REGOLAMENTO TECNICO – PRINCIPALI MODIFICHE 2026-2027

Di seguito vengono riportate le principali modifiche al Regolamento Tecnico 2026-2027 del Nuoto Artistico. Il Regolamento Tecnico World Aquatics è consultabile sul sito worldaquatics.com al seguente indirizzo: https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations.

Indice

Posizioni e movimenti di base *(Appendix 1a)* **2**
Obbligatori Es. A *(Appendix 1b)* **14**
Obbligatori Ragazzi *(Appendix 1b)* **19**
Elementi obbligati Junior e Senior *(Appendix 2)* **24**
Elementi Routines *(Appendix 3)* **29**
Catalogo degli Ibridi *(Appendix 6)* **32**
Tabelle delle difficoltà degli Ibridi *(Appendix 6)* **61**
Acrobatics Catalogue - *ENG* *(Appendix 7)* **67**
Sincronia *(Appendix 8)* **95**

APPENDICE 1A

POSIZIONI DI BASE

In tutte le posizioni di base:

a) la posizione delle braccia è facoltativa
b) i piedi e le caviglie devono essere in estensione
c) le gambe, il busto ed il collo sono completamente estesi, tranne nei casi diversamente specificati
d) i disegni sono solo una guida. Se ci fossero differenze fra i disegni e la descrizione scritta, fa fede la versione scritta in Inglese.

1.POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.




2.POSIZIONE PRONA

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.

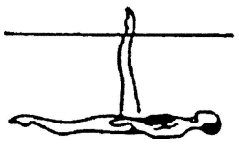



3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO

a. in Superficie: Il corpo in **Posizione Supina**. Una gamba distesa e perpendicolare alla superficie**.**



b. in Immersione: La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua fra il ginocchio e la caviglia.



4. POSIZIONE DI FENICOTTERO

a. in Superficie

Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede, lo stinco e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



b. in Immersione

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°. li livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba distesa.



5. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO DOPPIA

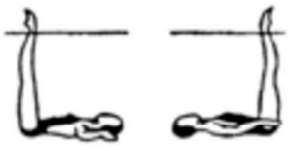
a. in Superficie

Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il tronco, viso in superficie.



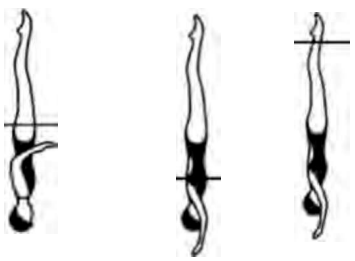
b. in Immersione

Il tronco e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90 Il livello dell'acqua deve essere tra le ginocchia e le caviglie delle gambe in estensione.

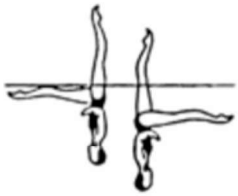


6. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite la testa rivolta verso il fondo. La testa (in modo particolare le orecchie), le anche e le caviglie in linea.

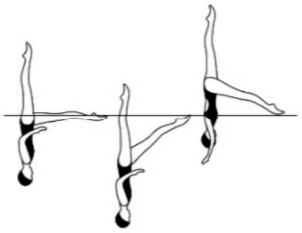


7. POSIZIONE DI GRU- questa posizione non è attualmente utilizzata in alcuna Figura World Aquatics



Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba in estensione in avanti a formare un angolo di 90°con il corpo.

8. POSIZIONE CODA DI PESCE



Il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.

9. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)



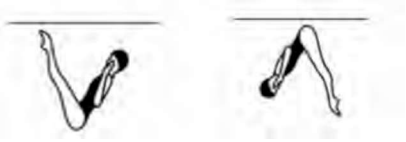
Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia .

10. POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI



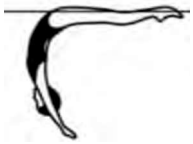
Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90º. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.

11. POSIZIONE CARPIATA INDIETRO



Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.

13. POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE



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.

14. POSIZIONI DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **Posizione : Supina, Prona**, **Verticale** o **in Arco.**
La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione.
Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie,** la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.

a- **POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE PRONA**:

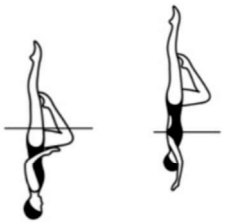


il corpo in estensione in **Posizione Prona,** la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione. A meno che non sia diversamente specificato il viso può essere sia fuori che dentro l'acqua.

b- **GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA**:
il corpo in estensione in **Posizione Supina.** La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- **VERTICALE GAMBA FLESSA:**
il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



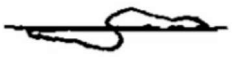
d- **GAMBA FLESSA IN SUPERFICIE:**
il corpo inarcato con le anche**,** le spalle e la testa sulla linea verticale. La coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.



15. POSIZIONE DI TUB
Le gambe flesse ed unite, i piedi, gli stinchi e le ginocchia in superficie e parallele all'acqua. Le cosce perpendicolari. La testa in linea con il tronco e il viso in superficie.



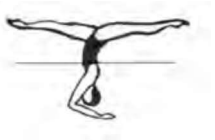
16 - POSIZIONE DI SPACCATA
Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro. Le gambe sono parallele alla superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180°tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.



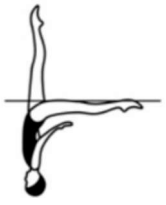
a- Posizione di Spaccata
Le gambe sono "asciutte" alla superficie



b- Posizione di Spaccata Sollevata
Le gambe sono sollevate dalla superficie.



17. POSIZIONE DI CAVALIERE
La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in estensione in verticale, l'altra è distesa dietro in superficie, il più possibile vicino alla linea orizzontale.



18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE
La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in distesa in verticale, l'altra è flessa dietro al corpo con il ginocchio in superficie a formare un angolo di 90°o minore. La coscia e la tibia paralleli alla superficie.

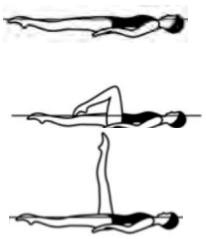


19. POSIZIONE DI CODA DI PESCE LATERALE
Il corpo in estensione in **Posizione Verticale,** con una gamba distesa lateralmente con il piede in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.

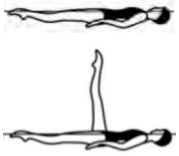


MOVIMENTI DI BASE

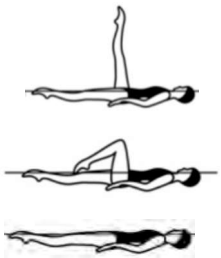
1A. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO
Dalla **Posizione Supina**. Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la **Posizione di Gamba di Balletto.**



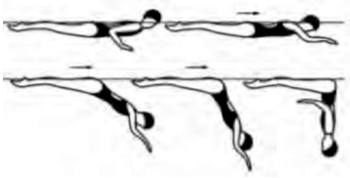
1B. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO TESA
Dalla **Posizione Supina** una gamba si solleva distesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto.**



2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETTO
Dalla **Posizione di Gamba di Balletto,** si flette la gamba di balletto senza spostamento della coscia fino alla **Posizione Supina Gamba Flessa.** La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **Posizione Supina.**



3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI
Dalla **Posizione Prona** con il viso immerso, il busto si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti.** I glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.

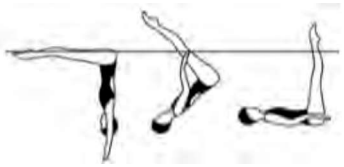


3B. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA AVANTI-ENTRATA DI ALBATROS
Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce il movimento, la testa, le anche e i piedi si spostano sulla superficie. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la *Posizione Carpiata in Avanti* con le anche che prenderanno il posto occupato precedentemente dalla testa.



4. DALLA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI DOPPIA GAMBA DI BALLETTO IN IMMERSIONE

Mantenendo la **Posizione Carpiata in Avanti,** il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che i glutei, le gambe ed i piedi si spostano, in avanti, verso il basso. Le anche, in un quarto di rotazione, andranno ad occupare la posizione precedentemente occupata dalla testa, così da assumere la **Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione.**



5. MOVIMENTO DI ARCO FINALE PER ASSUMERE LA POSIZIONE SUPINA

Dalla **Posizione di Arco in Superficie,** le anche il petto e il viso affiorano in sequenza nello stesso punto con un movimento di scivolamento in avanti, per raggiungere la **Posizione Supina,** fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento.



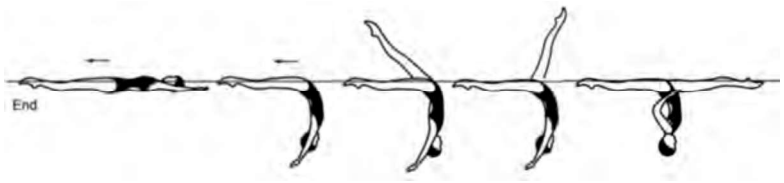
6. PASSI DI USCITA

Questi movimenti partono in **Posizione di Spaccata** tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura. Le anche rimangono ferme mentre una gamba si solleva descrivendo un arco sulla superficie per raggiungere la gamba opposta.



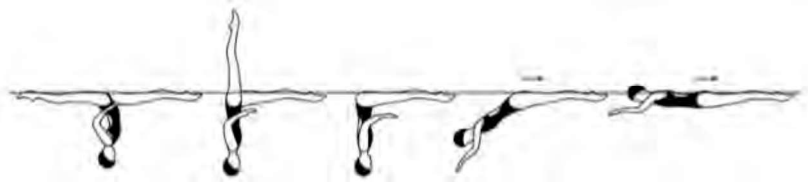
a. Passo di Uscita in Avanti

La gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la **Posizione di Arco in Superficie** e, con un movimento continuo, si esegue un *Movimento Finale da Arco alla Posizione Supina*.



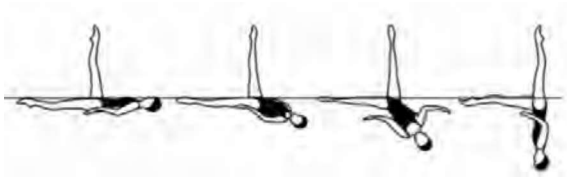
b. Passo di uscita indietro

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180º 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.



7 - ROTAZIONE DI CATALINA

Dalla **Posizione di Gamba di Balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il tronco iniziano la rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione. *La rotazione di catalina* inizia dalla **Posizione di Gamba di Balletto** tranne nei casi diversamente specificati.

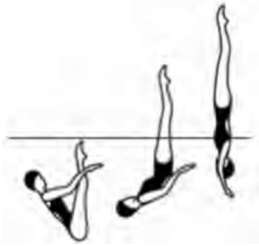


8 - ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCIATA

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di Balletto**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione.



9 - THRUST



Dalla **Posizione Carpiata Indietro** in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie dell'acqua, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. È desiderata la massima altezza.

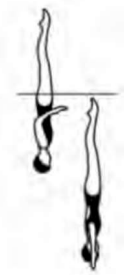
TOLLERANZA nei THRUST

La possibilità di ammettere una deviazione nei Thrusts è unica per questo tipo di azione: è consentito, alle gambe, uno scostamento di 15° dalla linea verticale.

Le deduzioni saranno come segue

	Detrazioni Angolari	**Quantità di Detrazioni**
Piccola Deviazione	16 - 30 gradi	0.2
Media Deviazione	31 - 44 gradi	0.5
Grande Deviazione	Da 45° in su	1.0

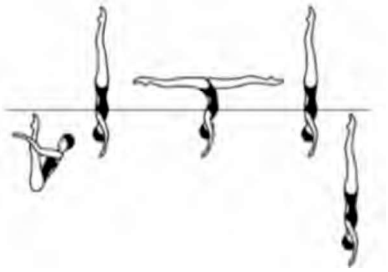
10 - DISCESA IN VERTICALE



Mantenendo la **Posizione Verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.

11- ROCKET SPLIT

Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di Verticale,** mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente e simultaneamente sul piano sagittale per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione Verticale,** seguita da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thust.*

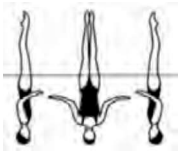


12 - TORSIONI

La *Torsione* è una rotazione ad altezza sostenuta costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati quando è effettuata in **Posizione Verticale** la *Torsione* termina con una *Verticale Discendente.*

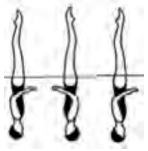
a) Mezza Torsione

Torsione di 180º

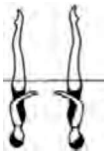


b) Torsione Completa

Torsione di 360º



c) Piroetta Torsione rapida di 180º



<u>Tolleranza nelle Torsioni</u>

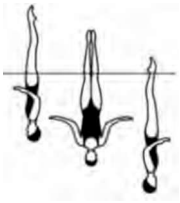
La tolleranza per le Torsioni sarà di 1/4 di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi richiesti.

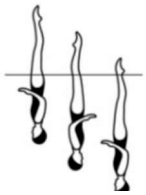
13 - AVVITAMENTI

L'Avvitamento è una rotazione in **Posizione Verticale.** Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne nei casi diversamente specificati, gli *Avvitamenti* devono essere eseguiti con un movimento uniforme e terminano con una *Verticale Discendente* eseguita alla stessa velocità dell' *Avvitamento.*

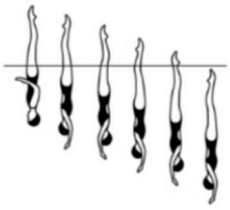
Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una Discesa in V*erticale* che deve essere eseguita alla stessa velocità *dell'Avvitamento.*

a*) Avvitamento 180º:* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180º

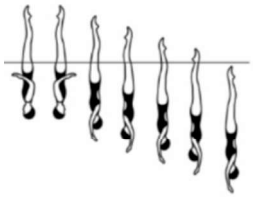




b*) Avvitamento 360°:* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360º.

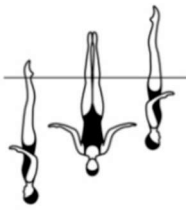


c) *Avvitamento Continuo:* un *Avvitamento Discendente* con una rotazione rapida di: 360° (1), 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che devono essere completati quando le caviglie raggiungono la superficie, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

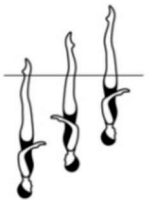


d) *Torsione ed Avvitamento:* si esegue una *Mezza Torsione* e, senza pausa, *un Avvitamento Continuo* 720º(2), eseguito nella stessa direzione della *Mezza Torsione*

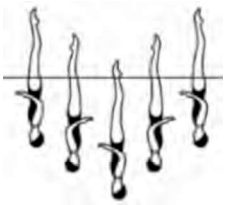
Un *Avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua alle caviglie, tranne nei casi diversamente specificati. Si esegue un *Avvitamento Ascendente* fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le ginocchia e le anche. *L'Avvitamento Ascendente* termina con una *Discesa in* V*erticale.*



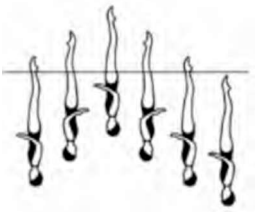
e) *Avvitamento Ascendente 180°:* un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



f) *Avvitamento Ascendente 360°:* un *Avvitamento Ascendente* con una rotazione di 360°.



g) *Avvitamento Combinato*: un *Avvitamento discendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *Avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'avvitamento *ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è iniziato *l' avvitamento discendente.*



h) *Avvitamento Combinato Inverso:* Un A*vvitamento ascendente di minimo* 360º seguito senza pausa da un *Avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione.



i) Avvitamento Combinato Gamba Flessa: si esegue un *Avvitamento discendente* in **Posizione Verticale Gamba Flessa** di almeno 360º seguito senza pausa da un uguale *Avvitamento ascendente* nella stessa direzione in **Posizione Verticale Gamba Flessa.** *L'Avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito *l'Avvitamento discendente.*

j) *Avvitamento Combinato Inverso Gamba Fessa:* *si esegue un Avvitamento ascendente in* ***Posizione Verticale Gamba Flessa*** *di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale avvitamento discendente nella stessa direzione in* **Posizione Verticale Gamba Flessa.**



Tolleranza negli Avvitamenti

1- La tolleranza per un *Avvitamento Continuo* sarà di 180º di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi di rotazione richiesti.

2- La tolleranza per altri *Avvitamenti (Avv. 180°- Avv. 360º - Avv. 720º - Torsione e Avvitamento - Avv. asc. 180º - Avv. asc. 360º)* è di 1/4 di rotazione in più o in meno dei gradi di rotazione richiesti.

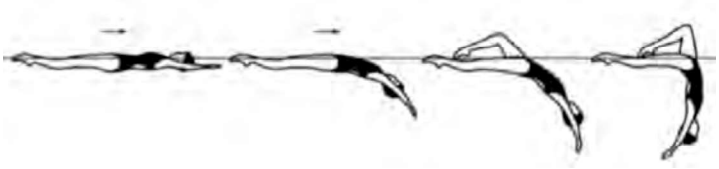
14. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



15. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



16. ROTAZIONE DI ARIANA

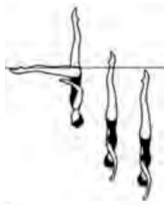
Dalla **Posizione di Spaccata,** mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°



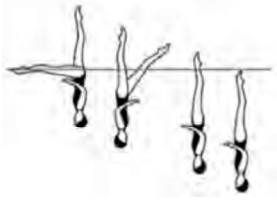
17. ROTAZIONE DI ELICOTTERO

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** la gamba orizzontale si solleva chiudendosi verso la gamba verticale per assumere la **Posizione Verticale** durante una rotazione discendente che deve essere completata nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua.

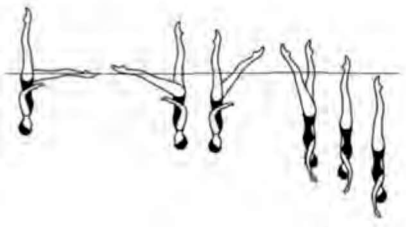
a) Avvitamento 180°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 180º completato con una *Verticale Discendente.*



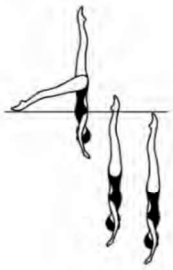
b) Avvitamento 360°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 360º completato con una *Verticale Discendente.*



c) Avvitamento Continuo 720º: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di rapida di 720º (2 giri) completati quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

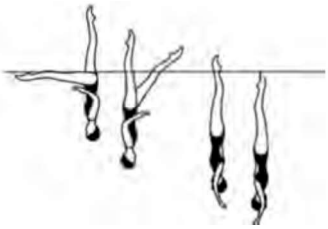


d) Avvitamento Rapido 180° da Coda di Pesce Sollevata:
Dalla **Posizione di Coda di Pesce Sollevata,** la gamba orizzontale si solleva rapidamente mentre, chiudendosi verso la gamba verticale, arriva in **Posizione Verticale**, durante un rapido Avvitamento discendente di 180º che deve essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Verticale Discendente.*



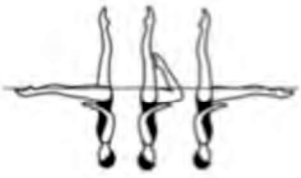
e) Avvitamento Continuo 360°

Un *Avvitamento* discendente con una rotazione di rapida di 360°(1) completato quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.



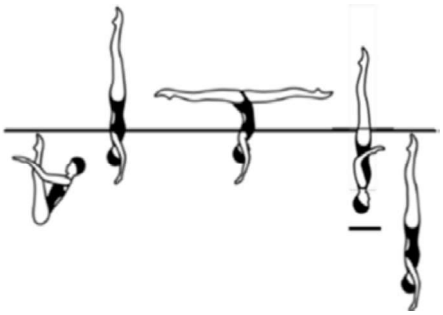
18. ROTAZIONE "FOUETTÉ"

Dalla **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida *Rotazione* di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.



19. “CATCH”

Un momento controllato (Blocco) che segue un *Rocket Split*, durante il quale il movimento viene bloccato alla massima altezza sostenuta in **Posizione Verticale** (dopo la chiusura), creando una breve pausa che dimostra il controllo per un minimo di un (1) secondo prima che inizi il movimento successivo.



APPENDICE 1b

Obbligatori Es. A

I coefficienti di difficoltà DD sono soggetti ad aggiustamenti da parte di World Aquatics

Gruppi & Obbligatori#	Nomi Obbligatori	DD
Fissi		
140k	Fenicottero Gamba Flessa Avv. Continuo 360°	**2.5**
423	Ariana	**2.5**
Gruppi Opzionali:		
Gruppo 1		
301h	Barracuda Avv. Ascendente 180°	**2.4**
365	Lighthouse	**2.6**
Gruppo 2		
366	Windmill Avv. 180°	**2.6**
227e	Swanita Avv. 360°	**2.0**
Gruppo 3		
355a	Marsuino Mezza Torsione	**2.2**
401	Pescespada	**2.1**

Fissi:

1. 140k Fenicottero Gamba Flessa, Avvitamento Continuo 360° DD 2.5

*Si assume la Posizione di Gamba di Balletto***.** Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo di* 360°*.*

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	23.0	88.5
PV=	1.19	1.24	0.85	2.26	1.86	2.60	10

2. 423 Ariana DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** *si assume la Posizione di Arco in Superficie.* Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° sopra la superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una delle anche di 180°(*Rotazione di Ariana)***.** *Si esegue un Passo d'uscita in Avanti.*

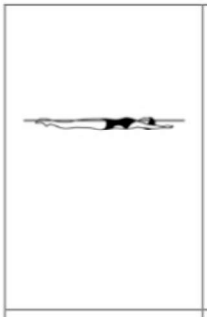
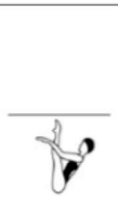
						Total
NVT=	12.0	29.0	17.0	23.0	7.0	88
PV =	1.36	3.30	1.93	2.61	0.80	10

Gruppi Opzionali:

Gruppo 1:

3. 301h Barracuda Avvitamento Ascendente 180° DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. *Si esegue un Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** *Si esegue una Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust* fino a che le caviglie non raggiungono la superficie dell'acqua. *Si esegue un rapido Avvitamento Ascendente di 180°* seguito da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust.*

						Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	21.0	13.0	85
PV =	0.82	3.65	1.53	2.47	1.53	10

4. 365 Lighthouse DD 2.6

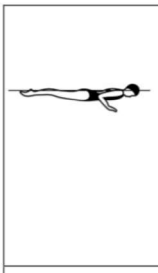
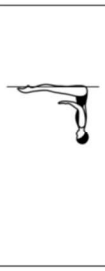
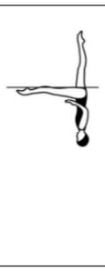
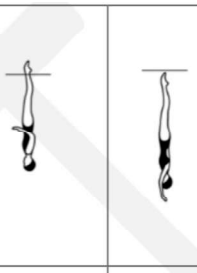
Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva e si unisce fino alla **Posizione di Verticale**. Le gambe si abbassano rapidamente e simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata,** di seguito si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si riuniscono in **Posizione Verticale.** Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

							Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	19.0	22.0	13.0	95
PV =	0.63	1.53	2.16	2.00	2.32	1.37	10

Gruppo 2:

3. 366 Windmill Avvitamento 180° DD 2.6

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'angolo di 90° fra le gambe, la gamba orizzontale si sposta in verticale mentre la gamba verticale simultaneamente si sposta sulla superficie dell'acqua, per assumere la **Posizione di Cavaliere.** La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente per unirsi in **Posizione Verticale,** mentre il corpo ruota di 180°. Continuando nella stessa direzione, si esegue un rapido *Avvitamento Discendente di180°*. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

							Total
NVT=	6.0	14.5	25.0	28.5	19.0	0	93
PV =	0.65	1.56	2.69	3.06	2.04	0	10

4. 227e Swanita Avvitamento 360° DD 2.0

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.* La gamba flessa si stende fino ad assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un rapido avvitamento discendente di 360° mentre la gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie arrivano al livello della superficie dell'acqua. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	17.5	0	63
PV =	2.87	2.22	2.22	2.78	0	10

Gruppo 3:

3. 355a Marsuino Mezza Torsione **DD 2.2**

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale.** Si esegue una *Mezza Torsione*. Si esegue una *Discesa in Verticale.*

					Total
NVT=	6.0	33.0	21.0	14.0	74
PV =	0.81	4.46	2.84	1.89	10

4. 401 Pescespada **DD 2.1**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Prona Gamba Flessa**. La schiena si inarca mentre la gamba tesa si solleva compiendo un arco di 180° sopra la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina***.**

					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Obbligatori Ragazzi

Gruppi & Obbligatori#	Nomi Obbligatori	DD
Fissi		
356j	Whip Avvitamento Combinato 360°	**3.4**
407	Pescespada gamba tesa Rotazione di Ariana	**2.6**
Gruppi Opzionali:		
Gruppo 1		
368	Phoenix	**3.6**
367	Barracuda Gamba Flessa con Piroetta Avv. 180°	**2.3**
Gruppo 2		
130f	Fenicottero Avvitamento Continuo 720°	**2.9**
369	Universo	**2.8**
Gruppo 3		
442	Spirale con Piroetta e Torsione 360°	**3.1**
370	Barracuda Spaccata Sollevata,"Catch", Avv. 360°	**2.6**

Fissi:

1. 356j Whip Avvitamento Combinato 360° DD 3.4

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale.** Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente. Una gamba si abbassa in **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa si solleva rapidamente in **Posizione Verticale**. Senza pausa si esegue un A*vvitamento Combinato di 360°.* Si esegue una *Discesa rapida in Verticale.*

								Total
NVT=	6.0	33.0	22.5	20.5	42.0	13.0	137	
PV =	0.44	2.41	1.64	1.50	3.07	0.95	10	

***2.* 407 Pescespada Gamba Tesa, Rotazione di Ariana DD 2.6**

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti.*

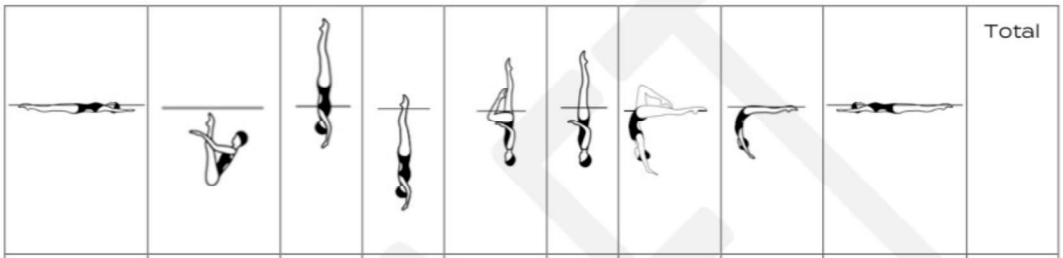
					Total
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV=	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Gruppi Opzionali:

Gruppo 1

3. 368 Phoenix DD 3.6

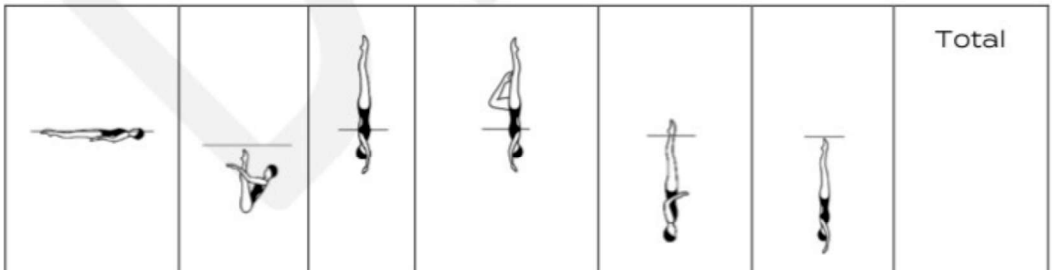
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale,** seguito da un rapido *Avvitamento di 360°* che deve terminare al livello delle caviglie. Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento rapido di 180°* verso l'interno, mentre una gamba si flette per arrivare in **Posizione di Verticale Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende in **Posizione Verticale.** La gamba opposta si flette, mentre entrambe le gambe si abbassano per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Arco in Superficie.** Con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.



