



**STAGIONE SPORTIVA**  
**2011 - 2012**  
**REGOLAMENTO TECNICO:**

**- ATTIVITA' PROPAGANDA**  
**- SCUOLE NUOTO FEDERALI**

**F.I.N. - Ufficio Promozione e Propaganda - Scuole Nuoto Federali**

tel.0636200465-432 fax 0636200019 e-mail scuole.nuoto@federnuoto.it

## Indice

|  |         |
|--|---------|
| <b>Regolamento Attività Propaganda e Scuole Nuoto Federali</b>   | pag. 3  |
| <b>Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto</b>   | pag. 4  |
| <b>Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto per Salvamento</b>  | pag. 5  |
| <b>Regolamenti Tecnici – Nuoto in Acque Libere</b>   | pag. 10 |
| <b>Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Pallanuoto</b>  | pag. 11 |
| <b>Organizzazione HABA TORNEI</b>  | pag. 16 |
| <b>Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Nuoto Sincronizzato</b>   | pag. 26 |
| <b>Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici – Tuffi</b>   | pag. 35 |
| <b>Elenco Generale delle manifestazioni nazionali</b>  | pag. 38 |
| <b>Regolamento specifico delle manifestazione nazionali</b>  | pag. 39 |
| <b>Manifestazione Nazionale TROFEO DELLE REGIONI</b>   | pag. 40 |
| <b>Manifestazione Nazionale di Nuoto “Tutti in Piscina “<br/>Pescara 13 14 maggio</b>  | pag. 48 |
| <b>Manifestazioni Nazionali di Nuoto Sincronizzato “Tutti in Piscina “<br/>Invernale : Civitavecchia 15/16/17/18 marzo<br/>Primaverile S.Marino 31/ maggio - 1 2 3 /giugno</b>             | pag. 51 |
| <b>Manifestazione Interregionale di Aquagool –<br/>“Tutti in Piscina “ Aspettando HABA WABA<br/>Nord: Cremona / Centro : Frosinone / Sud: Puglia (da definire)<br/>31 marzo - 1 aprile</b> | pag. 31 |
| <b>Fitness in Acqua - Tabelle Categorie e Regolamenti Tecnici –</b>  | pag. 33 |
| <b>Manifestazioni Nazionale di Fitness in Acqua “Tutti in Piscina “<br/>Torino 4 marzo --- Arezzo 2 giugno</b>   | pag. 56 |
| <b>Giochi Sportivi Studenteschi - Gymnasiade</b>   | pag. 57 |

## **Premessa**

Tutte le iniziative del Settore Propaganda e Scuole Nuoto Federali si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali e le Società affiliate (previo riconoscimento della manifestazione da indirizzarsi ai Comitati competenti per territorio). **La partecipazione è subordinata per tutte le discipline al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.**

La partecipazione a manifestazioni sportive in aggiunta alla proposta didattica costituisce la valorizzazione della didattica stessa e una proposta seria della pratica sportiva non agonistica.

## TABELLA CATEGORIE E REGOLAMENTI TECNICI

### NUOTO

| Categoria    | Anno    | Tipologie di gare nuoto e salvamento   |
|--------------|---------|--|
| Esordienti   | 05 - 06 | 25 mt Do - SL - Ra - Fa      staff. 4x25 SL 2F+2M  |
| Giovanissimi | 03 - 04 | 50 mt Do - SL - Ra - 25mt Fa<br>staff. 4x50 SL 2F+2M   - staff. 4x25 Mi 2F+2M  |
| Allievi      | 01 - 02 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa<br>staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M  |
| Ragazzi      | 99 - 00 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa   - 100 mt misti<br>staff. 4x50 SL 2F+2M      - staff. 4x50 MI 2F+2M   |
| Juniores     | 97- 98  | 50 mt Do - SL - Ra - Fa   100 mt misti<br>staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M   |
| Cadetti      | 95 - 96 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa   100 mt misti<br>staff. 4x 50 SL 2F+2M - staff. 4x50 MI 2F+2M   |
| Seniores     | 93 - 94 | 50 mt Do - SL - Ra - Fa   100 mt misti<br>staffetta 4x50 SL (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M<br>staffetta 4x50 MI (al meglio tra cat. Junior/Cadetti/Senior) 2F+2M |

## NUOTO PER SALVAMENTO

| Categoria    | Anno    | Tipologie di gare   |
|--------------|---------|---|
| Giovanissimi | 03 - 04 | 25 mt SL con ostacolo<br>staff. 4x25 2F+2M con ostacolo   |
| Allievi      | 02 - 01 | 50 mt con ostacolo<br>50 mt trasporto del sacchetto - 50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)<br>staff. 4x25 con ostacolo 2F+2M   |
| Ragazzi      | 99 - 00 | 50 SL con sottopassaggio - 50 mt trasporto del sacchetto<br>50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)<br>staff. 4x50 con ostacolo 2F+2M - staff. 4x25 trasporto del sacchetto 2F+2M   |
| Juniores     | 97 - 98 | 50SL con pinne e ostacolo<br>50 mt trasporto del sacchetto con pinne<br>50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)<br>staffette (vedi categoria senior)<br>4x 50 con pinne e ostacolo 2F+2M<br>4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali) |
| Cadetti      | 95 - 96 | 100 SL con pinne e ostacolo<br>50 mt trasporto del sacchetto con pinne<br>50 mt nuoto con pinne (morbide/commerciali)<br>staffette (vedi categoria senior)  |
| Seniores     | 93 - 94 | 4x50 con pinne ed ostacolo 2F+2M<br>4x 50 trasporto del sacchetto con pinne (morbide/commerciali)<br>2F+2M  |

**TRASPORTO DEL SACCHETTO**

**L'ATTREZZO È COSTITUITO DA UN SACCHETTO, RIEMPITO DI GHIAIA, DEL PESO DI 5Kg (3,5Kg SOLO CATEGORIA ALLIEVI) COLLEGATO ATTRAVERSO UNA SAGOLA DI 50 CM AD UNA BOETTA.**

**DOPO LA PARTENZA IL CONCORRENTE SI TUFFA IN ACQUA, NUOTA 25 METRI A STILE LIBERO E RECUPERA IL SACCHETTO AFFONDATO. LA PRESA È LIBERA, DURANTE IL TRASPORTO IL SACCHETTO RIMANE SOMMERSO, IL CONCORRENTE POTRÀ NUOTARE INDIFFERENTEMENTE A DORSO O SUL FIANCO.**

Non sono previste penalità per la gara di trasporto del sacchetto

**NUOTO CON OSTACOLI**

**L'ATTREZZO POTRÀ ESSERE REALIZZATO OLTRE CHE CON LA CLASSICA STRUTTURA (PANNELLI VERTICALI DI 70), PER FACILITARE LA PRATICA DI QUESTA SPECIALITÀ SI POTRÀ OVVIARE REALIZZANDO DEI SOTTOPASSAGGI ORIZZONTALI DI 2 METRI UTILIZZANDO AD ESEMPIO TELI, FASCE, NASTRI, CORSIE DISPOSTE TRASVERSALMENTE.**

**DOPO UN SEGNALE ACUSTICO IL CONCORRENTE SI TUFFA IN ACQUA E NUOTA A STILE LIBERO; ARRIVATO IN PROSSIMITÀ DEL SOTTOPASSAGGIO DEVE NUOTARE SOTTO GLI OSTACOLI E RIEMERGERE ROMPENDO CON IL CAPO LA SUPERFICIE DELL'ACQUA. E' CONSENTITO, DURANTE LA FASE DI IMMERSIONE, SPINGERSI DAL FONDO PER FACILITARE L'EMERSIONE. I SOTTOPASSAGGI SARANNO DISPOSTI IN LINEA RETTA PER TUTTA LA LARGHEZZA DELLA PISCINA NEL SEGUENTE MODO:**

vasca da 50 metri: 1° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di partenza

2° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di virat a

vasca da 25 metri: ostacolo unico: 12.50 metri dalla testata di partenza (metà vasca)

**IL CONCORRENTE VERRÀ ESCLUSO DALL'ORDINE DI ARRIVO SE :**

**NON PASSA SOTTO AGLI OSTACOLI; NON RIEMERGE DOPO OGNI OSTACOLO; NON TOCCA LA PARETE ALLA VIRATA; NON TOCCA LA PARETE ALL'ARRIVO E PIÙ IN GENERALE SE NON OSSERVERÀ LE NORME STABILITE DAL REGOLAMENTO SPORTIVO FEDERALE. NON SONO PERTANTO PREVISTE PENALITÀ.**

**Nota:** “risalire in superficie/riemergere” hanno il seguente significato: rompere il livello dell’acqua, in modo che il viso del concorrente sia visibile.

**Corsa – Nuoto – Corsa (C.N.C) Campo di gara: spiaggia, mare o lago**

**PERCORSO:** 25 METRI DI CORSA SULLA SABBIA ; 50 METRI DI NUOTO; 25 METRI DI CORSA SULLA SABBIA.

**PARTENZA:** IL PUNTO DI PARTENZA ED IL PUNTO D’ARRIVO SONO RAPPRESENTATI DALLA STESSA LINEA.

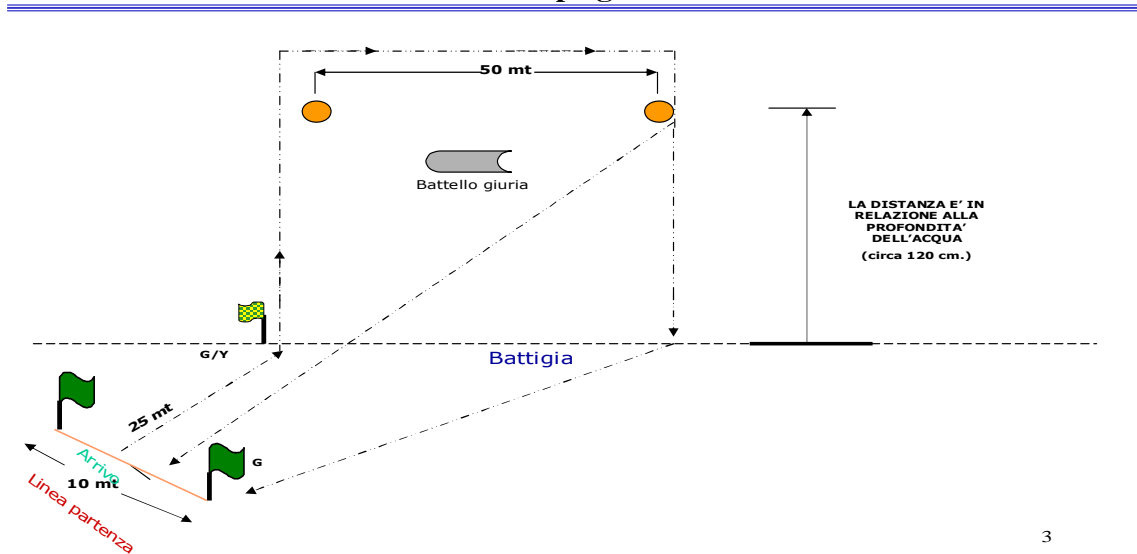
**ATTREZZATURA:** PALINE DI PARTENZA - ARRIVO, 2 BOETTE ANCORATE IN ACQUA ALLA DISTANZA MINIMA DALLA RIVA CHE CONSENTA DI RAGGIUNGERE UNA PROFONDITÀ DELL’ACQUA DI CIRCA 120 CM.

**GLI ATLETI SUDDIVISI IN BATTERIE DA 6/8 CONCORRENTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI CUFFIA NUMERATA O SEGNATI SULLA SPALLA DI NUMERO DI RICONOSCIMENTO.**

**MODALITÀ DI GARA:** AL SEGNALE DI PARTENZA I CONCORRENTI CORRERANNO IN DIREZIONE DELLA PRIMA BOA, (RAGGIUNTA LA RIVA POTRANNO A LORO SCELTA CONTINUARE A CORRERE O NUOTARE) VIRATA LA QUALE DOVRANNO NUOTARE OBBLIGATORIAMENTE VERSO LA SECONDA BOA. EFFETTUATA LA VIRATA DELLA SECONDA BOA POTRANNO SCEGLIERE DI RAGGIUNGERE LA RIVA NUOTANDO E/O CORRENDO FINO ALLA LINEA DI ARRIVO.

**TENUTA DI GARA:** COSTUME E CUFFIA

### Corsa – Nuoto - Corsa “campo gara”



3

### Sprint sulla Spiaggia (S.S.S.)

**CAMPO DI GARA: SPIAGGIA, MARE O LAGO**

**PERCORSO: 10 METRI DI CORSA SULLA SABBIA; 30 METRI DI NUOTO; 10 METRI DI CORSA SULLA SABBIA.**

**PARTENZA: IL PUNTO DI PARTENZA ED IL PUNTO D'ARRIVO SONO RAPPRESENTATI DALLA STESSA LINEA.**

**ATTREZZATURA: REALIZZARE 6/8 CORSIE; REALIZZARE LINEA PARTENZA – ARRIVO; BOETTE 6/8.**

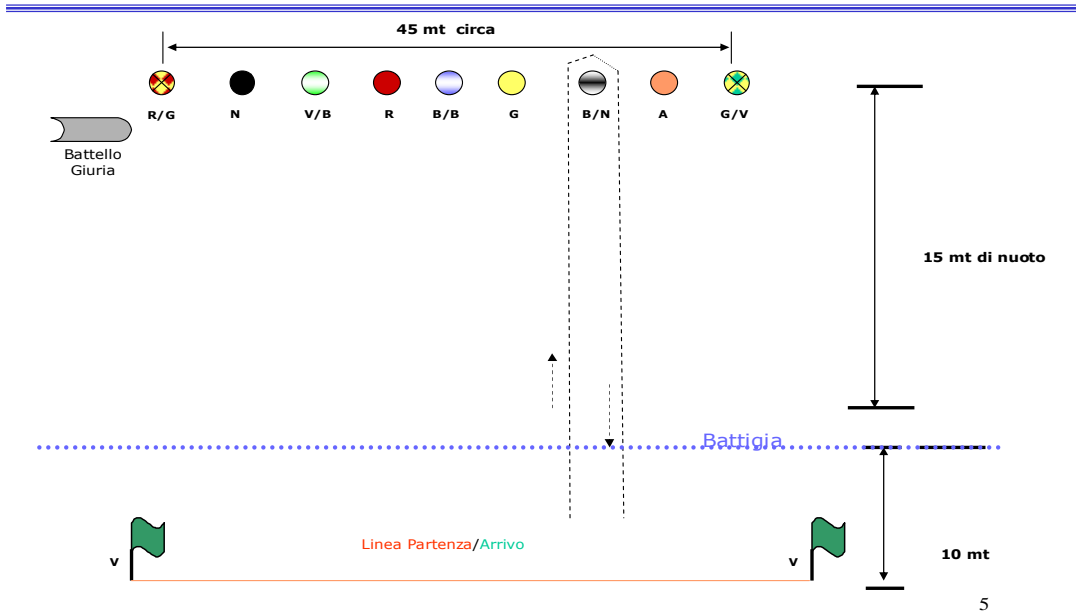
**GLI ATLETI SUDDIVISI IN BATTERIE DA 6/8 CONCORRENTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI CUFFIA NUMERATA O SEGNATI SULLA SPALLA DI NUMERO DI RICONOSCIMENTO.**

**MODALITÀ DI GARA: AL SEGNALE DI PARTENZA I CONCORRENTI CORRERANNO IN DIREZIONE DELLA BOA (POSIZIONATA IN MANIERA DA OBBLIGARE I CONCORRENTI A NUOTARE PER CIRCA 30 METRI TRA ANDATA E RITORNO) VIRATA LA QUALE DOVRANNO RAGGIUNGERE LA LINEA DI ARRIVO.**

**TENUTA DI GARA: COSTUME E CUFFIA.**



### Sprint sulla spiaggia "campo gara"



### Sprint sulla Spiaggia e Staffetta (S.A.S.)

Campo e percorso come per la S.S.S. Le staffette saranno composte da due maschi e due femmine con le stesse suddivisione in categorie delle gare di nuoto. Il cambio dei frazionisti sarà reso valido da un evidente contatto di mano fermo restando che il frazionista in partenza si mantenga fermo sulla linea.

## NUOTO IN ACQUE LIBERE

LE GARE IN ACQUE LIBERE POTRANNO ESSERE EFFETTUATE SOLO IN SEDI CONFACENTI PER ALLESTIRE IL CAMPO DI GARA ED IDONEE PER LO SVOLGIMENTO DELLE GARE STESSE GARANTENDO ALTRESÌ LA MASSIMA SICUREZZA PER I PARTECIPANTI.  
SI CONSIGLIA DI PREDISPORRE DELLE MANIFESTAZIONI INDOOR E OUTDOOR IN VASCA DA 50 METRI PREDISPONENDO LA VASCA COME SEGUE:

- LASCIARE LA VASCA LIBERA DA CORSIE
- UTILIZZARE LA LINEA DELLE BANBIERINE DEI 5 METRI (OPPORTUNAMENTE ABBASSATE AD ALTEZZA "BRACCIO DISTESO")

DAL UNA LATO COSTITUIRANNO LA LINEA DI PARTENZA , DALL'ALTRO LATO DELLA VASCA AD UN'ALTEZZA TALE CHE POSSANO ESSERE RAGGIUNTE DAL BRACCIO DISTESO (LINEA DI ARRIVO)

- DISPORRE TRE BOE O GALLEGGIANTI SECONDO QUESTE INDICAZIONI:

LA PRIMA (N°1) COME VERTICE DI UN TRIANGOLO AL CENTRO VASCA A CINQUE METRI DALLA TESTATA DELLA VASCA; LA SECONDA (N°2) A CINQUE METRI DALLA PARETE LATERALE ( LATO ARRIVO IN LINEA CON LE BANBIERINE); LA TERZA (N°3) A SETTE METRI DALLA PARETE LATERALE OPPOSTA ( SEMPRE IN LINEA CON LE BANDIERINI )

- LA LINEA DI PARTENZA SARA' DEFINITA DALLA LINEA DELLE BANDIERINE, LA PARETE DELLA VASCA E LA BOA NUMERO 3 . LO STARTER DARA' IL SEGNALE DI PARTENZA QUANDO GLI ATLETI IN ACQUA SI SARANNO SCHIERATI TUTTI SULLA STESSA LINEA.
- LA LINEA DI ARRIVO A SARA' DEFINITA DALLA LINEA DELLE BANDIERINE, LA PARETE DELLA VASCA E LA BOA NUMERO 2 POSTA A 4 METRI DALLA PARETE .SE POSSIBILE A PARTIRE DALLA BOA NUMERO 3 DISPORRE ALTRI GALLEGGIANTI PER CIRCA 8/10 METRI IN MANIERA DA EVIDENZIARE LA ZONA DI ARRIVO.
- GLI ATLETI DOVRANNO EFFETTUARE PERLOMENO DUE GIRI DEL PERCORSO COSI' ORGANIZZATO. GLI ATLETI PIU' EVOLUTI POSSONO DI EFFETTUARE UN NUMERO SUPERIORE DI GIRI PER UN NUMERO NON SUPERIORE A 6 ( CIRCA 500 METRI )
- GLI ATLETI PRIMA DELLA PARTENZA DOVRANNO ESSERE MARCATI CON UN MUNERO SULLA SPALLA .LA CLASSIFICA SARA' REDATTA COME NELLE GARE DI FONDO.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

### Campionato Italiano di Mezzofondo per la categoria Amatori

Sono le competizioni previste per il Campionato Italiano di Mezzofondo come da Regolamento Nuoto in Acque Libere. Per le norme di tutela sanitaria a tutte le fasce di età della categoria amatori si applicano le disposizioni previste per gli atleti agonisti riportate nella normativa generale F.I.N.

