, il dorso e i glutei si spostano sulla superficie, fino a quando le anche non arrivano ad occupare il posto precedentemente occupato dalla testa.



### 321 - CAPOVOLTA IN IMMERSIONE

2.0

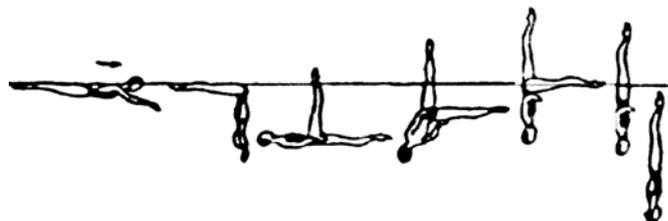
Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Si abbassa una gamba per assumere la **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale verticalmente fino alla **posizione di gamba di balletto in superficie**. *La gamba di balletto si abbassa.*



### 322- SUBALINA

2.3

Si esegue una capovolta in immersione fino alla **posizione di gamba di balletto in immersione**. Mentre il corpo risale si esegue una *rotazione di catalina* fino alla **posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.

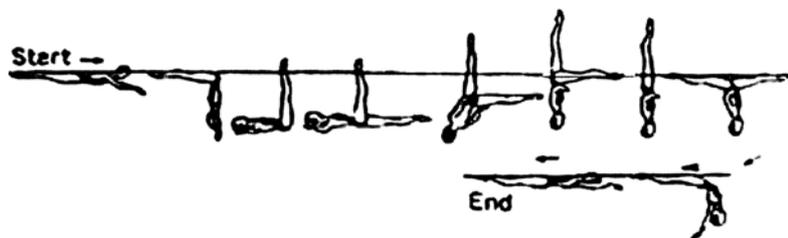


### 323 - SUBILARC

3.1

Si esegue una Subalina fino alla **posizione di coda di pesce**.

La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di  $180^\circ$  al di sopra della superficie, e mentre oltrepassa la gamba verticale, questa ultima si abbassa simmetricamente nella direzione opposta 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, si abbassa descrivendo un arco di  $90^\circ$  al di sopra della superficie mentre l'altra gamba si sposta 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 (GIOVE)

2.8

Dalla **posizione prona** si assume la **Posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino ad assumere la **Posizione di coda di pesce**.

Mantenendo invariato l'angolo tra le gambe, la gamba orizzontale si solleva per arrivare in verticale, mentre la gamba verticale si abbassa, continuando il suo arco, fino ad arrivare sulla superficie per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo la gamba orizzontale si sposta sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di  $180^\circ$  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 linea verticale 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 il movimento *di arco finale* per assumere la *posizione supina*.



### 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 sposta sulla superficie per raggiungere la **posizione di cavaliere**. Il corpo ruota di 180° intorno all'asse longitudinale per assumere la **posizione coda di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



**330a,e da 330c a 330g vedere Appendice I**

Si esegue un'Aurora fino alla **posizione verticale**. Si esegue la *torsione* o *l'avvitamento* previsto.

### 331- AURORA APERTA A 180°

3.3

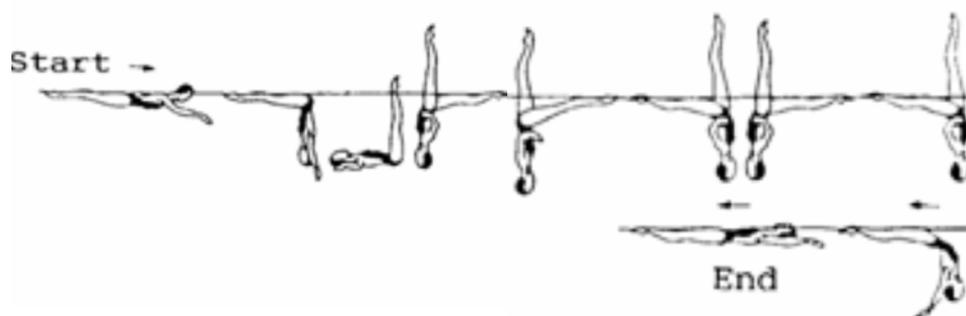
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si sposta con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione, 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* per assumere la **posizione supina**.