									Total
NVT=	7.0	31.0	39.0	15.0	16.5	21.0	11.5	7.0	148
PV =	0.47	2.09	2.64	1.101	1.11	1.42	0.78	0.47	10

4. 367 Barracuda Gamba Flessa con Piroetta Avv. 180° DD. 2.3

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** *Si esegue una Piroetta* mentre una gamba si flette in **Posizione di Verticale Gamba Flessa.** Continuando nella stessa direzione e senza pausa, si esegue un A*vvitamento rapido di 180°* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale,** che deve terminare quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*



						Total
NVT=	7.0	31.0	26.0	16.0	0	80
PV =	0.88	3.88	3.25	2.0	0	10

Gruppo 2

3. 130f Fenicottero Avvitamento Continuo 720° DD 2.9

Si assume la Posizione di Gamba di Balletto. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende in **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie.** Mantenendo la posizione verticale delle gambe, le anche si sollevano mentre il corpo si srotola in **Posizione Verticale.** Si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°.*

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	13.0	34.0	34.0	110
PV=	1.01	1.00	0.68	1.18	3.09	3.09	10

4. 369 Universo DD 2.8

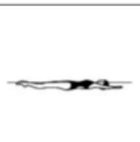
Dalla **Posizione Prona,** si assume la *Posizione Carpiata Avanti.* Si esegue una *Rotazione* di 180° mentre una gamba si sollevata in **Posizione di Coda di Pesce.** Mentre la gamba perpendicolare mantiene la sua linea verticale, la gamba orizzontale si solleva rapidamente descrivendo un arco di 180°al di sopra della superficie, per assumere la **Posizione di Cavaliere.** Mantenendo l'allineamento verticale il corpo ruota di 180°per arrivare in **Posizione di Coda di Pesce.** Continuando nella stessa direzione si esegue una *Piroetta* mentre la gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale.** Si esegue un *Avvitamento rapido di 360°,* seguito da una rapida *Discesa in Verticale.*

								Total
NVT=	6.0	15.5	26.0	14.0	23.5	21.0	0	106
PV=	0.57	1.46	2.45	1.32	2.22	1.98	0	10

Gruppo 3

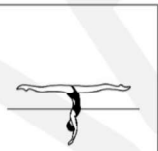
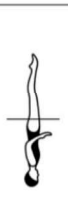
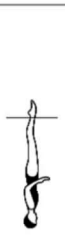
3. 442 Spirale con Piroetta e Torsione 360° DD 3.1

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie.* Dalla **Posizione di Arco in Superficie** le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale.** Si esegue una *Piroetta.* Continuando nella stessa direzione si esegue una *Torsione Completa (360°)*. Si esegue una *Discesa in Verticale.*

						Total
NVT=	12.0	37.0	26.0	32.0	14.0	121
PV =	0.99	3.06	2.15	2.64	1.16	10

4. 370 Barracuda Spaccata Sollevata,"Catch", Avv. 360° DD. 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata,** seguita da un "*Catch" (Blocco)* in **Posizione Verticale** sostenuta alla massima altezza. Si esegue un rapido *Avvitamento di 360°,* seguito da una rapida *Discesa in Verticale.*

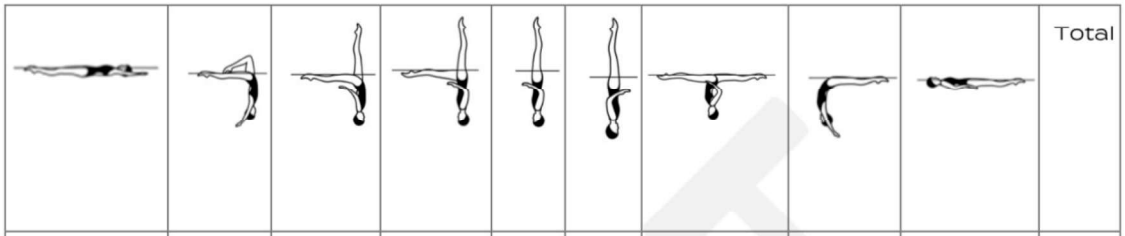
							Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	18.0	21.0	0	94
PV=	0.74	3.30	1.81	1.91	2.23	0	10

ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR e SENIOR

FISSI

1) 4A Duo F - SWAN Mezza Torsione DD 3.4

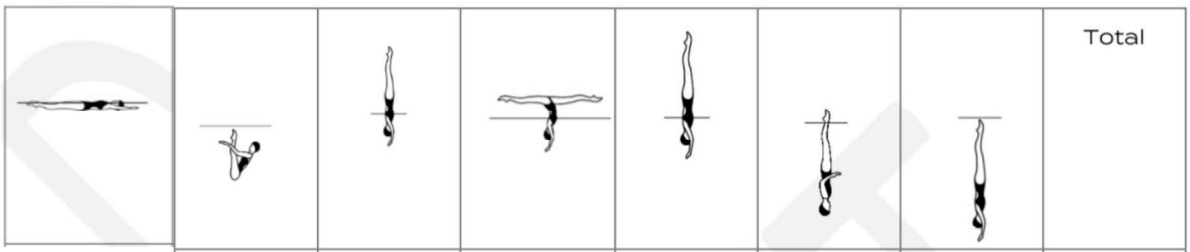
Partendo dalla **Posizione Supina**, si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Le anche ruotano di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce.** La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale.** Nella direzione opposta si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione, *si esegue un'altra Mezza Torsione* mentre le gambe si aprono simmetricamente nella **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Avanti.*



									Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	20.5	21.0	20.0	23.0	7.0	137.0
PV=	1.28	1.02	1.02	1.50	1.53	1.43	1.68	0.51	10

2) 4A Team - ROCKET SPLIT Avvitamento 360° DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata.** Senza pausa le gambe vengono richiuse simmetricamente in **Posizione Verticale.** Si esegue un rapido *Avvitamento di 360°,* seguito da una rapida *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



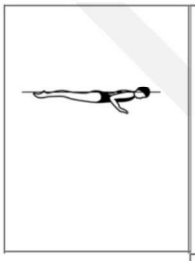
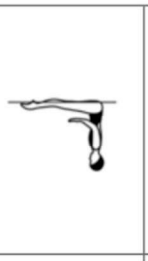
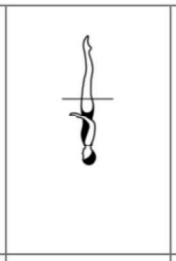
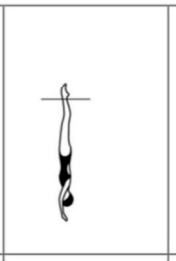
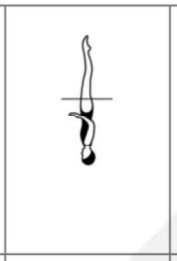
						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	21.0	0	82
PV =	3.78	2.07	1.59	2.56	0	10

GRUPPI OPZIONALI:

Gruppo 1

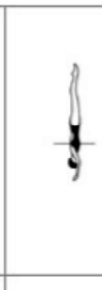
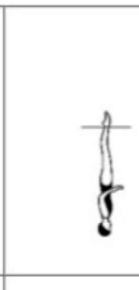
3. 3A Solo F - Marsuino Due Direzioni Avvitamento ascendente 720° DD 3.2

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale** mentre si esegue una rotazione di 360°. Si esegue un *Avvitamento di 360°* nella direzione opposta, seguito da un *Avvitamento ascendente di 720°* nella direzione opposta. Continuando nella stessa direzione dell' Avvitamento Ascendente, si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°.*

						Total
	NVT=	37.0	19.0	30.0	34.0	120
	PV=	3.08	1.58	2.50	2.83	10

4. 3A Team - Barracuda Avvitamento 360° DD 2.2

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** Si esegue un *Avvitamento rapido di 360°,* seguito da rapida *Discesa in Verticale.*

					Total
	NVT=	31.0	39.0	0	70
	PV=	4.43	5.57	0	10

Gruppo 2

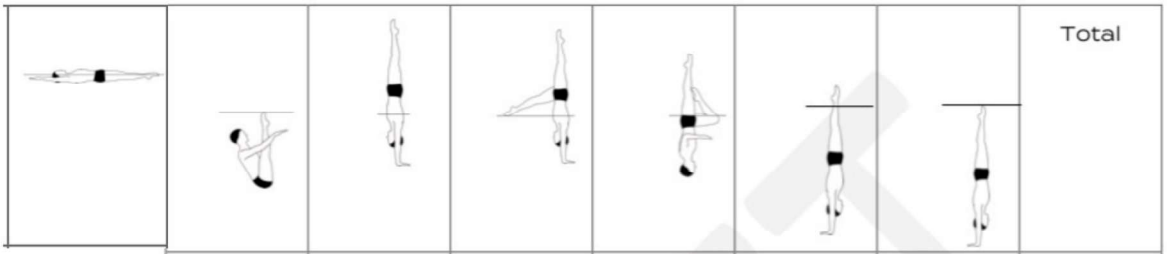
3. 3A Solo M - Tritone Torsione Completa DD 3.2

Dalla **Posizione Supina**, si assume *la Posizione di Gamba di Balletto.* Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie.** Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si distende con il ginocchio sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Coda di Coda di Pesce.** Si esegue una *Torsione Completa (360°).* Mantenendo l'angolo di 90° fra le gambe, si esegue una rotazione di 180° mentre la gamba orizzontale si solleva in verticale e la gamba verticale si abbassa sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Cavaliere.** La gamba verticale si abbassa per raggiungere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina***.**

									Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	22.5	24	27	18.5	7.0	128
PV =	0.82	0.86	0.59	1.76	1.88	2.11	1.45	0.55	10

4. 2A Duo Mix - Osprey Rotazione 180° DD 2.4

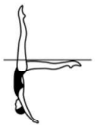
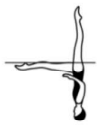
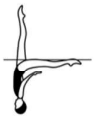
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**, senza perdita di altezza una gamba viene rapidamente abbassata in **Posizione di Coda di Pesce.** Senza pausa, la gamba che si abbassa si flette rapidamente in **Posizione di Verticale Gamba Flessa**, mentre si esegue una rapida rotazione di 180° (all' interno della gamba che si flette). Senza pausa si esegue una rapida *Discesa in Verticale,* completata alle caviglie.

							Total
NVT=	31.0	18.5	21.5	9.0	0		80
PV =	3.88	2.31	2.69	1.13	0		10

Gruppo 3

3. 3A Duo F - Sundial DD 3.6

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. La gamba frontale si solleva per arrivare in **Posizione di Cavaliere.** La gamba orizzontale si muove con il piede che descrive un arco di 180° sulla superficie dell'acqua per arrivare in **Posizione di Coda di Pesce.** Mantenendo l' angolo di 90° fra le gambe la gamba orizzontale si solleva in verticale e la gamba verticale si abbassa sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Dalla **Posizione di Cavaliere, l**a gamba verticale si abbassa rapidamente mentre la gamba orizzontale si flette al ginocchio per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina***.**

								Total
NVT=	48.0	17.5	18.0	25.0	20.5	11.5	7.0	147.0
PV=	3.25	1.19	1.22	1.69	1.39	0.78	0.47	10

4. 5A Duo F - Mercurio Avvitamento Continuo 720° DD 2.8

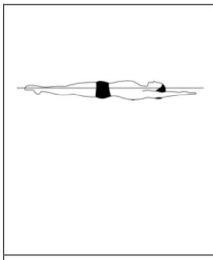
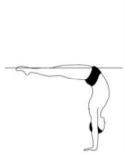
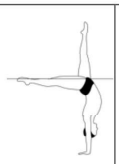
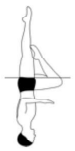
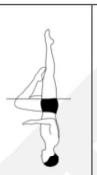
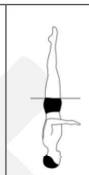
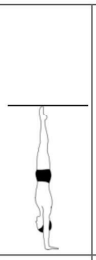
Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti***.** Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale** mentre si esegue una rotazione di 360°. Le gambe si divaricano rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata.** La gamba posteriore si solleva rapidamente in Verticale, e quella anteriore si flette per arrivare in **Posizione di Verticale gamba Flessa,** mentre si esegue una rotazione di 180°. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale,** la distensione deve terminare quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, e la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

						Total
NVT=	37.0	19.0	20.0	26.0	102.0	
PV=	3.63	1.86	1.96	2.55	10	

Gruppo 4

3. 3A Duo Mix - Serafhine con Piroetta DD 3.2

Dalla **Posizione Supina,** si assume la *Posizione di Arco in Superficie .* Una gamba si solleva descrivendo un arco di 90° al di sopra della superficie dell'acqua per arrivare in **Posizione di Cavaliere.** Le anche ruotano in avanti portando la gamba orizzontale in verticale, mentre la gamba verticale si flette per arrivare in **Posizione di Verticale Gamba Flessa.** Si esegue una *Mezza Torsione.* Si esegue una *Piroetta* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale.** Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°.*

							Total
NVT=	12.0	23.5	21.0	15.0	21.5	24.0	127
PV =	0.94	1.85	1.65	1.18	1.69	2.68	10

4. 2A Team - Ciclone Torsione Completa DD 2.8

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.* Le gambe si sollevano simultaneamente in **Posizione Verticale,** mentre si esegue una rotazione di 360°. Continuando nella stessa direzione si esegue una *Mezza Torsione.* Le gambe si abbassano simultaneamente in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa,** mentre si esegue una rotazione di 360°. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina***.**

							Total
NVT=	17.5	23.0	21.0	26.0	11.5	7.0	106
PV =	1.65	2.17	1.98	2.45	1.08	0.66	10

Senior/ Junior	Tempo (+/- 5 sec)	Totale Elementi	Ibridi	Ibrido Coreografico	TREs	Acrobatics	Requisiti Aggiuntivi
Solo Libero F e M	**2:10**	**5**	4	1	0	0	Quattro (4) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia (eccetto le connessione) nella routine. Un (1) ibrido coreografico con DD fisso di 1,0
Doppio Libero F	**2:25**	**6**	4	0	0	2	Quattro (4) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. Due (2) Movimenti Acrobatici a coppie(a libera scelta ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico)
Doppio Mix **Libero**	**2:45**	**7**	3	1	0	3	Tre (3) Ibridi con DD devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. Un (1) Ibrido coreografico con DD fisso di 1,0 Tre (3) Pair Acrobatics (a libera scelta ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico). Minimo quattro(4) connessioni sostenute in superficie dichiarate ("SuCon") con spostamento (1 m o più) o rotazione 180° o più.
Open Suadra Libero	**3:10**	**8**	5	0	0	3	Cinque (5) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. Tre (3) Movimenti Acrobatici di Squadra (a scelta, ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico.)
Acrobatic Routine	**3:00**	**7**	0	0	0	7	7 Movimenti Acrobatici: Deve contenere **uno (1) di ogni gruppo (A, B, C, P)** Massimo due (2) Movimenti Acrobatici dello stesso Gruppo, ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico.

* “Non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico” vuol dire (consultare anche il Catalogo dell’Acrobatica di Squadra per vedere gli esempi):

- Per il **Gruppo A** – Non si possono ripetere le stesse posizioni (né P1 né P2), ad eccezione del bonus della terza posizione.

- Per il **Gruppo B** – Non si può ripetere:
  - né la stessa costruzione NE’
  - lo stesso tipo di connessione (impugnatura, grip).

- Per il **Gruppo C** – Non si può ripetere la stessa costruzione.
- Per il **Gruppo P** – Non si può ripetere:
  - né la stessa costruzione NE’
  - lo stesso tipo di connessione (impugnatura, grip), NE’
  - si possono ripetere le stesse posizioni (né P1 né P2), ad eccezione del bonus della terza posizione NE’
  - gli stessi bonus.

Es. A / Ragazzi (13 – 15)	Tempo (+/- 5 sec)	Elementi Totali	Ibridi	Choreography Hybrids	Acrobatics	Requisiti Aggiuntivi
Solo Libero F e M	**2:00**	**4**	4	0	0	☐ Quattro (4) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia (eccetto le connessione) nella routine.
Doppio Libero F	**2:10**	**5**	4	0	1	☐ Quattro (4) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. ☐ Un (1) movimento acrobatico a coppie (libera scelta).
Doppio Mix Libero	**2:30**	**6**	3	1	2	☐ Tre (3) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. ☐ Un (1) ibrido coreografico con DD fisso di 1,0 ☐ Due (2)movimenti acrobatico a coppie (libera scelta ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico) ☐ Minimo tre (3) Connessioni Sostenute in Superficie dichiarate ("SuCon") con spostamento (1 m o più) o rotazione 180° o più.
Open Squadra Libero	**2:50**	**7**	4	0	3	☐ Quattro (4) Ibridi con DD, devono includere una (1) dichiarazione per ogni famiglia nella routine. ☐ I Movimenti Acrobatici hanno un DD con limiti di sicurezza ☐ Tre (3) Movimenti Acrobatici di Squadra con DD nei limiti di sicurezza (a scelta, ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico.)
Acrobatic Routine (solo per la cat. Ragazzi)	**2:30**	**5**	0	0	5	☐ Cinque (5) Movimenti Acrobatici di Squadra con DD nei limiti di sicurezza ☐ I Movimenti Acrobatici devono contenere un (1) del gruppo A, B e P. Il gruppo C è facoltativo. ☐ Massimo due (2) Movimenti acrobatici dello stesso Gruppo. ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico.)

Open Libero Combinato (solo per ES.A)	**2:45**	**7**	3	1	3	.Un (1) Ibrido di Solo con DD .Un (1) Ibrido di Duo con DD .Un (1) Ibrido di Squadra con DD (deve essere eseguito con un minimo di quattro (4) atleti). .Un (1) Ibrido Coreografico di Squadra (ChoHy) con DD fisso di 1,0 che deve essere eseguito con un minimo di quattro (4) atleti ed un massimo di 10. Tre (3) Movimenti Acrobatici di Squadra con DD nei limiti di sicurezza (a scelta, ma non è possibile ripetere lo stesso movimento acrobatico.)

Limiti di sicurezza per Esordienti A e Ragazzi:

Gli elementi acrobatici non possono avere un DD superiore al Totale del DD(MAX)

Ragazzi - Gruppo A - DD totale (MAX) 2.7

Ragazzi - Gruppo B - DD totale (MAX) 2.8

Ragazzi - Gruppo C - DD totale (MAX) 2.8

Ragazzi - Gruppo P - DD totale (MAX) 3.0

Es. A - Gruppo A - DD totale (MAX) 2.5

Es. A - Gruppo B - DD totale (MAX) 2.6

ES. A - Gruppo C - DD totale (MAX) 2.6

Es. A - Gruppo P - DD totale (MAX) 2.8

RIEPILOGO DEI CAMBIAMENTI DELL'APPENDX 6

- CI SARÀ UN MASSIMO DI 5 DICHIARAZIONI PER FAMIGLIA PER IBRIDO, CON UN LIMITE DI 2X PER TECNICA. LA FATTORIZZAZIONE NEGLI IBRIDI SARÀ LIMITATA A 10 DICHIARAZIONI PER CODICE, 5 A *0,5 E 5 A *0,3.

- RICALIBRAZIONE DEL VALORE DEGLI AVVITAMENTI (RACCOMANDAZIONE DELLA COMUNITÀ PER AUMENTARE I VALORI)

SB	0.15	SCB	0.40	SCDB	0.45
S1	0.40	SC1	0.95	SCD1	1.00
S2	0.90	SC2	1.95	SCD2	2.00
S3	1.40	SC3	2.95	SCD3	3.00
S4	1.90	SC4	3.95	SCD4	4.00
S5	2.40	SC5	4.95	SCD5	5.00
S6	2.90	SC6	5.75	SCD6	5.80
S7	3.40				
S8	3.90				
S9	4.40				
S10	4.90				

- LA RICALIBRAZIONE DEI VALORI DEGLI AVVITAMENTI HA RICHIESTO ALCUNI AGGIUSTAMENTI AI DD DELLA FAMIGLIA DEI THRUST COME SEGUES:

THRUST LIVELLO 4 DD AUMENTA DA 0.80 A 0.85

THRUST LIVELLO 6 DD AUMENTA DA 1.10 A 1.20

THRUST LIVELLO 7 DD AUMENTA DA 1.50 A 1.60

THRUST LIVELLO 8 DD AUMENTA DA 1.70 A 1.90

DA T9A A T10 CON VALORE DI 2,30 (T9B MODIFICATO IN "T9" IN TUTTO - VALORE INVARIATO).

- PUNTO J) NELL'ALTEZZA SOSTENUTA – LA PAROLA "PUNTO" È STATA USATA AL POSTO DI "GIRO". IL SOLLEVAMENTO DI UNA O DUE GAMBE IN POSIZIONE VERTICALE CON ROTAZIONE DI 180°/360° DEVE ESSERE GRADUALE E NON RAGGIUNGERE LA POSIZIONE VERTICALE AD UNA O DUE GAMBE FINO A 135°/270° - IL CHE SIGNIFICA CHE SE IL SOLLEVAMENTO TERMINA A ¾ DI GIRO E POI VIENE ESEGUITO DI ¼ DI GIRO IN POSIZIONE VERTICALE, QUESTO È ACCETTABILE, TUTTAVIA SE VIENE RAGGIUNTO MENO DI 135°/270° - LA ROTAZIONE SAREBBE SOGGETTA A

- ALTEZZA SOSTENUTA A6-A8 RIVISTO IN A6-A10 PER FARE SPAZIO A NUOVE TECNICHE PER SUPPORTARE MEGLIO GLI ATLETI IN VIA DI SVILUPPO (NUOVE A6 E A7, PRECEDENTE A6-A8 ORA A8, A9 E A10):

A6	3 secondi di movimenti su e giù con una gamba o una combinazione di una o due gambe	0.80
A7	3 secondi di movimenti su e giù con due gambe	0.90
A8	Altezza sostenuta con una gamba o una combinazione di una o due gambe che duri di 3" secondi o di più, oppure Movimenti isolati eseguiti in posizione stabile e fissa ad una gamba (all'interno della definizione di Posizione Verticale, fra 0° e 45°) - i movimenti isolati devono essere eseguiti con l'altra gamba (quella non fissa) e devono durare 3" o più secondi. Una combinazione delle due tecniche (ad esempio 2 secondi di movimenti isolati, poi 1 secondo di una combinazione di uno e due movimenti delle gambe)Sustained height with one leg or a combination of one or two legs lasting equal or more than 3 seconds	1.15
A9	Altezza sostenuta in posizione verticale della durata pari o superiore a 3 secondi	1.45

A10	Altezza sostenuta mostrata almeno 3 secondi o più in posizione verticale eseguita in una posizione sbilanciata	1.65

- **Aggiornamento della famiglia della flessibilità e aggiustamenti della definizione:**

F3d	Coda di Pesce a Cavaliere o Cavaliere a Coda di Pesce (flettendo la gamba in movimento attraverso la linea verticale, cioè attraverso Verticale Gamba Flessa.
F4e	Coda di Pesce a Cavaliere o da Cavaliere a Coda di Pesce (piano orizzontale, sulla superficie dell'acqua)
F7	Da Arco in Superficie a VP (chiaramente fermandosi in VP)

- **Aggiustamenti dei DD della famiglia della flessibilità (a causa di lesioni da uso eccessivo della posizione in arco della colonna vertebrale). Nota: i livelli FB, F1, F2 e F3 invariati**

F4	F4a, F4b, F4c, F4d. F4e, F4f	0.35
F5	F5a, F5b F5c	0.40
F6	F6a, F6b, F6c, F6d	0.45
F7	Da Arco di Superficie a VP (chiaramente fermandosi in VP)	0.50
F8a	Da Cavaliere, chiusura in Posizione Verticale mentre si ruota di 360°	0.65
F8b	Dalla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa a Posizione Verticale ruotando di 360° (rotazione di Nova di 360°)	
F9	Dalla Posizione di Arco in Superficiale a VP ruotando180°	0.75
F10	Dalla Posizione di Arco in Superficie a VP ruotando 360°	1.00

INTRODUZIONE APPENDIX 6 - CATALOGO DEGLI IBRIDI 2027

1) Quanto scritto dei documenti World Aquatics prevarrà su qualsiasi altro documento o esempio video (AQUA o altro)

2) Quanto stabilito nel Manuale del Nuoto Artistico (AS Manual) in riferimento al giudizio delle routines, è lo stesso principio che viene applicato dai Controllori Tecnici. Ossia i TCs devono concentrarsi su ciò che vedono dalla loro posizione, sulla superficie o al di sopra della superficie dell'acqua, indipendentemente dal fatto che gli ibridi siano eseguiti vicini o lontani rispetto alla posizione dei TCs e/o in acqua mossa causata dall'energia delle azione degli atleti, dal numero degli atleti che eseguono la routine, o dallo spostamento progressivo dell'ibrido.

3) Per quanto riguarda qualsiasi tecnica nell' ibrido in cui è richiesta la conformità a specifici angoli o livelli di altezza:

   . Se nella competizione é disponibile la tecnologia per cui gli atleti possono essere **misurati con precisione** tramite software di analisi per la conformità agli angoli o dei livelli di altezza dichiarati, allora una chiara non conformità a un'angolazione o a un livello richiesto comporterebbe un Base Mark.

