

Prot. n. 08
Roma, 13 gennaio 2014

ERRATA CORRIGE
REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO
Stagione sportiva 2013-2014

CAMPIONATO A1

Pag. 8: REGOLAMENTO TECNICO CATEGORIA RAGAZZE

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
Gambe Stile Laterale o Dorso con almeno 2 movimenti a 2 braccia
Boost a 2 braccia
3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
Passeggiata avanti **o indietro**
Marsuino **fino alla posizione di verticale**
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CAMPIONATO A2

Pag. 11: REGOLAMENTO TECNICO CATEGORIA RAGAZZE

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
Gambe Stile Laterale o Dorso con almeno 2 movimenti
3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
Passeggiata avanti **o indietro**
2 scambi di cannoncini seguiti da una posizione in verticale gamba flessa
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

NOTA: In rosso le modifiche apportate

Direttrice Tecnica Nazionale
Confesport Italia ASD - Nuoto Sincronizzato
Rossella Pibiri