### 332 - AURORA APERTA A 360°

3.4

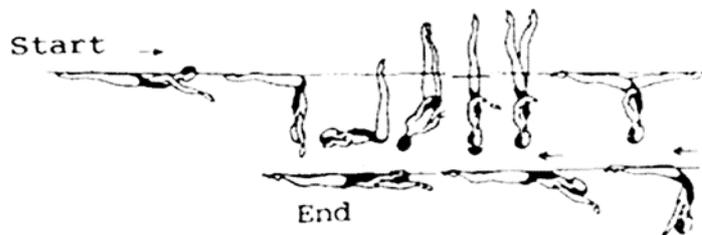
Si esegue un'Aurora fino alla **posizione di coda di pesce**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, il piede della gamba orizzontale si sposta con moto accelerato, descrivendo un arco orizzontale di 180° sulla superficie fino ad arrivare alla **posizione di cavaliere** e, mantenendo questa posizione, 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* per assumere la **posizione supina**



### 335 - GAVIATA

2.7

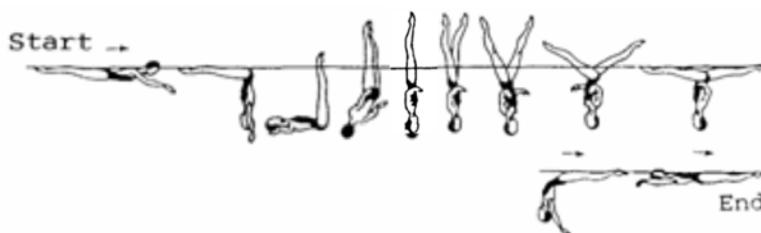
Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Si esegue una *rotazione di catalina ascendente* a due gambe fino alla **posizione di verticale**. Le gambe si divaricano simmetricamente fino alla **posizione di spaccata**.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



### 336 - GAVIATA APERTA A 180°

2.8

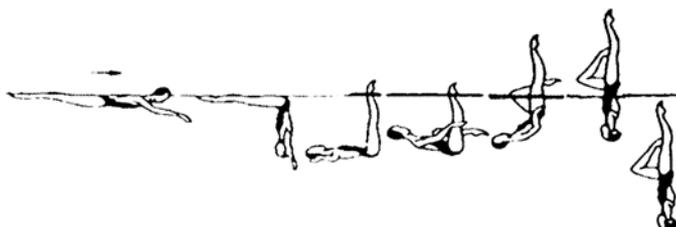
Si inizia una gaviata fino alla **posizione di verticale**, continuando nella stessa direzione le gambe si divaricano simmetricamente mentre si effettua una rotazione di 180° fino alla **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



### 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 alle gambe. 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 in posizione verticale gamba flessa* alla stessa velocità del thrust



## 342c- AIRONE CON PIROETTA

2.7

Si esegue un Airone fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una piroetta per completare la figura. Si esegue *una verticale discendente* alla stessa velocità del thrust.

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' avvistamento* previsto alla stessa velocità del thrust.

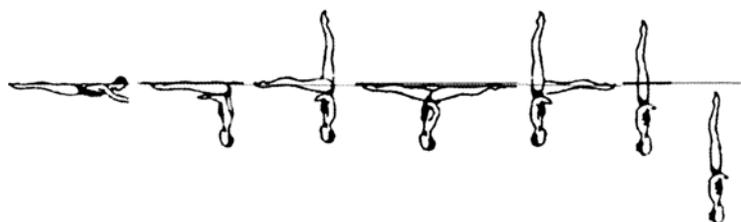
342h e 342i vedere **Appendice I**

Si esegue un Airone fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *verticale discendente* fino al tallone alla stessa velocità del thrust. Si esegue il previsto *avvistamento ascendente* fino alla **posizione verticale gamba flessa** alla stessa velocità della parte della figura che precede il thrust.