# TABELLA CATEGORIE E REGOLAMENTI TECNICI

## PALLANUOTO

Categorie e tipologia di gara

| MASCHI                              | CATEGORIE                    | FEMMINE                             |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>2003 – 2004 -2005 E SEGUENTI</b> | <b>AQUAGOL – HABA TORNEI</b> | <b>2003 – 2004 -2005 E SEGUENTI</b> |
| <b>2001* . – 2002</b>               | <b>AQUAGOL – HABA TORNEI</b> | <b>2001* – 2002- 2003**</b>         |
| <b>99 - 2000 - 2001</b>             | <b>UNDER 13</b>              | <b>99 - 2000 - 2001</b>             |
| <b>97 - 1998 - 1999</b>             | <b>UNDER 15</b>              | <b>97 - 1998 - 1999</b>             |
| <b>95 - 1996 - 1997</b>             | <b>UNDER 17</b>              | <b>95 - 1996 - 1997</b>             |
| <b>DAL 94 AL 1992</b>               | <b>UNDER 20 - OVER</b>       | <b>DAL 94 AL 1992</b>               |

\* Le atlete le nate 2001 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico. Per la stagione sportiva 2011 -2012 viene esteso, a titolo sperimentale, la stessa possibilità anche agli atleti maschi nati 2001. Il settore propaganda proprio per il carattere sperimentale si riserva per la stagione successiva di non dar seguito a tale disposizione .

\*\* Le atlete le nate 2003 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche in questa categoria

## CATEGORIA AQUAGOOOL – HABA TORNEI

### ANNI 2003 -2004 E SEGUENTI ( categoria unica maschile e femminile)

E' il primo step formativo del bambino che si avvicina al giuoco della pallanuoto. L'aspetto ludico e non agonistico caratterizza questa categoria : la socializzazione e la fideizzazione del bambino al 'gioco con la palla in acqua', sono la base e la filosofia dell'Aquagool. I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il **31 maggio 2012**. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

### Alcune specifiche al regolamento tecnico

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

\* non saranno ritenuti infrazione toccare la palla con due mani, fermo restando che il tiro ed il passaggio dovrà essere effettuato con una sola mano appoggiarsi sul fondo ed affondare il pallone.

\* saranno aboliti il fuori gioco.

\* in caso di espulsione temporanea, il giocatore sanzionato dovrà raggiungere il suo angolo . Potrà e sarà sostituito da un altro giocatore che dovrà entrare dallo stesso angolo senza tuffarsi, solo dopo che il giocatore espulso avrà raggiunto e toccato lo stesso angolo.

\* dopo un fallo il giocatore non può mai tirare direttamente in porta .

\* è prevista l'espulsione definitiva dopo 4 falli

\* **Nota portiere:** si è convenuto che , pur nella convinzione che in questa fascia d'età si deve evitare la ogni specializzazione di ogni ruolo , non si può non tutelare l'immagine della "calottina rossa" pertanto si specifica quanto segue

- Il portiere può essere sostituito durante le seguenti pause: nell'intervallo tra i 2 tempi di gioco
- In caso di interruzione del gioco da parte dell'arbitro per infortunio.
- Il portiere può essere sostituito esclusivamente dopo il gol (subito o realizzato), ma in tal caso il tempo non subirà interruzione. Il giocatore che sostituisce il portiere dovrà indossare una calottina rossa; se a tal proposito dovesse essere necessario un cambio di calottina tale cambio dovrà essere effettuato a bordo vasca e di tale

cambio dovranno essere informati arbitro e giuria. Il portiere che subentra potrà rientrare dall'angolo posto sotto la panchina.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

**Composizione delle squadre :**

- saranno ammessi a referto per ogni gara minimo 7, massimo 13 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 6 contemporaneamente in acqua.

**Dimensioni del campo di gioco :**

- larghezza : 8 / 15 metri
- lunghezza : 20 / 25 metri
- profondità : profondità min. di metri 1.

**Le segnalazioni sul lato lungo del campo :**

- linea di metà campo : birillo bianco

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 3 (15-18 cm di diametro / 7 pollici). Peso 230-260 grammi (palloni da mini polo)

**Dimensioni delle porte :**

a) larghezza m. 1,50 – altezza m. 0,80    b)\* larghezza m. 2,15 – altezza m. 0,75 \* ( la manifestazione nazionale sarà giocata con porte di questa dimensione)

**Direzione di gara :**

- arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri e dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri :**

- 2 tempi di 10 minuti continuati con intervallo tra i tempi di 3 minuti.

## **CATEGORIA UNDER 11 - HABA TORNEI**

### **ANNI 2001 – 2002 ( categoria unica maschile e femminile )**

La categoria Under 11 è l'evoluzione tecnica dell'Aquagol e rappresenta l'anello di congiunzione tra l'attività ludica e la pallanuoto agonistica. Le dimensioni del campo maggiori e l'adozione di porte di misura 'intermedia', permettono un gioco della pallanuoto più strutturato.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N. competenti e da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il *31 maggio 2012*. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

#### **Composizione delle squadre :**

- saranno ammessi a referto per ogni gara minimo 7, massimo 13 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 6 contemporaneamente in acqua.

#### **Dimensioni del campo di gioco :**

- larghezza : 10/15 metri
- lunghezza : 20/25 metri
- profondità : minima indispensabile affinché gli atleti non possano toccare il fondo della piscina (minimo metri 1.40 )

#### **Le segnalazioni sul lato lungo del campo :**

- linea del fuorigioco : 2 mt birillo rosso
- linea del tiro di rigore : 4 mt. birillo giallo
- linea di metà campo : birillo bianco

#### **Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 3 (15-18 cm di diametro / 7 pollici). Peso 230-260 grammi (palloni da mini polo)

#### **Dimensioni delle porte :**

- larghezza m. 2,15 – altezza m. 0,75.

**Direzione di gara** : arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri e dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri** : 2 tempi da 10 minuti continuati con intervallo tra i tempi di 3 minuti.

### **Alcune specifiche al regolamento tecnico**

- saranno ritenuti infrazione lanciare/passare/intercettare la palla con due mani.
- sarà ritenuta infrazione affondare il pallone.
- sarà ritenuta infrazione spingersi dal fondo della vasca.
- in caso di espulsione temporanea, il giocatore sanzionato dovrà raggiungere il suo angolo . Potrà e sarà sostituito da un altro giocatore che dovrà entrare dallo stesso angolo senza tuffarsi, solo dopo che il giocatore espulso avrà raggiunto e toccato lo stesso angolo
- l'espulsione definitiva dovrà costituire un momento di natura eccezionale e sarà applicata in caso di condotta gravemente scorretta. Se giocatore commette 4 falli gravi dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno e non potrà più prendere parte all'incontro.
- è abolito il tiro diretto dopo aver subito un fallo.
- è consentita la sostituzione del giocatore durante lo svolgimento dell'incontro seguendo la normale procedura con entrata/uscita dal pozzetto.

\* **Nota portiere:** si è convenuto che , pur nella convinzione che in questa fascia d'età si deve evitare la specializzazione di questo ruolo ,non si può non tutelare l'immagine della "calottina rossa" pertanto si specifica quanto segue:

- Il portiere può essere sostituito durante le seguenti pause: nell'intervallo tra i 2 tempi di gioco
- In caso di interruzione del gioco da parte dell'arbitro per infortunio.
- Il portiere può essere sostituito esclusivamente dopo il gol (subito o realizzato), ma in tal caso il tempo non subirà interruzione. Il giocatore che sostituisce il portiere dovrà indossare una calottina rossa; se a tal proposito dovesse essere necessario un cambio di calottina tale cambio dovrà essere effettuato a bordo vasca e di tale cambio dovranno essere informati arbitro e giuria. Il portiere che subentra potrà rientrare dall'angolo posto sotto la panchina.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## **TORNEI HABA: Organizzazione**

Le SOCIETA' SPORTIVE , le SCUOLE PALLANUOTO e i gestori delle piscine che intendano organizzare TORNEI "HABA". DOVRANNO RISPETTARE la seguente procedura regolamento. Solo dopo aver ottenuto l'autorizzazione dalla FEDERNUOTO e dalla WATERPOLO DEVELOPMENT (WPD) potranno usare il LOGO HABAWABA

- 1.** Per organizzare un torneo Haba sarà indispensabile che il responsabile del torneo abbia un brevetto tecnico di allenatore rilasciato dalla Federnuoto.
- 2.** In ogni caso il diritto di organizzare un torneo haba non potrà essere ceduto in alcun caso
- 3.** I tornei potranno svolgersi unicamente nel periodo compreso dal 1 agosto al 30 di aprile dell'anno successivo. I vincitori dei tornei svolti nel periodo Settembre Gennaio avranno diritto di prelazione nelle iscrizioni all'HabaWaba International Festival il cui termine d'iscrizione scade il 28 febbraio di ogni anno.
- 4.** L'organizzatore dovrà dare informazioni in anticipo relative al torneo alla FIN-Settore Propaganda e alla WPD. In seguito dovranno riferire dei relativi risultati ed eventuali foto e video che saranno inseriti nei siti [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it) [www.habawaba.com](http://www.habawaba.com) e [www.waterpolodevelopmentworld.com](http://www.waterpolodevelopmentworld.com)
- 5.** L'organizzatore dovrà consegnare a tutti i partecipanti ed alle relative famiglie copia del codice etico, il cui originale sarà inviato loro dalla WPD.
- 6.** L'organizzatore dovrà far svolgere gli incontri nel rispetto delle regole di gioco dell'HabaWaba International Festival
- 7.** L'attestato di partecipazione al torneo, le coppe, le medaglie etc. dovranno essere possibilmente quelle ufficiali di WPD e FIN il cui format sarà da esse inviato all'organizzatore ed al quale dovranno uniformarsi. Eventuali locandine o altro materiale cartaceo dovranno essere stampate nel format HabaWaba la cui copia può essere richiesta alla WPD/FIN che la invierà all'organizzatore.
- 8.** La targa da esporre nelle piscine che gestiscono "Scuole pallanuoto HabaWaba" dovrà essere uniformata al format che WPD e FIN invieranno se richiesto.
- 9.** L'organizzatore potrà contattare la Federnuoto Settore Propaganda e la WPD per informazioni relative allo Sponsor Tecnico di HabaWaba per fornitura di materiali che se disponibile potrà concedere gratuitamente o a condizioni favorevoli.
- 10.** Ogni materiale dei tornei HabaWaba dovrà contenere i loghi degli sponsor della Federnuoto e dell'HabaWaba International Festival.

Segue modulo richiesta



Al Presidente della WATERPOLODEVELOPMENT

Alla F.I.N Settore Propaganda

Il sottoscritto.....in qualità di legale  
rappresentante della società.....

**chiede l'autorizzazione ad utilizzare il logo HABA WABA in occasione del torneo**

denominato : ..... che si

disputerà dal.....al..... presso la piscina.....  
sita in .....

Si impegna a far si che vengano rispettate tutte le regole tecniche ed organizzative indicate dalla Waterpolo Development e reperibili sul sito [www.habawaba.com](http://www.habawaba.com), nonchè di consegnare a tutti i partecipanti copia del CODICE ETICO prodotto dalla stessa WPD.

Dichiara che responsabile del torneo sarà il sig. ....  
nato a.....il.....in possesso dell-attestato HABA EXPERT  
rilasciato il.....

oppure in caso di mancanza della figura di Habaexpert in occasione di detta manifestazione chiede alla WPD consulenza relativa alla gestione tecnico/organizzativa della stessa.

Si impegna entro 7 giorni di fornire calendario completo della manifestazione.

Data.....

firma e timbro

**Allegato 1**

Al Presidente della WATERPOLODEVELOPMENT

Il sottoscritto.....in qualità di legale  
rappresentante della società.....

**chiede l'autorizzazione di poter esporre la targa**  
**SCUOLA di PALLANUOTO HABA WABA**  
e DICHIARA

di essere in possesso dei requisiti richiesti dalla vostra associazione e  
di avvalersi delle competenze dei tecnici:

- 1) .....  
in possesso dell'attestato HABAEXPERT    conseguito in data.....
- 2) .....  
in possesso dell'attestato HABAEXPERT    conseguito in data.....
- 3) .....  
in possesso dell'attestato HABAEXPERT    conseguito in data.....

data.....

**firma e timbro**

.....

## **CATEGORIA SPERIMENTALE UNDER 13**

### **ANNI 1999 2000 2001 (CATEGORIA UNICA MASCHILE E FEMMINILE)**

Al fine di incentivare la pratica del gioco della pallanuoto ed allargare la base dei praticanti, per la stagione agonistica 2011-2012, a titolo sperimentale, viene istituito il campionato Under 13. L'aspetto ludico e la componente di socializzazione sono la base e la filosofia della categoria.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N. competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il *31 maggio 2012*. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

**Liste Gara** : saranno ammessi 15 giocatori tesserati Propaganda (M e/o F) a referto per ogni gara. A titolo sperimentale, nella stagione agonistica 2011-2012, previo richiesta da inoltrare presso il Comitato Regionale di appartenenza, è possibile inserire a referto giocatori che, pur tesserati come agonisti, non trovano adeguato spazio per giocare nei campionati agonistici. In caso di squadre miste, ossia composte da atleti tesserati Propaganda ed Agonisti, è fatto vincolo della presenza contemporanea in acqua obbligatoria di almeno 4 atleti tesserati Propaganda. La presenza in acqua di atleti tesserati come Propaganda dovrà risultare evidente per arbitro, segreteria e squadra avversaria tramite l'utilizzo di una calottina recante nella parte centrale la lettera P in colore rosso, oppure tramite 'punzonatura' della lettera P con pennarello rosso sul braccio destro dell'atleta.

### **Composizione delle squadre** :

- saranno ammessi a referto per ogni gara 15 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 7 contemporaneamente in acqua.

### **Dimensioni del campo di gioco** :

- Come da normativa FIN Under 13 settore agonistico 2011-2012.

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 4 (waterpolo women).

**Dimensioni delle porte :**

- Come da normativa FIN Under 13 settore agonistico 2011-2012.

**Direzione di gara :** arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri o dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri :** 4 tempi da 8 minuti continuati con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno ; l' intervallo tra i tempi è di 2 minuti. E' prevista l'interruzione del tempo dopo la realizzazione di ogni rete. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## **CATEGORIA SPERIMENTALE UNDER 15**

### **ANNI 1997 1998 (CATEGORIA UNICA MASCHILE E FEMMINILE)**

Al fine di incentivare la pratica del gioco della pallanuoto ed allargare la base dei praticanti, per la stagione agonistica 2011-2012, a titolo sperimentale, viene istituito il campionato Under 15. L'aspetto ludico e la componente di socializzazione sono la base e la filosofia della categoria.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il **31 maggio 2012**. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

**Liste Gara :** saranno ammessi 15 giocatori tesserati Propaganda (M e/o F) a referto per ogni gara. A titolo sperimentale, nella stagione agonistica 2011-2012, previo richiesta da inoltrare presso il Comitato Regionale di appartenenza, è possibile inserire a referto giocatori che, pur tesserati come agonisti, non trovano adeguato spazio per giocare nei campionati agonistici. In caso di squadre miste, ossia composte da atleti tesserati Propaganda ed Agonisti, è fatto vincolo della presenza contemporanea in acqua obbligatoria di almeno 4 atleti tesserati Propaganda. La presenza in acqua di atleti tesserati come Propaganda dovrà risultare evidente per arbitro, segreteria e squadra

avversaria tramite l'utilizzo di una calottina recante nella parte centrale la lettera P in colore rosso, oppure tramite 'punzonatura' della lettera P con pennarello rosso sul braccio destro dell'atleta.

**Composizione delle squadre :**

- saranno ammessi a referto per ogni gara 15 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 7 contemporaneamente in acqua.

**Dimensioni del campo di gioco :**

- Lunghezza 25 metri ; larghezza 12/16,50 metri.

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 4 (waterpolo women).

**Dimensioni delle porte :**

- Come da normativa FIN Under 15 settore agonistico 2011-2012.

**Direzione di gara :** arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri o dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri :** 4 tempi da 8 minuti continuati con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno ; l' intervallo tra i tempi è di 2 minuti. E' prevista l'interruzione del tempo dopo la realizzazione di ogni rete. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## **CATEGORIA SPERIMENTALE UNDER 17**

### **ANNI 1995 1996 ( CATEGORIA UNICA MASCHILE)**

Al fine di incentivare la pratica del gioco della pallanuoto ed allargare la base dei praticanti, per la stagione agonistica 2011-2012, a titolo sperimentale, viene istituito il campionato Under 17. L'aspetto ludico e la componente di socializzazione sono la base e la filosofia della categoria.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il **31 maggio 2012**. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare

formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

**Liste Gara** : saranno ammessi 15 giocatori tesserati Propaganda (M) a referto per ogni gara. A titolo sperimentale, nella stagione agonistica 2011-2012, previo richiesta da inoltrare presso il Comitato Regionale di appartenenza, è possibile inserire a referto giocatori che, pur tesserati come agonisti, non trovano adeguato spazio per giocare nei campionati agonistici. In caso di squadre miste, ossia composte da atleti tesserati Propaganda ed Agonisti, è fatto vincolo della presenza contemporanea in acqua obbligatoria di almeno 4 atleti tesserati Propaganda. La presenza in acqua di atleti tesserati come Propaganda dovrà risultare evidente per arbitro, segreteria e squadra avversaria tramite l'utilizzo di una calottina recante nella parte centrale la lettera P in colore rosso, oppure tramite 'punzonatura' della lettera P con pennarello rosso sul braccio destro dell'atleta.

**Composizione delle squadre** :

- saranno ammessi a referto per ogni gara 15 giocatori, di cui 7 contemporaneamente in acqua.

**Dimensioni del campo di gioco** :

- Lunghezza 25 metri ; larghezza 12/16,50 metri.

**Dimensione del pallone** :

- si utilizzano palloni numero 5 (waterpolo women).

**Dimensioni delle porte** :

- Come da normativa FIN Under 17 settore agonistico 2011-2012.

**Direzione di gara** : arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri o dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri** : 4 tempi da 8 minuti continuati con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno ; l' intervallo tra i tempi è di 2 minuti. E' prevista l'interruzione del tempo dopo la realizzazione di ogni rete. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## **CATEGORIA SPERIMENTALE Under 21**

### **Anni 1992 1993 1994 ( categoria unica maschile)**

Al fine di incentivare la pratica del gioco della pallanuoto ed allargare la base dei praticanti, per la stagione agonistica 2011-2012, a titolo sperimentale, viene istituito il campionato Under 21. L'aspetto ludico e la componente di socializzazione sono la base e la filosofia della categoria.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N. competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il **31 maggio 2012**. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

**Liste Gara** : saranno ammessi 15 giocatori tesserati Propaganda (M) a referto per ogni gara. A titolo sperimentale, nella stagione agonistica 2011-2012, previo richiesta da inoltrare presso il Comitato Regionale di appartenenza, è possibile inserire a referto giocatori che, pur tesserati come agonisti, non trovano adeguato spazio per giocare nei campionati agonistici. In caso di squadre miste, ossia composte da atleti tesserati Propaganda ed Agonisti, è fatto vincolo della presenza contemporanea in acqua obbligatoria di almeno 4 atleti tesserati Propaganda. La presenza in acqua di atleti tesserati come Propaganda dovrà risultare evidente per arbitro, segreteria e squadra avversaria tramite l'utilizzo di una calottina recante nella parte centrale la lettera P in colore rosso, oppure tramite 'punzonatura' della lettera P con pennarello rosso sul braccio destro dell'atleta.

#### **Composizione delle squadre** :

- saranno ammessi a referto per ogni gara 15 giocatori, di cui 7 contemporaneamente in acqua.

