

31/01/2023



CALENDARIO 2022/2023

DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE
3 DICEMBRE 2022	1° PROVA ELEMENTI OBBLIGATI	J/A	DOLIANOVA
14 GENNAIO 2023	2°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI	J/A	DOLIANOVA
	1° PROVA OBBLIGATORI	R	
28 GENNAIO 2023	3°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI	J/A	DOLIANOVA
	1°PROVA OBBLIGATORI	EA	
11 FEBBRAIO 2023	2°PROVA OBBLIGATORI	R	DOLIANOVA
	2°PROVA OBBLIGATORI	EA	
	RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI	J/A	
18 FEBBRAIO 2023	PROVA STELLE AGONISTE	3/4/5/6/7	SEDE DA STABILIRE
4 MARZO 2023	CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE		DOLIANOVA
	CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI	R	
	CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI	EA	
11 MARZO 2023	RECUPERO STELLE AGONISTI		SEDE DA STABILIRE
	RECUPERO OBBLIGATORI	R	
	RECUPERO OBBLIGATORI	EA	
1 O 2 APRILE 2023	STELLE PROPAGANDA	1/2	DOLIANOVA
	RECUPERO OBBLIGATORI	R	
	RECUPERO OBBLIGATORI	EA	



31/01/2023



DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE
29 APRILE 2023	RECUPERO OBBLIGATORI	R	SEDE DA STABILIRE
	RECUPERO OBBLIGATORI	EA	
	RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI	J/A	
	OBBLIGATORI PROPAGANDA	TUTTE	
18 GIUGNO 2023	CAMPIONATO REGIONALE ELEMENTI OBB.	J/A	RN CAGLIARI
	CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI	R	
	CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI	EA	
02 LUGLIO 2023	LIBERI PROPAGANDA	TUTTE	RN CAGLIARI
09 LUGLIO 2023	CAMPIONATO REGIONALE LIBERI	TUTTE	RN CAGLIARI





PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO SINCONIZZATO

STAGIONE 2022/2023





DISPOSIZIONI GENERALI

Le attività del settore Nuoto Sincronizzato sono disciplinate dal presente Regolamento e, per quanto in esso non previsto, dai regolamenti e circolari della FIN pubblicate sul sito <u>www.federnuoto.it</u>.

TESSERAMENTO

La tessera FIN, disciplina nuoto sincronizzato, è l'unico documento che dà diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione. Il tesseramento può essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale Affiliazione e Tesseramenti approvata per la stagione sportiva 2022-2023 dal Consiglio Federale disponibile sul sito federale. Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria sono richiamate nella sopra richiamata Circolare Normativa Generale.

ETÀ E CATEGORIE

L'età di appartenenza alla categoria è quella che l'atleta compirà nel corso dell'anno 2023.

Esordienti B 10 anni (2013)

Esordienti A 11 – 12 anni (2011 – 2012)

Ragazze 13 – 14 – 15 anni (2008– 2009 – 2010)

Ragazzi 13-14-15-16 anni (2007-2008-2009-2010)

Juniores Donne 16-17-18-19 anni (2004 - 2005 - 2006 - 2007)

Uomini 17-18-19-20 anni (2003-2004-2005-2006)

Seniores Donne 20 anni e oltre (2003 e precedenti)

Uomini 21 anni e oltre (2002 e precede



ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate a mezzo mail (settoriagonistici@nuotosardegna.it).

Si prega dedicare particolare attenzione alle iscrizioni che dovranno essere effettuate in base alle seguenti indicazioni:

- Compilare una copia modulo foglio riepilogativo specifico per ogni categoria e per ogni tipo di gara (obbligatori-programma). E' indispensabile che vengano chiaramente indicati tutti i dati richiesti.
 Per tutte le gare dovranno essere utilizzati i moduli riepilogativi forniti dal Comitato Regionale o copia degli stessi.
- Le iscrizioni devono essere inviate solo via e-mail.