## 343 - FARFALLA

2.9

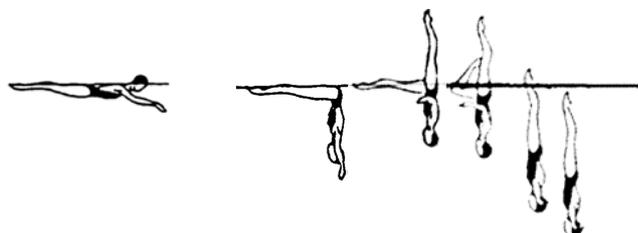
Dalla **posizione prona** si assume *la posizione di carpiata in avanti*. Una gamba si solleva in **posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale viene abbassata per assumere la **posizione di spaccata** e senza esitazione viene eseguita una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore viene sollevata in **posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva in **posizione verticale**, alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura. Viene eseguita una *verticale discendente*.



## 334 - NETTUNO

1.8

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di coda di pesce**. 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 nel momento in cui le caviglie si immergono.



### 345 - CATALINA ROVESCIATA

2.1

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino alla **posizione di coda di pesce**.

Si effettua una *rotazione di catalina rovesciata* per raggiungere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. La *gamba di balletto* viene 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 di **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 descrivendo un arco di 180° sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di cavaliere**. La gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **Posizione di arco in superficie**.

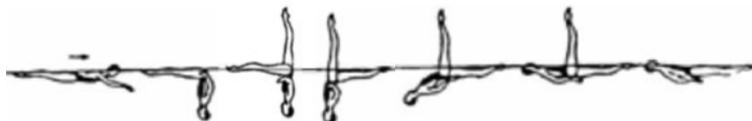
Si esegue un *movimento di arco finale* per assumere la *posizione supina*



### 348- DALECARLIA

2.4

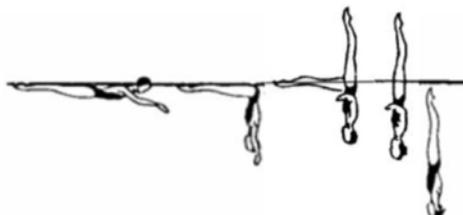
Si esegue uno Jupiter fino alla **posizione di Cavaliere**. Senza muovere le gambe, il tronco in estensione risale fino alla **posizione di gamba di balletto**. *La gamba di balletto si abbassa.*



### 349 - TORRE

1.9

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 *verticale discendente*.



### 350 - MINERVA

2.2

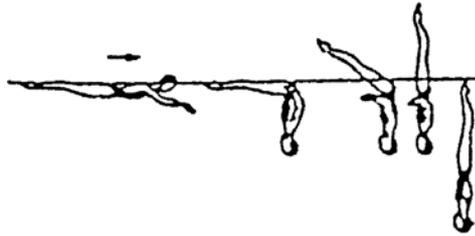
Si esegue una Coda di pesce laterale fino alla **posizione di spaccata**. Durante un'ulteriore rotazione di 180° nella stessa direzione la gamba frontale si solleva fino alla verticale mentre quella posteriore si flette in un angolo di 90° o minore con la coscia e il polpaccio che rimangono in superficie mentre la gamba si muove per raggiungere la **posizione verticale gamba flessa**. Mantenendo questa posizione si effettua *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**. 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 ai talloni. Si esegue *l'avvitamento ascendente* previsto.

### 360- PASSEGGIATA IN AVANTI

2.1

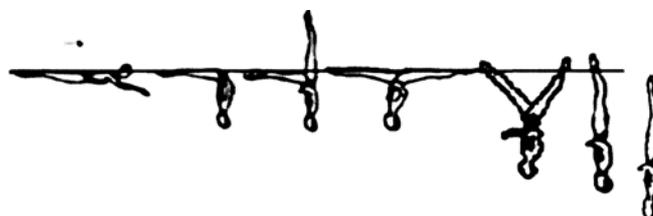
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **posizione di spaccata**. Si esegue un *passodi uscita in avanti*.