#### **Dimensioni del campo di gioco** :

- Lunghezza 25 metri ; larghezza 12/16,50 metri.

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 5 (waterpolo women).

**Dimensioni delle porte :**

- Come da normativa FIN Under 20 settore agonistico 2011-2012.

**Direzione di gara** : arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri o dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri** : 4 tempi da 8 minuti continuati con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno ; l' intervallo tra i tempi è di 2 minuti. E' prevista l'interruzione del tempo dopo la realizzazione di ogni rete. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale

## CATEGORIA SPERIMENTALE OVER

### **ANNI 1990 – 1992 ( CATEGORIA UNICA MASCHILE )**

Al fine di incentivare la pratica del gioco della pallanuoto ed allargare la base dei praticanti, per la stagione agonistica 2011-2012, a titolo sperimentale, viene istituito il campionato OVER. L'aspetto ludico e la componente di socializzazione sono la base e la filosofia della categoria.

I tornei e/o dei campionati potranno essere organizzati dai Comitati Regionali F.I.N competenti a da società affiliate che potranno richiedere il riconoscimento di propri manifestazioni, entro il **31 maggio 2012**. In caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le società organizzatori potranno applicare formule diverse di svolgimento (campionati all'italiana, gironi ecc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri.

**Liste Gara** : saranno ammessi 15 giocatori tesserati Propaganda (M) a referto per ogni gara. A titolo sperimentale, nella stagione agonistica 2011-2012, previo richiesta da inoltrare presso il Comitato Regionale di appartenenza, è possibile inserire a referto giocatori che, pur tesserati come agonisti, non trovano adeguato spazio per giocare nei campionati agonistici. In caso di squadre miste, ossia composte da atleti tesserati Propaganda ed Agonisti, è fatto vincolo della presenza contemporanea in acqua obbligatoria di almeno 4 atleti tesserati Propaganda. La presenza in acqua di atleti tesserati come Propaganda dovrà risultare evidente per arbitro, segreteria e squadra



avversaria tramite l'utilizzo di una calottina recante nella parte centrale la lettera P in colore rosso, oppure tramite 'punzonatura' della lettera P con pennarello rosso sul braccio destro dell'atleta.

**Composizione delle squadre :**

- saranno ammessi a referto per ogni gara 15 giocatori, di cui 7 contemporaneamente in acqua.

**Dimensioni del campo di gioco :**

- Lunghezza 25 metri ; larghezza 12/16,50 metri.

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 5 (waterpolo women).

**Dimensioni delle porte :**

- Come da normativa FIN Seniores settore agonistico 2011-2012.

**Direzione di gara :** arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri o dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri :** 4 tempi da 8 minuti continuati con la possibilità di effettuare due time out di un 1' ciascuno ; l' intervallo tra i tempi è di 2 minuti. E' prevista l'interruzione del tempo dopo la realizzazione di ogni rete. Al numero massimo di falli gravi non vi è limite; il giocatore espulso dovrà raggiungere il suo angolo e sarà immediatamente sostituito da un suo compagno.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## NUOTO SINCRONIZZATO

### Categorie:

|                |  |
|----------------|--|
| Giovanissimi/e | 2003 - 2004 eventuali 2005   |
| Esordienti B   | 2002   |
| Esordienti A   | 2000- 2001   |
| Ragazzi/e      | 1997 - 1998 - 1999   |
| Juniores       | 1994 - 1995 - 1996   |
| Assoluta       | nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1992 al 1997 |

### **NOTE IMPORTANTI**

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

Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

Le musiche in tutti gli esercizi delle categorie junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse .

Premiazioni: in tutte le categorie e gare verranno premiati i primi sei esercizi.

### **CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2003 - 2004 eventuali 2005**

**DUO**: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. posizione di spaccata

**SQUADRA**: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)
6. comporre almeno tre formazioni diverse
7. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
8. NON sono consentiti spinte né agganci

### **CATEGORIA ESORDIENTI B (2002)**

**DUO**: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. mezza passeggiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino
8. posizione di verticale gamba flessa

**SQUADRA**: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta avanti carpiata (figura 320) o capovolta indietro carpiata (figura 303) o capovolta indietro raggruppata (figura 310)
6. mezza passeggiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino
8. comporre minimo tre formazioni diverse
9. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
10. è consentita una spinta o un aggancio

**LIBERO COMBINATO**: durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. Nelle parti della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza scendere mai sotto il numero minimo di quattro). L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

## **CATEGORIA ESORDIENTI A (2000 - 2001)**

**SOLO**: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

**DUO**: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kipnus (figura 315)
6. posizione di gru seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

**SQUADRA**: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. posizione di gru (o verticale a gamba flessa) seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. è consentita una spinta o un aggancio
8. comporre minimo quattro formazioni diverse
9. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

**LIBERO COMBINATO**: durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

**CATEGORIA RAGAZZE/I 1997 - 1998 – 1999**

**SOLO**: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe bicicletta con almeno due movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti **di braccia**
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. kip spaccata (fig.312) fino alla posizione di spaccata seguita da un passo d'uscita in avanti
5. marsuino (figura 355)
6. nettuno (figura 344)
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)
8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)

**DUO**: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)

6. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da almeno due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie: Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.
8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)
9. è consentita una spinta o un aggancio

**SQUADRA**: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
6. comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
7. è consentita una spinta o un aggancio
8. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.



**LIBERO COMBINATO:** durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e due parti di SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

### **CATEGORIA JUNIORES (1994- 1995 - 1996)**

**CATEGORIA ASSOLUTA** (nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1992 al 1997)

**Le musiche in tutti gli esercizi delle categorie junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse .**

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte. Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Nell'esercizio LIBERO COMBINATO dovrà esserci ALMENO UNA PARTE con una sola atleta coinvolta ALMENO UNA PARTE tre atlete/i coinvolte/i e ALMENO UNA PARTE con tutte le atlete/i partecipanti all'esercizio.

Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in

numero inferiore a 10. Non sono ammesse coreografie eseguite da atleti non coinvolti al momento.

Anche in questo caso due punti saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

### **Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES**

**SOLO** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**DUO** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**SQUADRA** 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**ESERCIZIO LIBERO COMBINATO** 3'00" (compresi max 15" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria ASSOLUTA**

**SOLO** 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**DUO** 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**SQUADRA** 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

**ESERCIZIO LIBERO COMBINATO** 3'00" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

# TUFFI PROPAGANDA 2011/2012

## Categorie e tipologia di gara

1. Norme sanitarie: la normativa federale prevede per tutti i tesserati al Settore Propaganda il certificato medico di sana e robusta costituzione.
2. I partecipanti ad eventuali fasi nazionali del Settore Propaganda delle Categorie Amatori dovranno però esibire fotocopia del certificato sanitario di idoneità specifica per i tuffi di cui al D.M. 18 / 2 /82.
3. Categorie di età:

| <b>CATEGORIE DI ETÀ</b> | <b>Anno</b> | <b>Programma Tecnico</b>   |
|-------------------------|-------------|--|
| Propaganda 6/7          | 2006/05     | 1m (100, 200, 010)   |
| Propaganda 8/9          | 2004/03     | 1m (100, 200, 010, 020, un tuffo libero)   |
| Propaganda 10/11        | 2002/01     | 1m (100, 200, 101, 401)  |
| Propaganda 12/13        | 2000/99     | 1m (4 tuffi liberi con max 1 tra elementari e cadute)<br>3m (4 tuffi liberi con max 2 tra elementari e cadute) |

|                  |                |  |
|------------------|----------------|--|
| Propaganda 14/15 | 1998/97        | 1m e 3m (4 tuffi liberi)   |
| Amatori 16/24    | 1996/88        | 1m, 3m (4 tuffi liberi da gruppi diversi)<br>piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi) |
| Amatori 25/34    | 1987/78        | 1m, 3m e piattaforma (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)                                     |
| Amatori 35/49    | 1977/63        | 1m, 3m (4 tuffi liberi da minimo 3 gruppi)<br>piattaforma (3 tuffi liberi)                   |
| Amatori 50/69    | 1962/43        | 1m, 3m e piattaforma (3 tuffi liberi)*   |
| Amatori 70/+     | 1942 e preced. | 1m, 3m e piattaforma (2 tuffi liberi)*   |

\* dai 50 anni in su i tuffi dalla piattaforma non possono essere eseguiti da 10 metri.

## 4. Gare Sincro:

| <b>CATEGORIE<br/>DI ETÀ</b> | <b>Anno</b>       | <b>Programma Tecnico</b>                               |
|-----------------------------|-------------------|--|
| <b>AMATORI<br/>16/49</b>    | 1996/63           | 3m (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0 + 1 tuffo libero) |
| Amatori 50/+                | 1962 e<br>preced. | 3m (2 tuffi a coefficiente fisso 2.0)                  |

N.B. Nei tuffi liberi, ove non specificato, non si possono eseguire elementari e cadute.

## 5. Coefficienti di difficoltà:

I coefficienti di difficoltà sono quelli della tabella FINA. Per i tuffi elementari e le cadute i coefficienti di riferimento sono quelli della tabella qui sotto esposta.

| tuffi | 1m<br>A | 1m<br>B/C | 3m<br>A | 3m<br>B/C |
|-------|---------|-----------|---------|-----------|
| 100   | 1.0     | 1.2       | 1.1     | 1.3       |
| 200   | 1.1     | 1.3       | 1.2     | 1.4       |
| 010   |         | 1.0       | 1.2     | 1.2       |
| 020   | 1.2     |           | 1.3     | 1.3       |

6. Giuria: La Giuria è composta da tre o cinque giudici.
  
7. Premi: Ai primi tre classificati di ogni gara sarà conferita una medaglia. Saranno inoltre premiate le prime tre società con maggior punteggio, determinato in base alla tabella illustrata nel vigente regolamento agonistico.

#### NOTE SPECIFICHE PER I TUFFI

Se in ambito regionale esistessero i presupposti tecnici-logistici per estendere tale attività i Comitati Regionali, le Società sportive, i Dirigenti e Tecnici interessati possono proporre programmi propri previo invio di domanda di riconoscimento della manifestazione (vedi normativa generale allegato ATTIVITA' SETTORE PROPAGANDA) direttamente al Settore Propaganda Nazionale.

In generale tutte le iniziative a promuovere lo sviluppo di questa disciplina saranno utili.

## ELENCO GENERALE DELLE MANIFESTAZIONI NAZIONALI

- 1 TROFEO DELLE REGIONI per Rappresentative Regionali dove potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale. La manifestazione si articola in due fasi : fase regionale e nazionale.  
(VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
  
- 2 TUTTI IN PISCINA 2012
  - 2 a - **nuoto e salvamento** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive classificati nelle graduatorie regionali nuoto  
( VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
  
  - 2 b - **nuoto sincronizzato** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive  
( VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)
  
  - 2 c - **aquagool – haba tornei** per gli atleti tesserati per tutte le società sportive  
( VEDI REGOLAMENTO SPECIFICO)

## *REGOLAMENTO SPECIFICO delle MANIFESTAZIONI NAZIONALI*

### **1 TROFEO DELLE REGIONI**

#### **MANIFESTAZIONE NAZIONALE MULTIDISCIPLINARE PER RAPPRESENTATIVE REGIONALI RISERVATA ALLE SCUOLE NUOTO FEDERALI (SEDE DA DEFINIRE)**

La Federazione Italiana Nuoto, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale e per riconoscere e valorizzare il lavoro didattico delle Società che hanno aderito alla Scuola Nuoto Federale, intende organizzare, in collaborazione con i Comitati Regionali e le società sportive con regolare affiliazione alla Scuola Nuoto Federale, **UNA MANIFESTAZIONE NAZIONALE, riservata agli atleti ed atlete appartenenti alla Scuola Nuoto Federale nati nel 2002 – 2003 (\*)** in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

\* A completamento della squadra di pallanuoto potranno essere incluse le atlete nate nel 2001 anche se tesserate per il settore agonistico.

#### **NORME GENERALI**

Tutti i partecipanti al Trofeo DOVRANNO ESSERE in possesso del tesseramento propaganda e non potranno essere tesserati agonisti fino al termine della fase Nazionale ad eccezione delle nate 2000 incluse nella squadra di pallanuoto.

#### **TUTELA SANITARIA**

Normativa statale: .M. 28/2/83 in G.V. 15/3/83 n.72 e C.M. Sanitaria n. 7 del 31/3/83 in cui sono stati dettati i criteri generali in base ai quali devono essere effettuati i controlli di idoneità alle attività sportive non agonistiche. Gli atleti dovranno essere preventivamente e con periodicità annuale sottoposti a visita medica intesa ad accertarne il loro **stato di buona salute**.



## Fase Regionale nuoto e salvamento

I Comitati o le Società dovranno organizzare almeno una manifestazione suddivisa in due giornate precedenti quella nazionale.

La prima riservata alle gare di dorso e rana + prova di salvamento (es. nuoto con ostacoli), la seconda riservata alle gare di farfalla e stile libero + prova di salvamento (es. trasporto sacchetto). Tutti gli atleti iscritti dovranno partecipare alle quattro gare del programma nuoto ( do-ra-fa-sl ). Se possibile tutti gli atleti dovranno effettuare una delle due gare del programma salvamento ( trasporto del sacchetto o ostacolo)

I criteri, ai fini della composizione della rappresentativa regionale di nuoto e salvamento che parteciperà alla Manifestazione Nazionale **“Trofeo delle Regioni”**, saranno i seguenti:

- sommare il punteggio conseguito nelle gare individuali di nuoto a cui l'atleta avrà partecipato. La classifica verrà stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio;
- Agli atleti che risulteranno iscritti a tutte alle quattro le gare di nuoto (e solo a loro) verranno attribuiti due punti in più rispetto alla tabella se in ogni singola classifica di stile risulteranno classificati tra il sedicesimo e il nono posto; quattro punti in più rispetto alla tabella se risulteranno classificati tra l'ottavo e il quarto posto; otto punti al primo e al secondo e al terzo classificato;
- In caso di parità di punteggio si terrà conto del miglior piazzamento nelle gare di nuoto. Nel caso perdurasse lo stato parità si provvederà a sommare tutti i tempi ottenuti nelle gare di nuoto (tempi al decimo di secondo).

## Fase Regionale nuoto sincronizzato

Alla Manifestazione Nazionale **“Trofeo delle Regioni”** potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La rappresentativa verrà convocata **SOMMANDO** i risultati ottenuti dalle atlete/i partecipanti ad entrambe le manifestazioni, nelle gare di squadra e dei due doppi presentati. La classifica per regione sarà stilata assegnando i seguenti punteggi:

**Gara “DUO”:** viene stilata in base ai seguenti punteggi: 40 punti al 1° classificato, 36 punti al 2°, 32 punti al 3°, 28 punti al 4°, dal 5° a scendere di due fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.

**Gara “SQUADRA”:** verrà assegnato punteggio doppio

**In caso di parità di punteggi al termine della seconda giornata deciderà il voto più alto del programma tecnico (sommando le valutazioni di esecuzione + impressione generale delle due giornate). Se persiste lo stato di parità deciderà il voto più alto ottenuto nella seconda prova per l'esecuzione del programma tecnico**

## **Fase Regionale mini-pallanuoto**

Alla Manifestazione Nazionale “**Trofeo delle Regioni**” potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La squadra rappresentativa dovrà essere frutto di una selezione tra i partecipanti alle manifestazioni regionali. Alle manifestazioni regionali dovranno obbligatoriamente partecipare le atlete femmine.

A completamento della squadra di pallanuoto potranno essere incluse le atlete nate nel 2001 anche se tesserate per il settore agonistico.

Per regolamento specifico si rimanda a pag. 14 di questo regolamento

## Fase nazionale

**Le rappresentative saranno quindi composte da :**

|                     |          |  |
|---------------------|----------|--|
| nuoto e salvamento: | 4 atleti | MASCHI nati 2002                                 |
|                     | 4 atleti | MASCHI nati 2003                                 |
|                     | 4 atleti | FEMMINE nate 2002                                |
|                     | 4 atleti | FEMMINE nate 2003                                |
| sincronizzato:      | 4 atleti | al meglio tra maschi e femmine nati 2002 - 2003  |
| pallanuoto:         | 4 atleti | femmine al meglio tra le nate 2001* - 2002 -2003 |

**\* Le atlete le nate 2001 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico**

|                         |          |  |
|-------------------------|----------|--|
|                         | 4 atleti | maschi al meglio tra i nati 2002 -2003             |
| tecnici:                | 3        | (un tecnico per ogni disciplina)                   |
| dirigenti               | 1        | (il Referente Regionale Attività Propaganda e SNF) |
| Totale rappresentativa: | 32       |  |

### REGOLAMENTO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO

Nati 2002 4MA - 4FE

GARE:

mt.50 DO – RA – FA – SL

Staffetta 4x50 SL 2M +2F

Staffetta 4x50 MI 2M +2F

Staffetta 4 x 50 trasporto del sacchetto 2M +2F

Staffetta 4 x 50 nuoto con ostacoli 2M +2F

Le staffette dovranno essere composte utilizzando tutti e otto gli atleti.

La classifica per regione si ottiene sommando il punteggio conseguito nel nuoto (individuale e staffette) più quello conseguito nelle gare di salvamento. La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Ogni allievo dovrà gareggiare su una prova di nuoto e sulle staffette (tutti gli atleti dovranno eseguire lo stesso numero di gare )

### **Nati 2003 4MA - 4FE**

#### **GARE:**

mt.50 DO – RA – SL – 25FA

Staffetta 4x50 SL 2M +2F

Staffetta 4x25 MI 2M +2F

Staffetta 8 x 25 nuoto con ostacolo

Le staffette dovranno essere composte utilizzando tutti e otto gli atleti.

La classifica per regione si ottiene sommando il punteggio conseguito nel nuoto (individuale e staffette) più quello conseguito nella gara di salvamento. La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Ogni allievo dovrà gareggiare su una prova di nuoto e sulla prova di salvamento (ostacolo).

#### **Staffette**

Alle gare di staffette verrà assegnato punteggio doppio

La graduatoria ottenuta dalla sommatoria dei punteggi conseguiti dai singoli atleti (nuoto individuale e staffette + salvamento) darà la classifica finale per regione nella sezione nuoto e nuoto salvamento considerando entrambe le categorie.

## **REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO**

Le atlete eseguiranno la gara di duo, la squadra e combo.

Il sorteggio per l'ordine di entrata in acqua verrà effettuato al momento dell'iscrizione. Accedono alle finali le prime 8 formazioni di "DUO" e le prime 8 formazioni di "SQUADRA". La gara COMBO si svolgerà a finale diretta .

Non sarà effettuata prova musica a meno che, compatibilmente con le altre discipline, la disponibilità della vasca lo permetta.

### **Programma tecnico: si rimanda alla categoria esordienti (nate 2002 )**

La classifica per regione sarà stilata sulla base della sommatoria delle tre gare.

**Gara "SQUADRA" gara "COMBO " gara "DUO":** viene stilata in base ai seguenti punteggi: 40 punti al 1° classificato, 36 punti al 2°, 32 punti al 3°, 28 punti al 4°, dal 5° a scalare di due fino al 16°, dal 17°verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.

**gara "DUO":** viene stilata in base ai seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 16 punti al 2°, 14 punti al 3°, 12 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.

## **REGOLAMENTO PALLANUOTO**

Alcune specifiche al regolamento tecnico

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

\* non saranno ritenuti infrazione toccare la palla con due mani, fermo restando che il tiro ed il passaggio dovrà essere effettuato con una sola mano appoggiarsi sul fondo ed affondare il pallone.

\* saranno aboliti il fuori gioco.