Le tasse di iscrizione verranno inserite direttamente sull'Economato del gestionale federale; pertanto, si invitano le Società ad assicurarsi di avere sufficiente credito all'atto dell'iscrizione. NON DOVRANNO ESSERE DISPOSTI BONIFICI A FAVORE DEL COMITATO. La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

TASSE GARA E AMMENDE

OBBLIGATORI	€ 4.50 atl/gara
SOLO TECNICO/LIBERO	€ 4.50 atl/gara
DUO TECNICO/LIBERO	€ 7.00 atl/gara
TRIO TECNICO/ LIBERO	€ 9.00 atl/gara
SQUADRA TECNICO/LIBERO	€ 14.00 atl/gara
ESERCIZIOLIBERO COMBINATO	€ 14.00 atl/gara
PROVA STELLA	€ 5.00 atleta
Multa per le assenze non segnalate cat. Esordienti	€ 15,00 assenza/gara
Multa per le assenze non segnalate altre categorie	€ 15,00 assenza/gara

Multa per ritardata iscrizione (indipendentemente dal n°iscritti) € 100,00 oltre regolare tassa gara



COMITATO REGIONALE SARDEGNA

31/1/2023

ASSENTI

La segnalazione degli assenti dovrà essere presentata al Giudice Arbitro non oltre i 30' (trenta minuti) antecedenti l'inizio della manifestazione, utilizzando l'apposito modulo, compilato in maniera chiara e firmato dal rappresentante di Società. Non potranno essere accettate segnalazioni di eventuali assenti per turni diversi da quello di svolgimento (esempio: la mattina per gare che si disputano la sera).

Qualora un'assenza non comunicata per iscritto nei termini previsti sia giustificata da certificato medico, la sanzione pecuniaria non sarà applicata, ma l'atleta non potrà disputare nessuna delle gare alle quali era iscritto nella giornata in cui è stato presentato il documento.

L'organizzazione si riserva, inoltre, la possibilità di variare l'orario d'inizio delle manifestazioni a seconda del numero degli iscritti e della disponibilità della piscina ospitante.





1°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

03 DICEMBRE 2022 H: 17.00 RISCALDAMENTO DOLIANOVA

H: 17.45 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo Jun /Ass

SCADENZA ISCRIZIONI

27 NOVEMBRE 2022 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI





2°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

1°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE

14 GENNAIO 2023 H: 17.00 RISCALDAMENTO DOLIANOVA

H: 17.45 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

H: 18.00 INIZIO GARE CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo Jun /Ass

Obbligatori fissi+ A gruppo Ragazze

SCADENZA ISCRIZIONI

8 GENNAIO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI





3°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

1°PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI A

28 GENNAIO 2023 H: 17.00 RISCALDAMENTO DOLIANOVA

H: 17:45 INIZIO GARE CATEGORIA ESORDIENTI A

H: 18.45 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 4° gruppo Jun /Ass

Obbligatori fissi + 1° gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

22 GENNAIO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI

31/1/2023



2°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE

2°PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI A

RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR/ASSOLUTI

11 FEBBRAIO 2023 H: 17.00 RISCALDAMENTO DOLIANOVA

H: 17:45 INIZIO GARE CATEGORIA JUNIOR/ASSOLUTI

A SEGUIRE CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi + gruppo B Ragazze

Obbligatori fissi + 2° gruppo Esordienti A

Elementi obbligati fissi + gruppo 1 Junior /Assoluti

SCADENZA ISCRIZIONI

7 FEBBRAIO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI





PROVA STELLE AGONISTE

18 FEBBRAIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

SEDE DA STABILIRE

H: 17:45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2/3/4/5/6/7

SCADENZA ISCRIZIONI

12 FEBBRAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.

31/1/2023



CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/ JUNIOR OBBLIGATORI RAGAZZE E ESORDIENTI

4 MARZO 2023	H: 15.00 RISCALDAMENTO	DOLIANOVA
H: 16.00 INIZIO GARE	CATEGORIA ESORDIENTI A	
H: 16.45 INIZIO GARE	CATEGORIA RAGAZZE	
H: 17.45 INIZIO GARE	CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR	

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + gruppo Jun /Ass Italiani

Obbligatori fissi + gruppo A Ragazze

Obbligatori fissi + 1° gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

26 FEBBRAIO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA





RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A

11 MARZO 2023 H:17.00 RISCALDAMENTO SEDE DA STABILIRE

H: 17:45 INIZIO GARE CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo A Ragazze