### 361 - GAMBERO

1.6

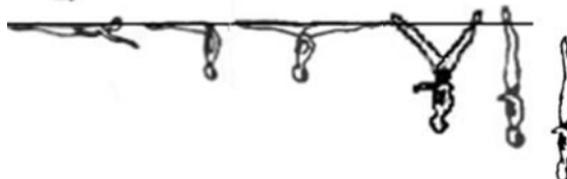
Dalla **posizione prona** si esegue una passeggiata in avanti fino ad assumere la **posizione di spaccata**. Le gambe si riuniscono per assumere la **Posizione verticale** all'altezza delle caviglie. Si esegue una *Verticale discendente*.



### 362 - GAMBERO IN SUPERFICIE

1.4

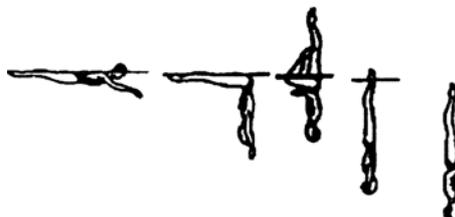
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si muove sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° fino alla **posizione di spaccata**. Le gambe si riuniscono per raggiungere la **posizione verticale** alle caviglie, si esegue una *verticale discendente*.



### 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 un *avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **posizione verticale** prima che i talloni raggiungano la superficie. La figura termina con una discesa in verticale.



## 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 solleva dalla 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

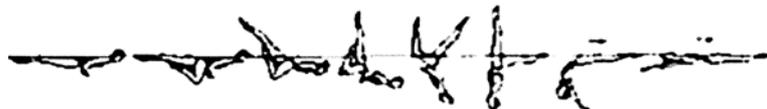
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue un'immaginaria 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 si abbassa.*



#### 403- SWORDTAIL

2.5

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea 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 *movimento di arco finale per assumere la posizione supina*.



#### 405- SWORDALINA

2.5

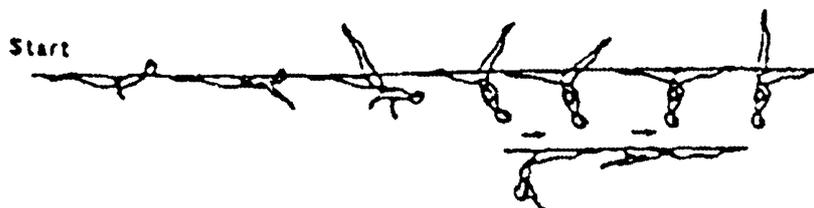
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca mentre la gamba in estensione solleva dalla superficie descrivendo un arco fino a quando il piede si trova direttamente al di sopra della testa. Le anche ruotano di 180° mentre il busto risale, con un minimo spostamento 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 si abbassa.*



#### 406- PESCE SPADA GAMBA ESTESA

2.0

Dalla **posizione prona** il dorso si inarca mentre una gamba si solleva, descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie 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 al di sopra della testa. Il corpo si distende in **posizione di coda di pesce**, lungo una linea verticale intermedia, tra quella passante per le anche e quella passante per il piede e la testa. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Viene eseguita una *verticale discendente* fino alla scomparsa dei piedi. Mantenendo la verticalità delle gambe, 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 coda di pesce**. Si esegue una *rotazione di catalina rovesciata*, mentre la gamba orizzontale si solleva, con un minimo spostamento laterale, per assumere la **posizione di gamba di balletto doppia in superficie**. Le gambe si flettono per assumere la **posizione tub**, e poi si distendono per assumere la **posizione supina**.



#### 420- PASSEGGIATA INDIETRO

2.0

Si inizia un delfino con la testa che conduce. 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 di 180° al di sopra della superficie arriva in **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita indietro*.



#### 421- PASSEGGIATA INDIETRO CHIUSA A 360°

2.2

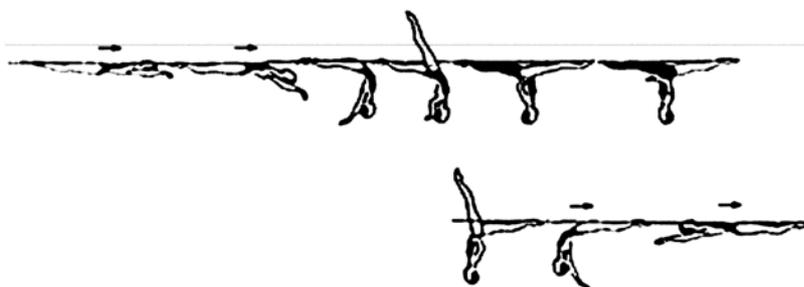
Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Con un movimento continuo si esegue una rotazione di 360° mentre le gambe si sollevano simmetricamente e si chiudono in **posizione verticale** al termine dei 360°. Si esegue una *verticale discendente*.