\* in caso di espulsione temporanea, il giocatore sanzionato dovrà raggiungere il suo angolo . Potrà e sarà sostituito da un altro giocatore che dovrà entrare dallo stesso angolo

senza tuffarsi, solo dopo che il giocatore espulso avrà raggiunto e toccato lo stesso angolo.

\* dopo un fallo il giocatore non può mai tirare direttamente in porta .

\* non è prevista l'espulsione definitiva.

\* **Nota portiere:** si è convenuto che , pur nella convinzione che in questa fascia d'età si deve evitare la specializzazione di questo ruolo ,non si può non tutelare l'immagine della "calottina rossa" pertanto si specifica quanto segue:

- Il portiere può essere sostituito durante le seguenti pause: nell'intervallo tra i 2 tempi di gioco
- In caso di interruzione del gioco da parte dell'arbitro per infortunio.
- Il portiere può essere sostituito esclusivamente dopo il gol (subito o realizzato), ma in tal caso il tempo non subirà interruzione. Il giocatore che sostituisce il portiere dovrà indossare una calottina rossa; se a tal proposito dovesse essere necessario un cambio di calottina tale cambio dovrà essere effettuato a bordo vasca e di tale cambio dovranno essere informati arbitro e giuria. Il portiere che subentra potrà rientrare dall'angolo posto sotto la panchina.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

#### **Composizione delle squadre :**

- saranno ammessi a referto per ogni gara minimo 6 (3 M+3F) massimo 8 giocatori (4 M+4F) cui 6 contemporaneamente in acqua.

#### **Dimensioni del campo di gioco :**

- larghezza : 8 / 15 metri
- lunghezza : 20 / 25 metri
- profondità : profondità min. di metri 1.

#### **Le segnalazioni sul lato lungo del campo :**

- linea di metà campo : birillo bianco

#### **Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 3 (15-18 cm di diametro / 7 pollici). Peso 230-260 grammi (palloni da mini polo)

#### **Dimensioni delle porte :**

a) larghezza m. 1,50 – altezza m. 0,80

#### **Durata degli incontri :**

- 2 tempi di 10 minuti continuati con intervallo tra i tempi di 3 minuti.

**Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale**

Per la composizione delle rappresentative regionali si dovranno organizzare Tornei e/o Campionati a secondo delle necessità. A tale fine in caso di numero eccessivamente alto o viceversa di squadre partecipanti, i Comitati o le Società organizzatrici potranno applicare formule diverse di svolgimento (Campionati all'Italiana, gironi, etc.) con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri. Le squadre iscritte alle manifestazioni regionali dovranno essere composte da un minimo di 6 ad un massimo di 12 giocatori .

**Il torneo si articolerà organizzando un torneo sulla base delle rappresentative**

La classifica viene stilata in base ai seguenti punteggi: 80 punti al 1^ squadra, 72 punti alla 2^, 64 punti alla 3^, 56 punti alla 4^, dalla 5^ a scalare di QUATTRO fino ad assegnare un punteggio a tutte le rappresentative iscritte .

## **2 a) MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO**

# **“TUTTI IN PISCINA 2012”**

13 14 MAGGIO PESCARA

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza UNA MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2011 – 2012, con Società affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

### **Fase regionale**

I Comitati o le Società dovranno organizzare almeno una manifestazione suddivisa in due giornate precedenti quella nazionale. Le Manifestazioni regionali dovranno essere organizzate dal Comitato Regionale FIN o da società sportive regolarmente affiliate (che ne abbiano ricevuto mandato da parte del Comitato o che ne abbiano fatto richiesta ed ottenuto, sempre dal Comitato, il riconoscimento ).

La prima riservata alle gare di dorso e rana la seconda riservata alle gare di farfalla e stile libero

**Nel caso di partecipazioni numerose e quando il programma gara risulti troppo lungo (es. superiore alle 2h30') per ogni categoria gli organizzatori dovranno provvedere ad estendere a tre le giornate di gara.**

### **Fase nazionale**

Alla manifestazione nazionale potranno partecipare tutti gli atleti che avendo partecipato alle fasi regionali ne abbiano ottenuto il diritto, classificandosi tra primi sedici nelle classifiche di categoria, in una qualsiasi gara, relativamente alle categorie giovanissimi, allievi, ragazzi , junior e assoluta

Per le categorie allievi e giovanissimi le classifiche dovranno essere redatte per anno di nascita.

Gli atleti ottenuta la qualificazione (anche in una sola gara) alla fase nazionale potranno essere iscritti ad un massimo di due gare più le staffette.



La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società.

Le iscrizioni saranno gestite tramite il portale federale. (seguirà nota specifica)

## PROGRAMMA GARA

1^ giornata :            gare DORSO E RANA                            4x50 sl

2^ giornata :            gare FARFALLA E STILE LIBERO                            4x50 mista

## GARE INDIVIDUALI Nuoto

|                       | 1^ parte     | 2^ parte                 |
|-----------------------|--------------|--------------------------|
| Giovanissimi          | 50 do -50 ra | 25 fa* -50 sl            |
| ALLIEVI               | 50 do -50 ra | 50 fa -50 sl             |
| Ragazzi               | 50 do -50 ra | 50 fa -50 sl – 100 misti |
| Juniores              | 50 do -50 ra | 50 fa -50 sl – 100 misti |
| Assoluta nati 93 - 96 | 50 do -50 ra | 50 fa -50 sl – 100 misti |

Nota\* A seconda della sede stabilita potrebbe essere necessario far gareggiare gli atleti sulla distanza dei 50 metri .

## REGOLAMENTO

La manifestazione verrà organizzata in due parti.

Nelle categorie : giovanissimi,allievi ogni atleta potrà partecipare a due gare in programma più le staffette .

Nelle categorie : ragazzi , juniores, assoluta ogni atleta potrà partecipare a tre gare in programma più le staffette .

## ISCRIZIONI:

Le iscrizioni saranno gestite tramite portale federale

**Per ogni gara 4,00 euro, per ogni staffetta 8,00 euro;**

La quota di iscrizione potrà essere versata su il conto corrente intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto. (segue specifica)

Copia del bonifico effettuato dovrà essere inviata a [scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it)

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

## **2 b                    MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI**

50

**F.I.N. – Ufficio Promozione e Propaganda – Scuole Nuoto Federali**

tel.0636200465-432 fax 0636200019 e-mail [scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it)

## **NUOTO SINCRONIZZATO**

# **“TUTTI IN PISCINA 2012”**

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza DUE MANIFESTAZIONI NAZIONALI DI NUOTO SINCRONIZZATO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2010 – 2011, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

Per la partecipazione alla fase nazionale non è necessaria la partecipazioni a manifestazioni regionali di selezione . La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società.

### **MANIFESTAZIONE INVERNALE DI NUOTO SINCRONIZZATO**

**( 15 - 16 – 17 – 18 marzo Civitavecchia )**

#### **CATEGORIE e PROGRAMMA GARE**

**CATEGORIA Giovanissimi**

**CATEGORIA ESORDIENTI B**

**CATEGORIA ESORDIENTI A**

**CATEGORIA RAGAZZE/I**

**PROGRAMMA TECNICO: due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”**

Vedi regolamento generale .

**CATEGORIA ASSOLUTA - JUNIORES**

**PROGRAMMA LIBERO: solo, duo, squadra.**

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere: un solo, due formazioni di “duo”, due formazioni di “squadra”**

### **REGOLAMENTO:**

La formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atlete più piccole ed inserite nella categoria direttamente superiore.

### **MUSICHE:**

non potranno essere utilizzate le stesse musiche nell'ambito della stessa categoria

**nota ulteriore : le musiche degli esercizi di squadra e combo nelle categorie junior e assoluta dovranno essere obbligatoriamente diverse .**

### **TRUCCO E ACCONCIATURE:**

IL TRUCCO DOVRÀ ESSERE MODERATO, LIMITATO AGLI OCCHI E LE LABBRA, NON SONO CONSENTITI DISEGNI O SIMBOLI IN NESSUNA ZONA DEL VISO O DEL CORPO. LE ACCONCIATURE NON DOVRANNO COPRIRE LA FRONTE E NON POTRANNO AVERE ACCESSORI “OSCILLANTI” DI NESSUN TIPO.

### **IL PREMIO COREOGRAFICO**

NELLE GARE A SQUADRE VERRA' STILATA UNA SPECIALE CLASSIFICA CHE VEDRA' PREMIATE LE PRIME TRE FORMAZIONI CHE SI SARANNO DISTINTE PER L'ORIGINALITÀ DELLA COREOGRAFIA .

### **GIURIA:**

**LA GIURIA SARÀ COMPOSTA DA UN MINIMO DI TRE GIUDICI (TALI INCARICHI POTRANNO ESSERE COPERTI ANCHE DA ALLENATORI O DIRIGENTI) CHE DARANNO UN VOTO SIA PER L'ESECUZIONE CHE PER L'IMPRESSIONE GENERALE.**

### **PENALITA':**

**DAL PUNTEGGIO NELL'ESECUZIONE VERRANNO DETRATTI:**

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso:

- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto dal punteggio del merito tecnico per ogni atleta che non esegua una parte di elemento o se si compia una errata o addizionale sequenza in un elemento o azione per ciascun atleta fino ad un massimo di due punti;

- l'esercizio a squadra dovrà essere composto da quattro ad otto atleti.

Verrà assegnato mezzo (0,5) punto di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo.

- un punto (1) di penalità nel caso in cui il tempo totale degli esercizi sia inferiore e superiore ai tempi stabiliti.

Le penalità verranno assegnate dal Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

### **ISCRIZIONI: segue dettaglio**

**Il termine delle iscrizioni 17 febbraio**

Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato

**Gara: solo 4,00 euro, duo 6,00 euro, squadra 10,00 euro, libero combinato 10,00 euro.**

## MANIFESTAZIONE ESTIVA DI NUOTO SINCRONIZZATO

(sede Repubblica di S. Marino 31 maggio 1 -2- 3 giugno )

### CATEGORIE e PROGRAMMA GARE

#### CATEGORIA GIOVANISSIMI

**PROGRAMMA TECNICO:** duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”**

#### CATEGORIA ESORDIENTI B

**PROGRAMMA TECNICO:** duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”,  
una formazione per “libero combinato”**

#### CATEGORIA ESORDIENTI A

**PROGRAMMA TECNICO:** duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”,  
una formazione per “libero combinato”**

CATEGORIA RAGAZZE/I

**PROGRAMMA TECNICO:** solo , duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere un “solo” , due formazioni di “duo” , due formazioni di “squadra” e una formazione per “libero combinato”**

CATEGORIA JUNIORES

CATEGORIA ASSOLUTA

**PROGRAMMA LIBERO:** solo, duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

**Ogni società potrà iscrivere: due “solo”, due formazioni di “duo”, una formazione di “squadra” e una formazione di “libero combinato”**

**REGOLAMENTO:**

La formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atlete più piccole ed inserite nella categoria direttamente superiore.

**MUSICHE:**

non potranno essere utilizzate le stesse musiche nell’ambito della stessa categoria

**TRUCCO E ACCONCIATURE:**

**IL TRUCCO DOVRÀ ESSERE MODERATO, LIMITATO AGLI OCCHI E LE LABBRA, NON SONO CONSENTITI DISEGNI O SIMBOLI IN NESSUNA ZONA DEL VISO O DEL CORPO. LE ACCONCIATURE NON DOVRANNO COPRIRE LA FRONTE E NON POTRANNO AVERE ACCESSORI “OSCILLANTI” DI NESSUN TIPO.**

**IL PREMIO COREOGRAFICO**

NELLE GARE A SQUADRE VERRA’ STILATA UNA SPECIALE CLASSIFICA CHE VEDRA’ PREMIATE LE PRIME TRE FORMAZIONI CHE SI SARANNO DISTINTE PER L’ORIGINALITÀ DELLA COREOGRAFIA

**GIURIA:**

**LA GIURIA SARÀ COMPOSTA DA UN MINIMO DI TRE GIUDICI (TALI INCARICHI POTRANNO ESSERE COPERTI ANCHE DA ALLENATORI O DIRIGENTI) CHE DARANNO UN VOTO SIA PER L'ESECUZIONE CHE PER L'IMPRESSIONE GENERALE.**

**PENALITA':**

**DAL PUNTEGGIO NELL'ESECUZIONE VERRANNO DETRATTI:**

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso:
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto dal punteggio del merito tecnico per ogni atleta che non esegua una parte di elemento o se si compia una errata o addizionale sequenza in un elemento o azione per ciascun atleta fino ad un massimo di due punti;
- l'esercizio a squadra dovrà essere composto da quattro ad otto atleti.

Verrà assegnato mezzo (0,5) punto di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo.

- un punto (1) di penalità nel caso in cui il tempo totale degli esercizi sia inferiore e superiore ai tempi stabiliti.

Le penalità verranno assegnate dal Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.



## 2 C MANIFESTAZIONE INTERREGIONALE

di pallanuoto Aquagool

# TUTTI IN PISCINA 2012

“ ASPETTANDO... HABA WABA “

**Nord - Cremona sabato 30 marzo - domenica 1 aprile**

**Centro - da definire sabato 30 marzo - domenica 1 aprile**

**Sud - Puglia domenica 1 aprile**

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza delle MANIFESTAZIONE INTERREGIONALI DI MINI-PALLANUOTO, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2011 – 2012, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

La partecipazione e le iscrizioni alla manifestazione nazionale sarà comunque a carico della società. Le iscrizioni dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo ([scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it)). Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

### MASCHI

### CATEGORIE

### FEMMINE

| MASCHI                       | CATEGORIE             | FEMMINE                    |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 2003 – 2004 -2005 E SEGUENTI | AQUAGOL – HABA TORNEI | 2001* – 2002 – 2003 - 2004 |
| 2001 - 2002                  | AQUAGOL – HABA TORNEI | 2001* – 2002 – 2003        |

\* Le atlete le nate 2001 potranno essere incluse a completamento delle squadre anche se tesserate per il settore agonistico

## Tipologia di gara : torneo

Il torneo si articolerà in più fasi con il fine di assicurare ad ogni squadra l'effettuazione di un numero congruo di incontri..

Le fasi del torneo in dettaglio verranno stabilite in base alle società iscritte.

## Alcune specifiche al regolamento tecnico

In questa categoria tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei giocatori si applicheranno le seguenti norme:

\* non saranno ritenuti infrazione toccare la palla con due mani, fermo restando che il tiro ed il passaggio dovrà essere effettuato con una sola mano appoggiarsi sul fondo ed affondare il pallone.

\* saranno aboliti il fuori gioco.

\* in caso di espulsione temporanea, il giocatore sanzionato dovrà raggiungere il suo angolo . Potrà e sarà sostituito da un altro giocatore che dovrà entrare dallo stesso angolo senza tuffarsi, solo dopo che il giocatore espulso avrà raggiunto e toccato lo stesso angolo.

\* dopo un fallo il giocatore non può mai tirare direttamente in porta .

\* è prevista l'espulsione definitiva dopo 4 falli

\* **Nota portiere:** si è convenuto che , pur nella convinzione che in questa fascia d'età si deve evitare la ogni specializzazione di ogni ruolo , non si può non tutelare l'immagine della "calottina rossa" pertanto si specifica quanto segue

- Il portiere può essere sostituito durante le seguenti pause: nell'intervallo tra i 2 tempi di gioco
- In caso di interruzione del gioco da parte dell'arbitro per infortunio.
- Il portiere può essere sostituito esclusivamente dopo il gol (subito o realizzato), ma in tal caso il tempo non subirà interruzione. Il giocatore che sostituisce il portiere dovrà indossare una calottina rossa; se a tal proposito dovesse essere necessario un cambio di calottina tale cambio dovrà essere effettuato a bordo vasca e di tale cambio dovranno essere informati arbitro e giuria. Il portiere che subentra potrà rientrare dall'angolo posto sotto la panchina.

Per quanto non contemplato si rimanda per intero al regolamento federale.

## Composizione delle squadre :

- saranno ammessi a referto per ogni gara minimo 7, massimo 13 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 6 contemporaneamente in acqua.

**Dimensioni del campo di gioco :**

- larghezza : 8 / 15 metri
- lunghezza : 20 / 25 metri
- profondità : profondità min. di metri 1.

**Le segnalazioni sul lato lungo del campo :**

- linea di metà campo : birillo bianco

**Dimensione del pallone :**

- si utilizzano palloni numero 3 (15-18 cm di diametro / 7 pollici). Peso 230-260 grammi (palloni da mini polo)

**Dimensioni delle porte :**

- a) larghezza m. 1,50 – altezza m. 0,80    b)\* larghezza m. 2,15 – altezza m. 0,75 \* ( la manifestazione nazionale sarà giocata con porte di questa dimensione)

**Direzione di gara :**

- arbitraggio singolo e segretario-cronometrista. Tali incarichi possono essere coperti da allenatori, atleti, arbitri e dirigenti regolarmente tesserati FIN.

**Durata degli incontri :**

- 2 tempi di 10 minuti continuati con intervallo tra i tempi di 3 minuti.

**ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni dovranno essere inviate solo per posta elettronica all'indirizzo ([scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it)) . Le successive comunicazioni saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica utilizzato per le iscrizioni.

**Il termine delle iscrizioni venerdì 16 marzo**

**Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato**

**La quota di iscrizione per ogni squadra è di 100,00 euro.**

La quota di iscrizione potrà essere versata su il conto corrente intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o BANCA INTESA codice IBAN IT3610306905089100000000206 indicando nella causale di versamento "QUOTA ISCRIZIONE MANIFESTAZIONE INTERREGIONALE PROPAGANDA MINI PALLANUOTO" o in alternativa sul c.c.p. n.43525005 intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto.

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o delle squadre alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465 - fax 0636200019 o per ([scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it))

**PREMIAZIONI**

**Nelle Manifestazioni nazionali verrà consegnato ad ogni partecipante una medaglia quale ricordo della manifestazione, in quanto l'incontro si ispira a principi educativi e ludico sportivi che tendono a valorizzare l'attività e le sue dinamiche e non un criterio meritocratico o prestativo.**

**Infatti a questo livello, poco conta una graduatoria che premi abilità tecniche non ancora consolidate e non ancora supportata da una preparazione mentale e psicologica, mentre risulta fondamentale la partecipazione consapevole ad una "Festa sportiva"**

# **FITNESS IN ACQUA**

## **Competizioni di Fitness in Acqua stagione 2011 -2012**

### **Regolamento competizioni fitness in acqua alta**

|   |
|---|
| <b>1. Capitolo :Informazioni generali</b> |
|---|

#### **Premessa**

Le competizioni di Fitness in acqua nascono con l'intento di promuovere lo sviluppo e la diffusione dell'attività nelle Società Sportive e nella Scuola in forma giocosa e con spirito amatoriale, creando allo stesso tempo importanti momenti di aggregazione e motivazione per i numerosi utenti che già frequentano i corsi di Fitness in acqua.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani; viene presentata in forma libera, e da ampio spazio alle capacità coreografiche, interpretative e di espressività dei gruppi .

Gli elementi imposti dal regolamento fanno parte di movimenti specifici del Fitness in acqua comunemente proposti durante le lezioni.

La valutazione analizza prevalentemente l'aspetto coreografico della gara e la corretta esecuzione tecnica degli esercizi e degli elementi obbligatori.

#### **Categorie di partecipazione**

##### **Sono previste due categorie:**

-la categoria B aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il diciottesimo anno di età e sino ai 59 anni

-la categoria A aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il sessantesimo anno di età e senza limite d'età.

Le squadre possono avere un (1) solo componente con età fuori quota della categoria a cui appartengono. (esempio: squadra cat B di 7 elementi: 6 atleti di età compresa tra i 18-59 anni + 1 atleta 65 anni).

