



federazione italiana sport paralimpici  
degli intellettivo relazionali

# **Regolamento tecnico di Nuoto Sincronizzato Agonistico**

*(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 FIN.

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

## Requisiti generali di partecipazione alle gare

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

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

## Regolamento tecnico

### **a) Categorie**

Le competizioni di nuoto sincronizzato prevedono la suddivisione degli atleti in categorie **Categorie C21 e OPEN.**

### **b) Gare**

Le gare di nuoto sincronizzato comprendono le seguenti specialità:

- Esercizio tecnico (maschile/femminile)
- Esercizio libero Solo ( Maschile / Femminile)
- Esercizio tecnico Duo Maschile /Femminile/Misto)
- Esercizio libero Duo ( Maschile / Femminile e Misto)
- Esercizio di squadra composto da un minimo di 4 atleti a un massimo di 8 ( Maschile / Femminile e Misto)

### **c) Giudici di gara**

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

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

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

### **d) Sostituzioni e ritardi**

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

Non è ammesso nessun cambio rispetto alle iscrizioni inviate.

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

### **e) Reclami**

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

### **f) Classifiche e Premiazioni**

Per ogni specialità C21, maschile, femminile e misto degli esercizi solo, duo non è prevista classifica per sesso ma solo per specialità.

Per ogni specialità OPEN, maschile, femminile e misto degli esercizi solo, duo non è prevista classifica per sesso ma solo per specialità.

Per le Competizioni di Squadra le categorie C21 e OPEN possono gareggiare insieme .

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.

### **g) Norme tecniche**

#### **COSTUMI E TRUCCO**

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

Le acconciature non potranno avere accessori oscillanti.

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

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

#### **MUSICA**

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

## **REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO**

TEMPI LIMITE :

1. **Solo tecnico e libero** durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale
2. **Duo tecnico e libero** durata 2'20 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale
3. **Squadra**: durata 2'50 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

### **ELEMENTI OBBLIGATI SOLO**

- 1) Boost di braccia
- 2) Scivolamento stile laterale con almeno un movimento con un braccio in alto
- 3) Gamba di balletto
- 4) Passeggiata avanti
- 5) Barracuba
- 6) Gambe bici con almeno un movimento con due braccia in alto
- 7) dalla posizione di carpiata (Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°.

Gambe unite e in estensione, il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea) Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa, si raggiunge la posizione di verticale. Si esegue una verticale discendente.

### **ELEMENTI OBBLIGATI DUO**

- 1) Boost di braccia
- 2) Scivolamento stile laterale con almeno un movimento con un braccio in alto
- 3) Coda di pesce tenuta 2"
- 3) Gamba di balletto
- 4) Passeggiata avanti
- 5) Barracuda
- 6) Gambe bici con almeno un movimento con due braccia in alto
- 7) Dalla posizione di carpiata (Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°.

Gambe unite e in estensione, il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea) Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa, si raggiunge la posizione di verticale. Si esegue una verticale discendente.

- Almeno un aggancio e/o una spinta dove si vuole
- Movimento a specchio facoltativo

### **ELEMENTI OBBLIGATI SQUADRA**

- 1) Gamba di balletto
- 2) Scivolamento stile laterale con almeno un movimento con un braccio in alto
- 3) Passeggiata avanti
- 4) Gambe bici con almeno un movimento con un braccio in alto
- 5) Capovolta indietro raggruppata
- 6) Boost di braccia

7) dalla posizione di carpiata (Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione, il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea) Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa, si raggiunge la posizione di verticale. Si esegue una verticale discendente.

- Almeno un aggancio e/o una spinta dove si vuole
- Minimo 3 formazioni di cui: una linea, un cerchio e una diagonale

E' 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.

E' consentita una spinta o un aggancio.

Gli esercizi di solo duo e squadra devono coprire l'intera vasca

### **PENALITA'**

Mezzo punto di penalità viene assegnato :

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

### METODI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

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

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