#### 423 - ARIANA

2.2

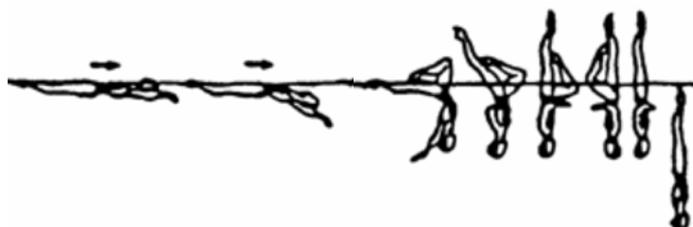
Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo le gambe in superficie le anche ruotano di 180°. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



## 435- NOVA

2.3

Si inizia un delfino con la testa che conduce fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie, mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la **posizione di arco in superficie gamba flessa**. Le gambe si sollevano per assumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue una *torsione completa* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una *verticale discendente*.



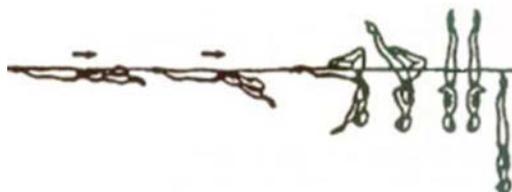
Da 435c a 435g vedere **Appendice I**

Si esegue una Nova fino al termine della *torsione completa*.  
Si esegue la *torsione* o *l'avvitamento* previsto.

## 436 - CICLONE

2.7

Si esegue una Nova fino alla **posizione arco in superficie gamba flessa**. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **posizione verticale** mentre si esegue *una piroetta*. Si effettua *mezza Torsione* nella direzione opposta. Si esegue una *Verticale discendente* per terminare la figura.



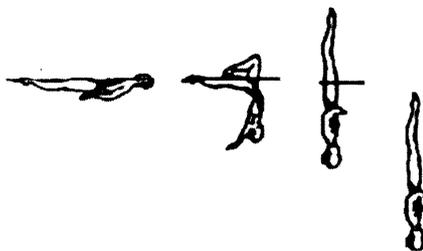
436d - 436e - 436f vedere **Appendice I**

Si esegue un Ciclone fino alla *mezza Torsione nella direzione opposta*. Si esegue la prevista *Torsione* o *Avvitamento*.

### 437 - OCEANEA

2.1

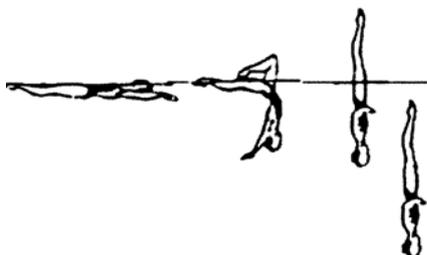
Si esegue una Nova fino alla **posizione di arco in superficie gamba flessa**. La gamba orizzontale si solleva in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la **posizione di verticale**. Si esegue un *Avvitamento continuo di 720°* (due rotazioni).



### 439 - OCEANITA

1.9

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



## APPENDICE V

### ESERCIZI OBBLIGATORI FINA 2013- 2017

#### CATEGORIA JUNIOR - SENIOR

##### **FISSI**

1 - 308	Barracuda spaccata sollevata	2.8
2 - 355g	Marsuino torsione ed avvitanento	2.6