   . Per i Difficulty Technical Controlers senza tecnologia – La non conformità di angolo o livello di altezza richiesto deve essere molto evidente e chiaro in una revisione video (deve essere molto lontano dall'angolo/altezza richiesti, in modo che non ci sia alcun dubbio). Se troppo vicino all'angolo o livello di altezza corretti in modo di creare il dubbio, allora la decisione deve andare a favore dell'atleta.

IBRIDI

Definizione di un Ibrido:

1) Un ibrido libero (con il DD dichiarato intenzionalmente sulla Coach Card) è definito come una combinazione di cinque (5) o più movimenti eseguiti con gli arti inferiori con apnea intenzionale (testa e spalle verso il basso sotto il livello dei fianchi).

2) Ibridi corti composti da **4 o meno movimenti**, con o senza apnea intenzionale, **OPPURE** movimenti orizzontali paralleli alla superficie con azioni degli arti inferiori che di conseguenza portano all' apnea (rotolamenti, slanci, ecc.) sono considerati movimenti di transizione.

Come contare i movimenti degli Ibridi:

1) La definizione di un movimento ibrido = un cambiamento definitivo nella posizione o nella direzione degli arti inferiori come richiesto dalla coreografia della routine.

2) Per quanto riguarda le entrate e le uscite:

   a) Entrata Carpiata avanti - l'azione del corpo che si flette avanti nella posizione Carpiata è il movimento numero uno, e il conteggio prosegue da lì.

   b) Entrata da una Gamba di Balletto - Una distensione di gamba di balletto conta nell'Ibrido se utilizzata come entrata per quell'ibrido (distensione verso l'alto e poi una rotazione tipo Catalina, oppure entrata in Tuck rovesciato ecc.).

   c) Se si parte da sott'acqua, il conteggio inizia dalla prima posizione che si assume - ad esempio se si parte da carpiata, tuck, tavola, o da carpiata indietro in immersione (prima di un Thrust).

   d) Nessun movimento deve essere contato sott'acqua - per esempio, una posizione di Tuck o di Tavola presa dalle caviglie alla fine di un avvitamento conterebbe come un movimento, tuttavia se l'atleta/i spariscono con i piedi e prendono la posizione di Tuck o Tavola quando sono completamente immersi, allora non verrà conteggiato alcun movimento.

   e) Avvitamenti/Torsioni/ Piroette: ogni 1/2 di giro (180°) conta come 1 movimento.

   f) Un'azione di "Swirl" conta come un movimento dall'inizio fino al suo evidente punto di arresto o al chiaro inizio dell' azione successiva, poiché si deve considerare lo slancio/ momento delle forze.

   g) Azioni veloci di flesso-estensione tipo "piccolo calcio" (per esempio azione veloce di "tendu" simile a quella della danza classica: movimento nella danza classica in cui la gamba che lavora viene estesa lungo il pavimento fino a quando solo la punta delle dita del piede rimangono a contatto con il pavimento) conteranno come 1 movimento (cioè c'è un chiaro impiego di energia/ tensione muscolare e poi un recupero).

   h) Quando si ruota e allo stesso tempo si eseguono movimenti delle gambe, saranno contate solo le rotazioni.

i) Sequenze: ogni movimento della sequenza conta come 1 movimento. Non si contano i movimenti di ogni atleta in quanto tutti compiono singolarmente la stessa azione.

Componenti delle difficoltà degli Ibridi:

1) Le componenti di difficoltà degli Ibridi sono Tecniche dichiarate che costituiscono le transizioni di un ibrido con dei valori di difficoltà assegnati (DD) e sono raggruppati nelle seguenti "famiglie" divisi per livelli:

. **THRUSTS (T)**
. **AVVITAMENTI (S)**
. **ROTAZIONI (R)** – Che includono Torsioni, Piroette e Swirls
. **FLESSIBILITA' (F)**
. **ALTEZZA SOSTENUTA (A)**
. **CONNESSIONI (C).**

2) Tutte le famiglie includono un primo livello che è definito come Basic (B), quindi ogni famiglia progredisce dal livello 1 fino ad un massimo di livello 10.

BONUS

1) Le routine di Squadra Tecnica, Squadra Libera e Libero Combinato includeranno un bonus per ogni Cambio di Formazione eseguito del valore di 0,20 ciascun, se ne potranno dichiarare fino ad un MASSIMO di 6 per ogni Ibrido Non sarà vietato eseguire più di 6 cambi, ma quelli in eccesso non potranno essere dichiarati e non avranno alcun valore di DD aggiuntivo.

Base Mark degli Ibridi:

1) Il Base Mark per tutti gli ibridi è lo stesso, ed ha un valore di 0,5.

2) Il valore del Base Mark di 0,5 viene **SOMMATO** al valore del DD degli ibridi, ed è il valore (0,5) a cui l'ibrido andrà se non verranno eseguite correttamente le difficoltà dichiarate.

3) Il valore totale del Coefficiente di Difficoltà Dichiarato (DD) di ogni Ibrido è

= BASE MARK (0.5) + MOVIMENTI (Famiglie) + BONUS (solo Routines di Squadra)

29.6.1 FAMIGLIE DI MOVIMENTI

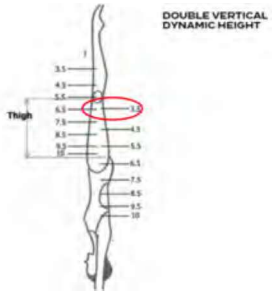
29.6.1.1 THRUSTS (T)

Questa famiglia comprende tutti i tipi e varietà di Thrust come descritti nei Movimenti di Base del Regolamento del Nuoto Artistico: " Dalla Posizione Carpiata Indietro in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie dell'acqua, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale. "È desiderata la massima altezza."

*Notare che sono consentite sia posizioni ad 1 che a 2 gambe a seconda di quanto definito nello specifico Livello del Thrust.

a) Ogni volta che viene indicato "Thrust" si intende a due gambe, altrimenti viene specificato ad una gamba.

b) L'altezza minima di un Thrust per poter essere accettato è di 3,5 (altezza dinamica) cioè al di sopra del livello delle ginocchia, il che significa che i TC devono vedere chiaramente che tale altezza sia raggiunta, o il Thrust sarà soggetto al Base Mark.



c) I Thrust che terminano con una sbattuta (crash) o con una discesa sono chiaramente differenziati e definiti nelle Tabelle delle Difficoltà in diversi livelli e con diversi valori.

d) Per un Thrust con discesa verticale: se la discesa viene eseguita dall'altezza massima fino a sotto il ginocchio (rotule immerse) e poi si esegue una sbattuta sull'acqua (crashing), la discesa viene valutata come compiuta.

e) Un Thrust con flessibilità deve mostrare flessibilità alla massima altezza, come per esempio la posizione di Spaccata Sollevata o da Verticale a Cavaliere, oppure flessibilità dorsale (es. arco dorsale con le gambe indietro a 45°). Un Thrust con posizione di Spaccata Sollevata o una sua variante, deve mostrare l'allineamento del corpo sotto i fianchi, come descritto nelle Posizioni di Base (BP) e deve mostrare una apertura come minimo di 90°/ 0,1-2,9 così come è previsto per la Posizione di Spaccata descritta sul Manuale AS. Allineamento del corpo significa la parte bassa della schiena arcuata, con fianchi, spalle e testa su una linea verticale. Le varianti della Spaccata non possono avere la gamba anteriore flessa. La gamba posteriore può essere flessa, con il piede verso il basso e con il ginocchio rivolto verso il soffitto / non verso l'interno o l'esterno.





f) Per i Thrusts con flessibilità seguiti da un Avvitamento o da una Piroetta, l'avvitamento o la Piroetta possono iniziare in qualsiasi momento, cioè le gambe possono essere fuori dal cono VP.

g) Per i Thrusts seguiti da una Piroetta, cioè da una rotazione ad un'altezza sostenuta - l'altezza deve rimanere costante per tutta la rotazione. **Pertanto, qualsiasi cambiamento evidente di altezza verso il basso è soggetto a un Base Mark.** "Ovvio" è definito come una perdita di due livelli di altezza. Quindi, se l'atleta inizia sopra al ginocchio (6,5) e scende sotto il ginocchio (4,5), sarà Base Mark. Un cambiamento in un livello di altezza = errore di esecuzione.

h) Nel caso in cui sia eseguito un Thrust che contiene azioni di diversi livelli, dichiarare il movimento più difficile. Ad esempio, se viene eseguito un Thrust con flessibilità, bloccato (con un chiaro stop dimostrando un'altezza stabile) in Posizione Verticale al di sopra delle ginocchia, si deve dichiarare un T9.

i) Per quanto riguarda un Thrust T9 con chiaro stop al di sopra delle ginocchia : dopo aver dimostrato "un arresto chiaro in Posizione Verticale con altezza stabile dimostrata per 1" secondo (1s) o più" in VP, qualsiasi tipo di difficoltà può essere eseguita e dichiarata, sempre nel rispetto delle regole stabilite in questa Guida, ad esempio: T9 seguito da A6, S3, ecc.

j) Gli Avvitamenti eseguiti dopo i Thrusts **devono scendere gradualmente**. Gli Atleti che chiaramente ruotano ripetutamente alle caviglie (girando allo stesso livello invece di eseguire una discesa uniforme durante la rotazione) **saranno soggetti al Base Mark** secondo gli standard sotto indicati:

Per Avvitamenti da 180° a 720°	L'intera rotazione deve essere graduale
Per un Avvitamento di 1080°	È consentito al massimo una rotazione a livello della caviglia

Livello	Codice	Descrizione	Valore DD
B	TB	Thrust con una o due gambe seguito da una sbattuta sulla superficie	0.30
1	T1	Thrust con una gamba seguito da una discesa verticale	0.45
2	T2a	Thrust con una gamba seguito da Avvitamento 180°	0.50
	T2b	Thrust con una gamba seguito da Piroetta 180° e una sbattuta	
3	T3a	Thrust con discesa verticale	0.65
	T3b	Thrust con una gamba seguito da Avvitamento 360°	
	T3c	Thrust con una gamba seguito da Piroetta 180° e discesa	
	T3d	Thrust con flessibilità seguito da sbattuta (crash)	
4	T4a	Thrust con una gamba seguito da Avvitamento 720°	0.85
	T4b	Thrust con flessibilità e discesa	
	T4c	Thrust seguito da Avvitamento 180°	
	T4d	Flying Fish (con discesa) Un Thrust viene eseguito in Posizione Verticale e senza perdita di altezza una gamba viene rapidamente abbassata in Posizione di Coda di Pesce aerea*. Dopo il Flying Fish, la chiusura può essere con gamba tesa o flessa, seguita da una discesa in verticale. La dichiarazione termina con la discesa. *La gamba inferiore deve essere fuori dall'area del "cono VP" **Promemoria, non si può combinare con la dichiarazione di una rotazione o di una discesa verticale.	
	T4e	Thrust seguito da Piroetta 180° (in VP) e una sbattuta (crash)	
5	T5a	Thrust seguito da Avvitamento 360°	0.90
	T5b	Thrust seguito da Piroetta 180° (in VP) e discesa	
	T5c	Thrust con flessibilità seguito da Avvitamento 180°	
	T5d	Flying Fish Avvitamento 180° o Thrust Coda di Pesce e Avvitamento Helicopter 180° Stessa definizione di T4, Flying Fish, con un Avvitamento 180° come finale	
	T5e	Thrust a una gamba con Piroetta 180° seguito da Avvitamento 360°	
6	T6a	Thrust con flessibilità seguito da Avvitamento 360°	1.20
	T6b	Thrust con Piroetta 180° (in VP) seguito da Avvitamento 360°	
	T6c	Flying Fish Avvitamento 360° o Thrust Coda di Pesce e Avvitamento Helicopter 360° Stessa definizione di T4, Flying Fish, con un Avvitamento 360°.	
7	T7	Thrust seguito da Avvitamento 720°	1.60

8	T8	Thrust con flessibilità seguito da Avvitamento 720°	1.90
9	T9	Thrust ad un' altezza di **8,5 (vita)** o superiore con un chiaro arresto, (fermandosi - altezza stabile dimostrata per **1"secondo o più)** in un VP sopra le ginocchia o superiore	2.00
9	T10	Thrust **ad un' altezza di 8,5 (vita) o superiore** seguito da Avvitamento 1080° o più	2.30

29.6.1.2 AVVITAMENTI (S)

QUESTA FAMIGLIA INCLUDE TUTTI I TIPI DI AVVITAMENTI, CHE SONO ROTAZIONI IN POSIZIONE VERTICALE (SECONDO I PRINCIPI GENERALI). INCLUDE AVVITAMENTI ASCENDENTI E DISCENDENTE E AVVITAMENTI COMBINATI E COMBINATI INVERSI.

A) QUANDO VIENE INDICATO UN AVVITAMENTO, PUÒ ESSERE SIA ASCENDENTE CHE DISCENDENTE (STESSO CODICE E STESSO VALORE) - ASCENDENTE E DISCENDENTE NON SONO PIÙ DIFFERENZIATI.

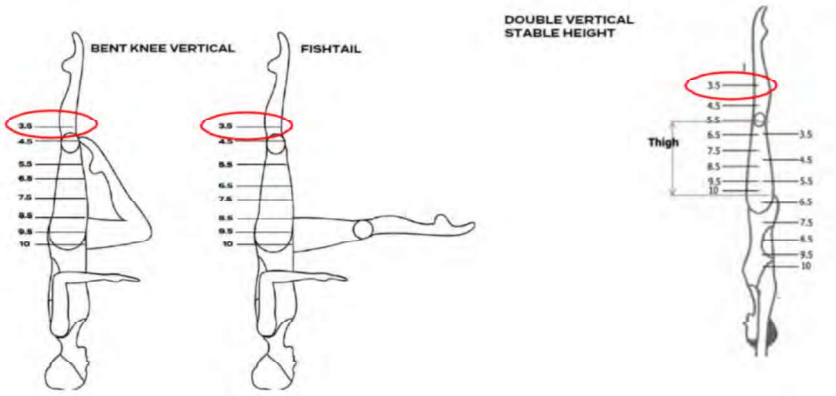
B) PER GLI **AVVITAMENTI DISCENDENTI** NEGLI IBRIDI LIBERI, LA DEFINIZIONE DEI GRADI DI ROTAZIONE È DATA **DALL'IMMERSIONE DELLE PUNTE DEI PIEDI**, OPPURE QUANDO LA ROTAZIONE È ARRIVATA AL PUNTO DI ARRESTO COMPLETO **AL LIVELLO DELLE CAVIGLIE**. N.B. CHE QUESTO È DIVERSO DALLE FIGURE OBBLIGATORIE E DAGLI ELEMENTI TECNICI OBBLIGATI (VEDI BM 13).

C) PER GLI **AVVITAMENTI ASCENDENTI** NEGLI IBRIDI LIBERI, LA DEFINIZIONE DEI GRADI DI ROTAZIONE INIZIA QUANDO **LE DITA DEI PIEDI ROMPONO LA SUPERFICIE DELL'ACQUA**, OPPURE **AL LIVELLO DELLE CAVIGLIE**. N.B. CHE QUESTO È DIVERSO DALLE FIGURE OBBLIGATORIE E DAGLI ELEMENTI TECNICI OBBLIGATI (VEDI BM 13).

D) UN AVVITAMENTO (ASCENDENTE O DISCENDENTE) È DEFINITO COME UN CAMBIAMENTO **GRADUALE** DI MINIMO DUE LIVELLI DI ALTEZZA. GLI AVVITAMENTI DISCENDENTI **DEVONO TERMINARE SEMPRE ALLE CAVIGLIE O CON L'IMMERSIONE DELLE DITA DEI PIEDI**. UN CAMBIAMENTO DI UN SOLO LIVELLO DI ALTEZZA DURANTE UNA DICHIARAZIONE DI ROTAZIONE SARÀ SOGGETTO A BASE MARK.

E) LA REGOLA DELLA TOLLERANZA NEGLI AVVITAMENTI (BM 12 E 13) **NON SI APPLICA** ALLE DICHIARAZIONI DELLE ROTAZIONE NEGLI **IBRIDI LIBERI**. GLI ATLETI DEVONO COMPLETARE CON PRECISIONE LE ROTAZIONI COSÌ COME DICHIARATO SULLA COACH CARD. AD ESEMPIO, SE VIENE DICHIARATO UN **S2** (AVVITAMENTO 720°CON UNA O DUE GAMBE), I CONTROLLORI TECNICI DELLE DIFFICOLTÀ OSSERVERANNO IL COMPLETAMENTO DI ALMENO 720° (SEGUENDO I PRINCIPI A-D SOPRA ESPOSTI). LA ROTAZIONE MAGGIORE RISPETTO A QUANTO DICHIARATO VA BENE, LA ROTAZIONE INFERIORE A QUELLA DICHIARATA È SOGGETTA A BASE MARK.

F) UN'ALTEZZA MINIMA DI **3,5** COME INDICATO SULLA TABELLA DELLE ALTEZZE AD UNA O DUE GAMBE, DEVE ESSERE DIMOSTRATA PER INIZIARE UN AVVITAMENTO DISCENDENTE E UN'ALTEZZA MINIMA DI **3,5** SECONDO LA TABELLA DI ALTEZZE AD UNA O DUE GAMBE, DEVE ESSERE DIMOSTRATA PER TERMINARE UN AVVITAMENTO ASCENDENTE:



G) GLI AVVITAMENTI ASCENDENTI E DISCENDENTI DEVONO SALIRE/SCENDERE **GRADUALMENTE**. GLI ATLETI CHE OVVIAMENTE SI FERMANO A RUOTARE ALLO STESSO LIVELLO DI ALTEZZA (CIOÈ ESEGUONO TORSIONI INVECE DI UN AVVITAMENTO) SARANNO **SOGGETTI A BASE MARK** SECONDO I SEGUENTI STANDARD:

Per i livelli SB-S2	L'intera rotazione deve essere graduale
Per i livelli S3-S5	È consentito un massimo di una rotazione ad ogni livello di altezza
Per i livelli S6-S10	È consentito un massimo di due rotazioni a ciascun livello di altezza

h) Gli Avvitamenti Livello Basic (B), Livello 1 e Livello 2, possono essere eseguiti con una o due gambe. A partire dal livello 3 tutti gli avvitamenti devono essere eseguiti con due gambe.

i) Gli Avvitamenti devono mostrare la rotazione del **CORPO** contata da **muro a muro** per raggiungere il grado di rotazione dichiarato. Per rotazioni di 360° o più - il muro (o la direzione) da cui si è partiti è il muro (o la direzione) al quale si deve finire perché i DTC possano verificare il completamento della rotazione.

j) Varie modifiche delle posizioni delle gambe sono consentite durante gli avvitamenti, purché la posizione di una o due gambe soddisfi la definizione di VP secondo il principio generale a). Gli avvitamenti sbilanciati o fuori asse non sono differenziati ma le posizioni "unbalanced" saranno considerate nell'impressione artistica.

k) Quando vengono indicate "due gambe", significa definizione VP (due gambe entro i 45° del "cono") e "una gamba" significa una gamba entro i 45° del "cono". Entrambi secondo il principio generale a).

l) Gli Avvitamenti ad una gamba includono Posizione Verticale Gamba Flessa, Coda di Pesce/Gru, Cavaliere e altre opzioni o varianti di Posizione Verticale a una gamba.

m) Gli Avvitamenti a due gambe includono la Posizione Verticale "VP", la Coda di Pesce entro i 45° dalla verticale, la Verticale in arco e altre posizioni in cui 2 gambe sono chiaramente visibili entro 45°dalla linea verticale.

n) I movimenti di chiusura/apertura/flessione/estensione da posizioni ad una gamba a posizioni a due gambe (VP) (o posizioni da due gambe a una gamba) come Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce a Verticale o da Verticale a Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce, sono tutti considerati come avvitamenti ad "una gamba".

o) Un Avvitamento Combinato o Combinato Inverso (definiti nella tabella come "Combinati") verrà conteggiato solo nel caso di un numero uguale di rotazioni discendenti e ascendenti o ascendenti e discendenti senza stop, che iniziano e finiscono alla stessa altezza (ad esempio se le dita dei piedi che rompono la superficie sono l'inizio della rotazione, allora le dita dei piedi che si immergono devono essere la fine).

p) Un Avvitamento Combinato o Combinato Inverso nei livelli Basic, 1 e 2 possono essere eseguiti ad "**una o due gambe**" e **POSSONO includere una combinazione di una e due gambe**

- Esempio 1: partire da VP Gamba Flessa, eseguire un avvitamento discendente 360° mentre si unisce in VP, e poi continuare con un avvitamento ascendente di 360° rimanendo in VP.
- Esempio 2: partire da VP Gamba Flessa, eseguire un avvitamento discendente 360° mentre si unisce in VP, e poi continuare con un avvitamento ascendente di 360° mentre si ritorna in VP Gamba Flessa.

q) La salita e la discesa durante gli avvitamenti Combinati o Combinati Inversi (compresi quelli bidirezionali) devono salire/scendere **gradualmente**. Gli atleti che ovviamente si fermano a ruotare allo stesso livello di altezza (cioè eseguono torsioni invece di un avvitamento) saranno **soggetti a Base Mark** secondo i seguenti standard:

Per i livelli SCB-SC2 / SCDB-SCD2	L'intera rotazione deve essere graduale
Per i livelli SC3-SC5 / SCD3-SCD5	È consentito un massimo di una rotazione ad ogni livello di altezza
Per i livelli SC6 / SCD6	È consentito un massimo di due rotazioni a ciascun livello di altezza

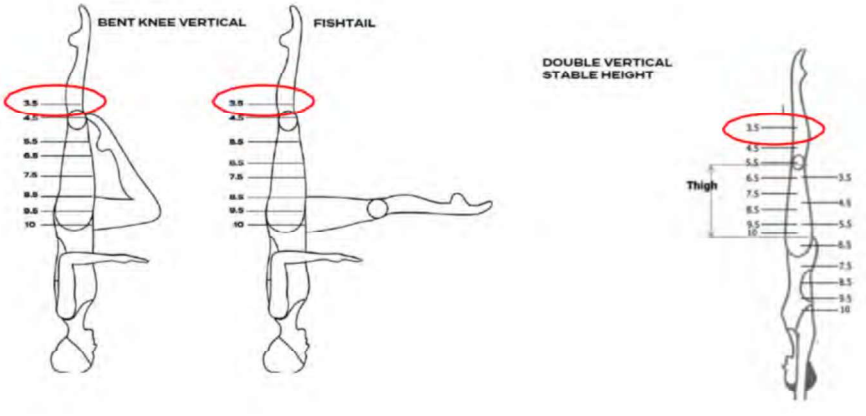
r) Un Avvitamento "**bidirezionale**" indica un avvitamento in una direzione, seguito senza pausa da un avvitamento di uguale grado nella direzione opposta. Per esempio: **SCD2** - Avvitamento Combinato 720° (una o due gambe) = una rotazione discendente o ascendente di 720° seguita senza una pausa da una rotazione ascendente o discendente di 720° nella direzione opposta.

Livello	Codice	Descrizione	Valore DD
B	SB	Avvitamento 180° (una o due gambe)	0.15
	SCB	Avvitamento Combinato 180° (una o due gambe)	0.40
	SCDB	Avvitamento Combinato bidirezionale 180° (una o due gambe)	0.45
1	S1	Avvitamento 360° (una o due gambe)	0.40
	SC1	Avvitamento Combinato 360° (una o due gambe)	0.95
	SCD1	Avvitamento Combinato bidirezionale 360°(una o due gambe)	1.00
2	S2	Avvitamento 720° (una o due gambe)	0.90
	SC2	Avvitamento Combinato 720° (una o due gambe)	1.95
	SCD2	Avvitamento Combinato bidirezionale 720 (una o due gambe)	2.00
3	S3	Avvitamento 1080* (due gambe)	1.40
	SC3	Avvitamento Combinato 1080° (due gambe)	2.95
	SCD3	Avvitamento Combinato bidirezionale 1080° (due gambe)	3.00
4	S4	Avvitamento 1440° (due gambe)	1.90
	SC4	Avvitamento Combinato 1440° (due gambe)	3.95
	SCD4	Avvitamento Combinato bidirezionale 1440° (due gambe)	4.00
5	S5	Avvitamento 1800°(due gambe)	2.40
	SC5	Avvitamento Combinato 1800° (due gambe)	4.95
	SCD5	Avvitamento Combinato bidirezionale 1800° (due gambe)	5.00
6	S6	Avvitamento 2160° (due gambe)	2.90
	SC6	Avvitamento Combinato 2160° (due gambe)	5.75
	SCD6	Avvitamento Combinato bidirezionale 2160° (due gambe)	5.80
7	S7	Avvitamento 2520° (due gambe)	3.40
8	S8	Avvitamento 2880° (due gambe)	3.90
9	S9	Avvitamento 3240° (due gambe)	4.40
10	S10	Avvitamento 3600° (due gambe)	4.90

29.6.1.3 ROTAZIONI CHE INCLUDONO TORSIONI / PIROETTE / SWIRLS (R)

QUESTA FAMIGLIA INCLUDE TORSIONI E PIROETTE (COME DEFINITO IN AS RULEBOOK BM - IL CORPO RIMANE SUL SUO ASSE LONGITUDINALE DURANTE TUTTA LA ROTAZIONE) E GLI SWIRLS.

