REGOLAMENTO TECNICO DI NUOTO SINCRONIZZATO PROMOZIONALE

(edizione novembre 2018)

Premessa

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN) ed adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale (DIR). Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FIDAL.
Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fisdir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.
Le modalità di accesso e di svolgimento dei campionati italiani sono emanate annualmente e costituiscono parte integrante del presente regolamento.

Requisiti generali di partecipazione alle gare

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

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

Regolamento tecnico

a) Categorie

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

b) Gare

Le gare di nuoto sincronizzato promozionale comprendono le seguenti specialità:

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

c) Giudici di gara

I giudici di gara preposti ad assicurare il corretto svolgimento della manifestazione possono essere di estrazione della FSN CONI corrispondente che di un Ente di Promozione Sportiva a condizione che in quest'ultimo caso l'EPS abbia istituito l'albo dei giudici di gara.
I giudici di gara hanno completa autonomia giudicante e competenza esclusiva nell'applicare le regole contenute nel presente regolamento, nei regolamenti particolari delle manifestazioni e nelle disposizioni degli organi federali competenti, senza alcun vincolo di subordinazione.
A questi deve essere affiancato un "Responsabile Tecnico Federale della manifestazione", scelto tra i tecnici di nuoto abilitati dalla FISDIR, con il compito di sovrintendere al corretto svolgimento delle gare e interfacciarsi con la giuria FIN.

d) Sostituzioni e ritardi

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

e) Reclami

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

f) Classifiche e Premiazioni

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

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

h) Norme tecniche

COSTUMI E TRUCCO
I costumi per gli esercizi non devono contenere trasparenze e non devono contenere accessori (gonnellini, maniche).
Le acconciature non potranno avere accessori oscillanti.
Il trucco deve essere moderato limitato agli occhi e alle labbra .
Nel caso il giudice arbitro della manifestazione reputi che il costume e il trucco non siano conformi a tale regola provvederà a dare una penalità pari a 1 punto.

REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO
TEMPI LIMITE :
1. **Solo** durata 1.30" è ammessa una tolleranza di +/-
15" sul tempo totale

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

ELEMENTI obbligati Solo e Duo

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

Opzionale

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

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

Mezzo punto di penalità viene assegnato :

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul

bordo vasca

- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi per Supportarsi
- Se c'e una discrepanza nei tempi limite previsti per ciascun esercizio
- Mezzo punto di penalità viene detratto dal punteggio del Merito Tecnico se un elemento obbligato viene omesso o parzialmente seguito nel Solo o da tutte le atlete nel Duo.

METODI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

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

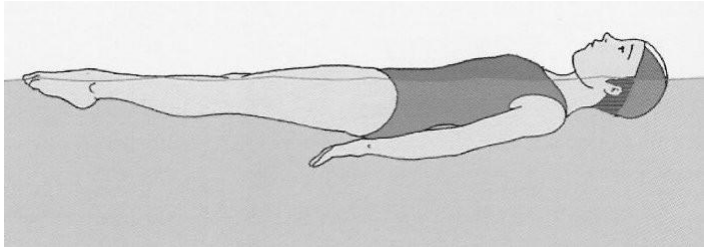
Giudizio		
Perfetto	10	
Quasi perfetto	Da 9.9	A 9.5
Eccellente	Da 9.4	A 9.0
Molto buono	Da 8.9	A 8.0
Buono	Da 7.9	A 7.0
Discreto	Da 6.9	A 6.0
Sufficiente	Da 5.9	A 5.0
Insufficiente	Da 4.9	A 4.0
Scarso	Da 3.9	A 3.0
Molto scarso	Da 2.9	A 2.0
Quasi irriconoscibile	Da 1.9	A 1.0
Completamente errato	0	

Posizioni base

SCIVOLAMENTO DORSO (posizione supina)

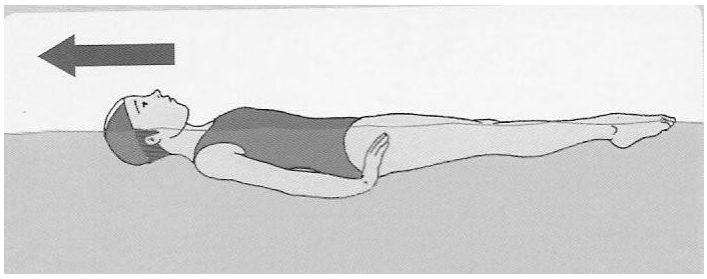
Posizione di base: piedi, gambe, busto e collo sono completamente in estensione.

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



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

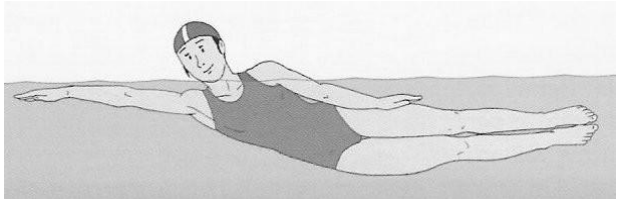
-per spostarsi in direzione della testa (scivolamento indietro) , la mano deve essere in flessione dorsale con le dita più in alto rispetto al polso



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

GAMBE STILE LATERALE

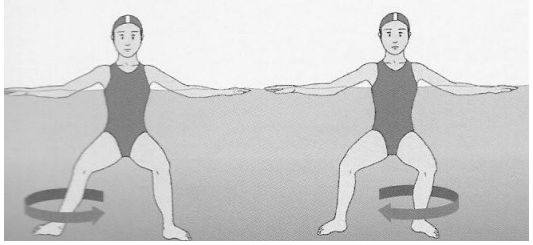
Il corpo è disteso su un fianco e le gambe eseguono il movimento di gambe stile libero, un braccio è disteso in alto, l'altro può essere lungo il fianco o sollevato perpendicolarmente alla superficie.

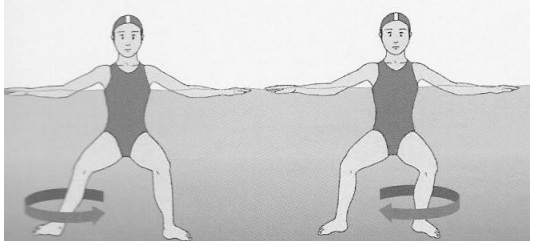


GAMBE BICICLETTA

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

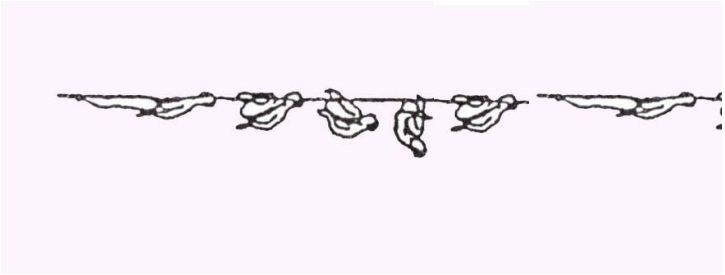
Gli arti inferiori eseguono un movimento circolare dall'esterno verso l'interno senza distendersi mai con l'arto sinistro che ruota in senso orario e il destro antiorario, in base alla direzione di avanzamento le gambe assumono una posizione diversa rispetto al corpo.





CAPOVOLTA DIETRO RAGGRUPPATA

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



Posizione di spaccata

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