#### **GRUPPI DA SORTEGGIARE**

##### **GRUPPO 1**

3 - 330c	Aurora con piroetta	3.0
4 - 154	London	2.8

##### **GRUPPO 2**

3 - 142	Manta Ray	2.8
4 - 343	Farfalla	2.9

##### **GRUPPO 3**

3 - 112f	Ibis avvitanento continuo (720°)	2.8
4 - 325	Juppiter	2.8

#### CATEGORIA RAGAZZE (13, 14, 15)

##### **FISSI**

1 - 423	Ariana	2.2
2 - 301e.	Barracuda avvitanento 360°	2.2

#### **GRUPPI DA SORTEGGIARE**

##### **GRUPPO 1**

3 - 342	Airone	2.1
4 - 115	Catalina	2.3

##### **GRUPPO 2**

3 - 355h	Marsuino avvitanento ascendente 180°	2.2
4 - 140	Fenicottero gamba flessa	2.4

##### **GRUPPO 3**

3 - 240a	Albatross 1/2 torsione	2.6
4 - 346	Coda di pesce laterale con spaccata	2.0

## **CATEGORIA ESORDIENTI A**

### **FISSI**

1 - 101	Gamba di balletto singola	1.6
2 - 301	Barracuda	2.0

## **GRUPPI DA SORTEGGIARE**

### **GRUPPO 1**

3 - 439	Oceanita	1.9
4 - 362	Gambero in superficie	1.4

### **GRUPPO 2**

3 - 311	Kip	1.8
4 - 360	Passeggiata avanti	2.1

### **GRUPPO 3**

3 - 349	Torre	1.9
4 - 406	Pescespada gamba estesa	2.0

## **APPENDICE VI**

### **ELEMENTI OBBLIGATI PER I PROGRAMMI TECNICI**

#### **REQUISITI GENERALI**

1. A meno che non sia diversamente specificato nella descrizione degli elementi:
  - . Tutte le figure o parti di loro, devono essere eseguite secondo i requisiti descritti nell'appendice II - IV.
  - . Tutti gli elementi devono essere eseguiti alti e controllati, con movimento uniforme e con ogni parte chiaramente definita.
2. Gli elementi obbligati da 1 a 5 saranno giudicati dalla giuria che giudica gli ELEMENTI.
3. I tempi di durata delle routines sono riportati nella SS 14.1

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

## ELEMENTI OBBLIGATI DEL SOLO

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

1. Partendo dalla **POSIZIONE VERTICALE**, il corpo ruota di 360° mentre le gambe si separano e si abbassano simmetricamente fino a raggiungere la **POSIZIONE DI SPACCATA**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe si riuniscono per tornare nella **POSIZIONE DI VERTICALE**. Ruotando nella direzione opposta, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1440° (4 giri). [DD 2.1]
2. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA INDIETRO** in immersione, con le gambe verticali, si esegue un Rocket Split fino alla **POSIZIONE DI SPACCATA SOLLEVATA**. Mantenendo la massima altezza si esegue una Piroetta mentre le gambe si riuniscono nella **POSIZIONE VERTICALE**, seguita da una rapida *Verticale Discendente*. [DD 2.6]
3. 150 - Si esegue un Cavaliere. È consentito uno spostamento in direzione della testa, mentre si assume la Gamba di Balletto [DD 3.1]
4. Partendo dalla **POSIZIONE VERTICALE**, si esegue una Torsione Completa (360°) seguita da un Avvitamento Combinato di 1080° (3 giri). [DD 2.4]
5. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA INDIETRO** con le gambe verticali, si esegue un -301e- Barracuda Avvitamento 360°. [DD 1.9]

## ELEMENTI OBBLIGATI DEL DUO

Gli elementi da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

1. Si esegue un - 436- Ciclone fino alla **POSIZIONE VERTICALE**. Si esegue una *Torsione Completa* (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella **POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA**, seguita da un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3giri), mentre la gamba flessa si riunisce fino ad arrivare alla **POSIZIONE VERTICALE**. [DD 3.1]
2. Dalla **POSIZIONE SUPINA**, spostandosi in direzione della testa, una gamba viene sollevata in estensione fino alla **POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO**. La gamba orizzontale si solleva in estensione fino alla **POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO DOPPIA**. Mantenendo questa posizione, si esegue una rotazione di 360°. Le gambe devono essere tenute in estensione durante tutto l'elemento. [DD 1.9]