In caso si presentino Team con più di un (1) concorrente fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

## **Composizione della squadra**

La squadra può essere formata indifferentemente da **maschi, femmine o essere mista** e, deve essere costituita da un **minimo di 6** ad un **massimo di 8 componenti**. In caso all'ultimo momento e per giustificati motivi manchi un (1) concorrente per cui un Team sia costretto a presentarsi con 5 atleti il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

Le squadre possono avere massimo due (2) componenti con età fuori quota della categoria a cui appartengono. (esempio: squadra cat A di 7 elementi: 5 atleti di età compresa oltre i 60 anni + 2 atleti di 50 anni). In caso si presentino Team con più di due (2) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

## **Campo di gara**

La gara deve essere svolta in una **vasca di altezza minima 160 cm**, con uno **spazio libero disponibile di minimo 12 x 8 mt**.

## **Durata della gara**

*La durata dell'esercizio di gara è di 3'10" (10 sec +/- di tolleranza).*

Il tempo viene cronometrato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica sino alla fine della presentazione.

## **La musica**

L'esercizio **deve essere eseguito con accompagnamento musicale per tutta la sua durata.**

La musica può essere scelta liberamente dai concorrenti e deve essere motivante e di genere proponibile durante le lezioni di fitness in acqua. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti che costituiscono la routine seguano lo stile e il carattere del brano/i musicale presentato in gara.

**Si consiglia** di utilizzare musica con velocità tra i **120 ai 145 battiti al minuto**, e di **utilizzare prevalentemente il "Tempo Acquatico"**.

La musica presentata in gara può essere di qualsiasi tipo (Pop, Rock, Country, Latina, Tribale, Hip Hop etc.) e **può essere costituita da più brani mixati** (cioè senza pausa tra un brano e l'altro).

**Attrezzi galleggianti:** E' obbligatorio indossare una cintura galleggiante o attrezzo simile che consenta ai partecipanti di effettuare l'intero esercizio di gara in galleggiamento mantenendo la massima libertà di movimento degli arti e di tutto il corpo.

Tali attrezzi **potranno essere tutti uguali o differenti per forma, colore e misura** tra i partecipanti di uno stesso team; non dovranno essere troppo voluminosi e dovranno essere aderenti al busto per consentire alla giuria la massima visibilità dei gesti tecnici.

**N.B.** è proibito partecipare senza l'attrezzo galleggiante o utilizzando attrezzi che si devono impugnare in mano (vedi tubi o manubri) e non è consentito indossare cavaliere galleggianti, giubbotti salvagente e mute.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio la non ammissione in gara della squadra.

## **Abbigliamento di gara**

La squadra dovrà indossare una **divisa** (costume intero o 2 pezzi con top + panta - canotta, tee shirt aderenti + panta) **coordinata per tutti i partecipanti** e che permetta la massima libertà e visibilità dei movimenti, **non sia trasparente o eccessivamente scollata.**

**E' obbligatorio l'uso di fuseaux, panta o calze attillati** e di colore scuro (blu-nero-grigio scuro-marrone) **lunghi fino alla caviglia**, al fine di poter consentire alla giuria una miglior valutazione degli esercizi svolti sotto l'acqua.

**Il capo potrà** essere coperto dalla cuffia o da acconciature e/o accessori (cappelli, bandane...) coordinati alla divisa e allo stile della presentazione. Non sono ammessi accessori che coprono completamente il viso.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio la non ammissione in gara della squadra.

## 2. Capitolo : Composizione degli esercizi

### Programma tecnico

Come anticipato nella premessa l'obiettivo di questa attività Federale Amatoriale, al momento, è quello di coinvolgere i reali partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua senza convogliare ex atleti di attività sportive acquatiche ben più strutturate e di alto livello tecnico-sportivo o gli stessi Istruttori di Fitness in acqua.

Ogni Team dovrà proporre **una sequenza di esercizi tipici del fitness in acqua** contenente all'interno alcuni elementi obbligatori. Tutti i componenti della squadra **dovranno eseguire il medesimo esercizio all'unisono, utilizzando gli stessi piani, la stessa fronte di lavoro, la stessa ampiezza di movimento e velocità d'esecuzione per ricercare il massimo livello di sincronia. Nella parte iniziale e finale** dell'esercizio potranno effettuare movimenti o sequenze asincroni e **durante l'esecuzione degli esercizi obbligatori n° 5 e n°6.** i partecipanti potranno utilizzare differenti fronti e direzioni e assumere differenti schieramenti.

Ogni team dovrà proporre l'esercizio in completa autonomia e qualora al di fuori della vasca o in vasca ci fossero istruttori o altre persone che danno indicazioni verbali o gestuali ai partecipanti il Giudice Arbitro a suo insindacabile giudizio assegnerà la penalità prevista dal capitolo 3 del regolamento.

### Linee guida per la costruzione dell'esercizio di gara

**La routine (o esercizio di gara o coreografia) dovrà essere costituita da movimenti semplici,** facilmente ed effettivamente **praticabili in acqua** , che enfatizzino le caratteristiche di dinamicità,



continuità di movimento e fluidità tipici del Fitness in acqua e che **sfruttino** al massimo **lo spazio** disponibile, la **tridimensionalità dell'acqua** e la pratica di **esercizi svolti prevalentemente con il corpo in verticale o in posizioni intermedie**.

La routine avrà inizio **partendo da dentro l'acqua**.

I movimenti che compongono la coreografia **dovranno essere equilibrati e bilanciati**, e cioè effettuati **nella stessa misura** sia con **l'emicorpo destro** che con quello **sinistro**.

La squadra **dovrà dimostrare durante tutta la presentazione dell'esercizio** il dinamismo e

l'energia necessari a vincere la resistenza offerta dall'acqua, cercando allo stesso tempo di trasmettere entusiasmo e carisma tali da trascinare il pubblico.

**Saranno ammessi tutti i movimenti solitamente praticati durante le lezioni di Fitness in acqua** **alta quali:**

- la corsa sul posto o in spostamento e i vari tipi di andature in tutte le direzioni
- i movimenti di spinta o flessione estensione degli arti inferiori verso il basso, in avanti e in fuori alternati, successivi o simultanei con o senza avanzamento del corpo in differenti direzioni.
- i calci, alternati o successivi in avanti, laterali, in dietro.
- le rotazioni del bacino con arti flessi o distesi
- i movimenti degli arti superiori quali remate, bracciate o porzioni di bracciate per la ricerca dell'equilibrio corporeo e/o della propulsione, analitici o coordinati al movimento degli arti inferiori e del tronco.
- i movimenti degli arti superiori fuori e dentro l'acqua coordinati agli arti inferiori o al movimento del tronco.
- Tutti gli esercizi tipici del lavoro in sospensione quali biciclette, sforbicate, scivolamenti vari tipi di gambate in verticale sul dorso, sul petto, sul fianco e da seduti

**N.B. per molti esercizi è consigliato l'utilizzo del Tempo Acquatico**

**L'esercizio sarà tanto più valido e vario** quanto più nella costruzione dello stesso verranno rispettati i principi fondamentali della costruzione di una coreografia di tipo "acquatico" quali:

- Utilizzo di esercizi effettivamente praticabili in acqua
- Varietà nell'uso dei piani di lavoro per gli esercizi degli arti superiori e inferiori

- Cambi di posizione tra decubito in posizione verticale,orizzontale e posizioni intermedie
- Ampio utilizzo dello spazio disponibile con differenti cambi di fronte.
- Alternanza tra esercizi sul posto ed esercizi in spostamento affinché la coreografia risulti dinamica e varia.
- Fluidità nei passaggi tra un esercizio e l'altro con utilizzo di tempo d'esecuzione adeguato all'ambiente acquatico.
- Cambi di ritmo esecutivo
- Interpretazione del brano musicale scelto per la coreografia di gara

### **Esercizi obbligatori**

La coreografia presentata in gara **dovrà contenere** gli esercizi obbligatori di seguito descritti:

**Esercizio N° 1 sul posto- Calci:** partendo dalla posizione verticale effettuare **n° 8** (otto) calci alternati sul piano sagittale evitando lo spostamento del corpo e mantenendo la verticalità del corpo. (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R).

**Esercizio N° 2 sul posto - Aperture e chiusure sul piano frontale da seduti:** partendo dalla posizione seduti con gambe a squadra unite, effettuare **n° 4** (quattro)cicli di movimenti di apertura-chiusura degli arti inferiori con coordinazione degli arti superiori in opposizione, mantenendo la posizione a squadra tra busto e arti inferiori e evitando lo spostamento del corpo. (esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)

**Esercizio N° 3 sul posto - Spinta laterale simultanea degli arti inferiori:** partendo dalla posizione verticale con gambe in raccolta, effettuare delle spinte simultanee degli arti inferiori e ritornare al centro con arti inferiori flessi per 2 volte dallo stesso lato e poi cambiare lato. Ripetere per **n° 4** (quattro) volte alternando lato dx-sx-dx-sx.

(esecuzione a T.A. durata 8 battiti ogni 2 spinte laterali- totale 32 battiti T.R)

**Esercizio N° 4 in spostamento - Bicicletta:** effettuare degli spostamenti con gambe bicicletta alternando due (2) differenti direzioni a scelta tra bicicletta in avanti, in dietro, laterale a sinistra, laterale a destra per 16 TR ogni direzione per un totale di 32 T.R.

(esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R).

**Esercizio N° 5 in spostamento - Gambata a delfino:** effettuare tre (3) movimenti di gambata a delfino da seduti per poi riprendere la posizione verticale a piedi pari (all' 8° battito corpo in verticale con gambe distese). Ripetere per n° 4 (quattro) volte.

(esecuzione a T.A. ogni ripetizione della durata 8 battiti T.R. - totale 32 battiti T.R.).

**Esercizio N° 6 in spostamento - Ester Flow combinati:** quattro (4) sforbiciate stazionarie sul fianco a T.A. + sforbiciate in spostamento sullo stesso fianco a T.R.. Alternare per 4 ripetizioni fianco dx-sx-dx-sx per una durata di 16 battiti T.R. per lato (al 16° battito il corpo riprende la posizione centrale ad arti distesi o flessi e si prepara per eseguire lo stesso esercizio sull'altro fianco)

**L'esecuzione dei 6 esercizi obbligatori** (sia che siano proposti separati l'uno dall'altro in vari momenti della coreografia di gara o consecutivamente combinati l'uno con l'altro) dovrà essere di facile individuazione da parte della giuria e **dovrà seguire i seguenti criteri:**

- Per ogni esercizio obbligatorio tutte le ripetizioni richieste dovranno essere eseguite consecutivamente (inclusi l'esercizio n° 5 e n° 6)
- Per ogni ripetizione degli esercizi N° 1-2-3-4 sopra descritti dovranno essere utilizzati la stessa fronte di lavoro, gli stessi piani e la stessa direzione da parte di tutti i componenti della squadra.
- Solo le quattro ripetizioni dell'esercizio obbligatorio n°5 (gambate a delfino) e n° 6 (ester flow combinati) potranno essere eseguite utilizzando differenti fronti o direzioni da parte dei componenti della squadra.
- I movimenti di coordinazione degli arti superiori, se previsti a scelta libera, dovranno essere identici in ogni ripetizione di ogni singolo esercizio obbligatorio
- Tutti gli esercizi eccetto il n°4, n°5 e il n°6 dovranno essere eseguiti sul posto
- Gli esercizi dovranno essere tutti svolti in modo completo e nel rispetto della modalità d'esecuzione descritta nel regolamento

**N.B. Tutti gli esercizi obbligatori sono descritti dettagliatamente nell'Appendice, corredata di disegni esplicativi.**

## **Inizio dell'esercizio di gara**

**In fase iniziale**, cioè nei primi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire esercizi differenti l'uno dall'altro per arrivare a creare la formazione che manterranno per presentare l'esercizio di gara lavorando all'unisono (eccetto che durante e/o dopo l'esecuzione degli esercizi obbligatori n° 5 e n°6)

## **Fine dell'esercizio di gara**

**In fase finale**, cioè negli ultimi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire degli spostamenti e degli esercizi differenti l'uno dall'altro variando la formazione di lavoro mantenuta durante la presentazione creando coreografie, schieramenti e figure per terminare l'esercizio in una posa statica finale.

## **Movimenti proibiti**

L'intera coreografia di gara (incluse la fase iniziale e finale) **non dovrà contenere i movimenti non ammessi dal Regolamento di seguito elencati:**

- gli elementi di difficoltà e i gesti motori specifici completi del Nuoto Sincronizzato, del Nuoto (es: nuotate con il viso in acqua) .
- le capovolte e tutti gli esercizi con il capo e il viso completamente immersi nell'acqua
- gli esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verso l'alto o prese che facciano uscire il corpo in verticale fuori dall'acqua oltre il ginocchio.
- gli esercizi con gli arti inferiori che emergono fuori dall'acqua oltre il ginocchio(es: gamba di balletto)

- esercizi con gli arti superiori fuori dall'acqua per oltre otto (8) battiti T.R.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio sulla gravità del movimento proibito inserito nella coreografia di gara e sull'eventuale penalizzazione dello stesso.

### **3. Capitolo : VALUTAZIONE**

#### **Composizione della Giuria**

- **1 Giudice Arbitro**
- **2 Giudici dell' Esecuzione Tecnica**
- **2 Giudici della Qualità Coreografica**
- **1 Cronometrista**
- **1 Segretario di Gara**

#### **Sistemazione della Giuria**

La Giuria si posizionerà in linea sul bordo vasca, in posizione frontale e più vicina rispetto al perimetro di gara; i Giudici della qualità Coreografica saranno alle 2 estremità opposte, il Capo Giuria e il Cronometrista avranno una posizione centrale rispetto agli altri giudici, il Segretario di gara sarà nel tavolo della giuria.

#### **Il Giudice Arbitro**

La funzione del Giudice Arbitro è quella di controllo sul corpo giudicante, verifica l'esattezza del punteggio finale, controlla che i punteggi dei giudici non siano discordanti più di punti 2.0 e ha la facoltà di innalzare o abbassare punteggi troppo bassi o alti.

Inoltre ha il compito di verificare che la composizione della squadra, gli esercizi obbligatori e l'abbigliamento di gara siano conformi rispetto a quanto richiesto nel Regolamento e di controllare che il comportamento delle squadre partecipanti sia corretto nei confronti degli altri concorrenti, della giuria e del pubblico.

Il Giudice Arbitro è responsabile delle penalità per:

- composizione della squadra
- esercizi obbligatori
- movimenti proibiti
- infrazioni di tempo
- interruzioni o stop dell'esercizio di gara
- sanzioni disciplinari

### Deduzioni e Squalifiche

- |  |                   |
|--|-------------------|
| • più di un (1) concorrente fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione       | <b>1.00</b>       |
| • oltre due (2) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione       | <b>squalifica</b> |
| • Team in gara costituito da cinque (5) partecipanti                             | <b>1.50</b>       |
| • Team in gara costituito da numero inferiore ai cinque (5) partecipanti         | <b>squalifica</b> |
| • Abbigliamento o attrezzo galleggiante non conforme al regolamento.....         | <b>1.00</b>       |
| • Per ogni ripetizione incompleta degli esercizi obbligatori                     | <b>0,20</b>       |
| • in caso si eseguano più o meno ripetizioni di quanto richiesto dal regolamento | <b>0.50</b>       |
| • per ogni esercizio obbligatorio mancante                                       | <b>1.00</b>       |
| • per ogni movimento proibito eseguito durante l' esercizio di gara              | <b>1.50</b>       |
| • infrazioni di tempo: inferiore 2'50" superiore a 3'10"                         | <b>0.50</b>       |
| • presenza di istruttore o altra persona che suggerisce gli esercizi .....       | <b>1.50</b>       |
| • interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5"                  | <b>0.20</b>       |

- stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10" **squalifica**
- comportamento scorretto dei partecipanti durante l'esercizio e/o nei confronti della Giuria..... **squalifica**

## **Giudici dell'Esecuzione Tecnica**

I Giudici dell'Esecuzione Tecnica hanno il compito di valutare l'aspetto tecnico-esecutivo dell'intero Esercizio di Gara, compresi gli Esercizi Obbligatori.

Applicano le deduzioni in base agli errori effettuati e valutano l'esecuzione tecnica di tutta la coreografia di gara osservando i seguenti aspetti:

**Postura-Equilibrio:** mantenimento dei corretti allineamenti corporei durante tutto l'esercizio di gara e capacità dei partecipanti nel recupero dell'equilibrio durante i passaggi da differenti posizioni(es: da supino a prono e viceversa, dalla posizione verticale ad una intermedia) e nel mantenimento della verticalità del corpo.

**Precisione:** completamento dei movimenti rispetto ai piani di lavoro ed alle direzioni.

**Sincronia:** capacità dei partecipanti di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità rispettando la formazione, il tempo di esecuzione, l'ampiezza e le direzioni, (esclusa la parte iniziale e finale dell'esercizio di gara o gli esercizi obbligatori n°2 e n°6).

### **Deduzioni**

- |   |             |
|---|-------------|
| - Errore lieve                              | <b>0.20</b> |
| - Errore grave                              | <b>0.40</b> |
| - Errore simultaneo di 2 o più partecipanti | <b>0.50</b> |

### **Punteggio**

L'esecuzione Tecnica viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Postura, alla Precisione e alla Sincronia.

## **Giudici della Coreografia**

I giudici della Coreografia valutano la **Coreografia** e la **Musicalità** di tutto l'esercizio di gara e possono assegnare un "Bonus" per la Presentazione e/o la particolare originalità dell'Esercizio di gara.

### **Coreografia**

La valutazione della Coreografia viene fatta osservando i seguenti aspetti:

**Utilizzo di esercizi acquatici:** l'intera routine di gara dovrebbe essere costituita da esercizi originali ma facilmente praticabili nell'ambiente acquatico.

**Transizioni e collegamenti:** creazione di sequenze fluide, varie e originali in cui si combinano i differenti esercizi di fitness in acqua e gli esercizi obbligatori richiesti dal regolamento.

**Differenti livelli di intensità:** la coreografia dovrà prevedere degli esercizi con variazioni di intensità sui diversi livelli di lavoro (cambi di ritmo esecutivo e cambi di posizione tra decubito in posizione verticale, orizzontale e posizioni intermedie)

**Coordinazione:** gli esercizi combinati tra arti superiori ed inferiori dovranno rispettare i principi dell'attività di fitness in acqua, sfruttare i differenti piani di movimento ed essere vari e originali

**Utilizzo dell'area di gara:** varietà di spostamenti, cambi di fronte, direzioni e ampio utilizzo dello spazio disponibile

**Espressività:** verrà valutata la capacità espressiva di tutta la squadra la quale dovrà dimostrare carisma e spirito di gruppo capaci a coinvolgere la giuria e il pubblico durante la durata dell'esercizio di gara.



### Deduzioni

|   |             |
|---|-------------|
| - Collegamenti non fluidi   | <b>0.20</b> |
| - Ripetizioni di movimenti(+ di 8 ripetizioni)                                | <b>0.20</b> |
| - Mancanza di variazioni d'intensità (sino a un max. di punti <b>3,00</b> )   | <b>0.50</b> |
| - Scarso utilizzo dello spazio di gara (sino a un max. di punti <b>2,00</b> ) | <b>0,50</b> |
| - Mancanza di espressività (sino a un max. di punti <b>1.50</b> )             | <b>0.50</b> |

### Musicalità

La valutazione della Musicalità verrà fatta osservando i seguenti aspetti:

**Interpretazione musicale:** durante tutto l'esercizio di gara i partecipanti dovranno effettuare dei movimenti attinenti allo stile e al genere musicale proposti.

**Tempo:** tutti i partecipanti dovranno muoversi a tempo con i beats musicali lavorando a Tempo Acquatico e/o Regolare secondo l'esercizio proposto.

