



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDEGNA

Prot: SY-VI\_sc/138  
Cagliari, 17/05/2021

## REGOLAMENTO OBBLIGATORI PROPAGANDA 2021 COMITATO REGIONALE SARDEGNA

REDAZIONE Vittoria Isola - Consigliere nuoto artistico  
Carolina Massidda - Consigliere nuoto artistico  
REVISIONE Romina Serra - Docente SY GUG  
Valentina Atzori - Settorista SY GUG

### CATEGORIA GIOVANISSIME ANNO 2013:

- 1- **POSIZIONE PRONA 8 TEMPI** -Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua. Coeff 1.1
- 2- **GAMBE BICI DA TENERE 8 TEMPI** - la schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Coeff 1
- 3- **SPACCATA** -Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro con i piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche. Coeff 1.1
- 4- **VELA: QUATTRO TEMPI TRANSIZIONE, QUATTRO TEMPI TENUTA, SENZA RITORNO** coeff.1 - l corpo in estensione in Posizione Supina, la punta del piede scorre all'interno della gamba sull'acqua in 4 tempi, si raggiunge la vela con la coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie si tiene 4 tempi Coeff .1

### CATEGORIA ESORDIENTI B ANNO 2011:

- 1- **101 - Gamba di balletto** coeff 1.6, Si assume la Gamba di Balletto. La Gamba di Balletto viene abbassata
- 2- **Entrata in arco** - si inizia lo scivolamento La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie. Coeff 1.2
- 3- **Entrata in carpiato** - scivolamento del corpo la testa prende il posto dei glutei 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. Coeff 1.1
- 4- **Spaccate dx e sx** Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcuata.. Le gambe estese formano un angolo di 180°. Coeff 1.1



**CATEGORIA ESORDIENTI A ANNO 2010/2009 E RAGAZZE 2008/2007:**

- 1- **Svincolo di ariana** coef 1.3 dalla Posizione di Spaccata mantenendo le gambe in superficie le anche ruotano di 180°- si mantiene la line della testa.
- 2- **Gamba di balletto alzata dalla vela ritorno** tesa coeff. 1.6 Si assume la Gamba di Balletto si abbassa la gamba in perpendicolare tesa fino a raggiungere la gamba sull'acqua
- 3- **316 -Kipnus** coeff 1.4 Dalla Posizione supina si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la Posizione Verticale Gamba Flessa passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una Discesa in Verticale in Posizione Verticale Gamba Flessa.
- 4- **Passeggiata indietro dalla spaccata** coeff 1.4- La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la Posizione Carpiata in Avanti e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la Posizione Prona. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.

**CATEGORIA RAGAZZE 2006 E JUNIOR:**

- 1- **301 -Barracuda coef 1.9** - Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in Posizione Carpiata Indietro, con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità del Thrust.
- 2- **311 -Kip coef 1.6** - Dalla Posizione Supina si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si effettua una Discesa in Verticale.
- 3- **106-Gamba di balletto tesa coeff 1.6** Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva in estensione fino alla Posizione di Gamba di Balletto. La Gamba di Balletto viene abbassata.
- 4- **360 -Passeggiata avanti coef 1.9** Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la Posizione di Spaccata. Si esegue un Passo di Uscita in Avanti.

I Consiglieri del settore

Carolina Massidda  
Vittoria Isola