A) **TORSIONI O PIROETTE** = UNA ROTAZIONE AD UN'ALTEZZA SOSTENUTA - L'ALTEZZA RIMANE COSTANTE PER TUTTA LA ROTAZIONE. PERTANTO, QUALSIASI **OVVIO** CAMBIAMENTO DI ALTEZZA **VERSO IL BASSO** SARÀ SOGGETTO A BASE MARK. UN CAMBIAMENTO DI ALTEZZA VERSO L'ALTO SARÀ CONSIDERATO NELL'ESECUZIONE. "**OVVIO**" È DEFINITO COME UNA CADUTA DI **DUE LIVELLI DI ALTEZZA**. QUINDI, SE L'ATLETA INIZIA SOPRA IL GINOCCHIO (6,5) E SCENDE SOTTO IL GINOCCHIO (4,5), SARÀ BASE MARK. UN CAMBIAMENTO DI UN LIVELLO DI ALTEZZA = ESECUZIONE.



b) L'altezza minima per una Torsione/Piroetta per poter essere accettata è di **3,5** (secondo la tabella delle altezze ad una o due gambe) il che significa che i TC devono vedere chiaramente quel livello di altezza raggiunto, o la torsione/piroetta sarà soggetta a Base Mark.

c) **Swirl** =Una rotazione a 1 o 2 gambe in una posizione del corpo carpiata/arcata (o altre posizioni in cui il corpo non è allineato con il suo asse verticale), durante la rotazione. Gli Swirls possono avere variazioni di altezza - le gambe possono essere più basse della definizione VP o possono muoversi dentro e fuori dall'area del "cono"VP.

d) La regola della tolleranza nelle Rotazioni (BM 12 e 13) **NON SI APPLICA** alle dichiarazioni delle Torsioni, Piroette e Swirls negli **Ibridi Liberi.** Gli atleti devono completare completamente le rotazioni come dichiarato sulla Coach Card. Ad esempio, se viene dichiarato un **2R3** - Torsione 1080° (VP), i controllori tecnici delle Difficoltà guarderanno il completamento di almeno 1080°. La rotazione in più di quanto dichiarato va bene, la rotazione inferiore a quella dichiarata è soggetta al Base Mark.

e) Torsioni Piroette e Swirls devono avere la rotazione del **CORPO** contato da "**muro a muro**" per raggiungere il grado di rotazione dichiarato. Per rotazioni di 360° o più - il muro (o la direzione) da cui si parte sarà il muro (o la direzione) al quale si deve finire perché i TC possano verificare il completamento della rotazione. Ruotare più di quanto dichiarato va bene, la rotazione inferiore a quella dichiarata è soggetta a Base Mark.

f) Sono consentite varie modifiche delle posizioni delle gambe durante le rotazioni purché la posizione di una o due gambe soddisfi la definizione di VP e il requisito necessario per completare le rotazioni (come da punto precedente)

g) Nelle le rotazioni ROB, RO1, RCB e RC1, le gambe possono essere leggermente flesse durante la rotazione.

h) Le rotazioni con una gamba includono la Posizione Verticale Gamba Flessa, Coda di Pesce, Gru e altre opzioni di posizioni ad una gamba. Si prega di notare che le rotazioni in Cavaliere sono incluse nella famiglia della Flessibilità, comunque se una rotazione in Cavaliere venisse dichiarata come rotazione ad una gamba, 1RB, 1R1, il valore sarà inferiore ma NON verrà assegnato il Base Mark.

i) Le rotazioni con due gambe includono la Posizione Verticale "VP", la Coda di Pesce entro 45° dalla verticale, la Verticale in Arco e altre posizioni in cui 2 gambe sono chiaramente visibili entro 45° dalla linea verticale.

j) I movimenti di chiusura/apertura/flessione/estensione da posizioni ad una gamba a posizioni a due gambe (VP) (o posizioni da due gambe a una gamba) come Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce a Verticale o da Verticale a Verticale Gamba Flessa/Coda di Pesce, sono tutti considerati come torsioni, piroette o swirls ad "una gamba".

k) Si prega di consultare i principi generali 29.6.1.7 per la definizione di "sbilanciato/unbalanced".

l) Torsioni "unbalanced" ad una gamba sono tutte considerate nelle rotazioni ad "1 gamba".

m) Quando si esegue una torsione "unbalanced" mentre contemporaneamente si ruota intorno al proprio asse longitudinale (esempio: un RU4 viene eseguito mentre si ruota di un quarto di giro "unbalanced" per ogni 360°), i DTC osservano le ginocchia dell'atleta/i per assicurarsi che venga eseguito il numero dichiarato di rotazioni di 360° (in questo esempio si devono eseguire 4 rotazioni di 360°) "da parete a parete"| come da 29.6.1.3 - punto e).

n) Rotazione bidirezionale significa una rotazione in una direzione, seguita senza pausa da una rotazione uguale nella direzione opposta. Per esempio:

- RD1 - Rotazione bidirezionale 360° (VP) = Rotazione di 180° in una direzione seguita senza pausa da una rotazione di 180° nella direzione opposta.
- RD2 - Rotazione bidirezionale 720°(VP) = una rotazione di 360° in una direzione seguita senza pausa da una rotazione di 360° nella direzione opposta.

o) Per VP aprendo in Spaccata 180°/360°(ROB/RO1) a metà strada (90°/180°) le gambe devono essere almeno a 45° - il che significa che l'apertura deve essere **GRADUALE** (non una Piroetta di 360° seguita da una rapida apertura in Spaccata). Inoltre, nella Posizione Verticale di partenza i piedi o le caviglie devono essere in contatto.

p) La chiusura da Spaccata a Verticale 180°/360° (RCB/RC1) non deve raggiungere la Verticale fino a 135°/270° - il che significa che se la chiusura (con piedi o caviglie in contatto) termina a ¾ di giro e poi si esegue ¼ di giro in VP, va bene, tuttavia se vengono realizzati meno di 135°/270°, la rotazione sarà soggetta a Base Mark.

q) Per ROB, RO1, RCB e RC1, la posizione di Spaccata deve mostrare una apertura come minimo di 90°/ 0,1-2,9 così come è previsto per la Posizione di Spaccata descritta sul Manuale AS.



Livello	Codice	Descrizione	Valore DD
B	RB	Swirl 180°/Rotazione 180°non sostenuta o up-down	0.10
	1RB	Torsione/Piroetta 180° ad 1 gamba	0.15
	2RB	Torsione/Piroetta 180° a 2 gambe (VP)	0.20
	ROB	Da Verticale apertura in Spaccata ruotando 180°	0.25
	RCB	Da Spaccata chiusura in Verticale ruotando 180°	0.25
1	R1	Swirl 360°/Rotazione 360°non sostenuta o up-down	0.20
	1R1	Torsione/Piroetta 360° ad 1 gamba	0.35
	2R1	Torsione/Piroetta 360° a 2 gambe (VP)	0.45
	RD1	Torsione/Piroetta bidirezionale 360° a 2 gambe (VP)	0.50
	RU1	Torsione/Piroetta sbilanciata 360° a 2 gambe (VP)	0.55
	RO1	Da Verticale apertura in Spaccata ruotando 360°	0.55
	RC1	Da Spaccata chiusura in Verticale ruotando 360°	0.55
2	R2	Swirl 720°	0.40
	1R2	Torsione 720° ad 1 gamba	0.75
	2R2	Torsione 720° a 2 gambe (VP)	0.95
	RD2	Torsione bidirezionale 720° a 2 gambe (VP)	1.05
	RU2	Torsione sbilanciata 720° a 2 gambe (VP)	1.15
3	R3	Swirl 1080°	0.60
	1R3	Torsione 1080° ad 1 gamba	1.15
	2R3	Torsione 1080° a 2 gambe (VP)	1.45
	RU3	Torsione sbilanciata 1080° a 2 gambe(VP)	1.75
4	R4	Swirl 1440°	0.80
	1R4	Torsione 1440° ad 1 gamba	1.55
	2R4	Torsione 1440° a 2 gambe (VP)	1.95
	RD4	Torsione bidirezionale 1440° a 2 gambe (VP)	2.15
	RU4	Torsione sbilanciata 1440° a 2 gambe (VP)	2.35
5	1R5	Torsione 1800° ad 1 gamba	1.95
	2R5	Torsione 1800° a 2 gambe (VP)	2.45
	RU5	Torsione sbilanciata 1800° a 2 gambe (VP)	2.95
6	1R6	Torsione 2160° ad 1 gamba	2.35
	2R6	Torsione 2160° a 2 gambe(VP)	2.95
	RD6	Torsione bidirezionale 2160° a 2 gambe(VP)	3.35
	RU6	Torsione sbilanciata 2160° a 2 gambe(VP)	3.55
7	2R7	Torsione 2520° a 2 gambe(VP)	3.45
	RU7	Torsione sbilanciata 2520° a 2 gambe(VP)	4.15

8	2R8	Torsione 2880° a 2 gambe(VP)	3.95
	RU8	Torsione sbilanciata 2880° a 2 gambe(VP)	4.75
9	2R9	Torsione 3240° a 2 gambe(VP)	4.45
	RU9	Torsione sbilanciata 3240° a 2 gambe(VP)	5.35
10	2R10	Torsione 3600° a 2 gambe(VP)	4.95
	RU10	Torsione sbilanciata 3600° a 2 gambe(VP)	5.95

29.6.1.4 ALTEZZA SOSTENUTA (A)

QUESTA FAMIGLIA INCLUDE MOVIMENTI CHE RICHIEDONO IL SOSTEGNO DI UNA PARTE DEL CORPO (ARTI INFERIORI) FUORI DALL'ACQUA (UNA O DUE GAMBE) E RIFLETTONO LA DIFFICOLTÀ DI MANTENERE IL PESO DEGLI ARTI INFERIORI IN EQUILIBRIO, SIA IN ALLINEAMENTO VERTICALE CHE SBILANCIATO FUORI ASSE.

A) QUANDO VIENE DICHIARATA L' "ALTEZZA SOSTENUTA", SI INTENDE DI SOSTENERE IL PESO DEGLI ARTI INFERIORI IN ARIA PER UNA DURATA **PARI O SUPERIORE A 3" SECONDI.** LA DURATA DELL'ESECUZIONE DOVREBBE ESSERE SUFFICIENTE PER IDENTIFICARE CHIARAMENTE LA DIFFICOLTÀ DA PARTE DEI CONTROLLORI TECNICI DELLE DIFFICOLTÀ

B) SI PREGA DI PRENDERE NOTA DEL PRINCIPIO GENERALE D) IN QUANTO L'ALTEZZA SOSTENUTA NON PUÒ ESSERE DICHIARATA QUANDO SI VERIFICA CONTEMPORANEAMENTE A UNA ROTAZIONE.

C) SI PREGA DI CONSULTARE IL PRINCIPIO GENERALE G) PER LA DEFINIZIONE DI SBILANCIATO/ UNBALANCED.

i. NELL' A10 - NELLE OSCILLAZIONI DA SBILANCIATO IN AVANTI A SBILANCIATO INDIETRO CON ENTRAMBE LE GAMBE NELLA STESSA DIREZIONE, OPPURE DA UN LATO ALL'ALTRO, O ANCHE DA AVANTI A LATERALE, A DIETRO, A LATERALE, ENTRAMBE LE GAMBE SI DEVONO MUOVERE CONTEMPORANEAMENTE, E NON UNA DOPO L'ALTRA, COMPIENDO NEL MEZZO UN'AZIONE CHIARAMENTE BILANCIATA.

ii. NELL' A10, PASSARE DA UNA POSIZIONE SBILANCIATA INDIETRO AD UNA POSIZIONE SBILANCIATA IN AVANTI PASSANDO ATTRAVERSO UNA POSIZIONE EQUILIBRATA A "V" (UNA GAMBA INDIETRO/UNA GAMBA IN AVANTI) È BASE MARK, POICHÉ LA POSIZIONE A "V" RENDE IL MOVIMENTO BILANCIATO.

ESEMPIO DI POSIZIONE DI "V" BILANCIATA (UNA GAMBA INDIETRO E UNA AVANTI):

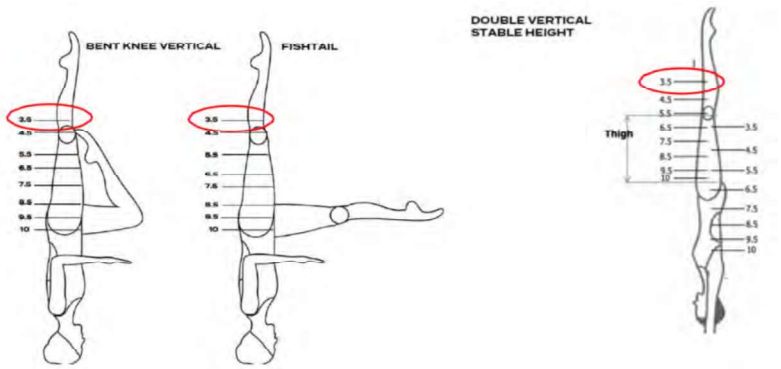


D) QUANDO DUE A8, A9 O A10 VENGONO DICHIARATI CONSECUTIVAMENTE (A8 A8 O A9 A9 O A10 A10), ALLORA LE DUE PAUSE SOSTENUTE DI 3" SECONDI O PIÙ, **DEVONO** ESSERE SEPARATE, USCENDO DAL CONO VP PER A8 E A9 OPPURE, USCENDO DAL CONO VP O BILANCIANDO LA POSIZIONE PER A10. NEL CASO IN CUI VENGANO DICHIARATI DUE DIFFERENTI ALTEZZE SOSTENUTE, (AD ESEMPIO A8 A9 O A9 A10), NON È NECESSARIO USCIRE DAL CONO VP.

E) L'ALTEZZA MINIMA RICHIESTA PER L'ALTEZZA SOSTENUTA È 3.5, CIÒ SIGNIFICA CHE LA POSIZIONE DI PARTENZA E QUELLA DI ARRIVO E TUTTE LE AZIONI SOSTENUTE DEVONO RISPETTARE I SEGUENTI STANDARD:

- ESEMPIO, SE SI ESEGUE UN AB (SOLLEVARE LE GAMBE DA TAVOLA, DA TUCK INVERSO O UNA SUA VARIANTE, IN QUALSIASI POSIZIONE AD UNA GAMBA), LA POSIZIONE DELLA GAMBA SINGOLA DEVE ESSERE AD UN'ALTEZZA DI 3,5.

- ESEMPIO, SE SI ESEGUE UN A5 (DA CARPIATA A VERTICALE MENTRE SI RUOTA A 360°), LA VERTICALE FINALE DEVE ESSERE AD UN'ALTEZZA DI 3,5.



f) Una salita (A3b) o una discesa (A1b, A2a) è definita come una variazione di almeno due livelli di altezza. Una variazione di un solo livello di altezza durante una dichiarazione di salita o discesa è soggetta a Base Mark.

g) Per la discesa verticale con 1 o 2 gambe (A1b, A2a): oltre a una variazione di almeno due livelli di altezza come nel punto f), una discesa verticale deve anche scendere al di sotto delle ginocchia (rotule chiaramente immerse). Dopo che le rotule si sono immerse, può essere eseguita una "sbattuta" (crash). Ad esempio, una discesa viene eseguita da una Posizione Verticale alta (coscia alta), fino a sotto il ginocchio (rotule immerse), poi si esegue una "sbattuta" (crash), A1b o A2a si applicano comunque poiché è stata eseguita una variazione di due livelli di altezza e la "sbattuta" è stata inserita dopo che le ginocchia si sono immerse.

h) Per la salita verticale con 1 o 2 gambe (A3b): oltre a un cambiamento di almeno due livelli di altezza come nel punto f), una salita in verticale deve anche salire al di sopra delle ginocchia (rotule chiaramente visibili) o non flettere le gambe prima di superare il livello delle ginocchia (rotule chiaramente visibili). Una volta al di sopra delle ginocchia possono verificarsi altri movimenti/dichiarazioni.

i) Per il movimento da Carpiata a VP (azione Del Marsuino):ci possono essere variazioni nelle posizioni delle gambe finché viene mantenuta l'integrità dell'azione di alzata di Marsuino

Per esempio:

- Le gambe possono essere leggermente aperte (non più di 45° gradi)
- Le gambe possono essere incrociate o una leggermente flessa e una tesa, entrambe leggermente flesse purché siano ancora nell'area DEL " CONO VERTICALE".

j) Per movimenti con sollevamento e rotazione da Carpiata Avanti :

- Da Carpiata a Verticale ad una gamba (VP Gamba Flessa,Coda di Pesce, etc.) mentre si ruota di 180°
- Da Carpiata a Verticale ad una gamba (VP Gamba Flessa,Coda di Pesce, etc.) mentre si ruota di 360°
- Da Carpiata a Verticale mentre si ruota di 180°
- Da Carpiata a Verticale mentre si ruota di 360°
- Il sollevamento in VP di una o due gambe con rotazione di 180°/360° deve essere graduale e non raggiungere la linea VP fino a 135°/270° - ciò significa che se il sollevamento termina a ¾ della rotazione e poi si effettua un quarto di giro in VP, la difficoltà è nella tolleranza, quindi "OK", se invece si raggiunge la VP prima di 135°/ 270° la rotazione sarà soggetta al Base Mark.

Livello	Codice	Descrizione	Valore DD
B	AB	Distensione da Tuck inverso, da Tavola o da una loro variante, in qualsiasi Posizione Verticale ad 1 gamba	0.05
1	A1a	Alzata da Carpiata qualsiasi Posizione Verticale ad 1 gamba	0.10
	A1b	Discesa in Verticale ad 1 gamba	
	A1c	Distensione da Tuck inverso, da Tavola o da una loro variante, in qualsiasi Posizione Verticale a 2 gambe	
	A1d	Chiusura in Verticale da Coda di Pesce, Gru, VPGamba Flex o Spaccata	
2	A2a	Discesa in Verticale a2 Gambe (con o senza movimenti isolati)	0.15
	A2b	Alzata da Carpiata qualsiasi Posizione Verticale ad 1 gamba (VP Gamba Flex, Coda di Pesce, etc.) mentre si ruota di 180°	
3	A3a	Alzata da Carpiata a Verticale (alzata di Marsuino)	0.20
	A3b	Salita in Verticale ad 1 o 2 gambe (con o senza movimenti isolati)	
4	A4a	Alzata da Carpiata qualsiasi Posizione Verticale ad 1 gamba (VP Gamba Flex, Coda di Pesce, etc.) mentre si ruota di 360°	0.45
	A4b	Alzata da Carpiata a Verticale mentre si ruota di 180°	
5	A5	Alzata da Carpiata a Verticale mentre si ruota di 360°	0.65
6	A6	3" di movimenti su e giù ad una o gamba o una combinazione di una e due gambe	0.80
7	A7	3" di movimenti su e giù a due gambe	0.90
8	A8	Altezza sostenuta con una gamba o una combinazione di una o due gambe che duri di 3" secondi o di più Oppure Movimenti isolati eseguiti in posizione stabile e fissa ad una gamba (all'interno della definizione di Posizione Verticale, fra 0° e 45°) - i movimenti isolati devono essere eseguiti con l'altra gamba (quella non fissa) e devono durare 3" o più secondi. Oppure Una combinazione delle due tecniche (ad esempio 2 secondi di movimenti isolati, poi 1 secondo di una combinazione di uno e due movimenti delle gambe)	1.15
9	A9	Altezza sostenuta in VP che duri di 3" secondi o do più	1.45
10	A10	Altezza sostenuta mostrata per almeno 3" secondi o di più in VP eseguita in una posizione sbilanciata	1.65

29.6.1.5 FLESSIBILITA' (F)

Questa famiglia comprende tutti i tipi di movimenti di flessibilità che richiedono un'estrema mobilità articolare (portare un'articolazione alla sua massima ampiezza di movimento), come Posizioni in Arco, Spaccate, Cavalieri, Passi di Uscita, alzata della Nova/Ciclone.

a) Tutte le posizioni devono essere eseguite con la massima forza ed estensione delle gambe e la posizione del corpo con le spalle in linea sotto alle anche, che dimostri la flessibilità degli atleti.

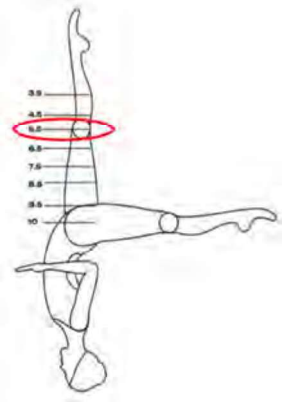
b) La durata dell'esecuzione del movimento di flessibilità deve essere sufficiente per identificare chiaramente la difficoltà da parte dei controllori tecnici delle Difficoltà

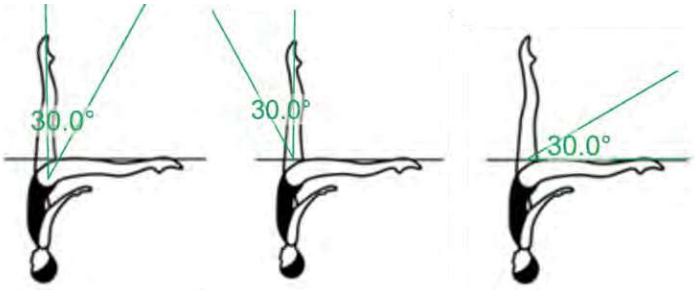
c) La Posizione Spaccata deve dimostrare flessibilità ad un'altezza minima di 0.1-2.9 (90°) così come è previsto per la Posizione di Spaccata descritta sul Manuale AS, oppure sarà soggetto al Base Mark.



d) Per la Posizione di Cavaliere:

- **È richiesta un'altezza minima di 5,5 (rotula chiaramente visibile).** La rotula completamente immersa è soggetta a Base Mark.
- La gamba verticale può essere ad un massimo di 30° gradi dalla linea verticale
- La gamba orizzontale non può sollevarsi più di 30°dalla superficie





e) É possibile dichiarare consecutivamente "Cavaliere Rapido" (F1b), l'importante è che fra una Posizione di Cavaliere e l'altra, la gamba verticale deve eseguire un movimento uscendo dal cono VP.

f) Per quanto riguarda F1b o F1a (posizione di cavaliere rapido o spaccata rapida da qualsiasi posizione), l'azione dalla posizione di partenza al cavaliere o alla spaccata deve essere rapida

g) **Esempi di dichiarazioni relative a F1a e F1b:**

1. È consentito F1a (Spaccata Rapida) seguito da RCB o RCI.
2. È consentito F1a (Spaccata rapida) seguito da F2a (Passo di Uscita Avanti), F2b (Passo di Uscita indietro) o F3b (Ariana).
3. **È possibile dichiarare un F1a (Spaccata Rapida) prima di un F3a per assumere la prima posizione di partenza prima di dichiarare un F3a (la transizione che prevede due cambi di gamba). F1a è un movimento, quindi F3a deve essere seguito da due ulteriori Spaccate.**
4. Per F1a (Spaccata Rapida) seguito da F2c (Variazioni di posizioni di Spaccata in superficie dimostrarne almeno 2 diverse fra dx,sx,frontale) - F1a è un movimento, e F2c deve essere Formato da altre 2 Spaccate aggiuntive.
5. F1b (Cavaliere Rapido) seguito da F4e, F4f, F5a, F5c, F6b, F6c o F8a è consentito.

6. F1B (Cavaliere Rapido) seguito da F3C (Combinazione di Posizioni di Cavaliere dx e sx con cambio di gamba)), F1B è un movimento, e F3C deve essere formato da altri due Cavalieri aggiuntivi.

7. F1A (Spaccata rapida) seguito da F6D (Spaccata piatta/Varianti di spaccata mantenute in superficie per 3 secondi o più) - se gli atleti raggiungono la posizione di spaccata con un movimento rapido, quindi la mantengono chiaramente per altri 3 secondi, ciò è consentito.

8. F6D seguito da RCB/RC1 - la tenuta della spaccata seguita da una dichiarazione di chiusura (RCB/RC1) è consentita.

9. ROB/RO1 seguito da F1A come definito nel principio generale d) - non ci può essere una dichiarazione simultanea.

h) Per la chiusura da Cavaliere a Verticale 180°/360° (F6C o F8A): la rotazione deve essere graduale e non raggiungere la VP (dove i piedi/le caviglie devono toccarsi) fino a 135°/270° - ciò significa che se la chiusura termina a ¾ e poi viene eseguito un ¼ di giro in VP, la difficoltà è nella tolleranza quindi "OK", se invece si raggiunge la VP prima di 135°/ 270° la rotazione sarà soggetta al Base Mark.

i) Per la transizione da arco in superficiale gamba flessa a VP ruotando di 180° o 360° (F6A o F8B): la rotazione deve essere graduale e non raggiungere la VP fino a 135°/270° - ciò significa che se la chiusura termina a ¾ di rotazione e poi viene eseguito un quarto di giro in VP, la difficoltà è nella tolleranza quindi "OK", se invece si raggiunge la VP prima di 135°/ 270° la rotazione sarà soggetta al Base Mark.

j) Per il movimento da Arco in Superficie a Verticale (F7, F9, F10) : Ci possono essere variazioni nei movimenti delle gambe a patto che venga mantenuta l'integrità della Posizione di Arco in Superficie e dell'azione di sollevamento.

1. La posizione di arco di superficie deve essere visibile sulla superficie dell'acqua (non sollevata in aria).

2. Le gambe possono essere leggermente separate (non più di 30° gradi). Se le gambe fossero chiaramente più divaricate di 30° gradi saranno soggette a base Mark

3. Le gambe possono essere incrociate o una leggermente Flessa ed una tesa

4. Entrambe le gambe **NON** possono essere flesse intenzionalmente - una leggera flessione (ginocchia morbide) a causa di una cattiva esecuzione non dovrebbe essere considerata come Base Mark.

5. Per F9 e F10: la rotazione deve essere graduale e non raggiungere la VP fino a 135°/270° - ciò significa che se Il sollevamento termina a ¾ Di rotazione e poi viene eseguito un ¼ di giro in VP la difficoltà è nella tolleranza quindi "OK", se invece si raggiunge la VP prima di 135°/ 270° la rotazione sarà soggetta al Base Mark.

k) Spaccata piatta (F6D) deve avere un livello minimo di 8.5 come descritto sulla tabella dell'altezza:

8.5	170° - 180°			Legs dry

Livello	Codice	Descrizione	Valore DD
B	FB	Da Posizione Supina ad Arco in Superficie o Arco in Superficie Gamba Flessa	0.05
1	F1a	Spaccata rapido da qualsiasi posizione	0.10
	F1b	Posizione di Cavaliere rapida da qualsiasi posizione	
	F1c	Da Arco in Superficie Gamba Flessa a Cavaliere (stendendo in Cavaliere la gamba flessa)	
2	F2a	Passo di uscita avanti (fino all'emersione della testa)	0.20
	F2b	Da Spaccata a Carpiata (descrivere un arco di 180° con la gamba tesa)	
	F2c	Variazioni di posizioni di Spaccata in superficie, dimostrarne almeno 2 diverse fra dx,sx,frontale.	
3	F3a	Passaggio da Spaccata a Spaccata passando per la Verticale (Cambiando gamba) . Questo vuol dire partire da Spaccata dx o sx/a Spaccata sx o dx passando da VP e poi tornare di nuovo nella Spaccata di partenza sempre passando attraverso VP . F1a (Spaccata Rapida) prima di un F3a per assumere la prima posizione di partenza prima di dichiarare un F3a (la transizione che prevede due cambi di gamba), come sopra esposto.	0.30
	F3b	Rotazione di Ariana	
	F3c	Combinazione di Posizioni di Cavaliere dx e sx (cambio di gamba)	
	F3d	Coda di Pesce a Cavaliere o Cavaliere a Coda di Pesce (flettendo la gamba in movimento attraverso la linea verticale, cioè attraverso Verticale Gamba Flessa.	
4	F4a	Da Posizione Prona Gamba Flessa ad Arco in Superficie Gamba Flessa oppure Da Posizione Prona a Spaccata con gamba tesa	0.35
	F4b	Dalla Posizione di Arco in Superficie a Cavaliere o a Spaccata con gamba tesa, la gamba deve passare attraverso la linea verticale	
	F4c	Da Arco in Superficie gamba Flessa a Verticale Gamba Flessa	
	F4d	Da Arco in Superficie gamba Flessa a Cavaliere (sollevando in Verticale la gamba tesa e distendendo la gamba flessa sulla superficie)	
	F4e	Da Coda di Pesce a Cavaliere o da Cavaliere a Coda di Pesce (spostando la gamba orizzontale sulla superficie dell'acqua)	
	F4f	Da Coda di Pesce a Cavaliere (passando dalla Verticale)	
5	F5a	Da Cavaliere a Verticale o a Coda di Pesce passando dalla Verticale	0.40
	F5b	Da Arco in Superficie Gamba Flessa a Verticale	
	F5c	Cavaliere con rotazione di 180° (ruotando nella Posizione di Cavaliere)	
6	F6a	Ciclone (da Arco in Superficie Gamba Flessa, piroetta 180° chiudendo in VP)	0.45
	F6b	Cavaliere con rotazione di 360° (ruotando nella Posizione di Cavaliere)	
	F6c	Chiusura da Cavaliere a Verticale ruotando di 180°	
	F6d	Varianti di Posizioni di Spaccata o Spaccata sostenuta in superficie per 3" secondi o più (nei passaggi da una di Posizione di Spaccata ad un'altra, le gambe non possono flettersi più di 90° o sollevare le cosce oltre 45°)	
7	F7	Da Arco in Superficie a Verticale (con chiaro stop in Verticale)	0.50
8	F8a	Chiusura da Cavaliere a Verticale ruotando di 360°	0.65
	F8b	Da Arco in Superficie Gamba Flessa a Verticale ruotando di 360° (Nova ruotando di 360°)	
9	F9	Da Arco in Superficie a Verticale ruotando di 180°	0.75

10	F10	Da Arco in Superficie a Verticale ruotando di 360°	1.00

29.6.1.6 CONNESSIONI (C)

Questa famiglia comprende i movimenti in cui gli atleti risultano uniti o collegati tra loro con le gambe, creando un'azione connessa.

a) Gli atleti devono toccarsi con 1-2 gambe nel modo descritto nelle Tavole. Un'eccezione è rappresentata dalla connessione con una gamba avvolta intorno al corpo della compagna/o (livelli CB e C1).

