

Norges svømmeforbunds lover & Regler

Generelle Regler for Idretten (GE)

GE 31 Klasseinndeling

D. Norgesmesterskapet i synkronsvømming arrangeres slik:

1. Det konkurreres for kvinner i en seniorklasse (14 år og eldre) og i en juniorklasse (13-18 år).
2. Det konkurreres for menn i en seniorklasse (14 år og eldre) og i en juniorklasse (14-18 år).
3. Deltagerne må tilfredsstillte eventuelle kvalifikasjonskrav.

GE 41 Øvelser - synkronsvømming

A. I mesterskap for senior konkurreres det i følgende disipliner:

- a. Figurer og/eller teknisk musikksvømming + fri musikksvømming (solo, duett og/eller lag).
 - b. Fri musikksvømming kombinasjon
- FINA's regler følges.

A. I mesterskap for junior konkurreres det i følgende disipliner:

- a. Figurer + fri musikksvømming (solo, duett og/eller lag).
 - b. Fri musikksvømming kombinasjon
- FINA's regler følges.

C. For mesterskap fastsettes konkurranseform av Synkronutvalget i NSF likeså loddtrekning og kunngjøring av figurgruppen.

GE 42 regler for stup og synkronsvømming

B. Ved mesterskapskonkurranser i synkronsvømming følges de internasjonale regler.

GE 47 Kretsmesterskap

E. KM i synkronsvømming og vannpolo avvikles innenfor rammen av NM i vedkommende gren.

RETNINGSLINJER SYNKRONSVØMMING

Innholdsfortegnelse:

RE Sy 1	Konkurranseregler
	1.5 Mesterskap
	1.5.1 Konkurranseform
	1.5.2 Norgesmesterskap
	1.5.3 Nordiske mesterskap
	1.6 Kretsmesterskap
	1.7 Landskonkurranse
	1.3.1 Konkurranseform
	1.8 Rekrutteringskonkurranse
	1.8.1 Konkurranseform
	1.8.2 Beskrivelse av figuren "vannhjul"
	1.9 Age-group konkurranse
RE Sy 2	Bedømming
RE Sy 3	Pokaler
	3.1 NSF's Bestemannspokal
	3.2 NSF Synkronutvalgets vandrepokal
RE Sy 4	Merketaking
	4.1 Gradsmerker
	4.2 Jernmerket
	4.3 Bronsemerket
	4.4 Sølvmerket
	4.5 Gullmerket
	4.6 Elitemerker synkronsvømming
RE Sy 5	Landslagsuttak
	5.1 Vurderingskrav Nordiske mesterskap
	5.2 Vurderingskrav øvrige internasjonale konkurranser
RE Sy 6	Instruksjoner for funksjonærer

RE Sy 1 KONKURRANSEREGLER

1.1 Mesterskap

1.1.1 Konkurranseform

Det refereres til NSF GE 31& GE41

1.1.2 Norgesmestertittel

Det er innført prøveordning med poengkrav for å oppnå tittelen norgesmester senior / norgesmester junior i forbindelse med Norgesmesterskap.

"Tittelen Norgesmester synkronsvømming senior skal tildeles dersom vinneren av Norgesmesterskapet oppnår et minimum av 72 poeng. Poengsummen gjelder uavhengig av gren (solo, duett, lag, fri musikksvømming kombinasjon) og antall deltakere. Oppnås en lavere poengsum vil vinneren inneha tittelen uoffisiell Norgesmester"

"Tittelen Norgesmester synkronsvømming junior skal tildeles dersom vinneren av Norgesmesterskapet oppnår et minimum av 62 poeng. Poengsummen gjelder uavhengig av gren (solo, duett, lag, fri

musikksvømming kombinasjon) og antall deltakere. Oppnås en lavere poengsum vil vinneren inneha tittelen uoffisiell Norgesmester"

1.5.1 Nordiske mesterskap

Det refereres til FINA handbook 2002-2005 samt Nordisk Svømmeforbunds "Konkurransbestemmelser for nordiske mesterskap"

1.2 Kretsmesterskap

Det refereres til NSF GE 47

1.3 Landskonkurranse

1.3.1 Konkurransform

Målsetting: Gi synkronsvømmerne motivasjon til å delta i konkurranser med stigende vanskelighetsgrader.