Obbligatori fissi+1°gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

5 MARZO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50





RECUPERO PROVA STELLE AGONISTE

11 MARZO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

SEDE DA STABILIRE

A SEGUIRE IL RECUPERO OBBLIGATORI

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2/3/4/5/6/7

SCADENZA ISCRIZIONI

5 MARZO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.





PROVA STELLE PROPAGANDA

1° O 2 APRILE 2023

H: 15.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 15.45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2

SCADENZA ISCRIZIONI

19 MARZO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.





RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A

1° O 2 APRILE 2023 H: 18.00 RISCALDAMENTO DOLIANOVA

H: 18.30 INIZIO GARE* CATEGORIA ESORDIENTI A

H: A SEGUIRE CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo C Ragazze

Obbligatori fissi+3°gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

19 MARZO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI

L'ORARIO DI INIZIO DELL MANIFESTAZIONE POTREBBE SUBIRE MODIFICHE IN BASE
 AL NUMERO DI ISCRITTE ALLA PROVA PROPAGANDA





RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR/ASSOLUTI

29 APRILE 2023 H: 17.00 RISCALDAMENTO SEDE DA STABILIRE

H: 17.45 INIZIO GARE CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE CATEGORIA RAGAZZE

A SEGUIRE CATEGORIA JUNIOR/ASSOLUTE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo Campionati Italiani Ragazze

Obbligatori fissi+ gruppo Campionati Italiani Esordienti A

Elementi Obbligati fissi + 2°gruppo Junior/Assoluti

SCADENZA ISCRIZIONI

23 APRILE 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50





OBBLIGATORI PROPAGANDA

29 APRILE 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

SEDE DA STABILIRE

A SEGUIRE

GARE AGONISTI

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

CATEGORIA GIOVANISSIME ANNO 2014/2015/2016:

- 1- POSIZIONE PRONA 8 TEMPI
- 2- GAMBE BICI DA TENERE 8 TEMPI
- 3- SPACCATA
- 4- VELA: QUATTRO TEMPI TRANSIZIONE, QUATTRO TEMPI TENUTA, SENZA RITORNO

CATEGORIA ESORDIENTI B ANNO 2013:

- 1- Gamba di balletto, andata flessa e ritorno flessa
- 2- Entrata in arco
- 3- Entrata in carpiato
- 4- Spaccate dx e sx

CATEGORIA ESORDIENTI A ANNO 2011/2012 E RAGAZZE 2009/2010:

- 1- Svincolo di ariana
- 2- Gamba di balletto alzata dalla vela ritorno tesa
- 3- Kipnus
- 4- Passeggiata indietro dalla spaccata

CATEGORIA RAGAZZE 2008 E JUNIOR:





COMITATO REGIONALE SARDEGNA

- 1- Barracuda
- 2- Kip
- 3- Gamba di balletto tesa ritorno flessa
- 4- Passeggiata avanti

SCADENZA ISCRIZIONI

23 APRILE 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE TUTTE LE ATLETE PARTECIPANTI





CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/ JUNIOR OBBLIGATORI RAGAZZE E ESORDIENTI A

18 GIUGNO 2023	H:09.00 RISCALDAMENTO	RN CAGLIARI
H: 09.45 INIZIO GARE	CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR	
H: 10.45 INIZIO GARE	CATEGORIA RAGAZZE	
H: 11.45 INIZIO GARE	CATEGORIA ESORDIENTI A	

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + gruppo Jun /Ass da comunicare

Obbligatori fissi + gruppo Ragazze da comunicare

Obbligatori fissi + gruppo Esordienti A da comunicare

SCADENZA ISCRIZIONI

11 GIUGNO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA





LIBERI PROPAGANDA

02 LUGLIO 2023

H:09.00 RISCALDAMENTO

RN CAGLIARI

H: 09.45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Programma liberi

SCADENZA ISCRIZIONI

25 GIUGNO 2023

ORE 23.45 tassa gara

solo € 4,50, duo € 7,00, Trio € 9,00,

Squadra €14,00, Combo €14,00.

