

OBBLIGATORI A MODO MIO



La gara di obbligatori a modo mio è stata ideata al fine di far apprezzare anche agli atleti del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori.

Ogni atleta potrà scegliere fra una lista di obbligatori predeterminata, 1 obbligatorio per gruppo (per colore) per un totale di 3 obbligatori che trova di suo gradimento; non è possibile scegliere 2 o 3 obbligatori dello stesso gruppo.

I voti dei giudici, saranno sommati fra loro, divisi poi per il numero dei giudici ed il risultato moltiplicato per il coefficiente di difficoltà dell'obbligatorio scelto.

Si rende noto che i tre obbligatori saranno eseguiti in successione.

Gli obbligatori e le rispettive descrizioni è possibile reperirli sul manuale FINA ai seguenti link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-sincronizzato-norme-documenti-2021-2022/2717-regolamento-tecnico-fina-2017-2021-1/file.html>

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8603-regolamento-tecnico-12/file.html>

I coefficienti degli obbligatori sono stati aggiornati come da regolamento internazionale FINA attuale.

Gli esercizi ripresi dal "sistema delle stelle" sono reperibili al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca.

Nelle categorie ragazze, junior e master di livello 1 (più esperte) è obbligatorio inserire le atlete con passato agonistico che hanno partecipato a campionati di categoria. La non osservanza della regola comporta la squalifica della società dalle manifestazioni UISP per la stagione sportiva in corso.

Gruppi obbligatori e relative categorie

Esord. C 2016 e seguenti - Esord. C 2015 - Esord. B - Esord. A3 - Cat. Rag. 3 - Cat. Jun. 3

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina (come stella 1) (*1)	0.6
090	Posizione prona (come stella 1) (*2)	0.8
099	Posizione raggruppata indietro (come stella 1) (*3)	0.9
091	Posizione carpiata	0.9
092	Posizione cannoncino (*4)	1.1
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
500	Mezza gamba di balletto (*5)	1.1
502	Entrata carpiata	1.2
550	Gambe bici con 1 braccio in alto	1.2
590	Tuffo di testa	1.2
503	Pulcino (*6)	1.3
513	1/2 Gambero di superficie (*7)	1.3
508	Entrata in arco	1.4
512	Mezza capovolta carpiata avanti (*8)	1.4
316	Kipnus	1.4

*1) Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea 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 unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria

*2) Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria

*3) Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.

*4) nella posizione del cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone del piede della gamba flessa accostato al bacino

*5) Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **posizione supina**.

*6) Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La

gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

*7) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata (fig. 362 manuale FINA '17-'21)

*8) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di doppia gamba di balletto sottomarina

CATEGORIA Esord. A 2 - RAGAZZE 2 - MASTER 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
513	Mezzo gambero in superficie (*1)	1.3
503	Pulcino (*2)	1.3
508	Entrata in arco	1.3
316	Kipnus	1.4
512	Mezza capovolta carpiata avanti (*3)	1.4
509	Kip con distensione e discesa rapida (*4)	1.5
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
311	Kip	1.6
555	Boost di braccia semplice	1.5
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
511	Mezza Oceanita (*5)	1.6
506	Mezza Torre (*6)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza Farfalla (*1)	1.8
530	Scambi in cannoncino (come 3 stella) (*7)	1.7
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua(*8)	1.8

*1) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata

*2) Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

*3) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di doppia gamba di balletto sottomarina

*4) Partendo dalla posizione supina si esegue una $\frac{1}{2}$ capriola raggruppata indietro fino alla posizione raccolta in verticale, si esegue rapidamente una distensione seguita da una discesa .

*5) Si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

*6) si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

*7) Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino(in 1Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).

*8) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

Cat. Ragazze 1 - Cat. Junior 2 - Cat. Assolute 2

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gamba di balletto tesa	1.6
311	Kip	1.6
505	Mezza passeggiata avanti (*1)	1.6
557	Boost a 2 braccia	1.7
507	Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa (*2)	1.7
318	Kip gamba flessa	1.8
543	Mezza Farfalla (*1)	1.8
535	Dalla pos. di tavola rotazioni in cannoncino (come da stella 5) (*3)	1.9
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua (*4)	1.8
510	Torre con chiusura rapida e discesa (*5)	1.8
154	London	1.9
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*6)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*1)	2.0

*1) Si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

*2) Dopo la nova, la gamba orizzontale si distende in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la posizione di verticale alle caviglie. Si esegue una discesa in verticale

*3) Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola.

*4) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

*5) dalla posizione di coda di pesce rapidamente si solleva la gamba orizzontale in posizione verticale, si esegue una discesa verticale alla stessa velocità della chiusura.

*6) Si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.

Cat. Junior 1 - Cat. Assolute 1 - Cat. Master 1

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
318	Kip gamba flessa	1.8
355	Marsuino	1.8
560	Passo D'uscita avanti	1.8
301	Barracuda	1.8
563	Goccia d'Acqua (*1)	1.8
439	Oceanita	1.8
154	London	1.9
360	Passeggiata avanti	1.9
040	Mezzo Albatross (*2)	2.0
516	Gabbiano (discesa rapida)	2.0
520	Mezza kip con spaccata (*3)	2.0
540	Da pos. di tavola distensione gambe in verticale + rotazione veloce 180° + ritorno in tavola	1.9
359	Front Ariana	2.2
240a	Albatross mezzo giro	2.2
423	Ariana	2.2
355f	Marsuino avvitamento 720	2.1
515	Mezzo Jupiter (*4)	2.3
510	Mezzo Rio (*5)	2.3

*1) Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. Si esegue una mezza torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione Verticale che

deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.

*2) si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.

*3) si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

*4) si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce dopo il cavaliere

*5) si esegue l'esercizio con barracuda semplice

INFO:

Indicazioni Regolamento:

Responsabile Sincronizzato SDA Nuoto UISP Lazio

Gianna Simonelli 3472821846