Konkurransen arrangeres i to deler:

- 1) Innledende konkurranse arrangeres i den lokale klubb og krets. Resultater av de innledende konkurranser sendes NSF's synkronutvalg.
- 2) Finaler arrangeres innen juni.

Det konkurreres i aldersklassene 12 år, 13, 14 og 15, 16, 17 og 18 år (i hht FINA SSAG 2).

Landskonkurransen har følgende form:

Gruppe. 1		
Splittstilling 10 sek.		1.4
101 Ballettben enkel	1.6	
310 Baklengs salto kroppert		1.1
Gruppe. 2		
103 Undervannsbåt enkel ballettben		2.1
206 Delfin bøyd kne		1.5
320 Forlengs salto hoftebøy		1.7
Gruppe. 3		
115 Catalina		2.2
355 d Nise 180 ° spinn		2.0
420 Overslag baklengs		2.0
Gruppe. 4		
112 Ibis		2.3
240 Albatross		2.2
311 Kip		1.8
401 Sverdfisk		2.0

I gruppe 3 og 4 vil det være anledning til å stille med solo, duett eller lag. Tider for musikkprogram er i hht FINA's aldersklasseregler SSAG 6.

Svømmere som har deltatt i en gruppe, rykker automatisk opp i en høyere gruppe.

Svømmere som har deltatt i Norgesmesterskap kan ikke delta i Landskonkurransen.

Svømmere som tidligere har deltatt i gruppe 4, kan stille om igjen i gruppe 4, dersom de stiller med musikksvømming og ikke har deltatt i Norgesmesterskap.

Innledende konkurranser bedømmes av tre dommere utpekt av klubb eller krets. Finaler bedømmes av fem dommere utpekt av NSF's synkronutvalg.

Karaktergivning figurer og musikk: I henhold til internasjonale regler (FINA).

1.4 Rekrutteringsgruppe

1.4.1 Konkurransform

Rekrutteringsgruppen er ikke del av Landskonkurransen, men skal arrangeres samtidig med Landskonkurransen, med samme aldersinndelinger og i hht til NSF' lover og regler vedr. arrangementsbestemmelser (GE18). Figurgruppen bidrar til å gi nybegynnere et fastsatt konkurransetilbud. Følgende figurer inngår i rekrutteringsgruppen:

Bøyd kne veksel	1.1
Tub	1.1
Vannhjul	1.1

1.4.2 Teknisk beskrivelse figuren ”vannhjul”

"Et sykkelvannhjul starter i ryggliggende stilling. En hånd legges på hofta, den andre hånden på bakhodet i det beinet med hånden plassert på hoften starter en sykkelbevegelse der kroppen samtidig roterer 360 grader om et senter i hoftene. Svømmeren kan selv velge hvilken retning han / hun vil rotere så lenge kroppen roterer i retning mot hånden på hodet. Hodet, skulderen, hofta og beina skal hele tiden være i samme vannrette plan og i vannflaten. Beina skal vekselvis strekkes og bøyes med 90 graders vinkel i det bøyde kneledd og hofter, og føttene er hele tiden strukket. Etter fullføring av rotasjonen inntas en ryggliggende stilling. En tilsvarende rotasjon på 360 grader foretas i motsatt retning. Figuren avsluttes etter at kroppen er strukket til ryggliggende stilling."

1.5 Age-group konkurranser

Ihht. FINA / NSF regler

RE Sy 2 **BEDØMMING**

Konkurransen bedømmes av 5 (7) dommere med en karakterskala fra 0-10, med 1/10 poeng både i figur og musikksvømming. Et dommerpanel med tre dommere kan under særskilte forhold godkjennes.