### Deduzioni

|  |             |
|--|-------------|
| - Se alla fine della routine di gara si nota un'evidente discrepanza tra i movimenti proposti e la musica presentata | <b>1.00</b> |
| - Ogni Fuori Tempo individuale (sino a un max. di punti <b>1.50</b> )  | <b>0.10</b> |
| - Ogni Fuori Tempo di tutta la squadra (sino a un max. di punti <b>3.0</b> )   | <b>0.20</b> |
| - L'esercizio e la musica non terminano nello stesso momento   | <b>0.40</b> |

### **Il Bonus Coreografico**

Può essere assegnato alla squadra che manifesta particolare entusiasmo, spirito di gruppo e carisma e/o per l'originalità della coreografia (compresa la parte iniziale e finale della gara); deve essere assegnato da entrambi i giudici della coreografia e **può avere il valore di massimo di 1 punto.**

### **Punteggio**

La Coreografia viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Coreografia ed alla Musicalità.

### **Cronometrista**

Il cronometrista trova collocazione al bordo vasca allineato con la Giuria. Verrà munito di un contasecondi manuale con il quale rileverà le eventuali penalità attribuite alle infrazioni di tempo e le comunicherà al Giudice Arbitro: esercizio con durata inferiore a 2'50" e/o superiore a 3'10" - interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5" - stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10 "

### **Segretario di Gara**

Il Segretario di Giuria, non avendo necessità di visionare l'esercizio durante la Manifestazione, non necessariamente deve avere una collocazione sul piano vasca, ma se le esigenze contingenti della struttura e l'organizzazione lo permettono, può essere affiancato al tavolo della Giuria. Il suo compito sarà quello di raccogliere i dati numerici indicati nelle schede dei singoli giudici (coreografia, tecnica e Capo Giuria) al fine di ottenere una classifica finale che determini il piazzamento delle squadre in gara. Sarà il Giudice Arbitro ad ufficializzare tali risultati dopo averli controllati, approvati ed in ultimo firmati.

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>IV CAPITOLO</b> | <b>PUNTEGGIO</b> |
|--------------------|------------------|

Il sistema di assegnazione del Punteggio Finale previsto dal Regolamento si estrapola utilizzando i seguenti dati raccolti dalla Giuria:

**Punteggio dell'Esecuzione:** la **media dei voti** del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale dell'Esecuzione.

**Punteggio della Coreografia:** la **media** dei voti del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale della Coreografia

**Bonus Coreografico:** se assegnato da entrambi i 2 Giudici sarà comunque valutato con **massimo punti 1.0**

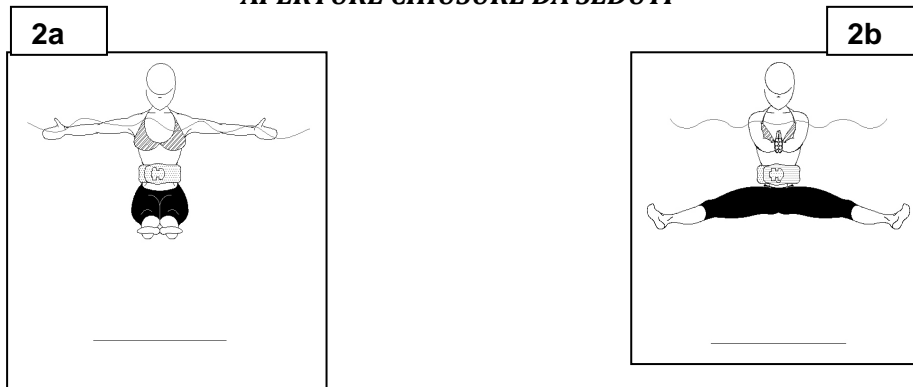
- **Punteggio Totale:** il punteggio dell'**Esecuzione**, il punteggio della **Coreografia** e il **Bonus Coreografico** vengono **sommati insieme** per formare il punteggio totale (espresso in Ventesimi)
  
- **Punteggio Finale:** se esistono deduzioni valutate dal Giudice Arbitro vengono dedotte dal Punteggio Totale, tale risultato rappresenta il Punteggio Finale (espresso in Ventesimi).

### **Parimerito**

In caso di Parità la Classifica verrà stilata in base ai seguenti criteri:

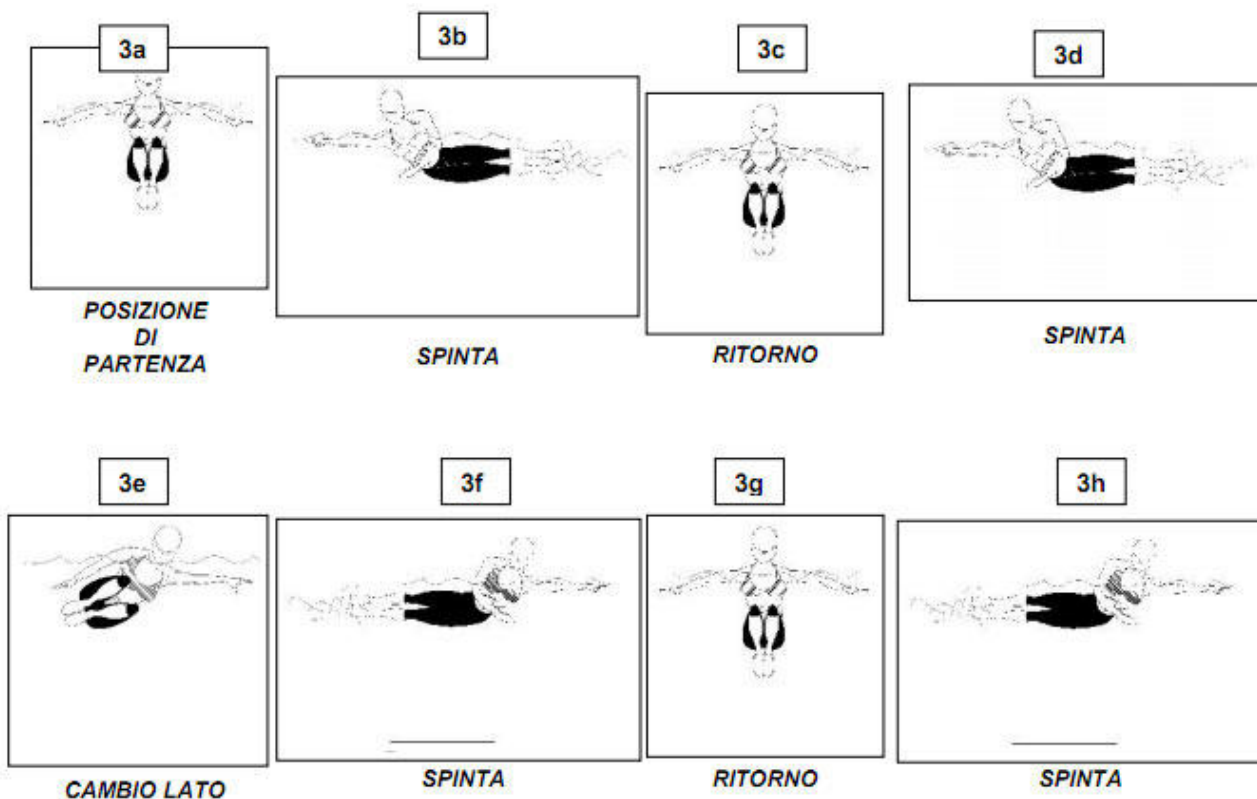
1. La squadra con il punteggio più alto nella Coreografia
2. La squadra con il Punteggio più alto nell'Esecuzione
3. La squadra con minori deduzioni del Capo Giuria



**APERTURE CHIUSURE DA SEDUTI**

**3. Spinte simultanee laterali doppie arti inferiori n°4 ripetizioni-**

Sul posto - Fig.3a-3h- esecuzione a T.A. durata 8 battiti TR ogni 2 spinte laterali- totale 32 battiti T.R.

Effettuare delle spinte simultanee laterali degli arti inferiori e ritornare al centro con arti inferiori flessi per 2 volte dallo stesso lato e poi cambiare lato. Ripetere per n° 4 (quattro) volte alternando lato dx - sx - dx - sx. Il tronco si distende lateralmente dalla parte opposta alla spinta e gli arti superiori effettuano delle remate per agevolare le fasi di spinta-ritorno al centro-spinta e cambio direzione con passaggio centrale del tronco con gli arti inferiori flessi

**SPINTE LATERALI**


F.I.N. - Ufficio Promozione e Propaganda - Scuole Nuoto Federali

tel.0636200465-432 fax 0636200019 e-mail scuole.nuoto@federnuoto.it

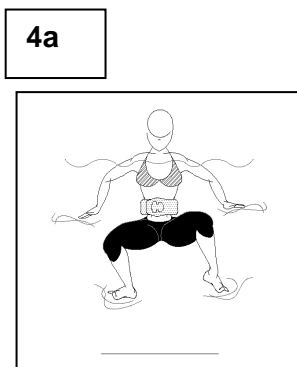
#### 4. Bicicletta: spostamenti in due differenti direzioni, n°16 TR ogni direzione

**In spostamento - fig.4a - esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R.**

Effettuare degli spostamenti con gambe bicicletta (arti inferiori divaricati in flessione estensione alternata verso il basso-fuori, avanti o dietro a seconda della direzione di spostamento) alternando **due (2) differenti direzioni** tra bicicletta avanti, in dietro, laterale a sinistra e/o destra.

Il movimento degli arti superiori è libero e il tronco sarà inclinato verso le direzioni di spostamento scelte.

#### **BICICLETTA**

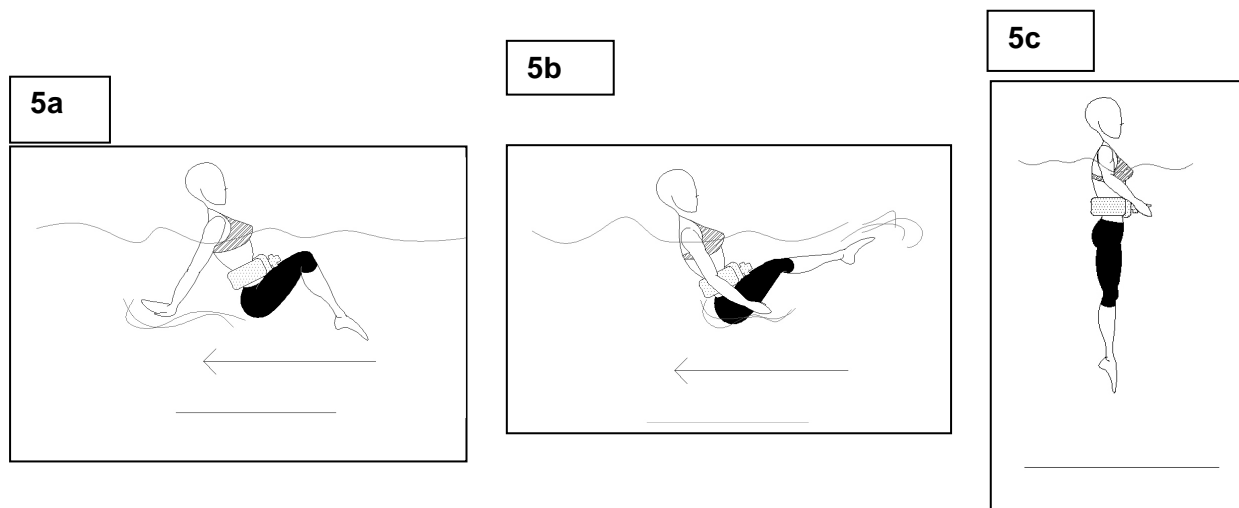


#### 5 Gambata a delfino da seduti e ritorno in verticale- n° 4 ripetizioni

**In spostamento - fig 5a-5c -esecuzione a T.A. ogni ripetizione della durata 8 battiti T.R. - totale 32 T.R.**

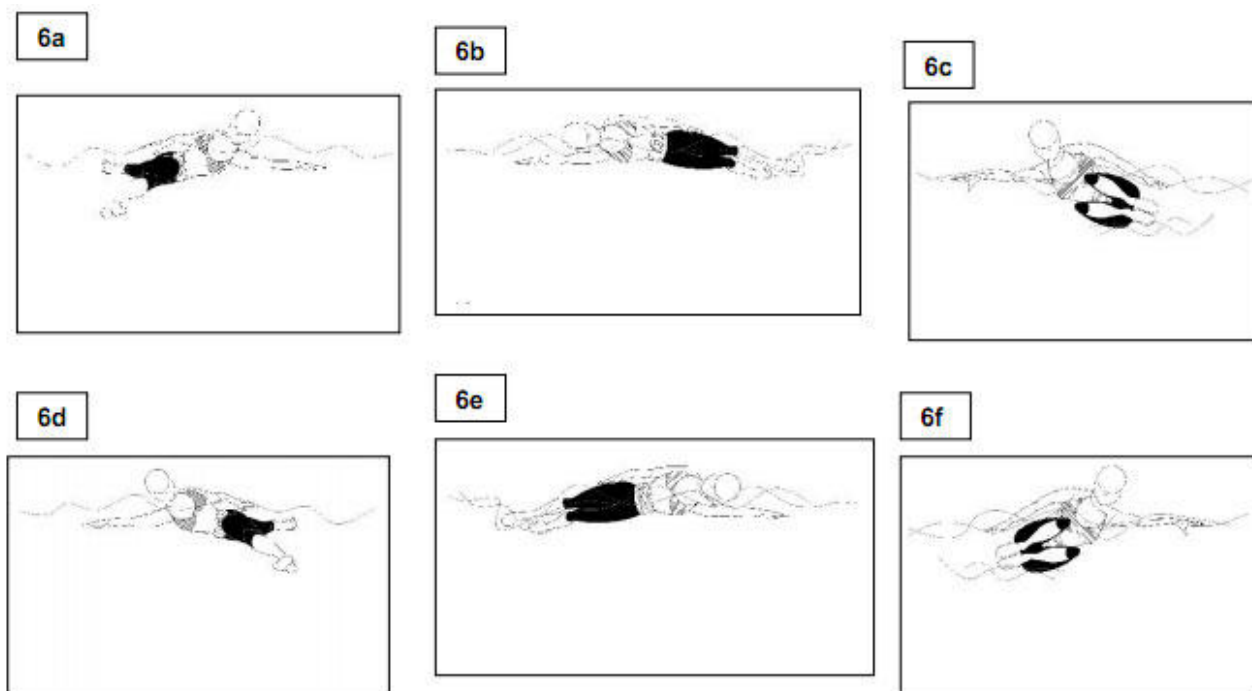
Effettuare degli spostamenti eseguendo tre (3) movimenti di gambata a delfino da seduti (busto 90° rispetto agli arti) con arti inferiori uniti per poi riprendere la posizione verticale a piedi pari . Ripetere per **n° 4** (quattro) volte (all' 8° battito corpo in verticale con gambe distese).

Gli arti superiori effettuano dei movimenti simultanei di remata da dietro in avanti favorendo la direzione di spostamento.

**GAMBATA A DELFINO**

**6 Ester Flow combinati - n° 4 ripetizioni**
**In spostamento-fig 6a-6f- Esecuzione combinata tra TA-TR- durata totale 64TR**

Effettuare quattro ampie (4) sforbiciate stazionarie sul fianco a T.A. + sforbiciate in spostamento sullo stesso fianco a T.R. Alternare per 4 ripetizioni fianco dx-sx-dx-sx per una durata di 16 battiti T.R. per lato (al 16° battito il corpo riprende la posizione centrale ad arti flessi e si prepara per eseguire lo stesso esercizio sull'altro fianco)

L'arto superiore omologo alla direzione di spostamento rimane disteso al di sopra del capo mentre l'altro effettuata dei movimenti opposti agli arti inferiori per bilanciare il corpo durante le sforbiciate stazionarie e dei movimenti liberi durante lo spostament

**ESTER FLOW COMBINATI**


## Regolamento competizioni fitness in acqua bassa

### 1. Capitolo : INFORMAZIONI GENERALI

#### Premessa

Le competizioni di Fitness in acqua nascono con l'intento di promuovere lo sviluppo e la diffusione dell'attività nelle Società Sportive con spirito amatoriale e creando allo stesso tempo importanti momenti di aggregazione e motivazione per i numerosi utenti che già frequentano i corsi di Fitness in acqua.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani; viene presentata in forma libera, e da ampio spazio alle capacità coreografiche, interpretative e di espressività dei gruppi .

Gli elementi imposti dal regolamento fanno parte di movimenti specifici del Fitness in acqua comunemente proposti durante le lezioni.

La valutazione analizza prevalentemente l'aspetto coreografico della gara e la corretta esecuzione tecnica degli esercizi e degli elementi obbligatori.

#### Categorie di partecipazione

**Sono previste due categorie:**

-la categoria **B** aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il diciottesimo anno di età e sino ai 59 anni



-la categoria **A** aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il sessantesimo anno di età e senza limite d'età.

Le squadre possono avere massimo (2) componenti con età fuori quota della categoria a cui appartengono. (esempio: squadra cat A di 7 elementi: 5 atleti di età compresa oltre i 60 anni + 2 atleti di 50 anni).

In caso si presentino Team con più di due (2) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

## **Composizione della squadra**

La squadra può essere formata indifferentemente da **maschi, femmine o essere mista** e, deve essere costituita da un **minimo di 6** ad un **massimo di 8 componenti**. In caso all'ultimo momento e per giustificati motivi manchi un (1) concorrente per cui un Team sia costretto a presentarsi con 5 atleti il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

## **Campo di gara**

La gara deve essere svolta in una **vasca di altezza minima 100 massimo 130 cm**, con uno **spazio libero disponibile di minimo 10 x 8mt**.

## **Durata della gara**

La durata dell'esercizio di gara è di **3'10"**.( 10 sec +/- di tolleranza).

Il tempo viene cronometrato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica sino alla fine della presentazione.

## **La musica**

L'esercizio **deve essere eseguito con accompagnamento musicale per tutta la sua durata.**

La musica può essere scelta liberamente dai concorrenti e deve essere allegra, motivante e di genere proponibile durante le lezioni di fitness in acqua. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti che costituiscono la routine seguano lo stile e il carattere del brano musicale presentato in gara.

**Si consiglia** di utilizzare musica con velocità tra i **120 ai 145 battiti al minuto**, e di **utilizzare prevalentemente il "Tempo Acquatico"**, fatta eccezione per le musiche al di sotto dei 100 bpm e per alcuni esercizi di seguito descritti nel capitolo "composizione degli esercizi".

La musica presentata in gara può essere di qualsiasi tipo (Pop, Rock, Country, Latina, Tribale, Hip Hop etc.) e **può essere costituita da più brani mixati** (cioè senza pausa tra un brano e l'altro).

## **Abbigliamento di gara**

La squadra dovrà indossare una **divisa** (costume intero o 2 pezzi con top + panta - canotta, tee shirt aderenti + panta) **coordinata per tutti i partecipanti** e che permetta la massima libertà e visibilità dei movimenti, **non sia trasparente o eccessivamente scollata.**

**E' obbligatorio l'uso di fuseaux, panta o calze attillati** e di colore scuro (blu-nero-grigio scuro-marrone o di colore in contrasto con l'acqua) **lungi fino al polpaccio o alla caviglia**, al fine di poter consentire alla giuria una miglior valutazione degli esercizi svolti sotto l'acqua.

**Il capo potrà** essere coperto dalla cuffia o da acconciature e/o accessori (cappelli, bandane...) coordinati alla divisa e allo stile della presentazione. Non sono ammessi accessori che coprono completamente il viso né il trucco che mascheri il viso completamente.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio la non ammissione in gara della squadra.