Azioni in Connessione nelle Squadre (Connessione di 4 -10 atleti o più atleti)

b) Questo significa che gruppi di 4-10 atleti sono connessi - per esempio 2 linee di 4-5 atleti, o una linea di 8-10 atleti oppure un cerchio di 4-5 o 8-10 atleti.

1. Per queste Azioni Connesse di 4-10 atleti verrà aggiunto 0,1 alla Connessione dichiarata.

2. Le azioni connesse per gruppi di 4-10 atleti avranno un segno + aggiunto al codice.

3. Le connessioni con o senza il simbolo più (+) sono considerate la stessa tecnica. Ad esempio, C4 e C4+ sono considerate la stessa tecnica e quindi combinate (C4 e C4+) possono essere dichiarate solo un massimo di 2 volte per ibrido - ad esempio: C4+ C4 C3 C3 C2b sarebbe una dichiarazione massima per un ibrido.

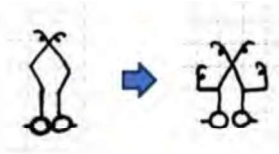
c) Quando due delle **STESSE** connessioni vengono eseguite consecutivamente (una dopo l'altra), devono essere separate da una disconnessione OPPURE **le gambe collegate** devono uscire dall'area del "cono" Verticale.

Ad esempio, se si dichiara C2a C2a, gli atleti devono prima connettersi, poi disconnettersi o uscire dal "cono" VP, quindi connettersi di nuovo:



d) Quando due connessioni **DIVERSE** vengono eseguite consecutivamente (una dopo l'altra), allora possono essere eseguite una dopo l'altra senza una disconnessione o senza uscire dall'area del "cono" VP

Ad esempio, se si dichiara C4 C3, gli atleti possono dimostrare una connessione C4, immediatamente seguita da una connessione C3:



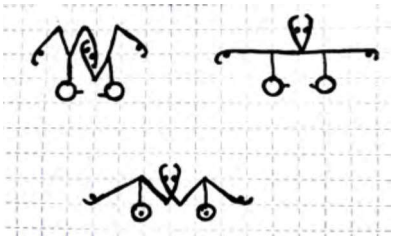
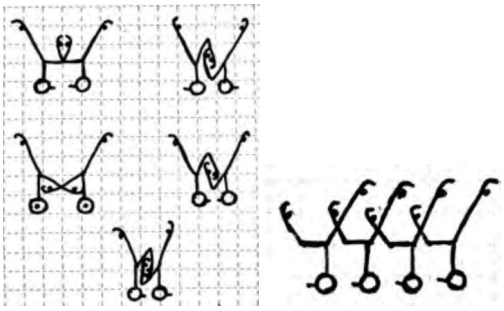
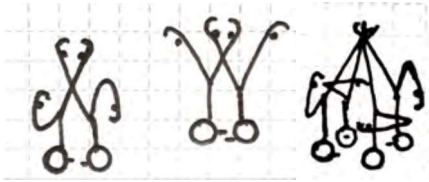
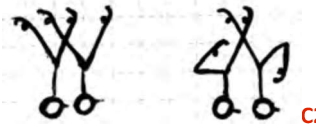
e) Per connessioni con una rotazione di almeno 180° o 360°ad altezza sostenuta:

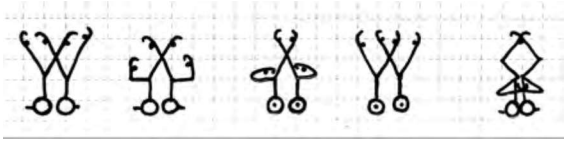
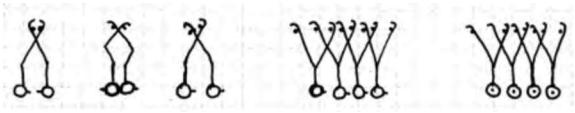
1. Le Rotazioni nella Famiglia delle Connessioni devono essere eseguite con un cambio di posizione da parte degli atleti, ciò significa che si deve vedere la "rotazione dell'intera costruzione" e non la semplice rotazione delle anche



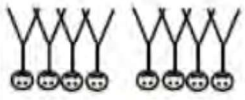
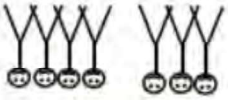
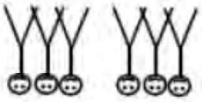
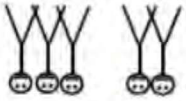
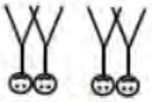
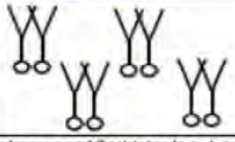
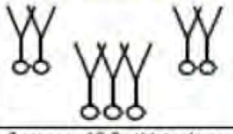
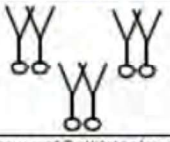
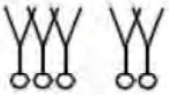
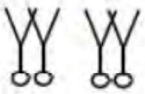
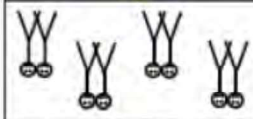
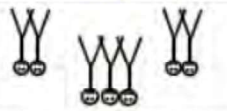
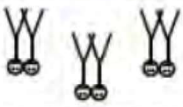
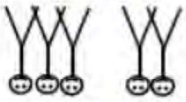
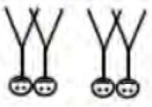
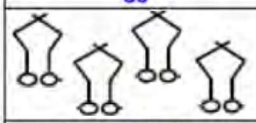
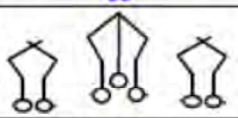
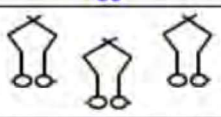
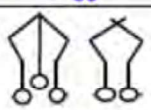
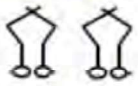
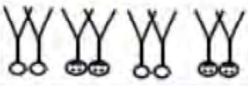
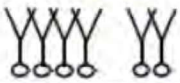
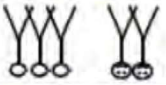
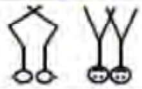
2. Le connessioni con rotazione devono essere completate ad un'altezza sostenuta - la rotazione non può iniziare durante la salita o terminare durante la discesa. Un calo di due livelli di altezza durante la rotazione sarebbe soggetto al Base Mark. Ad esempio, un Duo può eseguire una salita collegato in una connessione a due gambe e dichiarare un A3b, **poi** una volta completata la salita, gli atleti possono ruotare di 180° e dichiarare C6a.

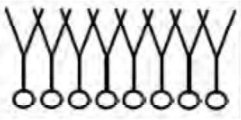
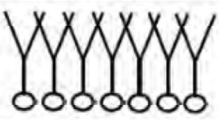
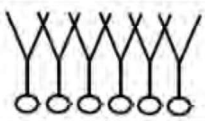
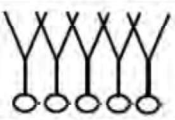
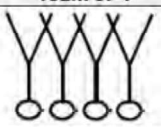
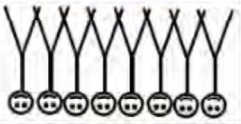
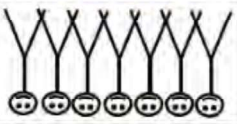
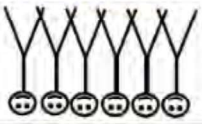
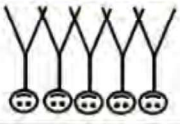
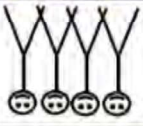
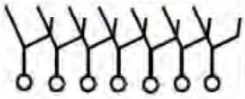
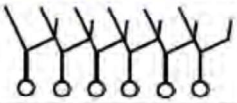
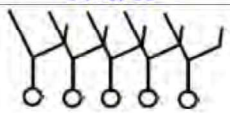
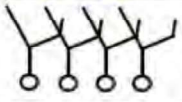
f) una salita o un sollevamento (A1c o A3a o A3b) non può essere dichiarata contemporaneamente a una connessione. La salita o il sollevamento deve essere completata prima (salire sopra al ginocchio) e poi la connessione deve avvenire come un movimento separato.

Livello	Descrizione	Codice	Valore DD
B	Corpo in Posizione Carpiata con le gambe sulla superficie dell'acqua o di qualsiasi posizione al di fuori dell'area del "cono" Verticale **(rivolti in qualsiasi direzione)** Le Connessioni possono essere sulla superficie dell'acqua senza sollevare i piedi dall'acqua O con le gambe in qualsiasi posizione fuori dall'area "cono"verticale (rivolti in qualsiasi direzione) OPPURE avvolgendo una gamba attorno al corpo (attorno alle anche). 	CB 2-3 connessi	0.10
		CB+ 4-5-8-10 connessi	0.20
1	**C1a**: Connessione in qualsiasi Posizione Verticale ad una gamba (nell'area del "cono") con la gamba "inferiore" (gamba non VP) collegata. **Rivolti in qualsiasi direzione** **C1b**: Connessione di una gamba inferiore con la gamba verticale dell'atleta di fronte **(atleti rivolti nella stessa direzione)** OPPURE avvolgere una gamba attorno al corpo (bacino) – **rivolti in qualsiasi direzione.** 	C1a C1b 2-3 connessi	0.20
		C1a+ C1b+ 4-5-8-10 connessi	0.30
2	**C2a**: Connessione ad una gamba in Verticale (nell'area "cono" VP) **faccia a faccia** **C2b**: Connessione **una gamba indietro (in VP "cono") una gamba in avanti** (in VP "cono") **In C2a o C2b** gli atleti devono connettersi in qualsiasi posizione verticale a una o due gambe ed effettuare una connessione chiara con una gamba in verticale ("superiore"). **C2c**: Connessioni C1 con una rotazione di almeno 180° ad altezza sostenuta  C2a  C2b	C2a C2b C2c 2-3 connessi	0.30
		C2a+ C2b+ C2c+ 4-5-8-10 connessi	0.40

3	Connessione ad una gamba (nell'area "cono" VP) **schiena a schiena o laterale** Gli atleti sono collegati in qualsiasi Posizione Verticale a 1 o 2 gambe, con una gamba indietro o lateralmente uno rispetto all'altro e realizzano una connessione chiara con la gamba verticale (gamba in alto).   <- Eccezione C3+ (gamba superiore a 90° gradi, piede in connessione sul ginocchio dell'atleta dietro)	C3 2-3 connected	0.40
		C3+ 4-5, 8-10 connected	0.50
4	Connessione a due gambe (entrambe le gambe devono essere nell'area "cono" VP). **Rivolti in qualsiasi direzione.** Gli atleti sono collegati con due gambe rivolti in QUALSIASI direzione in qualsiasi posizione verticale a due gambe (varianti di 2 gambe vicine alla verticale - le gambe possono essere fino a 45° fuori dalla verticale). 	C4 2-3 connected	0.50
		C4+ 4-5, 8-10 connected	0.60
5	Connessione verticale con una gamba nell'area "cono" VP con rotazione di 180° all'altezza massima. **Rivolti in qualsiasi direzione.** Gli atleti sono collegati con UNA GAMBA, in posizione verticale a una o due gambe. Di fronte o in qualsiasi direzione, gli atleti fanno una chiara connessione con una gamba verticale (superiore) mentre eseguono una rotazione di almeno 180° ad un'altezza sostenuta.	C5 2-3 connected	1.00
		C5+ 4-5, 8-10 connected	1.10
6	**C6a**: Connessione verticale a due gambe nell'area "cono" VP con rotazione di 180°(rotazione di 180°all'altezza massima). **Rivolti in qualsiasi direzione.** Gli atleti sono collegati con DUE GAMBE rivolti in QUALSIASI direzione in qualsiasi posizione verticale a due gambe (varianti di 2 gambe vicine alla verticale - le gambe possono essere fino a 45° fuori dalla verticale), mentre eseguono una rotazione di almeno 180° ad un'altezza sostenuta. **C6b**: Connessione verticale ad una gamba nell'area del "cono" VP con rotazione di 360°(rotazione di 360°all'altezza massima) . **Rivolti in qualsiasi direzione.** Definizione di C5 con rotazione di 360° o più ad altezza sostenuta.	C6a C6b 2-3 connected	1.25
		C6a+ C6b+ 4-5, 8-10 connected	1.35
7	Connessione verticale a 2 gambe nell'area del "cono" VP con rotazione di 360° Rotation (rotazione di 360° alla massima altezza). **Rivolti in qualsiasi direzione.** Definizione di C6a con rotazioe di 360° o più ad altezza sostenuta.	C7 2-3 connected	1.50
		C7+ 4-5, 8-10 connected	1.60

Esempi di Connessioni di Squadra

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (sideways)	*1x4 and 1x3 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 3 athletes facing forwards (sideways)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*
C4+ or C3+	**C4+*0.5 C3*0.3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	*3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)*	*3 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)*	*2 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)*	*4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)*
C2b	**C2b**	**C2b**	**C2b**	**C2b**
				
4 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	*3 groups of 2-3 athletes facing forwards (sideways)*	*3 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)*
C3	**C3**	**C3**	**C3**	**C3**
				
4 groups of 2 athletes with 2-leg connection	*3 groups of 2-3 athletes with 2-leg connection*	*3 groups of 2 athletes with 2-leg connection*	*1x3 and 1x2 athletes with 2-leg connection*	*2 groups of 2 athletes with 2-leg connection*
C4	**C4**	**C4**	**C4**	**C4**
				
2 groups C2b, 2 groups C3	*C1b – group of 4 + group of 3*	*C2b – group of 4 + group of 2*	*3 doing C2b, 2 doing C3*	*1 pair doing C4, 1 pair doing C3*
C2b*0.5 C3*0.5	**C1b+*0.5 C1b*0.3 or C1b**	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b*0.5 C3*0.3**	**C4*0.5 C3*0.5**

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
All 8 athletes facing forwards (one behind the other)	*All 7 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 6 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 5 athletes facing forwards (one behind the other)*	*All 4 athletes facing forwards (one behind the other)*
C4+ or C2b+	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**	**C4+ or C2b+**
				
All 8 athletes facing forwards (sideways)	*All 7 athletes facing forwards (sideways)*	*All 6 athletes facing forwards (sideways)*	*All 5 athletes facing forwards (sideways)*	*All 4 athletes facing forwards (sideways)*
C4+ or C3+	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**	**C4+ or C3+**
				
All 8 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	*All 7 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 6 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 5 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*	*All 4 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg*
C1b+	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**	**C1b+**
2 groups of 4 athletes facing forwards (one behind the other)	*1x4 and 1x3 athletes facing forwards (one behind the other)*	*2 groups of 3 athletes facing forwards (one behind the other)*	*1x3 and 1x2 athletes facing forwards (one behind the other)*	*2 groups of 2 athletes facing forwards (one behind the other)*
C4+ or C2b+	**C4+*0.5 C2b*0.3**	**C2b**	**C2b**	**C2b**

26.6.1.7 BONUS

A) CAMBI DI FORMAZIONE (PC)

1. Questo bonus si applica alle Squadre, solo per i cambi di formazione effettuati con **cambio di relazione spaziale tra i membri di una squadra.**

2. Le routine di Squadra Tecnica, Squadra Libera e Libero Combinato includeranno un bonus per **ogni Cambio di Formazione** eseguito del valore di 0,20 ciascuno fino ad un MASSIMO di 6 cambi dichiarati per ciascun Ibrido. Non sarà vietato eseguire più di 6 cambi, ma quelli in eccesso non potranno essere dichiarati e non avranno DD aggiuntivo.

3. Ogni cambio di formazione in un ibrido viene conteggiato. Per esempio, se un ibrido ha 3 cambi di formazione, il codice sarà 3PC nella sezione bonus della Coach Card.

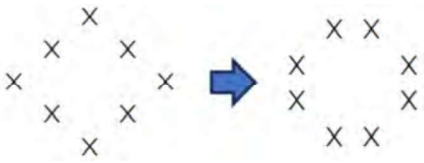
NOTE IMPORTANTI PER QUANTO RIGUARDA LA VERIFICA DEI CAMBI DI FORMAZIONE DA PARTE DEI TC:

- Lo spostamento di tutti gli atleti nella stessa direzione mantenendo la stessa formazione **NON** è un cambio di formazione.
- Quando i cambi di formazione sono "di transizione" - passando da uno all'altro attraverso un'altra formazione - il cambio di formazione deve essere dimostrato con un minimo di pausa e **DIMOSTRARE CHIARAMENTE IL NUOVO DISEGNO** prima di continuare.
- Se una Squadra dichiara un cambio di formazione, i DTC devono vedere che il cambio è stato chiaramente effettuato. Non giudicano l'esecuzione del cambio di formazione o della nuova formazione raggiunta, ma hanno bisogno di vedere chiaramente che è stato creato un nuovo disegno.
- Se c'è una mancanza di chiarezza nel cambio di formazione dichiarato, il che significa che il cambio di formazione **NON È RICONOSCIBILE**, ciò si tradurrà in un Base Mark.

Ulteriori note:

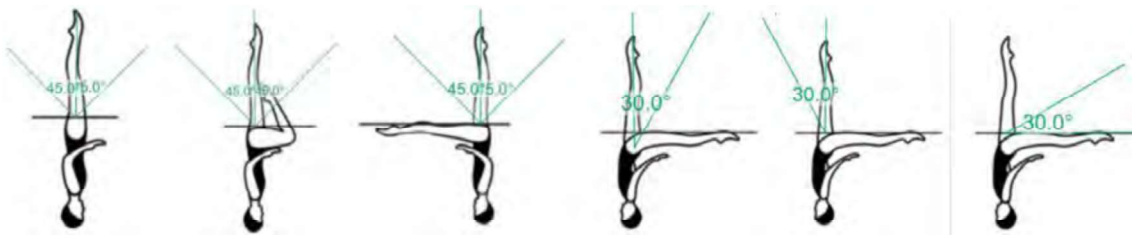
a) Se dal rombo/diamante ❖ viene eseguito un cambio ad un cerchio ○ – questo è Ok – i DTC non devono più vedere "le punte" del rombo/diamante

b) Se viene eseguita una rotazione su se stessi in Rombo/Diamond ❖ (rimanendo in Rombo/Diamond) allora non è un cambiamento di formazione.29.6.1.8 PRINCIPI GENERALI



26.6.1.8 PRINCIPI GENERALI

a) Quando viene indicata la Posizione Verticale (VP), comprende tutte le varianti con 2 gambe in verticale o vicine alla linea verticale (le gambe possono essere fino a 45° fuori dalla verticale). Le posizioni verticali ad una gamba come la Verticale Gamba Flessa, la Gru o la Coda di Pesce possono essere fino a 45° fuori dalla linea verticale. Per la Posizione di Cavaliere, come nella famiglia della Flessibilità la gamba verticale può essere ad un massimo di 30° gradi dalla linea verticale e la gamba orizzontale non può sollevarsi più di 30°dalla superficie.



b) Ogni **Programma Libero** (Senior, Junior, Ragazzi, Esordienti A) **DEVE** includere una tecnica di ogni famiglia (ad eccezione delle connessioni nel Solo). Tutti gli atleti devono eseguire la tecnica (stesso codice) all'interno della stessa dichiarazione riportata sulla Coach Card (non si può fattorizzare). La sola eccezione è nel Libero Combinato (Esordienti A) nel quale le dichiarazioni, una per ogni Famiglia, possono essere suddivise fra gli Ibridi di Solo, Duo e Squadra (Ibridi con DD).

Esempio: se l'elemento è un Thrust Livello 3a (Thrust con discesa verticale). Quando viene dichiarato un **T3a** sulla coach card, questo può essere eseguito in 8 tutti sincronizzati, oppure in sequenza 4 e 4, 2/2/2/2 o in qualsiasi tipo di azione in sequenza.

c) Si può effettuare un massimo di 5 dichiarazioni per famiglia per ogni ibrido, con un limite di 2 dichiarazioni per ogni tipo di tecnica. Ad esempio, si possono inserire 5 dichiarazioni della Famiglia "R" ma un massimo di 2 tecniche specifiche (cioè 2R1 x 2 e R01 x 2).**LA FATTORIZZAZIONE NEGLI IBRIDI SARA' LIMITATA A 10 DICHIARAZIONI TOTALI, 5 a *0,5 E 5 a *0,3.**

d) Quando due movimenti di famiglie diverse della tabella delle difficoltà **si verificano contemporaneamente**, se ne può dichiarare solo uno (si deve scegliere). ESEMPI:

. Se viene eseguita una apertura da VP a Spaccata ruotando di 360° (RO1), **NON** si può dichiarare anche F1a (Spaccata rapida da qualsiasi posizione).

. Se si dichiara un SB (Avvitamento 180°) e viene eseguito un Avvitamento Ascendente 180°, **NON** si può dichiarare contemporaneamente un A3b (salita verticale).

. Se viene dichiarato un RU5 (Torsione Unbalanced 1800°) che dura 3" o di +, non può essere dichiarato contemporaneamente un A10.

e) Nelle Squadre o nel Duo: quando un **codice (tecnica)** dell'ibrido non viene eseguito da tutti i membri della Squadra o del Duo, il suo valore sarà fattorizzato a *0,5 (metà degli atleti inclusi) o a *0,3 (meno della metà degli atleti inclusi). Questo principio si applica anche ai movimenti del Duo in cui solo un atleta esegue un movimento ibrido mentre l'altro esegue una coreografia in superficie (connesso o meno).

Quando un movimento ibrido (quelli con max 3 ripetizioni per ogni tecnica) viene fattorizzato e moltiplicato per 0,5 (perché viene eseguito da metà degli atleti) o per 0,3 (meno della metà degli atleti inclusi), l'allenatore può dichiarare quel movimento per un massimo di 6x

La fattorizzazione deve essere utilizzata solo quando gli atleti eseguono diversi codici/tecniche. Se tutti gli atleti stanno eseguendo la stessa coreografia (stesso codice/tecnica) la fattorizzazione **NON** deve essere utilizzata.

La Fattorizzazione non si applica al BONUS dei Cambi di Formazione

Riguardo la FATTORIZZAZIONE ed il LIBERO COMBINATO (Esordienti A)

. Nell'Appendice 5, Elementi Obbligati per il Libero Combinato
- l' Elemento obbligato n° 1 stabilisce:
Almeno due (2) parti devono avere meno di tre (3) concorrenti e almeno due (2) parti devono avere **TUTTI** i concorrenti.

. **Chiarimento:** questo non significa che gli Ibridi di squadra debbano essere eseguiti obbligatoriamente da tutti i partecipanti. Le parti che devono essere eseguite insieme da tutti i partecipanti possono anche essere Transizioni o Movimenti Acrobatici che includono contemporaneamente tutti gli atleti, per almeno due volte nella routine.

. Per quanto riguarda gli Ibridi di Squadra, dato che il Combo comprende **da 4 a 10 atleti (per le Esordienti A), il minimo numero di atleti richiesti per un ibrido di squadra è** di 4 atleti per Esordienti A e

. Quindi, per gli Ibridi di Squadra nel Combo il minimo richiesto è di 4 atleti per Esordienti A, tuttavia, se si esegue un ibrido con un numero di atleti inferiore al numero totale degli atleti che stanno nuotando il Combo, è necessario applicare la fattorizzazione prevista dal principio generale e) del Catalogo delle Difficoltà degli Ibridi.

. Esempi di Ibridi di squadra nel Combo composto da 6 atleti in totale:

Ibrido di squadra 1: eseguono un ibrido di squadra intero con soli 4 atleti, qualsiasi cosa venga dichiarato per quell'ibrido, sarà fattorizzato con *0,5.

Ibrido di squadra 2: eseguono l'ibrido di squadra con tutti e 6 gli atleti e quindi NON viene applicato alcun fattore perché si tratta di TUTTA la squadra.