I fri musikksvømmingen gis to sett karakterer; 1) Teknisk utførelse, 2) Artistisk inntrykk. I teknisk musikksvømming gis to sett karakterer, 1) Utførelse, 2) Helhetlig inntrykk.

Karakterskala:

Perfekt	:10
Nær perfekt	:9.9-9.5
Utmerket	:9.4-9.0
Svært godt	:8.9-8.0
Godt	:7.9-7.0

Kompetent	:6.9-6.0
Tilfredstillende	:5.9-5.0
Mangelfullt	:4.9-4.0
Svakt	:3.9-3.0
Svært svakt	:2.9-2.0
Såvidt gjennkjennelig	:1.9-0.1
Helt mislykket	:0

RE Sy 3 POKALER

3.1 NSF's Bestemannspokal

Deles ut til beste solosvømmer i det norske mesterskapet for seniorer.

3.2 NSF Synkronutvalgets vandrepokal Deles ut til beste solosvømmer i det norske mesterskapet for seniorer. Vinnes pokalen tre ganger på rad av samme svømmer, mottar svømmeren pokalen til odel og eie.

RE Sy 4 MERKETAKING

Synkronutvalget har utarbeidet en graderingsstige fra nybegynnere til elitesvømmer, hvor opplæringen og krav til merker inngår:

ÿ	Svømmeopplæring	: BS merker for nybegynnere
ÿ	Klubbregi	: NSF's gradsmerker (1-V)
ÿ	Konkurranser / årsklasse / klubb	: Jernmerket / Bronsemerket
ÿ	Mesterskap / stevner	: Sølvmerket, Gullmerket
ÿ	Mesterskap / internasjonale stevne	: NSF's Gull elite - Gull, Sølv, Bronse

4.1 Gradsmerker

Ingen begrensning vedr. antall gradsmerker en svømmer kan ta per år.

Grad 1:

- Standard sculling 10m
- Kano sculling 10m
- Ryggliggende stasjonær sculling 10 sek
- Kroppert stilling 10 sek
- Loggrulle (360 graders rotasjon om kroppens akse)
- Tub 1.1 (vanskelighetsgrad)
- 310 Baklengs salto kroppert 1.1 (vanskelighetsgrad)

Bedømmes med 1 dommer + 1 trener. Godkjennes med 3.0 i gjennomsnitt.

Grad 2:

- Kontra sculling 10m
- Torpedo sculling 10m
- Lobster sculling 10m
- Splitt stilling 10 sek
- Fremliggende stasjonær sculling 10 sek

- Stup fra kant, vending til ryggliggende. Hold.-3 ulike svømmetak + 1 variasjon som kan brukes i synkron 50m
- Bøyd kne veksel 1.1 (vanskelighetsgrad)
- 320 Forlengs salto hoftebøyd 1.7 (vanskelighetsgrad)

Bedømmes med 3 dommere. Godkjennes med 3.5 i gjennomsnitt.

Grad 3:

- T sculling 10m
- Delfin sculling 10m
- Flamingostilling 10
- Standard sculling samtidig som enkel ballettben direkte til flamingostilling utføres 5m
- Kontra sculling, trekk bena til tub, opp i dobbelt ballettben. Synk kontrollert i dobbelt ballettben 5m
- 102 Ballettben veksel 2.4 (vanskelighetsgrad)
- 201 Delfin 1.4 (vanskelighetsgrad)
- 311 Kip 1.8 (vanskelighetsgrad)
- 420 Baklengs overslag 2.0 (vanskelighetsgrad)

Bedømmes med 3 dommere. Godkjennes med 4.0 i gjennomsnitt.

Grad 4:

- Strak ryggliggende. Kontrollert sideveis forflytning 4m
- Loddrett stilling, understøttende sculling 10 sek
- Trane stilling 10 sek
- 115 Catalina 2.2 (vanskelighetsgrad)
- 240 Albatross 2.2 (vanskelighetsgrad)
- 321 Sommersub 2.0 (vanskelighetsgrad)
- 401 Sverdfisk 2.0 (vanskelighetsgrad)
- Musikksvømming solo eller duett 2 min.