N.B. In alcuni impianti potrebbe essere necessario l'uso di calze o calzature antiscivolo

## 2. Capitolo : COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

### Programma tecnico

Come anticipato nella premessa l'obiettivo di questa attività Federale Amatoriale, al momento, è quello di coinvolgere i reali partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua senza convogliare ex atleti di attività sportive acquatiche ben più strutturate e di alto livello tecnico-sportivo o gli stessi Istruttori di Fitness in acqua.

Ogni Team dovrà proporre **una sequenza di esercizi tipici del fitness in acqua** contenente all'interno alcuni elementi obbligatori. Tutti i componenti della squadra **dovranno eseguire il medesimo esercizio all'unisono, utilizzando gli stessi piani, la stessa fronte di lavoro, la stessa ampiezza di movimento e velocità d'esecuzione per ricercare il massimo livello di sincronia durante tutta la routine.** Esclusivamente **nella parte iniziale e finale** dell'esercizio potranno effettuare movimenti o sequenze asincroni e **durante l'esecuzione degli esercizi obbligatori n°1**(calci alternati)e **n°6**(scivolamento sul fianco) i partecipanti potranno utilizzare differenti fronti e direzioni e assumere differenti schieramenti. Ogni team dovrà proporre l'esercizio in completa autonomia e qualora al di fuori della vasca o in vasca ci fossero istruttori o altre persone che danno indicazioni verbali o gestuali ai partecipanti il Giudice Arbitro a suo insindacabile giudizio assegnerà la penalità prevista dal capitolo 3 del regolamento.

### Linee guida per la costruzione dell'esercizio di gara

**La routine (o esercizio di gara o coreografia) dovrà essere costituita da movimenti semplici,** facilmente ed effettivamente **praticabili in acqua** , che enfatizzino le caratteristiche di dinamicità, continuità di movimento e fluidità tipici del Fitness in acqua e che **sfruttino al massimo lo spazio disponibile,la tridimensionalità dell'acqua** e la pratica di **esercizi svolti prevalentemente con i piedi in appoggio sul fondo e con il corpo in verticale.** La routine dovrà essere eseguita **senza mai immergere il viso sotto la superficie dell'acqua** e avrà inizio **partendo da dentro l'acqua.**

I movimenti che compongono la coreografia **dovranno essere equilibrati e bilanciati,** e cioè effettuati **nella stessa misura** sia con **l'emicorpo destro** che con quello **sinistro.** La squadra **dovrà dimostrare durante tutta la presentazione dell'esercizio** il dinamismo e l'energia necessari a vincere la resistenza offerta dall'acqua, cercando allo stesso tempo di trasmettere entusiasmo e carisma tali da trascinare il pubblico.

**Saranno ammessi tutti i movimenti solitamente praticati durante le lezioni di Fitness in acqua quali:**

- la corsa, sul posto e in tutte le direzioni
- i saltelli alternati in avanti, laterali e in dietro, i salti a piedi pari o con arti divaricati sul piano frontale o sagittale, sul posto o in spostamento
- i calci, alternati, successivi in avanti, laterali, in dietro
- le rotazioni del busto e/o del bacino
- i movimenti degli arti superiori in tutte le direzioni e con coordinazioni fuori e dentro l'acqua.
- gli esercizi in sospensione e galleggiamento quali: biciclette, pedalate, giri e scivolamenti con gambate sul dorso, sul petto e sul fianco.
- I tuffi (senza immersione del viso) con scivolamento nelle diverse direzioni.

**N.B. per molti esercizi è consigliato l'utilizzo del Tempo Acquatico**

**N.B. gli esercizi in sospensione non dovranno essere protratti per oltre 8 battiti ciascuno, e non dovranno predominare nel numero durante la durata dell'intera routine.**

L'esercizio sarà tanto più valido e vario quanto più nella costruzione dello stesso verranno rispettati i principi fondamentali della costruzione di una coreografia di tipo "acquatico" quali:

- Utilizzo di esercizi effettivamente praticabili in acqua
- Varietà nell'uso dei piani di lavoro per gli esercizi degli arti superiori e inferiori
- Ampio utilizzo dello spazio disponibile con differenti cambi di fronte.
- Alternanza tra esercizi sul posto, salti, scivolamenti, esercizi in spostamento, saltelli etc. affinché la coreografia risulti dinamica e varia.
- Fluidità nei passaggi tra un esercizio e l'altro con utilizzo di tempo d'esecuzione adeguato all'ambiente acquatico.
- Cambi di ritmo e interpretazione del brano musicale scelto per la coreografia di gara

## **Esercizi obbligatori**

**La coreografia** presentata in gara **dovrà contenere** gli esercizi obbligatori di seguito descritti i quali, **potranno essere eseguiti consecutivamente l'uno dopo l'altro o separatamente in differenti momenti della coreografia.**

**Esercizio N° 1: Calci** (Kicks) sul piano sagittale eseguiti sul posto o in traslocazione in **n° di 8** alternati tra i due arti.

*(esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)*

**Esercizio N° 2: Flesso-Estensioni arti inferiori con passaggi del corpo dalla posizione verticale a quella orizzontale in n° di 4 della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo)**

*(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R)*

**Esercizio N° 3: Aperture e chiusure sul piano frontale (Jumping Jacks) in n° di 4 con coordinazione degli arti superiori opposti.**

*(esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)*

**Esercizio N° 4: Spinte arti inferiori -Avvitamento con ½ giro e cambio fronte- appoggio in n° di 4 della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo)**

*(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R).*

**Esercizio N° 5: Calci laterali -Tenuta- flessione al petto e appoggio, in n° di 4 alternando dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti TR l'uno (all'8° battito di ogni ripetizione entrambi i piedi devono toccare il fondo)**

*(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R).*

**Esercizio N° 6: Scivolamento sul fianco (Ester Flow) in galleggiamento in n° di 4 alternando fianco dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti T.R. per lato (all'8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo)**

*(esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R).*

**L'esecuzione dei 6 esercizi obbligatori** (sia che siano proposti separati l'uno dall'altro in vari momenti della coreografia di gara o consecutivamente combinati l'uno con l'altro) dovrà essere di facile individuazione da parte della giuria e **dovrà seguire i seguenti criteri:**

- In ogni esercizio obbligatorio tutte le ripetizioni richieste per ogni singolo esercizio dovranno essere eseguite consecutivamente
- Per ogni ripetizione degli esercizi N° 2-3-4-5 sopra descritti dovranno essere utilizzati la stessa fronte di lavoro, gli stessi piani e la stessa direzione da parte di tutti i componenti della squadra.

- Solo le quattro ripetizioni dell'esercizio obbligatorio n°1(calci alternati) e n° 6 (scivolamento sul fianco) potranno essere eseguite utilizzando differenti fronti o direzioni da parte dei componenti della squadra.
- I movimenti di coordinazione degli arti superiori dovranno essere identici in ogni ripetizione di ogni singolo esercizio obbligatorio
- Tutti gli esercizi obbligatori eccetto il n°1 e il n°6 dovranno essere eseguiti sul posto, mantenendo la stessa fronte di lavoro per tutte le ripetizioni.
- Le ripetizioni di tipo asimmetrico (es. i Calci) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro e sinistro
- gli esercizi dovranno essere tutti svolti in modo completo e nel rispetto della modalità d'esecuzione descritta nel regolamento

**N.B. Tutti gli esercizi obbligatori sono descritti dettagliatamente nell'Appendice, corredata di disegni esplicativi. E' obbligatorio eseguire gli esercizi obbligatori utilizzando il Tempo d'esecuzione indicato nell'appendice del regolamento.**

### **Inizio dell'esercizio di gara**

**In fase iniziale**, cioè nei primi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire esercizi differenti l'uno dall'altro per arrivare a creare la formazione che manterranno per presentare l'intero esercizio di gara lavorando all'unisono .

### **Fine dell'esercizio di gara**

**In fase finale**, cioè negli ultimi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra **potranno** eseguire degli spostamenti e degli esercizi differenti l'uno dall'altro variando la formazione di lavoro mantenuta durante la presentazione creando coreografie, schieramenti e figure per terminare l'esercizio in una posa statica finale.

## **Movimenti proibiti**

L'intera coreografia di gara (incluse la fase iniziale e finale) **non dovrà contenere i movimenti non ammessi dal Regolamento di seguito elencati:**

- gli elementi di difficoltà e i gesti motori specifici completi del Nuoto Sincronizzato, del Nuoto, della Pallanuoto e dei Tuffi.
- le capovolte e tutti gli esercizi con il capo e il viso completamente immersi nell'acqua
- gli esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verso l'alto o prese che facciano uscire il corpo in verticale fuori dall'acqua oltre il ginocchio.
- gli esercizi in galleggiamento sul dorso con gli arti inferiori che emergono fuori dall'acqua oltre il ginocchio(es: gamba di balletto)
- gli esercizi in galleggiamento che si protraggono oltre gli 8 battiti contando a Tempo Regolare.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio sulla gravità del movimento proibito inserito nella coreografia di gara e sull'eventuale penalizzazione dello stesso.

## **3. Capitolo : VALUTAZIONE**

### **Composizione della Giuria**

- **1 Giudice Arbitro**
- **2 Giudici dell' Esecuzione Tecnica**
- **2 Giudici della Qualità Coreografica**
- **1 Segretario di Gara**

### **Sistemazione della Giuria**

La Giuria si posizionerà in linea sul bordo vasca, in posizione frontale e più vicina rispetto al perimetro di gara. I Giudici della qualità Coreografica saranno alle 2 estremità opposte, il Giudice Arbitro avrà una posizione centrale rispetto agli altri giudici, il Segretario di gara sarà nel tavolo della giuria e il Cronometrista si collocherà a bordo vasca di fianco al tavolo giuria.

## Il Giudice Arbitro

La funzione del Giudice Arbitro è quella di controllo sul corpo giudicante, verifica l'esattezza del punteggio finale, controlla che i punteggi dei giudici non siano discordanti più di punti 2.0 e ha la facoltà di innalzare o abbassare punteggi troppo bassi o alti. Inoltre ha il compito di verificare che la composizione della squadra, gli Esercizi Obbligatori e l'Abbigliamento di gara siano conformi rispetto a quanto richiesto nel Regolamento e di controllare che il comportamento delle squadre partecipanti sia corretto nei confronti degli altri concorrenti, della giuria e del pubblico.

Il Giudice Arbitro è responsabile delle penalità per:

- composizione della squadra
- conformità dell'abbigliamento
- esercizi obbligatori
- movimenti proibiti
- infrazioni di tempo
- interruzioni o stop dell'esercizio di gara
- sanzioni disciplinari

### Deduzioni e Squalifiche

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • più di due (2) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione                                    | <b>1.00</b>                 |
| • oltre tre (3) concorrenti fuori età rispetto alla categoria d'iscrizione                                     | <b>squalifica</b>           |
| • team in gara costituito da cinque (5) partecipanti   | <b>1.50</b>                 |
| • team in gara costituito da numero inferiore ai cinque (5) partecipanti                                       | <b>squalifica</b>           |
| • per ogni ripetizione incompleta degli esercizi obbligatori   | <b>0,20</b>                 |
| • in caso si eseguano più o meno ripetizioni di quanto richiesto dal regolamento                               | <b>0.50</b>                 |
| • per ogni gruppo di esercizi obbligatori mancanti   | <b>1.00</b>                 |
| • movimenti asincroni del gruppo in momenti non previsti dal regolamento                                       | <b>1,50</b>                 |
| • esercizi obbligatori effettuati con tempo d'esecuzione differente rispetto a quanto indicato nel regolamento | <b>(sino max 2,00) 0,50</b> |
| • per ogni movimento proibito eseguito durante l'esercizio di gara   | <b>1.50</b>                 |
| • infrazioni di tempo: inferiore 3' superiore a 3'20"  | <b>0.50</b>                 |
| • presenza di istruttore o altra persona che suggerisce gli esercizi   | <b>1.50</b>                 |
| • interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5"  | <b>0.50</b>                 |
| • stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10"   | <b>squalifica</b>           |
| • abbigliamento non conforme al regolamento  | <b>1.00</b>                 |
| • comportamento scorretto dei partecipanti durante l'esercizio e/o nei confronti della Giuria                  | <b>squalifica</b>           |



## **Giudici dell'Esecuzione Tecnica**

I Giudici dell'Esecuzione Tecnica hanno il compito di valutare l'aspetto tecnico-esecutivo *dell'intero Esercizio di Gara*, compresi gli Esercizi Obbligatori.

Applicano le deduzioni in base agli errori effettuati e valutano l'esecuzione tecnica di tutta la coreografia di gara osservando i seguenti aspetti:

**Postura-Equilibrio:** mantenimento dei corretti allineamenti corporei durante tutto l'esercizio di gara e capacità dei partecipanti nel recupero dell'equilibrio durante i passaggi di differenti livelli di lavoro (es.: esercizi con piedi in appoggio/esercizi in sospensione)

**Precisione:** completamento dei movimenti rispetto ai piani di lavoro ed alle direzioni.

**Sincronia:** capacità dei partecipanti di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità rispettando la formazione, il tempo di esecuzione, l'ampiezza e le direzioni, (esclusa la parte iniziale e finale dell'esercizio di gara o gli esercizi obbligatori n°1 e n°6).

### **Deduzioni**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| - Errore lieve                              | <b>0.20</b>                         |
| - Errore grave                              | <b>0.50</b>                         |
| - Errore simultaneo di 2 o più partecipanti | (sino a max punti 4,00) <b>0.50</b> |

### **Punteggio**

L'esecuzione Tecnica viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Postura, alla Precisione e alla Sincronia.

## **Giudici della Coreografia**

I giudici della Coreografia valutano la **Coreografia** e la **Musicalità** di tutto l'esercizio di gara e possono assegnare un **"Bonus"** per la Presentazione e/o la particolare originalità dell'Esercizio di gara.

### **Coreografia**

La valutazione della Coreografia viene fatta osservando i seguenti aspetti:

**Utilizzo di esercizi acquatici:** l'intera routine di gara dovrebbe essere costituita da esercizi originali ma facilmente praticabili nell'ambiente acquatico.

**Transizioni e collegamenti:** creazione di sequenze fluide, varie e originali in cui si combinano i differenti esercizi di fitness in acqua e gli esercizi obbligatori richiesti dal regolamento.

**Differenti livelli di intensità:** la coreografia dovrà prevedere degli esercizi con variazioni di intensità sui 3 diversi livelli di lavoro (balzi-piedi in appoggio-sospensione)

**Coordinazione:** gli esercizi combinati tra arti superiori ed inferiori dovranno rispettare i principi dell'attività di fitness in acqua, sfruttare i differenti piani di movimento ed essere vari e originali

**Utilizzo dell'area di gara:** varietà di spostamenti, cambi di fronte, direzioni e ampio utilizzo dello spazio disponibile

**Espressività:** verrà valutata la capacità espressiva di tutta la squadra la quale dovrà dimostrare carisma e spirito di gruppo capaci a coinvolgere la giuria e il pubblico durante la durata dell'esercizio di gara.

### **Deduzioni**

- |   |                                |             |
|---|--------------------------------|-------------|
| - Collegamenti non fluidi                                   |                                | <b>0.20</b> |
| - Ripetizioni di movimenti (+ di 8 ripetizioni consecutive) |                                | <b>0.20</b> |
| - Mancanza di variazioni d'intensità                        |                                | <b>0.50</b> |
| - Scarso utilizzo dello spazio di gara                      | (sino a un max. di punti 4,00) | <b>0,50</b> |
| - Mancanza di espressività                                  | (sino a un max. di punti 1.50) | <b>0.50</b> |

## Musicalità

La valutazione della Musicalità verrà fatta osservando i seguenti aspetti:

**Interpretazione musicale:** durante tutto l'esercizio di gara i partecipanti dovranno effettuare dei movimenti attinenti allo stile e al genere musicale proposti.

**Tempo:** tutti i partecipanti dovranno muoversi a tempo con i beats musicali lavorando a Tempo Acquatico e/o Regolare secondo l'esercizio proposto.

## **Deduzioni**

- Se alla fine della routine di gara si nota un'evidente discrepanza tra i movimenti proposti e la musica presentata **1.00**
- Ogni Fuori Tempo individuale (sino a un max. di punti 1.50) **0.10**
- Ogni Fuori Tempo di tutta squadra (sino a un max. di punti 4,00) **0,50**
- L'esercizio e la musica non terminano nello stesso momento **0.50**

## Il Bonus Coreografico

Può essere assegnato alla squadra che *manifesta particolare entusiasmo, spirito di gruppo e carisma e/o per l'originalità della coreografia* (compresa la parte iniziale e finale della gara) **e vale 1 punto.**

## Punteggio

La Coreografia viene conteggiata partendo da un punteggio massimo di p.ti 09.50 e sottraendo i punti di penalità per gli errori relativi alla Coreografia ed alla Musicalità.

## Segretario di Gara

Il Segretario di Giuria, non avendo necessità di visionare l'esercizio durante la Manifestazione, non necessariamente deve avere una collocazione sul piano vasca, ma se le esigenze contingenti della struttura e l'organizzazione lo permettono, può essere affiancato al tavolo della Giuria. Il suo compito sarà quello di raccogliere i dati numerici indicati nelle schede dei singoli giudici (Coreografia, Tecnica e Giudice Arbitro) al fine di ottenere una classifica finale che determini il piazzamento delle squadre in gara. Sarà il Giudice Arbitro ad ufficializzare tali risultati dopo averli controllati, approvati ed in ultimo firmati.

## 4. Capitolo: PUNTEGGIO

Il sistema di assegnazione del Punteggio Finale previsto dal Regolamento si estrapola utilizzando i seguenti dati raccolti dalla Giuria:

**Punteggio dell'Esecuzione Tecnica:** la **media dei voti** del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale dell'Esecuzione Tecnica.

**Punteggio della Coreografia:** la **media** dei voti del Giudice n°1 e del Giudice n°2 costituisce il punteggio finale della Coreografia

**Bonus Coreografico:** verrà convalidato *esclusivamente se assegnato da entrambi i 2 Giudici della Coreografia* e sarà valutato con un **massimo di punti 1.00**.

- **Punteggio Totale:** il punteggio dell'**Esecuzione**, il punteggio della **Coreografia** e il **Bonus Coreografico** vengono **sommati insieme** per formare il punteggio totale (espresso in Ventesimi)
- **Punteggio Finale:** se esistono deduzioni valutate dal Capo Giuria vengono dedotte dal Punteggio Totale, tale risultato rappresenta il Punteggio Finale (espresso in Ventesimi).

### Parimerito

In caso di Parità la Classifica verrà stilata in base ai seguenti criteri:

4. La squadra con il punteggio più alto nella Coreografia
5. La squadra con il Punteggio più alto nell'Esecuzione
6. La squadra con minori deduzioni del Capo Giuria

Se dopo aver adottato i su scritti criteri la parità dovesse persistere, si adotterà il principio sportivo del "*pari merito della prova*".