3. Iniziando e mantenendo la **POSIZIONE DI CODA DI PESCE**, si eseguono 2 rapide rotazioni ( $720^{\circ}$ ), ruotando all'interno della gamba orizzontale. Continuando nella stessa direzione, la gamba orizzontale viene sollevata in **POSIZIONE VERTICALE** mentre si esegue un Avvitamento Continuo di  $720^{\circ}$  (2 rotazioni). [DD 2.1]
4. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI**, le gambe si sollevano fino alla **POSIZIONE VERTICALE**. Si esegue *Mezza Torsione* ( $180^{\circ}$ ), seguita da un'ulteriore rotazione di  $180^{\circ}$  con le gambe che si separano e si abbassano fino a raggiungere la **POSIZIONE DI SPACCATA**. La figura termina con un Passo di Uscita Avanti. [DD 2.8]
5. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA INDIETRO**, con le gambe verticali, si esegue un - 301c- Barracuda con Piroetta. [DD 2.4]
6. La routine deve contenere una alzata o un salto, che possono essere inseriti in qualunque punto dell'esercizio.
7. Con l'eccezione dei movimenti di partenza sul bordo vasca, del tuffo e dell'alzata o del salto, 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 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

1. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA INDIETRO**, con le gambe verticali, si esegue un - 301- Barracuda. [DD 1.8]
2. Si esegue una - 435 - Nova fino alla **POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA**. Si esegue una rotazione di  $360^{\circ}$  mentre le gambe si sollevano e si uniscono in **POSIZIONE VERTICALE**, seguita da un *Avvitamento Continuo* di  $720^{\circ}$  (2 rotazioni). [DD 2.4]
3. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI**, le gambe si sollevano fino alla **POSIZIONE VERTICALE**. Si effettua una *Torsione Completa e*, successivamente le gambe si divaricano e si abbassano simmetricamente fino alla **POSIZIONE DI SPACCATA**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*. [DD 2.9]
4. Partendo dalla **POSIZIONE CARPIATA INDIETRO**, con le gambe verticali, si esegue un - 308- Barracuda Spaccata Sollevata [DD 2.5]

5. Sequenza di Gambe di Balletto con *spostamento*. Partendo dalla **POSIZIONE SUPINA** spostandosi in direzione della testa, si assume la *Posizione di Gamba di Balletto*, la gamba orizzontale si flette fino a raggiungere la **POSIZIONE DI FENICOTTERO** e successivamente si distende in alto fino alla **POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO DOPPIA**. [DD 1.7]
6. L'esercizio deve contenere un Salto (la testa deve uscire per prima) e un'Azione in Sequenza che può essere eseguita di braccia o di gambe. Questi elementi possono essere inseriti in qualunque punto dell'esercizio.
7. Con l'eccezione dei movimenti di partenza sul bordo vasca, del tuffo, del Salto e dell'Azione in Sequenza, tutti gli elementi obbligati e liberi, devono essere eseguiti contemporaneamente con il viso di tutte le atlete rivolto nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nelle direzioni del viso sono permesse solo nei cambi di formazione e sotto acqua. Non sono consentiti i movimenti a specchio.

## **APPENDICE VII**

### **ELEMENTI OBBLIGATI PER L'ESERCIZIO HIGHLIGHT**

#### **REQUISITI GENERALI**

- 1- Possono essere aggiunti altri componenti.
- 2 - Tempo limite vedere SS 14.1
- 3 - Gli Elementi Obbligati possono essere eseguiti in qualsiasi ordine.

#### **ELEMENTI OBBLIGATI FINA PER L'ESERCIZIO HIGHLIGHT**

- 1 - Un minimo di quattro movimenti acrobatici.
- 2 - Un'azione in connessione od intrecciata.
- 3 - Un galleggiamento per dare un effetto caleidoscopio.