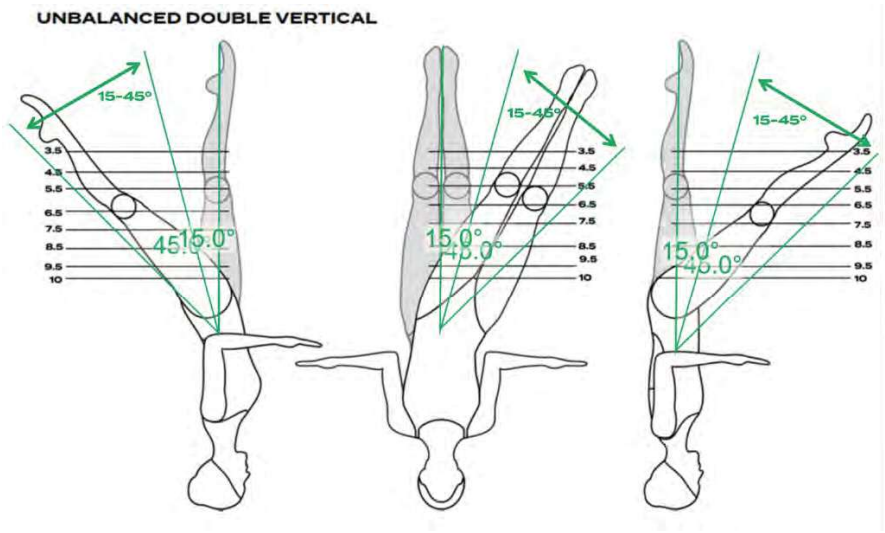
Ibrido di squadra 3: iniziano l'ibrido di squadra con 6 atleti e 2 atleti fanno una rotazione di livello 3 (R3). Questo R3 verrà fattorizzato di *0,3 (R3*0,3).

f) **Quando si esegue una sequenza** si deve dichiarare il codice completo una sola volta sulla Coach Card. Il principio generale e) del Catalogo delle Difficoltà non si applica (fattorizzazione). Ciò significa che quando tutta la squadra esegue lo stesso movimento consecutivamente in una sequenza (uno dopo l'altro = 1 alla volta, 2 alla volta, 4/4/2,3,3 ecc.), si deve dichiarare il codice di difficoltà una sola volta. Per esempio, se tutti gli 8 atleti di una squadra eseguono un **S1** (avvitamento discendente di 360°) uno alla volta, dichiarare solo **S1** una volta sulla Coach Card.

g) Quando si dice Sbilanciato, significa entrambe le gambe dalle cosce ai piedi, nella stessa direzione: in avanti, all'indietro o lateralmente (posizione del corpo arcata, carpiata o inclinata lateralmente) chiaramente **FUORI** dalla linea verticale e chiaramente al di **SOPRA** (lontana) della superficie dell'acqua.

Se la tecnologia è disponibile in una competizione in cui gli atleti possono essere misurati per la conformità ai **15°-45°** gradi fuori dalla linea Verticale che corrisponde all'angolo richiesto da raggiungere. **0°-15°** gradi è **troppo dritto** e quindi non sbilanciato, e **inferiore a 45°** è fuori dalla definizione di VP.

Per i Controllori Tecnici delle Difficoltà senza tecnologia - se un atleta è completamente dritto durante un'azione sbilanciata dichiarata sarà soggetto ad un Base Mark. Se un atleta è chiaramente inferiore a 45° gradi e vicino alla superficie dell'acqua sarà soggetto ad un Base Mark.



29.6.1.9 La Coach Card

La Coach Card è il documento in cui vengono descritte in modo dettagliato le Difficoltà dichiarate di una routine - Elementi Tecnici Obbligati, Ibridi Liberi e Movimenti Acrobatici. Anche le Transizione saranno dichiarate sulla Coach Card come aiuto nel seguire l'ordine di esecuzione della performance.

Per le difficoltà dell' acrobatica si prega di fare riferimento al Catalogo dell' Acrobatica di Squadra e dell'Acrobatica a Coppie. Queste informazioni sono necessarie per completare la difficoltà dichiarata di una routine sulla Coach Card per le routine di Duo e Squadra.

Le Coach Cards online sono fornite anche dai sistemi di punteggio che supportano le competizioni World Aquatics. Istruzioni specifiche per le coach Cards online sono fornite nei pacchetti informativi della competizione, quindi assicurati che questi pacchetti siano letti attentamente con le istruzioni seguite.

ESEMPIO DI COACH CARD SE NON FOSSE DISPONIBILE LA TECNOLOGIA:

WORLD AQUATICS

COACH CARD
In force as from 1 October 2024

Please fill in with type or write in capital letters!

Member Federation:				
Competition:				
Event:	❑ **PRELIMS**	❑ **FINALS**		
	❑ Women Solo Tech	❑ Men Solo Tech	❑ Women Duet Tech	❑ Mixed Duet Tech
	❑ Women Solo Free	❑ Men Solo Free	❑ Women Duet Free	❑ Mixed Duet Free
	❑ Mixed Team Tech	❑ Mixed Team Free	❑ Acrobatic	❑ Combo
Theme:				
Name of competitor(s):				

ELEMENTS IN ORDER OF PERFORMANCE

TIME	PART	EL	BASE MARK	DECLARED DIFFICULTY	BONUS	DD	TC

Member Federation: _____

Date: _____ Signature: _____

A) NOTE IMPORTANTI RIGUARDANTI I MOVIMENTI DI DIFFICOLTÀ DICHIARATI / COACH CARD:

È molto importante che gli atleti eseguano i movimenti come dichiarato sulla Coach Card e nell'ordine in cui sono stati dichiarati altrimenti si verificherà una detrazione. Consigliamo vivamente "**Fate ciò che avete dichiarato!**".

Se l'allenatore ha dichiarato un movimento o un bonus sulla Coach Card e l'atleta non lo esegue affatto (viene omesso), o non lo esegue in accordo con quanto dichiarato sulla Coach Card (il codice/ tecnica è diverso o eseguito nell'ordine sbagliato rispetto a quello dichiarato), si applicherà quanto segue:

Per un Ibrido Libero:

. Verrà applicato solo il valore del Base Mark (0.5).

. Per esempio, se viene dichiarato che un ibrido è composto da:

- Thrust livello 3 (T3a), Altezza Sostenuta livello 3 (A3b) e Avvitamento livello 4 (S4),
- Tuttavia, se l'atleta non esegue l' Avvitamento di livello 4 S4 dichiarato (avvitamento discendente di 1440°) ed invece esegue un S3 (avvitamento discendente 1080°)
- questo ibrido andrà a Base Mark (valore di 0,5).

- Si prega di notare che nel Duo o nella Squadra se **UN** atleta non esegue il movimento come dichiarato la detrazione verrà applicata.

La dichiarazione delle componenti di difficoltà dell'ibrido sulla Coach Card deve avvenire nell'esatto ordine in cui appaiono cronologicamente nell'ibrido stesso - così come descritto sopra - prima si verifica un T3a, poi un A3b, poi un S4. Se l'ordine sulla Coach Card non è corretto rispetto a quanto viene eseguito in acqua, si applicherà la detrazione.

Per un Elemento Tecnico Obbligato (TRE):

- Nei Programmi Tecnici, un elemento tecnico obbligato (TRE) sarà dichiarato come TRE1a o TRE1b, TRE2a o TRE2b, TRE3a o TRE3b, TRE4a o TRE4a o TRE4b e TRE5a o TRE5b (nota: nelle discipline in cui c'è una sola opzione per un elemento non è inclusa alcuna lettera nella dichiarazione sulla Coach Card - ad esempio "TRE3").

- Gli elementi obbligati possono essere eseguiti in qualsiasi ordine, tuttavia, gli atleti devono eseguire gli elementi tecnici obbligati nell'ordine in cui sono stati dichiarati sulla Coach Card altrimenti verrà applicata una penalità (assegnando lo "ZERO") secondo il regolamento.

- Si prega inoltre di notare che è possibile inserire movimenti aggiuntivi immediatamente prima dopo gli Elementi Obbligati dal n° 1 al 5 (all'interno dello stesso pezzo, senza interromperlo). Tali movimenti non aggiungeranno alcuna difficoltà né saranno considerati ibridi aggiuntivi e quindi non devono essere aggiunti e dichiarati sulla Coach Card .

Per i Movimenti Acrobatici (Duo e Squadre):

- I codici dell'Acrobatica devono essere aggiunti alla Scheda Allenatore come da Catalogo Acrobatico.

- Ai Movimenti Acrobatici non eseguiti in accordo con quanto dichiarato sulla Coach Card, verrà applicato il Base Mark.

- Fare riferimento al Catalogo Acrobatico per i valori dei Base Mark dell'acrobatica

B) COACH CARD LEGEND:

Acrobatics Base Mark:

Group A	ACRO-A	Per le l' ACROBATICA, inserisci il codice acrobatico nella colonna "difficoltà dichiarata" secondo il Catalogo acrobatico.
Group B	ACRO-B	
Group C	ACRO-C	
Group P	ACRO-P	
Pair Acro	Acro-Pair	

** Per i Codici Acrobatica e i Base Mark dell'acrobatica si rimanda al Catalogo Acrobatico

Base Mark degli Ibridi:

Il valore del Base Mark è fissato a 0,5 viene aggiunto al valore del DD degli ibridi, ed è il valore (0,5) a cui l'ibrido andrà se non verranno eseguite correttamente le difficoltà dichiarate.

Famiglie degli Ibridi e Bonus:

Famiglie (gruppi) / Bonus:		Famiglia + Livello e Codice:
Thrusts	T	TB, T1-T10
Avvitamenti:		
Avvitamento – ascendente/discendente	S	SB, S1-S10
Avvitamento – combinato	SC	SCB, SC1-SC6
Avvitamento – combinato bidirezionale	SCD	SCDB, SCD1-SCD6
Rotazioni (Incl. Torsioni, Piroette e Swirls)		RB, R1-R9
Swirl	R	RB, R1-R4
Rotazioni ad una gamba	1R	1RB, 1R1-1R6
Rotazioni a due gambe	2R	2RB, 2R1-2R10
Rotazioni bidirezionali	RD	RD1-RD6
rotazioni Sbilanciate	RU	RU1-RU10
Da Verticale apertura in Spaccata	RO	ROB-RO1
Da Spaccata chiusura in Verticale	RC	RCB-RC1
Flessibilità	F	FB, F1-F10
Altezza Sostenuta	A	AB, A1-A10
Connessioni		
Connessioni (2-3 atleti)	C	CB, C1-C7
Connessioni (4-5-8-10 atleti)	C+	CB+, C1+-C7+
Cambi di Formazione	PC	1PC, 2PC, ...6PC

Nei Thrusts, Altezza Sostenuta, Flessibilità e Connessioni quando più Tecniche sono raggruppate insieme nello stesso livello, ogni Tecnica è stata identificata con una lettera a, b, c, d, e, f per assicurare chiarezza di quanto cè stato dichiarato.

Elementi Tecnici Obbligati:

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
TRE1a	TRE2a	TRE3a	TRE4a	TRE5a
TRE1b	TRE2b	TRE3b	TRE4b	TRE5b

Nota: nelle discipline in cui c'è una sola opzione per un elemento non è inclusa alcuna lettera nella dichiarazione sulla Coach Card - ad esempio "TRE3"

TABELLA DELLE DIFFICOLTA' DEGLI IBRIDI - NOTE IMPORTANTI (OTTOBRE 2026)

a) Tutti gli ibridi partiranno da un valore di base o "Base Mark" di 0,50 al quale verranno aggiunti i valori dei codici delle difficoltà prescelte per la costruzione dell'ibrido.

b) Ogni Programma Libero (Senior, Junior, Ragazzi, Esordienti A) DEVE includere una tecnica di ogni famiglia (ad eccezione delle connessioni nel Solo). Tutti gli atleti devono eseguire la tecnica (stesso codice) all'interno della stessa dichiarazione riportata sulla Coach Card (non si può fattorizzare). Fa eccezione il Libero Combinato (Ragazzi ed Esordienti A) nel quale una dichiarazione per ogni Famiglia viene suddivisa tra gli ibridi con DD di Solo, Duo e Squadra.

Esempio: se l'elemento è un Thrust Livello 3a (Thrust con discesa verticale). Quando viene dichiarato un T3a sulla coach card, questo può essere eseguito in 8 tutti sincronizzati, oppure in sequenza 4 e 4, 2/2/2/2 o in qualsiasi tipo di azione in sequenza

c) In ogni Ibrido si potrà effettuare fino ad un massimo di 5 dichiarazioni per ogni famiglia, con un limite massimo di 2 dichiarazioni per ogni tecnica.
La fattorizzazione negli ibridi sara' limitata a 10 dichiarazioni totali, 5 a *0,5 e 5 a *0,3.

d) Per gli Avvitamenti (S) e per le Rotazioni (R), si potranno fare 5 dichiarazioni x la **famiglia "S"** e 5 dichiarazioni x la **famiglia "R"** in ogni ibrido, ma con un massimo di 2 tecniche specifiche. Ogni codice Avvitamento (S) o Rotazione (R) nelle Tavole rappresenta una tecnica specifica.

Esempio: per le Rotazioni si può dichiarare: 2 x 2R1 (Piroetta 360° a 2 gambe), 2x R01 (Rotazione 360° aprendo da Verticale a Spaccata e 1x RU1.

e) Nelle altre famiglie (Thrust, Altezza Sostenuta, Flessibilità e Connessioni) nelle quali alcune abilità sono raggruppate in un livello unico, ogni tecnica è stata etichettata come **a, b, c, d, e o f** per garantire chiarezza su ciò che viene dichiarato (ad esempio nel livello di Flessibilità 1 ora compaiono: F1a, F1b e F1c).

Esempio: per la Flessibilità si potrà dichiarare: 1 x F7, 2 x F5a e 1 x F1a e 1 x F3b

f) Famiglia dei Thrust: Ogni volta che si parla di "Thrust" si intende a due gambe, altrimenti viene chiaramente indicato ad sola una gamba.

g) Famiglia degli Avvitamenti:

1. Gli Avvitamenti ascendente e discendente non sono differenziati, ad esempio un S1 (avvitamento 360° con una o due gambe) può essere ascendente o discendente.

2. Quando viene indicato un Avvitamento "Combinato", vuol dire che può essere sia combinato semplice (discendente - ascendente) o combinato inverso (ascendente - discendente).

h) I Programmi Tecnici e Liberi di Squadra, ed il Libero Combinato includeranno un bonus per ogni Cambio di Formazione eseguito, in modo chiaro, del valore di 0,20 ciascuno, se ne potranno dichiarare fino ad un MASSIMO di 6 per ogni Ibrido Non sarà vietato eseguire più di 6 cambi, ma quelli in eccesso non potranno essere dichiarati e non avranno alcun valore di DD aggiuntivo.

L	THRUSTS (T)	AVVITAMENTI (S)		ROTAZIONI *incl. Torsioni, Piroette /Swirls* (R)		ALTEZZA SOSTENUTA (A)	FLESSIBILITÀ (F)	CONNESSIONI (C)	
(B) A S I C	Thrust con una o due gambe seguito da una sbattuta sulla superficie	SB = 0.15	Avv. 180° (1 o 2 gambe)	RB = 0.10	Swirl 180°/Rotazioni 180° non sostenute o con movimenti up-down	Da Tuck inverso (Kip), Tavola o una variante, a qualsiasi posizione ad 1 singola gamba.	Da Posizione Supina ad Arco di Superficie o Arco di Superficie Gamba Flessa	Corpo in Posizione Carpiata con le gambe sulla superficie dell'acqua o in qualsiasi posizione al di fuori dell'area del "CONO" VP (guardando in qualsiasi direzione),OPPURE avvolgendo una gamba attorno al corpo (attorno alle anche).	
		SCB = 0.40	Avv. Combinato 180° (1 o 2 gambe)	1RB = 0.15	Torsione/Piroetta 180° ad 1 Gamba				
		SCDB = 0.45	Avv. Combinato bidirezionale 180° (1 o 2 gambe)	2RB = 0.20	Torsione/Piroetta 180° a 2 Gambe (VP)				
				ROB = 0.25	VP aprendo in Spaccata 180°				
	TB = 0.30			RCB = 0.25	Spaccata chiudendo in VP 180°	AB = 0.05	FB = 0.05	CB = 0.10	CB+ = 0.20
1	Thrust con una gamba seguito da una discesa verticale	S1 = 0.40	Avv. 360° (1 o 2 gambe)	R1 = 0.20	Swirl 360°/Rotazioni 360° non sostenute o con movimenti up-down	a. Da Carpiata a qualsiasi posizione ad 1 singola gamba. b. Discesa in Verticale ad una gamba c. Da Tuck inverso (Kip), Tavola o una variante, a VP (2 Gambe). d. Chiusura in VP da Coda di Pesce,VP Gamba Flessa o Spaccata	a. Spaccata rapida da qualsiasi posizione b. Posizione rapida di Cavaliere da qualsiasi posizione c. Da Arco in Superficie Gamba Flessa a Cavaliere (distendendo la Gamba Flessa in Cavaliere)	a. Connessione in qualsiasi posizione di Verticale ad una gamba (nell'area del "cono")connettendosi con la gamba "inferiore" (gamba non VP), in qualsiasi direzione. b. Connessione di una gamba inferiore con la coscia di una gamba in Verticale (rivolti nella stessa direzione) OPPURE avvolgere una gamba attorno al corpo (bacino) - rivolti in qualsiasi direzione.	
		SC1 = 0.95	Avv. Combinato 360° (1 o 2 gambe)	1R1 = 0.35	Torsione/Piroetta 360° ad 1 Gamba				
				2R1 = 0.45	Torsione/Piroetta 360° (VP)				
		SCD1 = 1.00	Avv.Combinato bidirezionale 360° (1 o 2 gambe)	RD1 = 0.50	Bidirezionale Torsione/Piroetta 360° (VP)				
				RU1 = 0.55	Unbalanced Torsione/ Piroetta 360° (VP)				
				RO1 = 0.55	VP aprendo in Spaccata 360°				
	T1 = 0.45			RC1 = 0.55	Spaccata chiudendo in VP 360°	A1 = 0.10	F1 = 0.10	C1 = 0.20	C1+ = 0.30
2	a. Thrust con una gamba seguito da Avv.180° b. Thrust con una gamba seguito da una Piroetta di 180° e una sbattuta	S2 = 0.90	Avv. 720° (1 o 2 gambe)	R2 = 0.40	Swirl 720°	a. Discesa in Verticale(VP) (con o senza movimenti isolati) b. Da Carpiata a Verticale Gamba Flessa o a Coda di Pesce ecc. mentre si ruota di 180°.	a. Passo di Uscita avanti (fino all'uscita della testa) b. Da Spaccata a Carpiata (Arco di 180°con Gamba Tesa) c. Variazioni di Spaccatta in superficie (dimosrarne almeno 2 diverse, dx, sx, frontale)	a. Connessione frontale con una gamba verticale (nell'area del "cono")- connessione faccia a faccia b. Connessione una gamba dietro una gamba avanti (nell'area del "cono" VP) c. Connessione C1 con una rotazione di almeno 180°alla massima altezza	
		SC2 = 1.95	Avv. Combinato 720° (1 o 2 gambe)	1R2 = 0.75	Torsione 1 Gamba 720°				
				2R2 = 0.95	Torsione 720° (VP)				
		SCD2 = 2.0	Avv. Combinato bidirezionale 720° (1 o 2 gambe)	RD2 = 1.05	Bidirezionale Torsione 720° (VP)				
				RU2 = 1.15	Unbalanced (sbilanciata) Torsione 720° (VP)				
	T2 = 0.50					A2 = 0.15	F2 = 0.20	C2 = 0.30	C2+ = 0.40

L	THRUSTS (T)	AVVITAMENTI (S)		ROTAZIONI *incl. Torsioni, Piroette / Swirls*(R)		ALTEZZA SOSTENUTA (A)	FLESSIBILITÀ (F)	CONNESSIONI (C)	
3	a. Thrust e discesa verticale b. Thrust con una gamba seguito da Avv. 360° c. Thrust con una gamba seguito da Piroetta 180° e discesa d. Thrust con flessibilità seguito da una sbattuta	S3 = 1.40 SC3 = 2.95 SCD3 = 3.00	Avv. 1080° (2 Gambe) Avv. Combinato 1080° (2 Gambe) Avv. Combinato bidirezionale 1080° (2 Gambe)	R3 = 0.60 1R3 = 1.15 2R3 = 1.45 RU3 = 1.75	Swirl 1080° Torsione 1 Gamba 1080° Torsione 1080° VP (2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 1080° VP	a. Da Carpiata a Verticale (VP) (alzata di Marsuino) b. Salita in Verticale con 1 o 2 Gambe (con o senza movimenti isolati)	a. Da Spaccata a Spaccata attraverso VP (cambiando gamba) b. Rotazione di Ariana c. Combinazione di Posizioni di Cavaliere dx e sx d. Coda di Pesce a Cavaliere o Cavaliere a Coda di Pesce a Cavaliere, flettendo la gamba orizzontale che passa attraverso Posiz.Vert.gamba Flessa	Connessione ad una gamba indietro o laterale (nell'area del "cono" VP)	
	T3 = 0.65					A3 = 0.20	F3 = 0.30	C3 = 0.40	C3+ = 0.50
4	a. Thrust con una gamba seguito da Avv. 720° b. Thrust con flessibilità e discesa c. Thrust seguito da Avv. 180° d. Flying Fish (con discesa) e. Thrust seguito da Piroetta (in VP) 180° e una sbattuta	S4 = 1.90 SC4 = 3.95 SCD4 = 4.00	Avv. 1440° (2 Gambe) Avv. Combinato 1440° (2 Gambe) Avv. Combinato bidirezionale 1440° (2 Gambe)	R4 = 0.80 1R4 = 1.55 2R4 = 1.95 RD4 = 2.15 RU4 = 2.35	Swirl 1440° Torsione 1 Gamba 1440° Torsione 1440° VP (2 Gambe) Bidirezionale Torsione 1440° (VP) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 1440° (VP)	a. Da Carpiata a qualsiasi posizione ad 1 singola gamba (VP Gamba Flessa,Coda di Pesce, ecc.) mentre si ruota a 360° b. Da Carpiata a VP mentre si ruota di 180°	a. Da Posiz. Prona Gamba Flex ad Arco in Sup.Gamba Flex oppure da Posiz.Prona a Spaccata con gamba tesa. b. Da Arco in Superficie a Cavaliere o a Spaccata con gamba tesa attraverso la linea verticale c. Da Arco in Superficie Gamba Flex a Verticale Gamba Flex d. Da Arco in Sup. Gamba Flex a Cavaliere (sollevare la gamba tesa e stendere sulla superficie la gamba flessa) e. Da Coda di Pesce a Cavaliere o da Cavaliere a Coda di Pesce(sul piano orizzontale, lungo la superficie) f. Da Coda di Pesce a Cavaliere (attraverso VP)	Connessione a due gambe (entrambe le gambe devono essere connesse nell'area "cono" VP), in qualsiasi direzione.	
	T4 = 0.85					A4 = 0.45	F4 = 0.35	C4 = 0.50	C4+ = 0.60

L	THRUSTS (T)	AVVITAMENTI (S)		ROTAZIONI *incl. Torsioni, Piroette /Swirls*(R)		ALTEZZA SOSTENUTA (A)	FLESSIBILITÀ (F)	CONNESSIONI (C)	
5	a. Thrust seguito da Avv. 360° b. Thrust seguito da Piroetta (in VP)180° e discesa c. Thrust con Flessibilità seguito da Avv. 180° d. Flying Fish Avv.180° o Thrust Coda di Pesce e Avv. Elicopter 180° e. Thrust a una gamba con Piroetta 180° seguito da Avv. 360°	S5 = 2.40 SC5 = 4.95 SCD5 = 5.00	Avv. 1800° (2 Gambe) Avv. Combinato 1800° (2 Gambe) Avv. Combinato bidirezionale 1800° (2 Gambe)	1R5 = 1.95 2R5 = 2.45 RU5 = 2.95	Torsione 1 Gamba 1800° Torsione 1800° VP (2 Gambe) Unbalanced Torsione (sbilanciata) 1800° VP (2 Gambe)	Da Carpiata a VP mentre si ruota di 360°	a. Da Cavaliere a Verticale o Coda di Pesce passando attraverso la Verticale (VP) b. Da Arco in Sup. Gamba Flessa a Verticale (VP) c. Rotazione di 180° in Posizione di Cavaliere	Connessione con una gamba Verticale nell'area del "cono", ruotando di 180° alla massima altezza. Rivolti in qualsiasi direzione.	
	T5 = 0.90					A5 = 0.65	F5 = 0.40	C5 = 1.00	C5+ = 1.10
6	a. Thrust con flessibilità seguito da Avv. 360° b. Thrust con Piroetta (in VP)180° seguito da Avv. 360° c. Flying Fish Avv. 360° o Thrust Coda di Pesce e Avv. Elicopter 360°	S6 = 2.90 SC6 = 5.75 SCD6 = 5.80	Avv. 2160° (2 Gambe) Avv. Combinato 2160° (2 Gambe) Avv. Combinato bidirezionale 2160° (2 Gambe)	1R6 = 2.35 2R6 = 2.95 RD6 = 3.35 RU6 = 3.55	Torsione 1 Gamba 2160° Torsione 2160° VP (2 Gambe) Bidirezionale Torsione 2160° VP (2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 2160° VP (2 Gambe)	3" di movimenti di sollevamento e abbassamento di una gamba o una combinazione di una e due gambe (es. Da Tavola a Coda di Pesce, a Tavola, ecc.)	a. Ciclone (Da Arco in Sup.Gamba Flex Piroetta 180° arrivando in VP) b. Rotazione di 360° in Posizione di Cavaliere c. Da Cavaliere chiusura in Verticale mentre si ruota di 180° d. Spaccata piatta/ Varianti di Posizioni di Spaccata sostenute in superficie per 3" o più secondi	a. Connessione con due gambe in Verticale nell'area del "cono", ruotando di almeno 180° alla massima altezza. Rivolti in qualsiasi direzione. b. Connessione con una gamba Verticale nell'area del "cono", ruotando di almeno 360° alla massima altezza. Rivolti in qualsiasi direzione.	
	T6 = 1.20					A6 = 0.80	F6 = 0.45	C6 = 1.25	C6+ = 1.35

L	THRUSTS (T)	AVVITAMENTI (S)		ROTAZIONI *incl. Torsioni, Piroette / Swirls*(R)		ALTEZZA SOSTENUTA (A)	FLESSIBILITÀ (F)	CONNESSIONI (C)	
7	Thrust seguito da Avv. 720°	S7 = 3.40	Avv. 2520° (2 Gambe)	2R7 = 3.45 RU7 = 4.15	Torsione 2520° VP (2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 2520° VP (2 Gambe)	3" di movimenti di sollevamento e abbassamento di due gambe (es. da Tavola a Verticale, a Tavola, a Verticale ecc.)	Da Arco in Superficie a VP, fermandosi chiaramente in Verticale	Connessione con due gambe in Verticale nell'area del "cono", ruotando di almeno 360° alla massima altezza. Rivolti in qualsiasi direzione.	
	T7 = 1.60					A7 = 0.90	F7 = 0.50	C7 = 1.50	C7+ = 1.60
8	Thrust con flessibilità seguito da Avv. 720°	S8 = 3.90	Avv. 2880° (2 Gambe)	2R8 = 3.95 RU8 = 4.75	Torsione 2880° VP (2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 2880° VP (2 Gambe)	Altezza sostenuta con una gamba o una combinazione di movimenti ad una o due gambe che durano 3" o più secondi O Movimenti isolati eseguiti in una posizione stabile e fissa ad una gamba (entro la definizione VP di 0°-45° gradi) i movimenti isolati devono essere eseguiti con la gamba (non fissa), della durata di 3" o più secondi. O Una combinazione delle due tecniche	a. Da Cavaliere chiusura in Verticale mentre si ruota di 360° b. Da Arco in Sup. Gamba Flex a Verticale ruotando di 360° (Nova ruotando 360°)		
	T8 = 1.90					A8 = 1.15	F8 = 0.65		
9	Thrust **all'altezza** di **8,5** (vita) o più alto, seguito da uno stop evidente (chiaramente fermandosi - altezza stabile dimostrata per 1 secondo o più) in VP sopra alle ginocchia o più in alto	S9 = 4.40	Avv. 3240° (2 Gambe)	2R9 = 4.45 RU9 = 5.35	Torsione 3240° VP(2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 3240° VP (2 Gambe)	Altezza sostenuta in VP che duri 3"o più secondi	Da Arco in Superficie a Verticale ruotando di 180°		
	T9 = 2.00					A9 = 1.45	F9 = 0.75		
10	Thrust all'altezza di 8,5 (alla vita) opiù alto seguito da un Avv. 1080° o più	S10 = 4.90	Avv. 3600° (2 Gambe)	2R10 = 4.95 RU10 = 5.95	Torsione 3600° (VP) (2 Gambe) Unbalanced (sbilanciata) Torsione 3600° VP (2 Gambe)	Altezza sostenuta mostrata almeno 3" secondi o più in VP eseguita in una posizione sbilanciata	Da Arco in Superficie a Verticale ruotando di 360°		
	T 10 = 2.30					A10 = 1.65	F10 = 1.00		

CLARIFICATIONS FOR 2027 SEASON

Appendix 7 — Acrobatics Catalogue - Sections 29.7.1 & 29.7.2

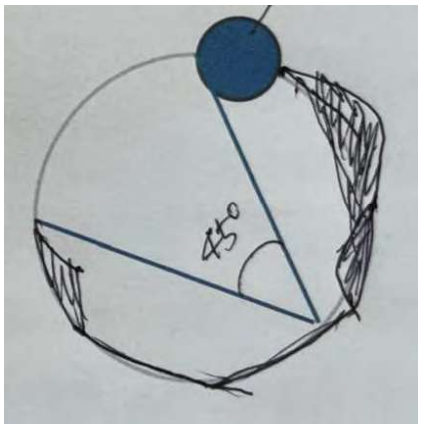
These clarifications are intended to clarify questions that were raised by the community during the 2026 season, to ensure that officials, coaches, and athletes share a consistent interpretation of the rules and apply them uniformly across all competitions.