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE TUTTE LE ATLETE PARTECIPANTI



CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO

LIBERI

H:09.00 RISCALDAMENTO	RN CAGLIARI
CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR	
CATEGORIA RAGAZZE	
CATEGORIA ESORDIENTI A	
	CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Programma liberi

SCADENZA ISCRIZIONI

2 LUGLIO 2023 ORE 23.45 tassa gara solo € 4,50, duo € 7,00, Trio € 9,00,

Squadra €14,00, Combo €14,00.

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA

PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N°1 GIOVANISSIME G2 9 anni.

STELLA 1	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BA	BASE			
Nome	Cognome	Società	Anno di nascita	nascita	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE	ZIONE	
1) POSIZIONE PRONA	POSIZIONE PRONA:		a	s	-
	Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed I tallori in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.			
- /i		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
2) POSIZIONE SUPINA	Posizione Supina:		m	s	-
5	Pernere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e i petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciulto, retroversione del bacino, gludie contratti, gambe	Viso deve essere alla superficie dell'acqua.			
1	unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: Le braccia sono immobili; avambraccio- mano e le dita si muovono come una	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.			
	singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
	piscina. L'azione deve essere parallela all superficie. La pressione dell'acqua deve essere parallela all superficie. La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'inhemo de all'esterno. Nel movimento verso l'interno i politice si alloritana dai fianchi. Il movimento deve essere costante continuo, cercando la li movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimate per mantenere la posizione. Le				
3) TUB	Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia le tibie ed i piedi in superficie e paralleli		В	s	-
	a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso	Testa in linea con il busto.			
1	in Superiicie.	Piedi e ginocchia in superficie.			
•		Viso in superficie			
4) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO 6" con le braccia sopra alla testa 6"con le cambe e	Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linguese.	I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi.	a	s	-
braccia divaricate	con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto.				
<u>_</u>	Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa Premiere la testa verso il fondo, mantienere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantienere le costole sulla superficie, ombello	Massima estensione senza l'utilizzo della remata			
	asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.	Viso fuori dall'acqua			
5) POSIZIONE RAGGRUPPATA	Il corpo in massima raccolta con le gambe unite,il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.	Gambe perpendicolari	В	s	-
		Dorso ricurvo.			
30		Gambe unite			
6) CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRIPPATA	Dalla Posizione Supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la Posizione di Tuck. Con un movimento continuo la posizione	l piedi in superficie.	В	S	-
The state of the s	raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione	Uniformità del movimento durante la ratazione			
P 55 4 5 P	Supina	In posizione supina tenere il petto in superficie.			

7) TUFFO A PENNELLO	Spinta efficiente e massima elevazione.	В	s	-
	Controllo dell'eposizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua			
	Numero requisiti			
	18	e ×	× 2	× 1
	Valutazione totale			
	PUNTEGGIO TOTALE			
108 /162				

	10 anni.
	ESORDIENTI B
	2 2 2
	STELLA
	DELLA
	CONSEGUIMENTO
:	=
1	PER IL (
1	PROVE

STELLA 2	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE				
Nome	Cognome	Società	Ā	Anno di nascita	scita
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	>	VALUTAZIONE	IONE
1) POSIZIONE BICI 10 "(braccia verso il basso)	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in atto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano		В	s	-
©	un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale el Ipù lontano possibili tra loro. La "gambata "viene eseguita allemativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo	Schiena dritta.			
1	una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	Non sono ammessi movimenti a forbice.			
× > /5		Altezza minima: spalle asciutte			
2) POSIZIONE CARPIATA tenere la posizione 10"	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 niatro e la resta in linea		ω	တ	-
		Dorso piatto. Glutei, polpacci e talloni in superficie			
		-			
1		Angolo di 90° tra il busto e le gambe			
3) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	Data Posizione Supina una gamba rimane sulla superficie mentre faitra si fielte, la punta del piede scorre lungo la parte interra della gamba estesa fino a raggiungere la posizione Supina Gamba Fessa.	Orecchie sotto la superficie.	<u>м</u>	s	-
	La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietiro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la Posizione Supina.	Il piede della gamba orizzontale non può immergersi più di 5 cm.			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.			
4) SPACCATA	Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme. I piedi e le cosce in superficie.		8	s	-
	La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.	Anche spalle e testa su una linea verticale			
		Parte bassa della schiena in arco			
		Ginocchia e piedi in estensione			
5) GAMBA DI BALLETTO SOTTOMARINA	La testa, il busto e la gamba ortzzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello pall'arona tra la navivilia ad il ninorbio		В	s	-
_		Testa e corpo paralleli alla superficie			
•		Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.			
		Gamba orizzontale parallela alla superficie			
6) FENICOTTERO SOTTOMARINO	Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia		В	s	-
	della gamba in estensione.	Testa parallela alla superficie			
		Gamba tesa il più possibile			
		superficie.			
		Gamba liessa parallela alla superiicie			