Bedømmes med 3 dommere, hvorav 2 fra en annen klubb. Godkjennes med 4.5 i gjennomsnitt.

Grad 5:

- Loddrett bøyd kne, kontrollert forflytning 2m
- Kontra catalina vending
- 125 Eiffeltårn 2.7 (vanskelighetsgrad)
- 130 Flamingo 2.5 (vanskelighetsgrad)
- 251 Kontradelfin 1.4 (vanskelighetsgrad)
- 301 Barracuda 2.0 (vanskelighetsgrad)
- 402 Swardasub 2.3 (vanskelighetsgrad)
- Musikksvømming, solo, duett eller lag. Tider ihht. til Fina.

Bedømmes med 3 dommere, hvorav 2 fra en annen klubb. Godkjennes med 5.0 i gjennomsnitt.

4.2 Jernmerket

- 115 Catalina 2.2
- 355 d Nise 180 ° spinn 2.0
- 420 Overslag baklengs 2.0

Krav om gjennomsnittskarakter på 5.2 eller bedre

4.3 Bronsemerket

➤	112	Ibis	2.3
➤	240	Albatross	2.2
➤	311	Kip	1.8
➤	401	Sverdfisk	2.0

Krav om gjennomsnittskarakter på 5.5 eller bedre

4.4 Sølvmerket

- 4 Junior figurer ihht FINA's regler

Krav om gjennomsnittskarakter på 6.0 eller bedre

4.5 Gullmerket

- 4 Junior figurer ihht FINA's regler

Krav om gjennomsnittskarakter på 6.5 eller bedre

4.6 Elitemerker Synkronsvømming

	Solo	Duett	Lag
Bronse	60	57.5	57.5
Sølv	67.5	65	65
Gull	75	72.5	70

Kravet til sølv- og gullmerket samt elitemerker oppnås i konkurranser.

RE SY 5 LANDSLAGSUTTAK

5.1 Vurderingskrav landslagsutøvere Nordiske mesterskap

- Krav til deltakelse i Norgesmesterskap (junior/senior) inneværende år*, **
- Synkronutvalget NSF kan, ved behov, arrangere flere uttak som sammen med NM-resultatene vil danne grunnlag for uttak av utøvere. Dette vil da bli informert om i god tid før uttaket (minimum 1 måned). Uttakets konkurranseform bestemmes av NSF's SyU.
- Vurderingskrav Nordiske mesterskap, basert på inneværende år.*
 - Junior: Gj.snittlig karakter figurer: 6.0 eller bedre
Gj.snittlig karakter musikksvømming: 6.3 eller bedre
 - Senior: Gj.snittlig karakter figurer: 6.7 eller bedre
Gj.snittlig karakter teknisk musikksvømming: 7.0 eller bedre
Gj.snittlig karakter fri musikksvømming: 7.0 eller bedre

- Oppnådde vurderingskrav gir ikke automatisk rett til deltakelse. Aktuell utøver til internasjonale konkurranser plikter å delta på landslagssamlinger, følge klubbtreningene samt kunne dokumentere sin trening på oppfordring fra SyU.
- Antall landslagsutøvere ved enhver internasjonal konkurranse bestemmes ut fra antall utøvere som tilfredstiller kravene til uttak samt Synkronutvalgets prioriteringer.

* Foregående år dersom mesterskap ennå ikke er avholdt det aktuelle året

**Dersom aktuell utøver ved sykdom eller eksamen er forhindret fra deltakelse i NM kan denne utøverens deltakelse i internasjonale konkurranser vurderes på særskilt grunnlag.

5.2 Vurderingskrav landslagsutøvere øvrige internasjonale konkurranser

Europacup, EM, Verdenscup, VM, OL følger krav til for vurdering av landslagsutøvere Nordiske mesterskap, men poengkravene kan avvike.

RE Sy 6 INSTRUKSJONER FOR FUNKSJONÆRER

Det refereres til FINA Handbook 2002-2005, samt eget dokument utarbeidet av NSF Synkronutvalget (rev. 2002).