



# **Regolamento tecnico di Nuoto Sincronizzato**

*(edizione dicembre 2015)*

## 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 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 delle 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 delle 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 ma esclusivamente di sesso. La categoria di età è pertanto unica.

### **b) Gare**

Le gare di nuoto sincronizzato comprendono le seguenti specialità:

- Esercizio libero Solo ( Maschile / Femminile)
- Esercizio libero Duo ( Maschile / Femminile e Misto)
- Esercizio di squadra composto da 4 atleti ( Maschile / Femminile e Misto)

### **c) Iscrizioni**

L'iscrizione alle gare di nuoto sincronizzato è libera.

### **d) 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.

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

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

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.

### **f) Reclami**

I reclami non sono mai ammissibili per errore tecnico degli arbitri e/o degli ufficiali di campo, vanno trasmessi al Giudice Unico che seguirà le procedure previste dal Regolamento di Giustizia Federale.

### **g) Classifiche e Premiazioni**

Per ogni specialità maschile, femminile e misto degli esercizi solo, duo e squadra sarà redatta una unica classifica. 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 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

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

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

#### **ELEMENTI OBBLIGATI SOLO**

- 1) Barracuda
  - 2) Scivolamento stile laterale con almeno un movimento con un braccio in alto
  - 3) Gamba di balletto
  - 4) Passeggiata avanti
  - 5) Boost di braccia
  - 6) Gambe bici con almeno un movimento con due braccia in alto
  - 7) Marsupio
- Coprire l'intera vasca durante l'esercizio di solo

#### **ELEMENTI OBBLIGATI DUO**

- 1) Coda di pesce tenuta 2"
  - 2) Scivolamento stile laterale con almeno un movimento con un braccio in alto
  - 3) Gamba di balletto
  - 4) Passeggiata avanti
  - 5) Boost di braccia
  - 6) Gambe bici con almeno un movimento con due braccia in alto
  - 7) Marsupio
- 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
- 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

#### **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	