These are not rule changes — the Acrobatics Catalogue rules remain in force as written. As this complement reflects the original intent of the rules, the content of this document carries the same weight and is equally valid in competition.

① PAIR ACROBATICS (29.7.2)

Item	Clarification	Original Rule Reference
General Principles Crash Definition	A **crash** = A deliberate smash or tucking action performed form maximum height onto the water's surface with NO clear submersion: • In head-down/legs-up pair acrobatics, the crash is typically performed with the extended leg(s) smashing the surface or by deliberately tucking the legs • In head-up pair acrobatics, the crash is performed with the upper body smashing the surface A crash is intentional. Do not confuse it with an unintentional deviation from the vertical line (lean / loss of balance). In doubt = benefit to the athletes. A deliberate smash or tucking action occurring **above knees** is considered to be performed from maximum height and therefore meets the definition of a crash. A deliberate smash or tucking action occurring **below the knees** is not considered a crash, as clear submersion has already occurred (i.e., the action was not performed from maximum height). Base Mark when: • a crash happens but is NOT declared in the code/description • a crash is declared (» code) but the featured swimmer submerges instead of crashing on the surface — declared element not performed	**29.7.2.1 viii–ix** *"When crashing is stated, it means that after the main phase of the lift the featured swimmer does not submerge but instead 'crashes' (falls) on the water's surface. When 'crashing' is not mentioned in the code and the description, but it happens – it is a Base Mark."*
Positions Ring (rg) / Marlin (ma) — Allowance	The allowance for these two positions works differently between events: • **Team acros**: NO 45° allowance for Ring (rg) or Marlin (ma). At least the toes of one foot must touch the head. • **Pair acros**: ALL positions get a 45° allowance, including Ring (rg) and Marlin (ma).	**29.7.2.3 iii** *"There is a 45 degrees allowance for positions."*

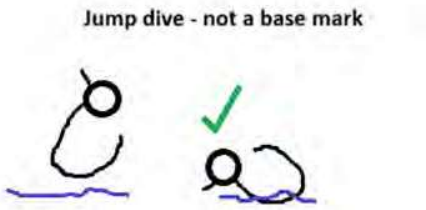
① PAIR ACROBATICS (29.7.2)

Item	Clarification	Original Rule Reference
Position Ring (rg) — How to Measure the allowance in pair acros	The tolerance for the **ring position** in pair acrobatics is measured that way: 1. From the pelvis (torso / back arch) 2. Between the head and the foot/feet The ring is cleared as long as it stays within the 45° allowance in pair acrobatics. 	**29.7.2.3 (Pair Positions — flexibility positions) ii & iii** *"The following positions are also allowed as flexibility positions... From group A: Ring (rg)." / "There is a 45 degrees allowance for positions."*

① PAIR ACROBATICS (29.7.2)

Item	Clarification	Original Rule Reference
Sustained Lifts/Throws Head-Down	For all **head-down (legs-up) pair acro sustained lifts/throws**: the base swimmer lifts or throws the featured swimmer, followed by a clear catch in Vertical Position (VP), with both legs above the knees, and within 45° of the vertical axis, for 3 seconds or more. The TCs start counting once a clear stop is reached in the VP above the knees. For multiple lifts, each following "catch + sustained phase" is assessed independently and must individually meet the 3-second VP requirement. Note that if a rotation is declared, it may happen anywhere in the sequence as defined in the rules — before, during, or after any sustained phase(s). Head-down sustained pair acro codes covered by this clarification: • SL!> • SL!f> • S!rO.5> • SL!f2+r1> • SL!f2rO.5+r1> • SL!f2r1+r1 • SL!2+r2 • W!+catchSL • W!+catchSL+r1	**29.7.2.4 — Pair Acrobatic Table**

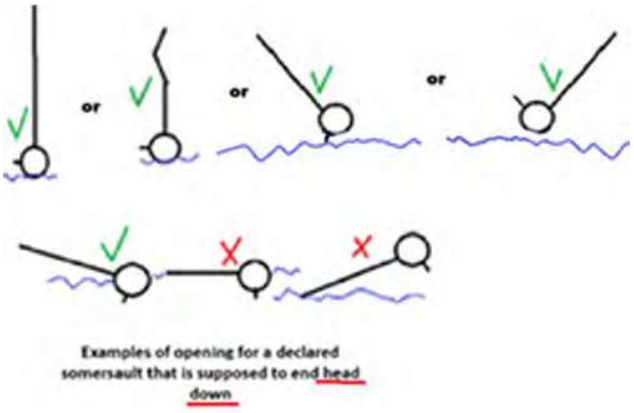
① PAIR ACROBATICS (29.7.2)

Item	Clarification	Original Rule Reference
Jump-Dive (Jd)	If a swimmer is not certain they can complete a Jfs1B (full somersault) within the allowance, they may instead declare a **Jump-Dive (Jd).** As mentioned in the rules, over-rotation is not a Base Mark. Therefore, it is not mandatory to enter the water head-first in that case. 	**29.7.2.4 (Pair Acrobatic Table — Jump-Dive, Jd)** *"From under the water base swimmer pushes and throws (disconnects with) the featured swimmer who becomes airborne. This featured swimmer demonstrates an arc over the surface before entering the water in a head-first vertical position. If the featured swimmer over-rotates, it will not be a Base Mark."* **29.7.2.2 (Allowances — Somersaults):** **"***The featured swimmer can over-rotate (you can do more than you declared)."*

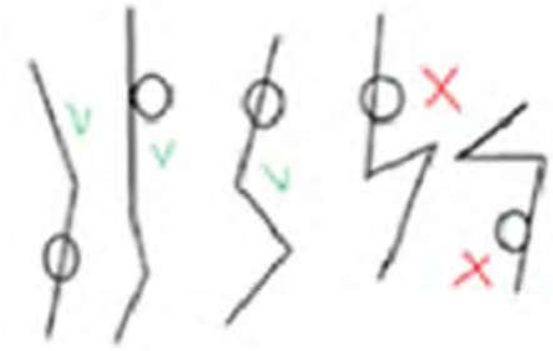
② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GENERAL PRINCIPLES (29.7.1.2)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GENERAL PRINCIPLES **Position** Non-Skip Rule — 2-Second Threshold	Declaring positions: • Only Pos 1 is mandatory and must be the first position shown. • Pos 2 is optional. Extra positions performed **after the last declared one** may or may not be declared (optional). • BUT: **You cannot skip a position**: if a position is clearly shown above the minimum height before Pos1 or between declared Pos 1 and Pos 2, it cannot be skipped (must be declared). • The Pos 3 bonus requires both Pos 1 and Pos 2 to be declared. Base Mark applies when: • Any undeclared position is held **≥2 seconds** before Pos 1, or between declared Pos 1 and Pos 2. • The Bonus for Pos 3 is declared without declaring Pos 1 and Pos 2. A position does NOT need to be held 2 seconds to be declared. Any clear stop in a defined shape above the minimum height qualifies. The 2-second mark is only the threshold beyond which a position can no longer be considered a transitional pass-through.	**29.7.1.2 g) viii** *"Positions must be declared in order of performance. When a position is clearly shown and is above the height allowance as per vii, it MUST be declared and cannot be skipped. Any position held for 2 seconds or more without being declared is subject to a Base Mark, including between position 1 and 2."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GENERAL PRINCIPLES (29.7.1.2)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GENERAL PRINCIPLES **"open" (o)** I Applies to all groups	When "**open**" follows a somersault, the TCs must assess TWO independent things: • The opening: the featured swimmer must clearly open to a Line position, assessed using the Line (In) 45° allowance (see clarification below on how to verify this allowance) • The somersault rotation: the 90° allowance applies — 90° less than declared = Base Mark; over-rotation is allowed These are assessed separately. An insufficient opening is a BM even if the rotation is fine — and vice versa. Examples (somersault completion): • Landing completely flat in a Line (90° from the vertical axis) = BM (under-rotated by 90° or more) • Landing at 80° in a Line from the vertical axis = OK (within allowance) • Landing at 40° from the vertical axis, but with the Line not open enough = BM (line position not in allowance) Note: when "open" is declared, the Line MUST be performed. But declaring it as a position is optional, as long as the non-skip rule (29.7.1.2 g) viii) is respected. *This also applies for pair acrobatics that require an opening.  Examples of opening for a declared somersault that is supposed to end head down	**29.7.1.2 (open)** *"To qualify for 'open' in ANY group - DTCs must see a 'closed' position with forward flex stomach (tuck, pike) followed by an opening in a straight body position. Line (In) position MUST be performed (with 45 degrees allowance)..."* **Somersault:** *"Allowance for all somersaults... is 90° less than declared before the beginning of the submergence of the featured swimmer = Base Mark."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP A — AIRBORNE (29.7.1.3)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP A — **Construction** Airborne — Disconnection	By definition **Group A is "airborne**": the action is performed in the air, so the featured swimmer must disconnect from the construction. However, it is not mandatory that the featured swimmer's full body is out of the water. What matters is that the first position is performed above the minimum height requirement. If the height is too low to clearly verify the disconnection, favor goes to the athletes.	**29.7.1.1 (Main Groups — A)** *"A stands for 'airborne'. All elements in this group are performed by a featured swimmer in the air."*
GROUP A (also C) — **Position** Line (ln) — 45° Allowance	For the **line position ("ln"),** at least one leg must be straight (the "extended" leg). The other leg may be bent, and a small arch in the back is allowed. How to measure: extend an imaginary line through the trunk — this is the body's "vertical line". The extended leg should follow that line. The 45° tolerance is measured at the hip, between this **imaginary trunk line and the thigh** of the extended leg: • Up to 45° of deviation = cleared • More than 45° = Base Mark IMPORTANT: the "trunk line" must NOT be confused with the true vertical axis. The 45° is measured relative to the trunk line, regardless of the body's overall orientation. 	**29.7.1.3 (Group A — Line, ln)** *"Misc (straight body, may have small arch in back). At least one leg straight and/or spread in 45 degrees out of vertical line. One leg may be bent."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP B — BALANCE (29.7.1.4)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP B (also P and C)— **Position** Queen (qu) — Allowance	The **Queen** requires an arch (back almost 180°) and an alignment of 180° with both legs straight. Applying the allowance: the alignment is cleared at 135° or more between legs, more specifically between thighs (180° – 45°). Below 135° = Base Mark. See image: 144.9° ≥ 135° → not a BM. 	**29.7.1.4 (Group B — Queen, qu)** *"Head-down. Stand on 1 straight leg... Arch (back almost 180°) and must have alignment of 180° with both legs straight."*
GROUP B (also P and C) — **Position** Harp (hp) — Hanging	For **Harp when "hanging"** on a ballet-leg (B), double ballet-leg (DB) or 2S constructions : this is NOT a standing position, so the featured swimmer's bottom foot must not rest on the support. Validation: the TCs must see air under and around the bottom foot — the featured swimmer must be suspended (hanging), not standing on the support. Note that Harp is not a standing position.	**29.7.1.4 (Group B — Harp, hp)** *"Sit/Lay/Hanging Head-Up or Head-Down. Blind capture with 2 arms or opposite arm – elbow(s) required to be pointing forwards."*
GROUP B (also P and C) — **Position** Bridge (br) — Minimum Height	**Bridge** is a head-down position. The minimum height to verify it is the waist.	**29.7.1.4 (Group B — Bridge, br)** *"C-shape arch of the back, head-down standing or hanging. Legs/arms can be bent or straight."* **29.7.1.2 g) vii:** *"Waist for head-down positions."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP B — BALANCE (29.7.1.4)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP B — **Area of Support** Disconnection (Component S)	The featured swimmer must remain connected with the support/base swimmer(s) until support and bases are completely submerged. If part of the featured swimmer's body unintentionally disconnects (e.g. one of the two foot slips off) but another part stays connected, it is NOT a Base Mark — provided everything else is performed as declared.	**29.7.1.4 c) i (Group B — Component S)** *"Unless specified otherwise, the featured swimmer(s) MUST remain connected with the support(s) or base swimmers until the support(s) and the base swimmers are completely submerged — meaning the area of connection can no longer be seen by the DTCs."*
GROUP B — **Bonus** SdUp (Stand-Up)	For the **SdUp** bonus (lifting the torso from a head-down position): the resulting head-up position must be performed above the knees. It is not mandatory to declare that head-up position, as long as the non-skip rule (29.7.1.2 g) viii) is respected — e.g. if declaring it would exceed the 3.0 max for tech team, if it is a 4th position, etc... *Q: Can Stand (sd) be declared as Position 2 with the SdUp bonus?* Yes, depending on the order of the positions performed. Example: head-down position as Pos 1 (e.g. Owl "ow"), then SdUp to Stand shown above the knees → "sd" may be declared as Position 2 (e.g. 1-Owl / 2-Stand).	**29.7.1.4 (Group B — SdUp)** *"Stand-up (lifting torso) from a head-down position."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP P — PLATFORM (29.7.1.5)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP P & B — **Construction** Compatibility Tables — Written Description Prevails (Groups B & P)	The original connection and construction tables (the written description) prevail over the compatibility tables. In case of discrepancy — e.g. a demonstrated connection meets the written description but does NOT appear in the compatibility table — it is still accepted.	**Groups B & P: 29.7.1.4 & 29.7.1.5** *"If there is a discrepancy between this table and the original connection and the construction tables, the original connection and construction tables will prevail."*
GROUP P — **Area of Support** Big Area of support — Definition	**Big area of support** = the Featured Swimmer's weight rests on a large, stable body surface of the Support Swimmer — the torso / whole straight or arched body, or an equivalent broad surface such as a hands-arms construction or a Chariot — and not mainly on the Support Swimmer's feet, foot, knees or palm(s). Examples on a Ballet Leg (B) or Double Ballet Leg (DB) construction: • Standing with two feet on the Support Swimmer's torso = big area • Laying or hanging on the foot of the ballet leg = NOT a big area	**29.7.1.5 (Group P — Area of Support)** *"(F) stands (two legs, two feet) on a big area of support such as: straight or arched body or hands/arms or ballet leg/s constructions. (F) may hold (S)..."*
GROUP P — **Area of Support** 3pbA — Drop	For a **drop on a Ballet Leg (B), Double Ballet Leg (DB) or 2S** construction, declare **3pbA** for the connection. This counts as a big area of support (two feet stand on the big area of support in that case + other blind point of connection with the ballet leg/double ballet leg) Although 3pbA is not listed in the compatibility table for these constructions (B and DB), it is accepted — the original (written) connection and construction tables prevail over the compatibility table.	**29.7.1.5 (Group P — Component S, 3pbA)** *"(F) is connected to a big area of support by any 3 points (for example: 2 palms and 1 foot OR 1 palm and 2 feet etc) in a blind connection where (F) does not see their foot/feet (for example bridge position)." (Connection = Big area of support.)*
GROUP P & B — **Rotation** Compatibility Tables — Written Description Prevails (Groups B & P)	In group P & B, the written description of the rotation of the construction prevails over what is listed in the column "to be used with. In case of discrepancy — e.g. a rotation meets the written criteria but the construction (group P) or the connection (group B) does NOT appear in the "to be used with" column— it is still accepted.	**Groups B & P: 29.7.1.4 & 29.7.1.5 (Component R)** *"Values for Rotation of the construction base... To be used with these connections (group B) /constructions (group P) ..." — written description prevails per 29.7.1.2 a) & d).*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP P — PLATFORM (29.7.1.5)

Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP P — **Bonus** Mov / Mov1 / Mov1+t	For the **Mov** bonus: the TCs must see the head(s) of the spotter(s) — the top of the head(s) must be visible. For **Mov1** and **Mov1+t**: the TCs must clearly see the step onto the base swimmer(s) or spotter(s).	**29.7.1.5 (Group P — Bonus)** *"Mov: The featured swimmer Moves from platform onto 1 or 2 spotter's heads for finishing acrobatic movement as a Lift."* *"Mov1: The featured swimmer Moves from platform to standing with one leg on the shoulder of 1 spotter/base swimmer and submerge. The standing on one leg position must be shown by the allowance of the knee."* *"Mov1+t: same with a turn 180 degrees by the waist."*
GROUP P — **Bonus** Arch — Connection	For **Arch** bonus, declare the connection at the moment where Position 1 is achieved (Queen or Drop) — even if it is not necessarily the first connection shown above the surface. This is an exception to the general connection rule (29.7.1.4 c) v). Examples: • 2pBb for a Queen on a ballet-leg or 2S construction • 3pbA for a Drop on a ballet-leg, double ballet leg or 2S construction	**29.7.1.5 (Group P — Arch bonus)** *"While platform is rising a non-stop transition to a Position 1 Queen or Drop that starts head-up. The featured swimmer can start arching back into position 1 only once knees are above surface of the water."*

② TEAM ACROBATICS (29.7.1) | GROUP P — PLATFORM (29.7.1.5)

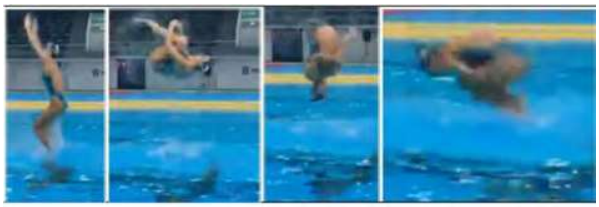
Component	Clarification	Original Rule Reference
GROUP P — **Bonus** Dive / Half Somersault — Disconnection	The TCs must see a clear disconnection between the Featured Swimmer and the Support Swimmer — air between Featured and Support swimmers must be visible. Reminder: to count a somersault, look at how many rotations the torso completes (90° allowance). The TCs do not assess the legs for somersault completion.	**29.7.1.2 ii (somersault)** *"Allowance for all somersaults (regular/frontal/dive/two axes, etc.) is 90° less than declared before the beginning of the submergence of the featured swimmer = Base Mark (swimmer can over-rotate)."* **Group P: Dive / Half somersault bonus, 29.7.1.5.** *Dive or Half Somersault at the end of the platform performed headfirst or foot-first.* *Featured swimmer performs a dive/ half somersault to enter the water (may have twist around self while diving).* *Featured swimmer can't remain in connection with the support swimmer.* *TCs must see a disconnection.*

The following acrobatics or acrobatic components were approved in 2026 and will be fully integrated into the Pair or Team Acrobatic Catalogue when next revised. The following codes will be available to all as of January 1, 2027.

PAIR ACROBATICS:

Code-NF and Image	Description	Value
SL!f2rO.5+r1> 	**Sustained lift legs up with traveling and 2 consecutive flexibility pushes with a clear catch + rotation 180° and rotation 360°:** Pair acro sustained lift (featured swimmer head-down) with travelling and 2 consecutive pushes showing flexibility at max height separated by a clear catch in-between sustained above the knees for 3 seconds or more. There is a rotation of 180 degrees after one push, and 360 degrees after another push. The rotations can happen anywhere during the pair acro sequence.	2.30 (inclusive of 0.10 BM value)
W!sO.5p 	**Throw legs-up with 180° somersault in Pike:** From under the water the base swimmer pushes and throws (disconnects with) the featured swimmer who becomes airborne. This featured swimmer starts their action feet-first and by lifting their body and piking, performs 0.5 (half) somersault (180° rotation) in the air before entering the water. Note: the body of the featured swimmer should be fully out of the water (above the surface) before entering the water.	1.55 (inclusive of 0.10 BM value)
JBs1t1 	**Jump head up with 1 somersault + 1 twist:** From under the water base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer performs 1 backwards somersault (360°) and a full twist (360°) around themself in the air before entering the water. Note: the twist can happen at any phase of the acrobatic movement.	2.50 (inclusive of 0.10 BM value)

JBss1t1 	**Jump head up – 1 straight somersault + 1 twist:** From under the water base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer performs 1 backwards somersault in a straight position (360°) and a full twist (360°) around themself in the air before entering the water. The featured swimmer can move from a straight body position to another position at the end of the acro. Note: the twist can happen at any phase of the acrobatic movement.	2.90 (inclusive of 0.10 BM value)
SL!f2r1+r1 	**Sustained lift legs-up with 2 consecutive flexibility pushes with a clear catch + rotation 360 in each:** Pair acro sustained lift head-down with 2 consecutive pushes showing flexibility at max height in each push with a rotation of 360 degrees or more in each push, separated by a clear catch in-between sustained above the knees for 3 seconds or more. The rotations can happen anywhere during the pair acro sequence.	2.30 (inclusive of 0.10 BM value)
Jdt1 	**Jump Dive Full Twist** From under the water base swimmer pushes and throws (disconnects with) the featured swimmer who becomes airborne. This featured swimmer demonstrates an arc over the surface and a twist of 360° in the air before entering the water in a head-first vertical position. If the featured swimmer over-rotates, it will not be a Base Mark.	1.90 (inclusive of 0.10 BM value)
Js1.5B 	**Jump head-up with 1.5 backward somersault**: From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer performs 1.5 backward somersault (540°) in the air demonstrating "tuck" position before entering the water. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to the top of the head at the same time.	2.30 (inclusive of 0.10 BM value)

Js1Ro 	**Jump head-up with 1 reverse somersault + open:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer jumps forwards, then starts rotating backwards and performs 1 somersault (360°) in the air, demonstrating a "tuck" or a "pike" position and open to a line before the knees before entering the water. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to top of the head at the same time	2.90 (inclusive of 0.10 BM value)
Js1R 	**Jump head-up with 1 reverse somersault:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer jumps forwards, then starts rotating backwards and performs 1 somersault (360°) in the air, demonstrating a "tuck" position before entering the water. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to top of the head at the same time.	2.30 (inclusive of 0.10 BM value)
SL!2+r2 	**Sustained lift head-down with 2 or 3 consecutive lifts + rotation 720 or more (with or without flex and/or travel and/or crash)** Pair acro sustained lift head-down with 2 or 3 consecutive lifts, with or without flexibility, separated by clear catches in-between in a VP position sustained above the knees (legs within 45 degrees of the vertical axis). A total rotation of 720 degrees or more (any combination — e.g. 360°+360°+180°, 720°+360°, 360°+540°, 360°+720°+180°, 360°+360° etc.) is performed. The rotations can happen anywhere during the pair acrobatic sequence. The pair acro may happen with or without travelling and finish with or without a crashing action Note: Each catch + sustained phase must keep the featured swimmer above the knees in a VP position for 3 seconds or more. TCs start counting once a clear stop is reached in a VP position. For example: push with flex and rotation 360+ catch above knees with travel and hold a sustained VP position for 4 seconds then again push with flex and rotation 360+ catch above knees with travel and hold a sustained VP for 4 seconds then again+ push and crash on the surface.	2.50 (inclusive of 0.10 BM value)

Js1Bo 	**Jump head-up with 1 somersault backwards + open:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer performs 1 backward somersault (360°) in the air, demonstrating a "tuck" or a "pike" position and then opens to a line position by the knees. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to the top of the head at the same time.	2.50 (inclusive of 0.10 BM value)
W!+catchSL 	**Throw legs-up with/without flexibility + catch in sustained lift:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a head-down featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer must be completely in the air (top of the head and toes above the surface at the same time). The featured swimmer starts their action feet-first and can demonstrate flexibility at max height or not. The base swimmer then makes a clear catch and holds the featured swimmer sustained for 3 seconds or more in a Vertical Position (legs within 45 degrees of the vertical axis) with both legs above the knees. Note: The catch + sustained phase must keep the featured swimmer above the knees in a Vertical Position for 3 seconds or more. TCs start counting once a clear stop is reached in the Vertical Position.	2.50 (inclusive of 0.10 BM value)