7) TUFFO DI TESTA		В	s	-
	Spinta efficiente e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua			
	Numero requisiti			
	19	×	× 2	×
	Valutazione totale			
	PUNTEGGIO TOTALE			
114/171				

PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N°3 ESORDIENTI A 1º ANNO 11 anni.

STELLA 3	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	BASE			
Nome	Cognome	Società	Anno	Anno di nascita	ta
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALU	VALUTAZIONE	¥
1) SPACCATA DX E SN	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcata. Le gambe estese formano un angolo di 180°.	Estendere ginocchia e punte.	В	s	-
A.		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
2) ARCO IN SUPERFICIE	La parte bassa della schiena è in arco con le spalle e la testa	Parte bassa della schiena inarcata.	ш	s s	-
	Le gambe sono unite e in superficie.	Spalle e testa su una linea verticale.			
		Ginocchia distese.			
3) DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA	Dalla Posizione Prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la Posizione Carpiata Avanti, I glutel le cambo ad I talloni si minonono in sinadificia fino a giando.		В	s	_
	re garino eu l'anoin si muovoiro in superince mos quando le anche arrivano al posto che occupava precedentemente la testa e contemporaneamente si raggiunge la Posizione Carpiata a 90°.	Talloni alla superficie in Posizione Prona			
1		Raggiungere l'angolo di 90°			
7		Talloni alla superficie in carpiata			
4) FENICOTTERO	Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto		8	s	_
In superficie	con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie.	Viso alla superficie.			
<u> </u>	Il viso in superficie.	Piede della gamba flessa alla superficie.			
3					
		Polpaccio all'altezza della gamba verticale			
5) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA	Dalla Posizione Supina una gamba rimane sulla sunadficia mantra l'altra si flatte la nunta del piade scorra		В	S	_
	lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la Posizione Supina Gamba Flessa.	Orecchie sotto la superficie.			
	La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie.			
	posizione supria. Eseguire con entrambe le gambe	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
6) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO	Dalla Posizione di Coda di Pesce prona si solleva la gamba verticale per assumere la Posizione Prona		ш	တ	_
	OGIIZGI UNIIZZO UGIIGI IGIIIGIG	I piedi non devono affondare più di 3 secondi,			
101		Senza remata.			
		Le scapole unite e rivolte verso i glutei			

7) ALZATA DI GAMBA DI BALLETTO TESA			a	s	-
	Dalla Posizione Supina , una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto .	Orecchie sotto la superficie			
O		Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie			
		Le anche il più possibile vicine alla superficie			
B) SCAMBI IN "CANNONCINO"	Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in 'cannoncino", si eseque uno scambio in		Ф	S	-
	"cannoncino(in 1Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba	Eseguire i movimenti scattanti in 1 Tempo e definire le posizioni			
10 10 10	Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).	In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino			
		In Posizione Verticale Gamba Flessa tenere l'allineamento fra la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba verticale			
		Numero requisiti			
		23	ო ×	× 2	×
		Valutazione totale			
		PUNTEGGIO TOTALE			