# SCORE SHEET FOR FIGURE COMPETITION

Order of Appearance	
------------------------	--

Competition \_\_\_\_\_

Place \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Name

--

Country/Club

--

Date of Birth

--

Abbreviation

--

FIGURE		JUDGES SCORES							SUM			Score	Penalty
Figure	No.	1	2	3	4	5	6	7	4 or 5	AVER.	DD	Aver DD	SS 10
1													
2													
3													
4													

TOTAL		
-------	--	--

DIVIDED BY TOTAL DD  
MINUS PENALTIES

FINAL FIGURE SCORE

FINAL PLACING

CHECKED

# SCORE SHEET FOR FREE ROUTINE AND TOTAL SCORE

COMPETITION:

PLACE:

DATE:

FEDERATION / CLUB

ABBREVIATION:

--	--	--

---



---

Order of Appearance

Preliminary

Final

Solo

Duet

Team

Free Combination

Highlight Routine

Competitors	Family Name, Given Name	Actual swimmers	Actual swimmers
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9./R			
10./R			
R	Total Figure score for Actual Routine Competitors		
R			Average Figure Score
Technical Routine Result			

FREE ROUTINE	%	Judge 1	Judge 2	Judge 3	Judge 4	Judge 5	TOTAL - HI / LO	AVERAGE DIV BY { N*-2}	* FACTOR
EXECUTION SYNCHRONIZATION	30%								3
ARTISTIC IMPRESSION (CHOR, MUSIC INT, PRES.)	40%								4
DIFFICULTY	30%								3
<b>TOTAL</b>									

## Deductions / Penalties

				Number of Team Members						
				4	5	6	7	8		
				Deduction	- 2.0	- 1.5	- 1.0	- 0.5	0.0	-
TIMES	WALK ON	DECK TIME	TOTAL ROUT	18.2.1-3 TIME PEN	18.2.4-6 OTHER	18.2.7 BOTTOM (ASSIST)	18.2.8 INTERR.	18.2.9 STACK		
					-1.0	-2.0	-2.0	-2.0	-	

FREE ROUTINE RESULT

FINAL RESULTS

FINAL PLACEMENT

Referee / Chief Recorder

---

(N\* = Number of Judges)

**SCORE SHEET FOR TECHNICAL ROUTINE**

COMPETITION:

Order of Appearance

PLACE:

Solo

DATE:

Duet

FEDERATION / CLUB

Team

Competitors	Family Name, Given Name	Actual swimmers
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
R		
R		

TECH ROUTINE	%	Judge 1	Judge 2	Judge 3	Judge 4	Judge 5	TOTAL - HI / LO	AVERAGE DIV BY (N*-2)	CALCULATION
--------------	---	---------	---------	---------	---------	---------	--------------------	--------------------------	-------------

EXECUTION SYNCHRONISATION	30%								
---------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>18.3 PENALTY -</b>									<b>EXEC LESS 18.3 PENALTIES</b>
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

IMPRESSION (DIFF, CHOR, MUSIC INT, PRES.)	30%								<b>IMPRESSION SCORE</b>
---	-----	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

ELEMENTS	DD	Judge 1	Judge 2	Judge 3	Judge 4	Judge 5	TOTAL - HI / LO	AVERAGE DIV BY (N*-2)
----------	----	---------	---------	---------	---------	---------	--------------------	--------------------------

ELEMENT #1								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ELEMENT #2								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ELEMENT #3								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ELEMENT #4								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ELEMENT #5								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

TOTAL DD								
----------	--	--	--	--	--	--	--	--

								<b>RAW TOTAL</b>
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------

<b>DIVIDE BY TOTAL DD * 10</b>								
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

								<b>* 40%</b>
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

								<b>TOTAL</b>
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

**Deductions / Penalties**

		Number of Team Members					
		4	5	6	7	8	

		Deduction	-2.0	-1.5	-1.0	-0.5	0.0	-
--	--	-----------	------	------	------	------	-----	---

TIMES	WALK ON	DECK TIME	TOTAL ROUT	18.2.1-3 TIME PEN	18.2.4-6 OTHER	18.2.7 BOTTOM (ASSIST)	18.2.8 INTERR.	18.2.9 STACK
-------	---------	-----------	------------	----------------------	-------------------	---------------------------	-------------------	-----------------

					-1.0	-2.0	-2.0	-2.0
--	--	--	--	--	------	------	------	------

Referee / Chief Recorder \_\_\_\_\_

TECH ROUTINE RESULT

(N\* = Number of Judges)

TECH PLACEMENT