W!+catchSL+r1 	**Throw legs-up + catch in sustained lift + 360 rotation:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a head-down featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer must be completely in the air (top of the head and toes above the surface at the same time). The featured swimmer starts their action feet-first and can demonstrate flexibility at max height or not. The base swimmer then makes a clear catch and holds the featured swimmer sustained for 3 seconds or more in a Vertical Position (legs within 45 degrees of the vertical axis) with both legs above the knees. The featured swimmer performs a 360° rotation in the sustained phase or after. Note: The catch + sustained phase must keep the featured swimmer above the knees in a Vertical Position for 3 seconds or more. TCs start counting once a clear stop is reached in the Vertical Position.	2.60 (inclusive of 0.10 BM value)
Js1p 	**Jump head-up with 1 somersault in Pike**: From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) the featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer starts their action head-first and, by lifting their body and piking, performs 1 (full) somersault (360° rotation) in the air before entering the water. Note: For pike somersault (without changing the body position throughout the rotation): We count somersaults in a pike position the same way that diving does. The first 180-degree movement of the legs after take-off is considered as the first half of the rotation and then count from there. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to the top of the head at the same time.	2.30 (inclusive of 0.10 BM value)

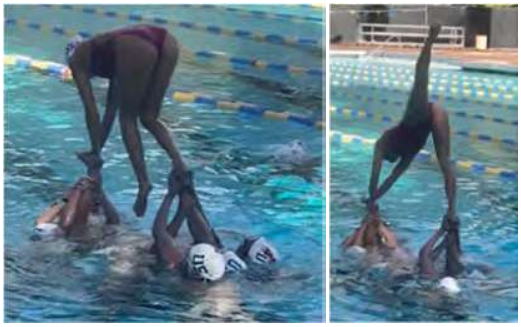
Js1t0.5B+pt 	**Jump head-up with 1 somersault, half twist and pike-to-tuck position change**: From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) the featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer jumps backwards and performs 1 (full) somersault (360° rotation) with a half twist (180°), demonstrating a pike position in the first half of the somersault and a tuck position in the second half, before entering the water. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to the top of the head at the same time.	2.20 (inclusive of 0.10 BM value)
Js1B+pt 	**Jump head up with 1 somersault backwards in pike + tuck:** From under the water, the base swimmer pushes and throws (disconnects with) a featured swimmer who becomes airborne. The featured swimmer jumps backwards, piking, rotating 180° in the air and then rotating another 180° while tucking before entering the water. Note: the featured swimmer must be disconnected from the base swimmer and be completely out of water (airborne) from toes to the top of the head at the same time.	2.00 (inclusive of 0.10 BM value)

TEAM ACROBATICS:

Code-NF and Image	Description	Value
1FH/ 	**Group B Area of Support: 1 foot (F) on head of (S).** Hand(s) of (S) can be connected to leg of (F). Safety: Not permitted for 12 and under and Youth categories (otherwise BM). Only for experienced and prepared athletes.	0.75
1F>1P 	**Group C Bonus**: **JUMP of (F) landing with 1 foot onto 1 palm of (S) in stack head-up** JUMP of the featured swimmer landing with 1 foot onto 1 palm of the support swimmer (in stack head-up) and balancing on 1 foot while performing actions until submergence of the support swimmer. Arm of the support must be straight. The other palm can hold elbow of the straight arm or lower (area from elbow to shoulder) Safety: Not permitted for 12 and under and Youth categories (otherwise BM). Only for experienced and prepared athletes. Cannot be declared with any of these bonus codes in the same acro: Ju, 1P>H, H>1P, Jump, Jump>, On1Foot, 1F>1F, 1F>1F+, 2F>2F	0.60
Ps1! 	**Group P Bonus (ending action bonus): 360° somersault starting from a head-down position** At the end of the platform, the featured swimmer performs 360-degree somersault from a head-down position and enters the water head-down. As per the Team Acrobatic Catalogue rules: can only use one ending action bonus code in an acrobatic – two can't be declared together in the same acrobatic.	0.15
Ps1t1o 	**Group P Bonus (ending action bonus): 360° somersault + 1 twist and open to straight body position** At the end of the platform, the featured swimmer performs 360-degree somersault + 1 twist and open to a straight body position to enter the water. As per the Team Acrobatic Catalogue rules: can only use one ending action bonus code in an acrobatic – two can't be declared together in the same acrobatic.	0.45

ChangeL 	**Group B Bonus (for Lifts only!): Change the type of Lift construction during one acrobatic** Change from one type of LIFT Construction to another type of LIFT Construction during the same acrobatic without submerging. Valid for Lift Constructions ONLY (currently in catalogue: L, LH, Lh2F and L2F+). Staring in a first Lift construction (currently in catalogue: L, LH, Lh2F and L2F+) clearly visible above the water's surface. Must declare the first identifiable construction and the first connection shown above the surface. There must then be a CONSECUTIVE and clearly identifiable second Lift construction from the current Team Acrobatic Catalogue achieved (currently in catalogue: L, LH, Lh2F and L2F+) without submerging that is clearly visible above the surface of the water to declare the bonus. A variance in height levels without submergence is an execution issue (not BM). Can't be declared with the following bonus codes in the same acrobatic: Moon, Mov, Hold. In the example above a Lift on Heads (LH) is performed before changing to a Simple Lift (L) Construction.	0.35
Spiral 	**Bonus for Group B – ending action: Spiral** Bonus for Group B - ending action: The featured swimmer moves from Lift on heads to a handstand position with palms on heads of 2 base swimmers. Base swimmers with featured swimmer turn 180 degrees or more while submerging before the waist of the featured swimmer. Featured swimmer must remain on the heads until submergence of the featured swimmer. The position of the featured swimmer can be with or without flexibility during this bonus.	0.30

1PH/ + H1P/ 	**Group B Area of Support: 1 palm (F) on Head of (S) and Head of (F) on 1 palm of (S) + extra connection with their other hands.** 1 palm of featured swimmer on head of support swimmer and head of featured swimmer on 1 palm of support swimmer plus an extra connection with their other hands.	0.725
1FH/+ S1P/ 	**Group B Area of Support: 1 foot (F) on head of (S). Shoulder of (F) on 1 palm of (S) + extra connection with their other hands.** May have spotter(s) 1 foot of the featured swimmer on the head of the support swimmer. Shoulder of featured swimmer on 1 palm of the support swimmer + extra connection with their other hands. May have spotter(s).	0.60
1P>1P 	**Group C Bonus: JUMP from any kind of Throw landing with 1 palm onto 1 palm** of the support swimmer (in stack head-up) and balancing on 1 palm while performing actions until submergence of the support swimmer. Support swimmer's arm must remain in the vertical cone which is up to 45 degrees off the vertical line from the beginning until submergence of the support swimmer *(as per posted Appendix 7: Team Acro Catalogue: 29.7.1.4 v. of group B).* The featured swimmer MUST be aligned with the support swimmer on the intended vertical axis until the submergence of the support swimmer with an allowance of 45 degrees from the vertical axis (*as per posted Appendix 7: Team Acro Catalogue: 29.7.1.4 vi. of group B*) Cannot be declared with any of these bonus codes in the same acro: Ju, 1P>H, H>1P, Jump, Jump>, On1Foot, 1F>1F, 1F>1F+, 2F>2F	0.375

3pS+ 	**Group P Connection variation (3pS)** For 2S construction only! 3 points of connection with (S) on small area with (F): palm(s) to foot and one foot to one foot. For 2S construction only! Both (S) perform Ballet Leg position and are connected in a way to form 2S construction. 3 points of connection with (S) on small area with (F): palm(s) to foot and one foot to one foot.	0.40
Cs2 	**Group C – Plane and degree of rotation: 2 somersaults group (C)** The featured swimmer performs 2 somersaults in the air in a Group C Team Acrobatic.	0.55
Lotus 	**Group P Bonus - ending action: Featured swimmer rotates on static foot/feet of the support 180 or more in a Turtle position.** In the whole acrobatic movement - if the construction rotates, it must be declared as per rotation of the construction rules for Group P. The "Lotus" ending action must start once the declared amount of rotation of the construction is "done". Note: TCs need to see completeness of the featured swimmer's bonus turning in Turtle position by allowance water level (i.e. full body out of the water for horizontal and "free" positions). The connection is 3pbA (3 points of support: 2 feet of the featured swimmer + body contact on the ballet leg of the support swimmer). The connection description prevails over the compatibility table.	0.30

Switch 	**Group B Bonus – "Switch" (Switch Grip):** Featured swimmer performs 1st type of connection: handstand 1 palm on head. Then, performs direct transition/switch to another 1 palm on head connection (opposite arm on head) and balances on the support until submergence Conditions: - The connection type must remain the same (1PH → 1PH with opposite arm). - The switch must be direct - no transitioning through a clear two-arm hold in between. - Must be completed before submergence of the support swimmer. Cone rules apply here: The featured swimmer MUST be aligned with the support swimmer on the intended vertical axis until the submergence of the support swimmer with an allowance of 45 degrees from the vertical axis (as per 29.7.1.4 vi. of group B).	0.30
Bloom 	**Group B Bonus – "Bloom":** While a stack head-up is rising, the Featured Swimmer starts the movement head-up and performs a non-stop transition to a Position 1 (Queen or Drop). The featured swimmer can start arching back into Position 1 only once the knees are above the surface of the water.	0.90
2F1.5 	**Group C rotation – "2F1.5":** Special rotation of 540° for the formation being flown over in Thr^2F construction. The rotation must happen during the flying phase of the featured swimmer (not before they jump or after they enter the water). Thr^2F ONLY.	0.45

Ret1Pa 	**Group A – Bonus: Return on a Stack construction, onto 1 support's palm (headstand)** Featured swimmer performs jump head-up from the shoulders of the support swimmer and returns onto the same support swimmer, specifically on the support's 1 palm above the water landing in headstand and remains on the construction until submergence of the support swimmer. Featured swimmer needs to clearly land on 1 palm of the support. Note: only for senior/junior category (otherwise BM). Only for advanced level and well-prepared swimmers. For athlete safety: somersault of 360 or more and landing back on construction is not allowed and will result in BM. Cannot be declared with a Dive for the plane and degree of rotation. Can't be declared in the same acro with RetSq, RetPa, RetF and Hula bonuses. Cone rules apply here: The featured swimmer MUST be aligned with the support swimmer on the intended vertical axis until the submergence of the support swimmer with an allowance of 45 degrees from the vertical axis (as per 29.7.1.4 vi. of group B) + Support swimmers' arm must remain in the vertical "cone" which is up to 45 degrees off the vertical line from beginning until submergence of the support swimmer (as per 29.7.1.4 v. of group B).	1.10
Mov1+t1 	**Group P – Bonus (ending action): Move on shoulder with one leg + 360° rotation (ending action)** The featured swimmer Moves from platform to standing with one leg on the shoulder of 1 spotter/base swimmer with a turn 360° degrees by the waist. The standing on one leg position must be shown by allowance of the knee. Can be blind or not blind: meaning that the featured swimmer can or cannot see where they are stepping. Can't be declared with any other ending action bonuses. Same allowance rules for twists apply as in group A.	0.325

Split 	**Group P construction** **A platform in which the support swimmer (S) is in a Front Split position.** The support swimmer must breathe and be aligned and horizontal with the water surface. (S) must be lying on their back with one leg extended toward and close to the head in a split position. Right or left or split does not affect the value. Both legs of the support swimmer must achieve a 180° split, with the standard 45° tolerance allowance. The featured swimmer may stand, sit, or lie on the support swimmer. Associated Rotations: For rotations performed in this construction, use the existing horizontal support rotation codes (Pr0.5, Pr1, Pr1.5, etc.). For ow/2mo we would advise to use 3pA connection.	1.25
Cs1.5t0.5o 	**Group C – Plane and degree of the rotation 1.5 somersault + half twist + open to a line position** Same allowance rules for somersaults apply as in Group A, as well as the opening rule.	0.95
Ps1!o 	**Group P – Bonus (ending action) Head down 360° somersault + open** At the end of the platform, from head-down position the featured swimmer performs 360° somersault and open to a straight body position to enter the water. Same allowance rules for somersaults apply as in group A, as well as the opening rule. Can't be declared in same acro with other ending action bonuses.	0.35

Ps1.5! 	**Group P – Bonus (ending action): Head down 540° somersault** At the end of the platform, the featured swimmer performs a 540° somersault to enter the water. The featured swimmer starts from a head-down position. Same allowance rules for somersaults apply as in group A. Can't be declared in the same acro with other ending action bonuses.	0.30
Cs2t0.5 	**Group C – Plane and degree of rotation 2 somersaults + 1/2 twist group (C).** Same allowance rules for somersaults apply as in group A	0.80
Mov! 	**Group B – Bonus (ending action): Move from lift/lift on head(s) to a handstand position** The featured swimmer moves from Lift or Lift on Heads to a handstand position with palms on heads of 2 base swimmers. Featured swimmer must remain connected until submergence of both base swimmers. The position of the featured swimmer can be with or without flexibility during this bonus. Not allowed to be declared in same acro with other ending bonuses: Spiral, Twirl (if it's disconnect and turn) and RotF. Note: base swimmers (on whom featured-swimmer balances until submergence) can give extra support to featured-swimmer for safety.	0.20

RetF 	**Group A Bonus: Return on Feet Construction with Featured Swimmer in handstand** Featured swimmer performs a jump from feet of the support swimmer (feet to feet jump) in the air and "Return" on support's feet above water landing in handstand and remains on construction until submergence of the support swimmer. Featured swimmer needs to clearly land on the feet of the support. Note: only for senior/junior category (otherwise BM) Only for advanced level and well-prepared swimmers. For athlete safety: somersault (360 and more and any somersault variations) and landing back on construction is not allowed and will result in BM. Cannot be declared with a Dive as a plane and degree of rotation. Can't be declared in the same acro with RetSq, RetPa, Feet and Hula bonuses Cone rule applies here: The featured swimmer MUST be aligned with the support swimmer on the intended vertical axis until the submergence of the support swimmer with an allowance of 45 degrees from the vertical axis (as per 29.7.1.4 vi. of group B)	1.00
Weasel 	**Group P Construction** **Platform where (S) is horizontal alignment on stomach in a Turtle position:** Lay with arch in the back with stomach downwards and with legs bend and Blind capture with 2 legs and 2 arms + elbows must point forward). The Turtle position of (S) must be clearly visible above the water surface (at least half of the body visible) to allow the TCs to recognize the position.	1.50

r1.5L+ 	**Group B – Rotation of the construction (base) - Rotation of 540 degrees or more for Lift** Value for Lift - big water resistance for base athletes while the entire construction rotates 540° and more including the base swimmers. Rotation starts from the surface (at max height), not from underwater.	1.00
4L 	**Group P Construction – 4 level platform construction:** 1st layer = Base swimmers/spotters 2nd layer = Support swimmer in a horizontal alignment with the surface. Position variations are permitted (e.g. straight body, bent knees, ballet leg, double ballet leg, arch, etc.). The position of this swimmer is not considered in the DD. 3rd layer = "Chain link" swimmer. The position of this swimmer and the manner in which they are connected to the horizontal support swimmer (sitting, lying, standing, hanging, etc.) are not considered in the DD. 4th layer = Featured swimmer. The declared connection must be the one between the "chain link" swimmer (layer 3) and the featured swimmer (layer 4). Notes: Pos 1, pos 2, and pos 3 bonus will apply to the actions performed by the featured swimmer (layer 4). This construction must be performed with 10 swimmers or fewer.	1.45

14.8. APPENDIX 8 - IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI DI SINCRONIA

1. VALUTAZIONE DELLA SINCRONIA

INTRODUZIONE
. Il pannello della Sincronia è composto da tre Controllori Tecnici per la sincronia, opererà solo nelle routine di Duo e di Squadra (Squadra Tecnica, Libera, Libero Combinato e Routine Acrobatica).

. L'obiettivo è identificare oggettivamente gli errori di sincronia durante l'esecuzione della routine e, di conseguenza calcolare le detrazioni.

Definizione di sincronia :

La sincronia è la precisione dei movimenti all'unisono l'uno con l' altro e di tutti gli atleti fra loro. Significa avere delle azioni che avvengano esattamente nello stesso momento.

Una differenza di tempo:
- I movimenti non vengono eseguiti all'unisono l'uno con gli altri.
- Le azioni non avvengono esattamente con lo stesso tempismo.

2.6. ERRORI di SINCRONIA

PRINCIPI GENERALI RELATIVI AGLI ERRORI DI SINCRONIA :

1. I Controllori Tecnici della Sincronia iniziano a contare le azioni disuguali quando inizia l'accompagnamento musicale.

2. Le routine avranno un numero di errori pari a quelli che verranno osservati dai Controllori della Sincronia e convalidati dal sistema - quindi illimitati. Possono essere più di uno durante lo stesso Ibrido o nella stessa sequenza di transizione. Ciò significa che ogni movimento è suscettibile a generare un errore di sincronia (azione disuguale). Due degli esempi più significativi sull'accumulo continuo di detrazioni sono:

- Un ibrido che inizia in modo non sincronizzato e mantiene una differenza di tempo fino alla fine. Ogni movimento ritardato sarà conteggiato come un errore di sincronia (azione ineguale).

- Una rotazione in cui una differenza di tempismo o di posizionamento può verificarsi durante l'intera rotazione. Nella Guida introduttiva per l'applicazione della dichiarazione delle difficoltà si afferma che ogni 180º di rotazione è considerata come un unico movimento, e quindi una differenza di tempismo dall'inizio alla fine di un avvitamento (o di una torsione) di 720º potrebbe accumulare un un massimo di 4 azioni disuguali cioè errori (piccoli o evidenti).

3. Quando i movimenti sono molto veloci, il controllore registra tante azioni disuguali quante ne vede con la limitazione di tempo del sistema di convalida; vale a dire che i controllori possono registrare solo una azione differente ogni 0,5 secondi circa.

DEFINIZIONE DEGLI ERRORI DI SINCRONIA

Gli errori di sincronizzazione sono definiti in TRE categorie: Piccoli, Ovvi o Gravi:

Piccoli	**Lievi differenze che non possono essere considerate come due movimenti differenti ma che distorcono l'immagine di una perfetta sincronia .**
	I piccoli errori di sincronia comprendono solo lievi differenze nel tempismo
Ovvi	**Qualsiasi differenza non intenzionale nell'abbinamento che produce l'effetto di due movimenti eseguiti uno dopo l'altro.**
	Gli errori ovvi di sincronia includono: . Differenze evidenti nei tempi (uno dopo l'altro)
Gravi	**Qualsiasi errore che produca un'alterazione del contenuto della routine (mancanza di uno o più movimenti da parte di uno o più atleti).**
	Gli errori di sincronia Gravi includono: . Un'alterazione del contenuto della routine da parte di uno o più atleti (movimenti mancanti). . Qualsiasi alterazione (movimento mancante) conta come errore grave, per esempio anche se si tratta di una sola bracciata veloce a dorso non eseguita da un atleta. GLI ERRORI GRAVI **NON** INCLUDONO: **L' aggiunta di movimenti per sistemare la Cuffia, l'Acconciatura, lo Stringinaso o il Costume.**

***Nota**: osservando le diverse routine, si potrebbe pensare che alcuni degli errori osservati come "Piccoli" in atleti più giovani o via di sviluppo, potrebbero essere considerati "Ovvi" in atleti più grandi ed esperti. Ciò è dovuto alla velocità del conteggio e alla velocità del movimento: la velocità aggiunge più rischi alla sincronia.

. Ad esempio: quando gli atleti lavorano a velocità più elevate (come 4 movimenti al secondo), c'è più rischio di commettere errori "Ovvi" (visualizzare due movimenti diversi) rispetto a quando i movimenti nelle routine sono più lenti (come 1 movimento al secondo). I movimenti eseguiti 1 al secondo hanno bisogno di 1 secondo intero di differenza per sembrare due movimenti diversi.

Come applicare gli errori di sincronia

. Azioni a specchio nei Programmi Liberi

. Se il tempismo è ben sincronizzato, potrebbe non esserci alcun errore di sincronia (Si capisce chiaramente che potrebbe essere la Coreografia di duo/squadra).

. Se c'è la certezza che si tratti di un errore di esecuzione (ad esempio nella squadra un atleta muove chiaramente il braccio opposto) – potrebbe essere un errore piccolo o ovvio a seconda del tempismo (come da definizioni).

. **Non è un errore grave a meno che non venga eseguito un movimento.**

. Azioni a specchio nei Programmi Tecnici

. Il duo femminile e la squadra tecnica hanno regole diverse rispetto al duo tecnico misto.

. Per la squadra e il duo femminile: ad eccezione della partenza dal bordo, dell'ingresso in acqua, l'entra e l'uscita dal cerchio (Squadra), l'Acrobatica, gli Elementi Tecnici Obbligati, gli Ibridi e le Transizioni, devono essere eseguite contemporaneamente e rivolti nella stessa direzione da tutti i membri del duo femminile o della squadra.

. Per i duo misti: solo gli Elementi Tecnici Obbligati devono essere eseguiti contemporaneamente e rivolti nella stessa direzione. La partenza dal bordo l' ingresso in acqua, l' Ibrido, l' Ibrido richiesto, l'ingresso e l'uscita dagli elementi tecnici obbligati, le transizioni e le Acrobatiche a coppie NON hanno questa restrizione e possono essere eseguiti liberamente (non simultaneamente e rivolti in direzioni diverse).

. Se si osserva un'azione a specchio durante una parte che deve essere sincronizzata e rivolta nella stessa direzione, il pannello dei DTC è responsabile della penalità, secondo i Requisiti Generali.

. Il pannello degli STC applicherà un errore piccolo o ovvio solo se c'è stato un problema di Tempismo.

. **Non è un errore grave di sincronia.**

Duo Misto

. Il Duo Misto è una disciplina unica in cui gli atleti mostrano una coreografia unica che presenta una danza interpretativa nell'acqua. In quanto tale, il modo in cui viene controllato richiede speciale attenzione da parte degli STC.

. Le routine tecniche e libere di Doppio Misto sono intenzionalmente coreografate per avere molte azioni intenzionalmente non sincronizzate, specialmente durante le parti delle transizioni e quindi potrebbero non esserci molti o anche nessun errore di sincronia.

. Ibridi sincronizzati (o loro parti), transizioni intenzionalmente sincronizzate, Elementi Tecnici Obbligati sono le parti in cui possono essere osservati errori di sincronia.

. Gli STC devono essere consapevoli delle differenze di questo evento unico ed essere pronti ad adattarsi di conseguenza.

ACRO e Programmi Liberi

. In contrasto con il duo tecnico e le routine di squadra nelle categorie Junior e Senior dove tutti gli elementi devono essere eseguiti sincronizzati e rivolti nella stessa direzione, l'Acro e i Programmi Liberi mostrano più libertà di coreografia con azioni e differenti intenzionali, tempi alternati ecc. per aumentare l' impressione artistica.

. Gli STC devono quindi regolare l'osservazione degli errori di sincronia e durante le Azioni in sequenza non sincronizzate intenzionali gli errori di sincronia potrebbero non essere applicabili.

Libero Combinato

. Per l'evento del Libero Combinato, oltre a considerare quanto detto sopra per quanto riguarda i Programmi Liberi e le loro azioni in sequenze intenzionali non sincronizzate, alcune parti della routine si sovrappongono, infatti si possono osservare spostamenti anche improvvisi da una parte all'altra della vasca.

. Per esempio, una parte di squadra sta finendo e una parte di duo sta iniziando. In questa situazione, bisogna concentrarsi sulla parte che sta finendo per poi volgere l'attenzione alla nuova parte che sta iniziando. Inoltre, è importante non concentrarsi sugli atleti che lateralmente stanno facendo la coreografia di contorno al Libero Combinato.

2.7 PROCEDURE

Utilizzo del dispositivo per la Sincronia o dell'App

. Come si calcola il risultato finale per il pannello della sincronia:

Ci sarà un pannello di **Due Controllori Tecnici** della sincronia, ognuno di loro con una applicazione per la sincronia su tablet o con un dispositivo di penalizzazione con tre pulsanti. Ogni pulsante avrà un colore diverso:

IL VERDE sarà premuto per gli errori **Piccoli**.
IL GIALLO sarà premuto per gli errori **Ovvi**.
IL ROSSO sarà premuto per gli errori **Gravi**.

Sarà calcolata la MEDIA degli errori piccoli, ovvi e gravi dei Due Controllori Tecnici per le deduzioni degli errori di sincronia. Se venissero identificati degli errori gravi dagli STC, le deduzioni verranno applicate secondo il procedimento descritto nel punto 2.8.

METODO CARTA E MATITA (senza dispositivo o app di sincronia)

. Se l'implementazione del dispositivo o dell'app di sincronia non è possibile, il pannello dei controllori di sincronia può utilizzare il metodo "carta e matita".

. Per questo metodo è necessario realizzare una tabella stampata di una pagina per ciascun controllore di sincronia con tre colonne una per gli errori piccoli, una per gli errori ovvi e una per gli errori gravi. (si veda il modello alla fine di questo documento).

. I controllori della sincronia segnano ogni errore **Piccolo (P)**, **Ovvio (O)** e **Grave (G)** che identificano con un segno di spunta ✓ . Ogni controllore somma quindi il numero totale di errori. La **media** dei 2 STC degli errori piccoli, ovvi e gravi viene applicata per la deduzione degli errori di sincronia. Se venissero identificati degli errori gravi dagli STC, le deduzioni verranno applicate secondo il procedimento descritto nel punto 2.8 qui sotto.

NUOVO METODO DI REVISIONE DEGLI ERRORI GRAVI DI SINCRONIA

1. Se durante la routine venissero rilevati errori gravi, i due (2) STC possono revisionare il video.

2. Il video potrà essere rivisto, senza parlare, al massimo una (1) volta in slow motion per ogni parte contenente un errore grave identificato.

3. Alla fine della revisione ognuno dei 2 STC digiterà la propria indipendente decisione finale sul suo tablet. Il sistema calcolerà la media.

2.8 DEDUZIONI

I valori di detrazione predeterminati per ogni azione disuguale convalidata:

Piccoli	- 0,1
Ovvi	- 0,5
Gravi	- 3,0

Il totale degli errori di sincronia sarà dedotto dal punteggio totale degli Elementi.

Calculation examples

		Small Errors	Obvious Errors	Major Errors
ROUTINE A	STC-1	14	3	0
	STC-2	16	4	0
	Average:	15	3.5	0
	Deduction:	15 X 0.1= 1.5	3.5 X 0.5 = 1.75	0 x 3.0 = 0
	Total:	**3.25**		
ROUTINE B	STC-1	20	5	1
	STC-2	17	7	0
	Average:	18.5	6	0.5
	Deduction:	18.5 X 0.1 = 1.85	6 X 0.5 = 3.0	0.5 X 3.0 = 1.5
	Total:	**6.35**		

MODULO PER IL CONTROLLORE DELLA SINCRONIA

Nome Controllore			**Controllore nº**	**1** **2**	
EVENTO	DUO F. TECH	DUO MIX TECH	SQUADRA TECH	R. ACROBATICA	**ROUTINE Nº**
	DUO F. LIBERO	DUO MIX LIBERO	SQUADRA LIBERO	COMBO	

PICCOLI	**OVVI**	**GRAVI**
Totale	**Totale**	**Totale**