138/207

12 anni.	
2° ANNO	
ESORDIENTI A	
°S 4	
MENTO DELLA STELLA N° 4 ESORDIENTI A	
CONSEGUI	
H H	
BE	
PROVE PER II	

STELLA 4	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	ASE				
Nome	Cognome	Società	Anno d	Anno di nascita		6) DALLA POSIZION
						GAMBA
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUT	VALUTAZIONE		Į
1)SVINCOLO DI ARIANA	Dalla Posizione di Spaccata, mantenendo il corpo verticale e la relativa posizione delle gambe sulla superficie. Il tronco ruota di 180º intorno all'asse longitudinale e, passando per la Posizione di Spaccata frontale raggiunge la Posizione di Spaccata fronte all'areale.	Massima estensione delle ginocchia e delle punte.	Δ	σ		
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale				GAMBE GAMBE RITORNO
2) VGP H DI GALLEGGIAMENTO	I como in estensione in nosizione verticale La gamba		٥	-		
Senza remata mantenere la posizione.	Rossa ha puri acerciant en posazione venicare, La ganina flessa ha purita del piede a condatto con la parte interna della gamba in estensione. Eseguire la posizione all'altezza di galleggiamento.	Mostrare massimo controllo nella	n	- n		
7		Posizione Verticale Gamba Flessa				
T°		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione				
		Linea tra la testa, le anche e la rozindia della namba uodinala				
3) PASSO DI USCITA	Dalla Posizione di Spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 1987 sulla superficie fino a continuono la comba conceta esemmente.		m	- s		12
	into a agglarige et ganta oppara assumento così la posizione di Arco in Superficie. L'altezza delle anche rimane costante, e il più vicino possibile alla superficie.	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in Posizione di Spaccata.				
€ ••	Finale per la Posizione Supina .	Movimento continuo durante la transizione				
		Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione				
4) DALLA CARPIATA IN AVANTI	Dalla Posizione Carpiata in Avanti, mantenendo questa		α	-	Т	
ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETTO IN IMMERSIONE	posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterate in modo che le anche, in un quanto di rotazione, raggiungono la posizione occupata precedentemente dalla testia, così da assumere la Posizione di Doppia Gamba	Mantenimento dei 90°durante tutta la transizione.	1		1	
R	di Balletto in Immersione.	Stabilità del corpo in movimento.				
>>						
		Posizione finale di doppia gamba di balletto			-	
5) VERTICALE ALL' ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO	Il corpo in estensione, perpendicolare rispetto alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso.		В	- s		
•	La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale				
-		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione				
PG						
•		Linea tra testa, anche e caviglie.				

6) DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE	Si inizia un Delfino con la testa che conduce fino a quando le anche stamo per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi confinuano a sovolare sulla	Mantenere la gamba tesa distesa.	В	ø	-
Orinor Lesson	Superince, lested to boas as natural negativitiere d'un againe se leure per assumere la Positione d'Arco in Superince Gamba Flessa.	La coscia della gemba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
~					
		Mantenere l'allineamento verticale di: orecchi, spalle, anche e gamba flessa.			
7) TRANSIZIONE DA GAMBE BICICLETTA A GAMBE STILE LIBRO LATERALE E RITORNO IN BICI	De Gambe Bicidetta Laterate con spostamento (tenere 8 tempi), transizione in Gambe Stici Libero Laterate (tenere 8 tempi), con transizione tomare in Gambe Bicidetta Laterate.	Altezza minima "spalle asciutte" in Gambe Bicicletta	В	S	-
		Postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera transizione			
25		Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante			
		Numero requisiti			
		20	×	× 2	×
		Valutazione totale			
		PUNTEGGIO TOTALE			
120 /180					

STELLA 5	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	BASE			
Nome	Cognome	Società	Anno di	Anno di nascita	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUT	VALUTAZIONE	
1) BARRACUDA	Dalla Posizione Supina , alla Posizione Carpiata Indietro con le gambe perpendicolari alla superficie.		В	s	-
	Si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale .	Mantenere le posizioni più chiare possibili.			
	La massima altezza è desiderabile.	Estensione completa delle ginocchia.			
\$					
		L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia.			
2) GAMBA DI BALLETTO.	Dalla Posizione Supina , una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra		В	S	-
	gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la Posizione di	Orecchie nell'acqua			
المساوية المراسية المراسية	Gamba di Balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla Posizione di Gamba Fessa. La	Petto in superficie			
	punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la Posizione Supina.	Piede della gamba parallela in superficie			
3) VERTICALE + DISCESA mantenere la posizione	Mantenendo la Posizione di Verticale il corpo scende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte		В	s	-
verticale 12 remate	dei piedi sono immerse.	Movimento continuo			
→		Mantenere la linea durante la discesa			
		Estendere le punte e ginocchia			
4) DALLA POSIZIONE CARPIATA A VERTICALE	Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in		<u>m</u>	s	-
GAMBA FLESSA	מגמותי	Posizione Carpiata iniziale mantenere i 90°			
100		Nella Posizione Verticale Gamba Flessa le spalle e la testa devono essere in linea con le anche.			
		Movimento continuo durante la transizione			
5) DA TUCK A VERTICALE	Dalla Posizione di Tuk rovesciato, con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente montro la combo di diffondacio di controla della composi di dispondacio di distrondacio di di distrondacio di distrondacio di distrondacio di	Sollevare le gambe in modo efficace.	a	s	-
	mentre le gambe si distendono per assumere la Posizione di Verticale, a meta' strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle nambe. Finire l'elemento con una	Altezza minima "costume fuori".			
30	Discesa in Verticale. RAPIDO	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale			
		Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa			