## Appendice: DESCRIZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI OBBLIGATORI

### 1. Calci frontali - Frontal Kicks (sul posto o in traslocazione) N° 8 calci alternati sul piano sagittale

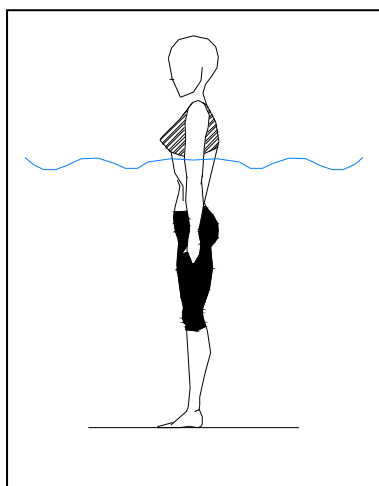
Partendo da piedi pari uniti effettuare degli ampi calci frontali alternati, con saltello nel passaggio da un arto all'altro. **fig.1b-1c**

**Esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.**

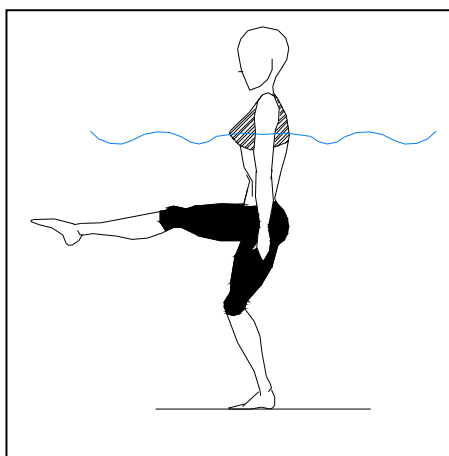
*Gli arti superiori saranno coordinati agli arti inferiori con movimenti a scelta libera.*

**Calci Frontali**

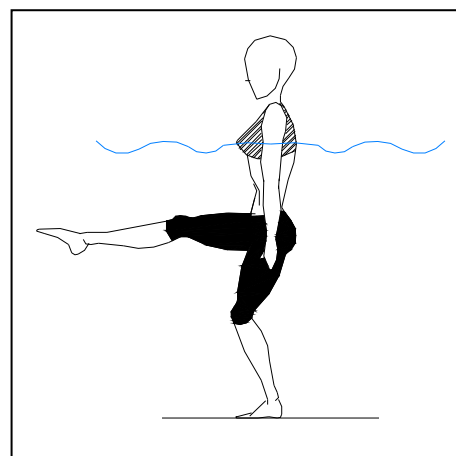
1a



1b



1c

**2. Flesso-Estensioni arti inferiori con passaggi del corpo dalla posizione verticale a quella orizzontale**

N°4 ripetizioni della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo). Durante il movimento di estensione il corpo dovrà essere in posizione orizzontale per poi riprendere la posizione verticale nella fase di flessione degli arti e successivamente riappoggiare i piedi sul fondo.

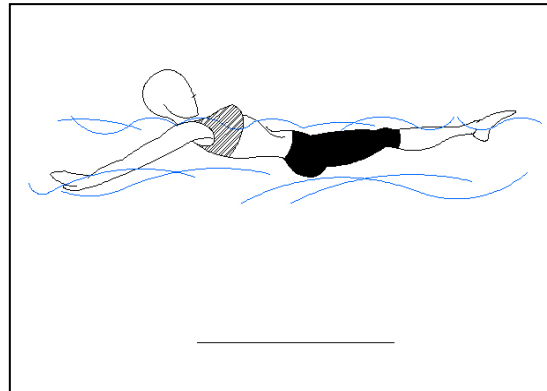
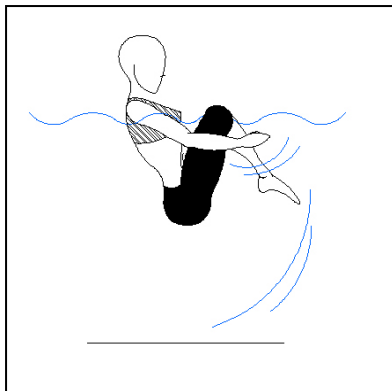
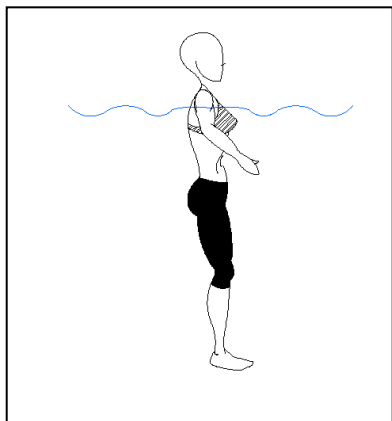
**Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R**

*Gli arti superiori sostengono il corpo in sospensione muovendosi simultaneamente avanti, indietro, avanti e in basso.*

## *Flesso-Estensioni*

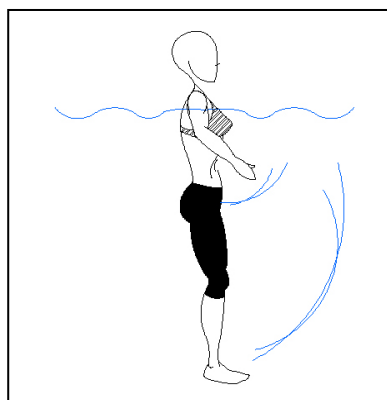
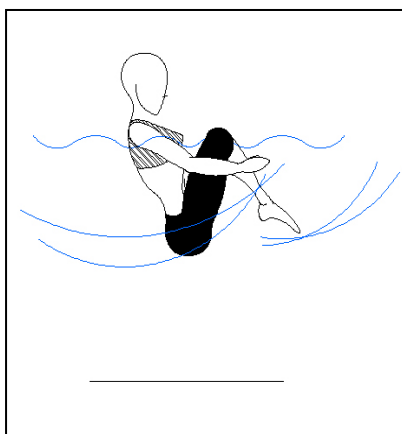
Posizione di partenza

Flessione arti inferiori (TR 1-2) Estensione in orizzontale (TR 3-4)



Flessione arti inferiori (TR 5-6)

Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



### 3. Aperture e chiusure sul piano frontale - **Jumping Jacks** (sul posto)

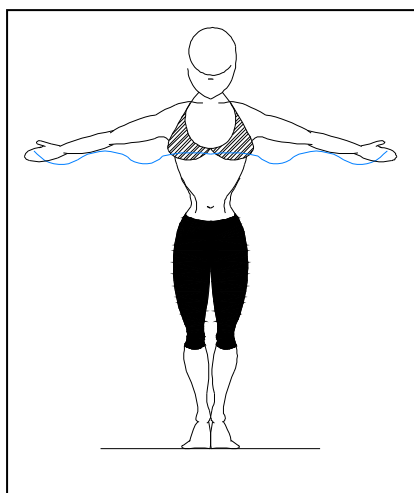
**N°4 ripetizioni con coordinazione arti superiori in opposizione.**

Effettuare un saltello da piedi pari uniti a piedi pari divaricati sul piano frontale con movimento simultaneo e opposto di apertura e chiusura degli arti superiori sul piano trasverso. **fig. 3a - fig. 3b** -

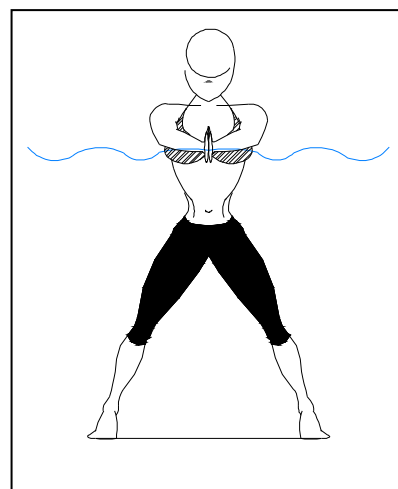
**Esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.**

#### *Jumping Jacks*

3a



3b



#### **4. Spinte arti inferiori -Avvitamento con ½ giro e cambio fronte-appoggio.**

**N° 4** ripetizioni della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo). Successivamente alla fase di spinta degli arti inferiori con gambe a squadra il corpo si distende in verticale e contemporaneamente effettua un avvitamento verso dx o sx con ½ giro e cambio fronte, richiama gli arti al petto e riappoggia i piedi sul fondo.

#### **Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R**

*Gli arti superiori sostengono il corpo in sospensione muovendosi simultaneamente indietro, remata avanti da prona, in basso.*



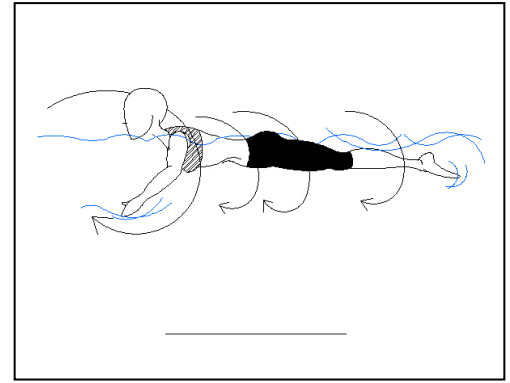
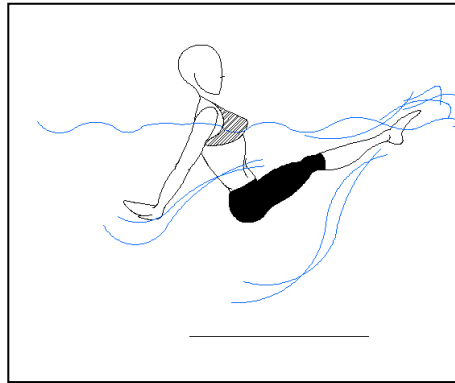
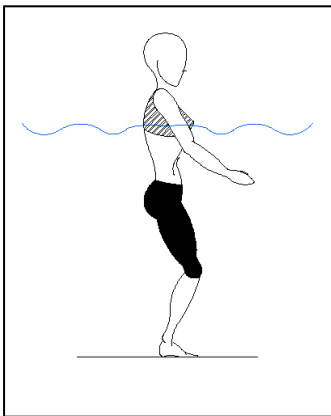
## Spinte -Avvitamento

Posizione di partenza

Spinte arti inferiori (TR 1-2)

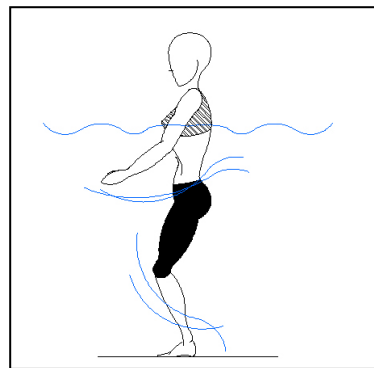
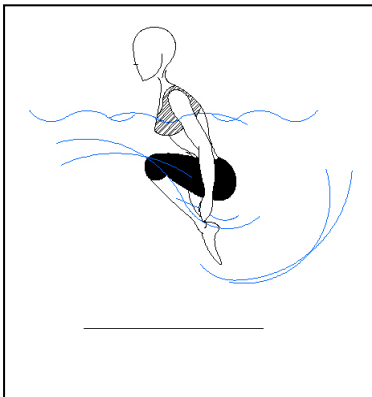
Avvitamento con  $\frac{1}{2}$  giro e cambio

fronte (TR 3-4)



Recupero arti flessi (TR 5-6)

Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



### 5. Calcio laterale -tenuta- flessione al petto e appoggio

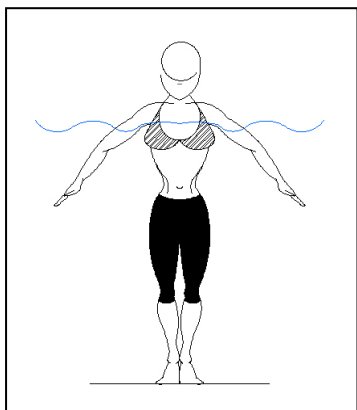
**N° di 4** alternando dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti TR l'uno (all'8° battito di ogni ripetizione entrambi i piedi devono toccare il fondo). Effettuare un calcio laterale, avvicinare l'arto opposto mantenendo il corpo in galleggiamento sul fianco con i piedi uniti, raccogliere gli arti al petto recuperando la posizione verticale e riappoggiare i piedi sul fondo.

**Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R**

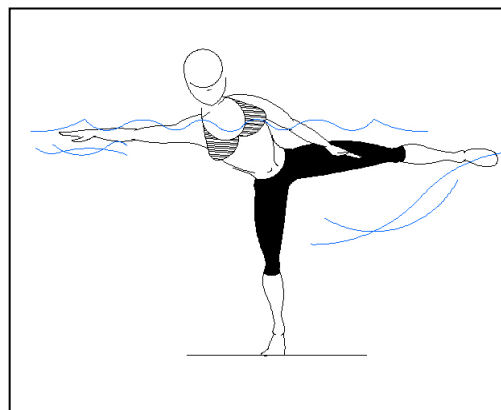
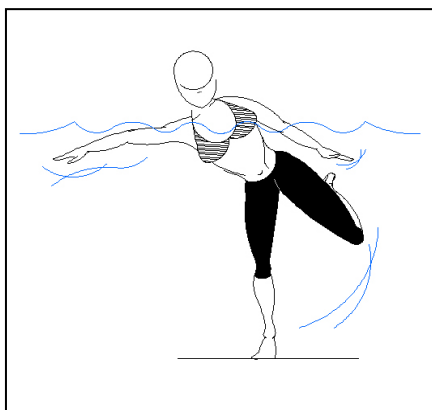
*Gli arti superiori sostengono il corpo quando è in sospensione con delle remate.*

**Calcio Laterale -Tenuta**

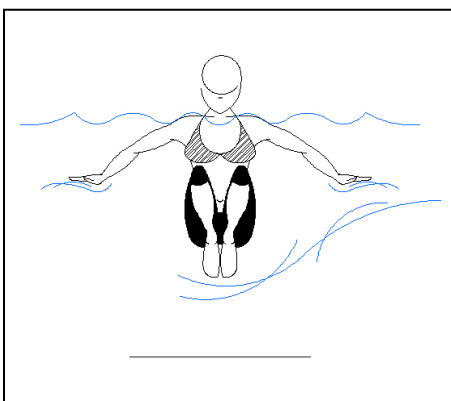
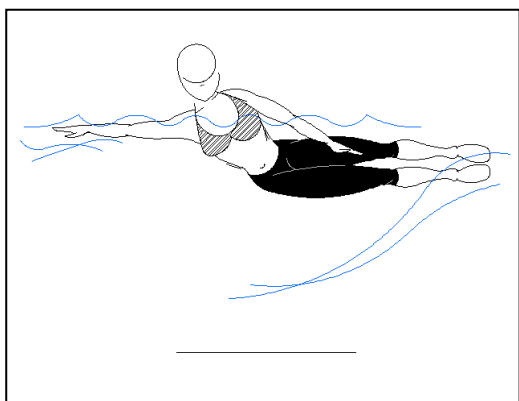
Posizione di partenza  
(TR 1-2)



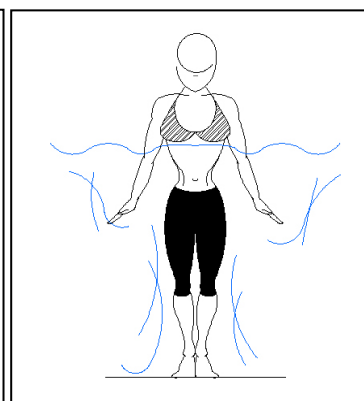
Calcio laterale



Avvicinamento altro arto e tenuta (TR 3-4)  
Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



Raccolta arti al petto (TR 5-6)

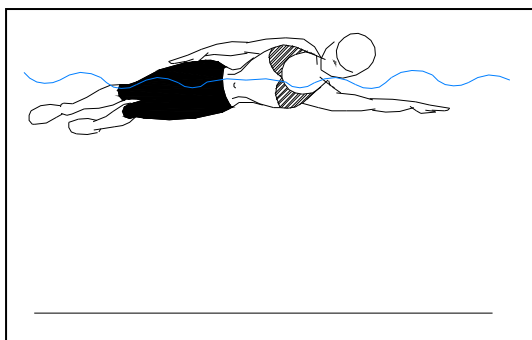
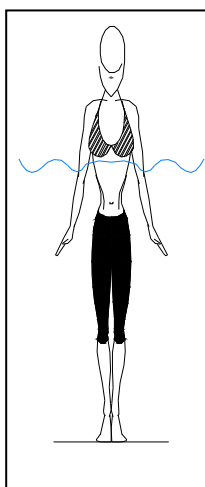
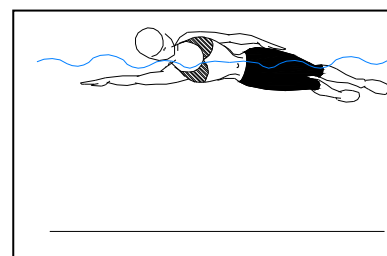


**6. Scivolamento sul fianco - Ester Flow (in spostamento).**

**N°4 alternati sul fianco dx-sx-dx-sx della durata di 8 battiti l'uno** (all'8° battito di ogni ripetizione i piedi toccano il fondo). Partendo con piedi in appoggio sul fondo effettuare degli scivolamenti sul fianco con gambata sagittale **fig.6a**, riappoggiare i piedi sul fondo **fig.6b**, ripetere sull'altro fianco **fig.6c**.

Esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R

*Gli arti superiori sostengono il galleggiamento con movimenti a scelta libera*

***Ester Flow*****6a****6b****6c**

**MANIFESTAZIONI INTERREGIONALI DI FITNESS IN ACQUA****TUTTI IN PISCINA****sede e date dei concentramenti**

Criterium invernale: 4 marzo 2012 Torino

Criterium estivo : 2 giugno 2012 Arezzo

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza due MANIFESTAZIONI INTERREGIONALI DI FITNESS IN ACQUA, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2011 – 2012, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

In questa stagione sportiva vengono inserite anche le competizioni in acqua alta (vedi regolamento )

**CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO**

Vedi regolamento generale

**REGOLAMENTO:**

Ogni società potrà iscrivere tutte le squadre che desidera, per ogni squadra dovrà essere nominato un responsabile la formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atleti fuori quota se si tratta di squadre composte da 7 o 8 elementi, mentre un solo fuori quota se la squadra sarà composta da 6 o 7 elementi. Saranno ammesse alle finali le prime tre squadre classificate per ogni regione di appartenenza, le regioni che non presenteranno più di tre squadre potranno far accedere le proprie squadre alle fase finale.

**GIURIA:**

Sarà composta da 1 Capo Giuria, 2 Giudici dell' Esecuzione Tecnica, 2 Giudici della Qualità Coreografica, 1 Cronometrista, 1 Segretario di Gara .

**ISCRIZIONI:**

La partecipazione e l'iscrizione alla manifestazione nazionale "Criterium Estivo" sarà a carico della società. Dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo ([scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it)) su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it) menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni è fissato venti giorni prima della manifestazione

**Gara: squadra 60,00 euro.**

La quota di iscrizione potrà essere versata su il conto corrente intestato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto c/o BANCA INTESA codice IBAN IT3610306905089100000000206 indicando nella causale di versamento "QUOTA ISCRIZIONE MANIFESTAZIONE NAZIONALE PROPAGANDA/FITNESS" o in alternativa sul c.c.p. n.43525005 intesato a F.I.N. Federazione Italiana Nuoto.

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

**ISCRIZIONI:**

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

Per chiarimenti contattare Ufficio Promozione e Propaganda, tel. 0636200465 - 432

fax 0636200019 o per ([scuole.nuoto@federnuoto.it](mailto:scuole.nuoto@federnuoto.it))

## **GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI**

Il settore Promozione e Propaganda della Federazione Italiana Nuoto in collaborazione con il CONI Direzione Territorio e Promozione dello Sport il MIUR - Ministero Istruzione dell'Università e Ricerca e i Comitati Regionali F.I.N. coordina le Fasi Regionali dei Giochi Sportivi Studenteschi per le scuole di I Grado – Scuole Medie Inferiori e di II Grado – Scuole Medie Superiori.

## **GYMNASIADE**

Il settore Promozione e Propaganda della Federazione Italiana Nuoto in collaborazione con il CONI Direzione Territorio e Promozione dello Sport, il MIUR e il Settore Agonistico Giovanile di Nuoto, organizza e seleziona la squadra nazionale che parteciperà all'evento. Tale Manifestazione si pone come tappa fondamentale per la maturazione e la costruzione agonistica dei nostri giovani atleti. Il confronto internazionale in relazione alle esperienze agonistiche, insieme ai rapporti umani, che si costruiscono in queste situazioni fanno di questa Manifestazione una sorta di Olimpiade Studentesca.