6)"POLLO ALLO SPIEDO"	Dalla Posizione Supina con le braccia unite e distese in alto,		æ	s	-
C	eseguire una rotazione di soo. Intomo ali asse longitudinale	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione			
		Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione			
		Movimento continuo durante la rotazione			
7) DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN	Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in		B	s	_
CANNONCINO"	"cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola.	In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino			
STO STO		Definire con precisione i 180º delle rotazioni			
		Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante			
		Numero requisiti			
		21	× 3	× 2	×
		Valutazione totale			
		PUNTEGGIO TOTALE			
126 /189					

PROVE PER IL	CONSEGUIMENTO DELLA STELLA	N°6 RAGAZZE	2° ANNO	14 anni	
STELLA 6	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	SE			
Nome	Cognome	Società	Anno di nascita	ascita	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE	ZIONE	
1) DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA	Dalla Posizione di Coda di Pesce la gamba orizzontale si solleva distesa fino a raggiungere la Posizione Verticale.		В	s	-
POSIZIONE VERTICALE	Transizione lenta.	Mantenere la linea.			
		Tenere le ginocchia tese durante la transizione.			
5 0		L'altezza minima, appena sopra al ginocchio.			
2) BARRACUDA	Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano mentre il corpo si inmerge per arrivare alla Posizione Carpiata		<u>m</u>	s	_
	indietro. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale, una gamba si flette rapidamente per assumere la Posizione Verticale Gamba Flessa. Si esegue una discesa in verticale	Mantenere chiare le posizioni			
*	mentre a gamen assas au staturdo per ragguurgere la Posizione Verticate quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una discesa in verticale. La massima altezza è desiderabile.	Estensione completa delle ginocchia			
		L'altezza minima del Thrust deve essere con il costume fuori.			
3) VERTICALE	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa indiula verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, ifanchi e le caviglie in linea. Mantenere la verticale minimo sotto al ginocchio per 10.	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale	<u>m</u>	S	-
+		Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10".			
•		Linea tra testa anche e talloni.			
4) VERTICALE SPACCATA	Dalla Posizione Verticale le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidità di esecuzione durante tutta la	<u>m</u>	S	-
	raggiungere la Posizione di Spaccata esi runiscono rapidamente per tornare in Posizione Verticale .	transizione			
		Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.			
to to					
		Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.			
5) DA CARPIATA A VERTICALE - Eseguire	Dalla Posizione Carpiata in Avanti, sollevare in un tempo le gambe in Posizione Verticale.	Sollevare le gambe in modo efficace.	В	s	-
la transizione in un tempo	Raggiungere l'altezza minima ½ coscía.				
/		Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti.			
ro ro					
		Eseguire l'alzata in un tempo			

6) ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO NEL	Boost braccia, uscita in gambe bicicletta, movimento a 2 braccia, movimento braccio Dx, movimento braccio Sx,		В	s	-
VIDEO TUTORIAL.	mezzo giro scattante, con un Kick laterale eseguire la transizione in gambe Si. Laterale. Entrata carpiata con hacciata parallela alla superficie. Esecuire in Set di	Azioni propulsive efficaci con postura corretta			
	moviment con spostamento indietro, un quarto di giro con recupero in Tavola, eseguire un set di movimenti con spostamento laterale. Da Tavola allungo in Posizione	Gesti solidi e Posizioni definite			
	Verticale seguito da un Avvitamento 360° bloccato alle cavigile. Recupero in Tavola, un quarto di gino a Dx, aprire in Posizione di Spaccata. Eseguire un Passo di Uscita in Avanti con allungo in Posizione di Cavallere.				
	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina.	Spostamento evidente	В	တ	-
/) SALIO ARIISIICO					
H		Efficierza e massima edvazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			
		Numero requisiti			
		19	က ×	× 2	×
		Valutazione totale			
		PUNTEGGIO TOTALE			
114/171					

PROVE PER	R IL CONSEGUIMENTO STELLA	N°7 RAGAZZE 3°	ANNO	15 anni	·=
STELLA 7	TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	SASE			
Nome	Cognome	Società	Anno a	Anno di nascita	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	₹	VALUTAZIONE	
1) CAVALIERE ROTAZIONE	Cavaliere: La parte della bassa della schiena è inarcata,		m	s	-
	con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.	In Posizione di Cavaliere: Mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie			
4 4	Dalla Posizione di Cavaliere le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di	Mantenere l'arco nella zona lombare			
	Coda di Pesce: il copto in estensione Vericale, (cori) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale.	Nella posizione di Coda di Pesce, mantenere la linea tra la gamba verticale le anche il busto e la testa			
2) DALLA POSIZIONE VERTICALE, MEZZA TORSIONE (180°)	Dalla Posizione Verticale si esegue una mezza torsione (180º) mentre una gamba si flette per raggiungere la Posizione di Verticale Gamba Flessa	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	<u>m</u>	v	-
GAMBA FLESSA.		Mantenere l'asse durante la rotazione			
10		Mantenere la linea tra testa anche e talloni.			
3) DOPPIA GAMBA DI	Dalla Posizione Supina si assume la Posizione di		<u>m</u>	s	-
-	Carino di balletto, la gamba dizzontale si llette per assumere la Posizione di Fenicottero in Superficie, la qamba flessa si distende per	Orecchie nell'acqua			
AFF	assumere la Posizione di Gamba di Balletto Doppia.	Viso in superficie			
	Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.	Gambe perpendicolari alla superficie .			
	Il como in actaneiona, namandionlara alla eunafficia la		a	s	_
4) VEKIICALE AVV. 360*	month of the cardinal of the c	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale			
	manacator us obtained an amount of section of a complete or avoidance of discendente di 360° che deve essere completato alle cavigile. Si esseuce una discesa verticale.	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10".			
P(0)		Linea tra testa anche e talloni.			
		Mantenere l'asse durante le rotazioni			
		Mantenere i livelli costanti			
5) PESCESPADA GAMBA TESA (prima	Dalla Posizione Prona la schiena si inarca mentre una gamba si solleva al di sopra della superficie descrivendo un		В	S	-
gamba).	arco di 180° fino ad arrivare in Posizione di Spaccata. Tenere la posizione 6 remate.	Minimo spostamento durante l'intera transizione e movimento uniforme.			
á i		La parte bassa della schiena in arco			
		Il corpo arriva sulla linea verticale solo dopo che la gamba in movimento ha superato i 90°			
6) MARSUINO + PIROETTA Eseguire la piroetta in un	Dalla Posizione Prona si esegue una entrata carpiata in avanti, le gambe si sollevano fino a raggiungere la Posizione Verticale (MARSUINO	One of the control of	<u>m</u>	s	-
tempo (180°)	lento e controllato). Si esegue una piroetta alla massima altezza.	Solievale le gaillue III modo emoace.			
		Eseguire l'alzata lenta e controllata.			
		Mantenere la linea durante la piroetta.			

7) DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE	Dalla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa le gambe si sollevano simultaneamente mentre la gamba		В	s	_
GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE	flessa si distende per arrivare in Posizione Verticale.	Nella Posizione di Arco in Superficie mantenere la gamba tesa in estensione.			
to		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		Mantenere la linea della verticale durante la transizione			
		Numero requisiti			
		23	e ×	× 2	×
		Valutazione totale			
		PUNTEGGIO TOTALE			
138/207					