

**ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**  
***ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ 2015 - 2016***



**ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ**

Αριθ. πρωτ.:4918/Ε  
Αθήνα, 15 Σεπτεμβρίου 2015

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**  
**ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2016**

Με απόφαση που πήρε το Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε. στις 5/10/2015, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα 2016.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Συγχρονισμένης Κολύμβησης, τον Κανονισμό της Κ.Ο.Ε. και με την παρούσα Προκήρυξη.

Σε όλες τις Αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι απαραίτητη η παρουσία Ιατρού.

Οι οικονομικοί όροι για τη συμμετοχή Σωματείων και αθλητών-τριών στο Αγωνιστικό πρόγραμμα της παρούσης, θα καθορίζεται κατά περίπτωση, βάσει των οικονομικών δεδομένων της Κ.Ο.Ε. και της σχετικής εκτέλεσης του προϋπολογισμού της – επιχορήγηση από την Πολιτεία.

Κάθε ασάφεια ή αμφιβολία θα λύνεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας μπορεί να μεταβάλλει ή να τροποποιήσει την Προκήρυξη εφόσον υπάρξει κατά την κρίση του σοβαρός λόγος.

Κάθε μεταβολή γνωστοποιείται έγκαιρα στους συλλόγους.

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ.....	5
Β. ΗΜΕΡΙΔΕΣ.....	12
Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.....	16
Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	22
Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ.....	30
Ζ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	34

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

## 1. ΔΕΛΤΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ

Μόνο κολυμβήτριες που έχουν δελτίο αναγνώρισης (αθλητικής ιδιότητας), που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε. καθώς και δελτίο υγείας από δημόσια αρχή, μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιοσδήποτε από τους προκηρυσσόμενους αγώνες.

Επειδή πλέον ο έλεγχος των δελτίων γίνεται ηλεκτρονικά, κολυμβητής-τρια που δεν έχει ανανεώσει το δελτίο του θα αποκλείεται αυτόματα από το σύστημα κατά τη δημιουργία των σειρών των αγώνων.

Συμμετοχή συλλόγων ή αθλητών σε αγωνιστικές διοργανώσεις στο εξωτερικό, πρέπει να τελούν υπό την έγκριση της Κ.Ο.Ε.

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ** ότι δεν επιτρέπεται μία κολυμβήτρια να αγωνίζεται στην ίδια αγωνιστική περίοδο με τα χρώματα διαφορετικών Συλλόγων σε αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα από την οικεία Ομοσπονδία, καθώς επίσης και σε αγώνες αλλοδαπής Ομοσπονδίας του ίδιου αθλήματος.

## 2. ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Αλυτάρχης, τα μέλη της Γραμματείας, ο Διαιτητής και οι κριτές των αγώνων ορίζονται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Κ.Ο.Ε.

Ο Αλυτάρχης έχει τον διοικητικό έλεγχο των αγώνων και ο διαιτητής τον τεχνικό έλεγχο των αγώνων.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος των Κριτών που έχουν ορισθεί για τους συγκεκριμένους αγώνες και τον συντονισμό των ομάδων των κριτών, ανάλογα με τις ανάγκες του αγώνα.

Στους αγώνες ορίζονται από την ΚΟΕ βοηθοί διαιτητού για τον καλύτερο έλεγχο της γραμματείας, της αγωνοδίκου επιτροπής και του αγωνιστικού χώρου.

Ένσταση, προσφυγή ή διαμαρτυρία δεν επιτρέπεται κατά των σχετικών αποφάσεων για ορισμό των παραπάνω αρχόντων αγώνων.

## 3. ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Σε όλους τους αγώνες πρέπει απαραίτητα να υπάρχει επίσημος εκπρόσωπος κάθε Συλλόγου, γραπτά εξουσιοδοτημένος από το Δ.Σ του Συλλόγου του, ως και αναπληρωτής αυτού.

Ο εκπρόσωπος ή ο αναπληρωτής του, πρέπει να είναι εξουσιοδοτημένοι από το Σύλλογο, ώστε κατά την διάρκεια των αγώνων **ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΙ** να εκπροσωπούν τον Σύλλογό τους και υποχρεούνται να παρουσιασθούν πριν την έναρξη αυτών στον Αλυτάρχη και να του παραδώσουν τις εξουσιοδοτήσεις τους.

Οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα πρέπει υποχρεωτικά να παρευρίσκονται σε όλη τη διάρκεια των αγώνων και στις συσκέψεις των αγώνων.

Δεν επιτρέπεται ο ορισμός προπονητή ή αθλητή εν ενεργεία σαν εκπροσώπου.

Οι προπονητές μπορούν να παρευρίσκονται στις Τεχνικές Συσκέψεις εφόσον το ζητήσουν.

## 4. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να γίνεται γραπτά προς τον Αλυτάρχη και το Διαιτητή μέσα σε 30 λεπτά το αργότερο από το γεγονός, στο οποίο αναφέρεται.

Εάν η παράβαση αφορά αγώνισμα ή αθλητή για αντικανονική συμμετοχή κ.λ.π και είναι γνωστή εκ των προτέρων, η ένσταση πρέπει να δοθεί στον Αλυτάρχη και το Διαιτητή πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος και αυτός αποφασίζει αμέσως πριν διεξαχθεί αυτό.

Αν η ένσταση αφορά γεγονός του οποίου τα στοιχεία υπάρχουν στην Κ.Ο.Ε. αλλά ο Αλυτάρχης δεν τα έχει στη διάθεσή του κατά την υποβολή της ένστασης, ο Αλυτάρχης και ο διαιτητής επιφυλάσσεται να εκδώσει απόφαση, η δε Κ.Ο.Ε. υποχρεούται όπως εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών, από της υποβολής της ένστασης να παραδώσει στον Αλυτάρχη τα σχετικά με την ένσταση στοιχεία, οπότε αυτός αποφασίζει επί της ένστασης εντός δύο (2) ημερών από την παραλαβή τους. Η απόφαση του Αλυτάρχη στην πιο πάνω περίπτωση είναι ανέκκλητη.

Εάν η ένσταση αφορά γεγονός που συνέβη κατά την διάρκεια ή μετά την τέλεση

αγωνίσματος, ο Αλυτάρχης αποφασίζει ανέκκλητα εντός εικοσιτεσσάρων (24) ωρών από της υποβολής της ένστασης.

Η απόφαση του Αλυτάρχη για κάθε ένσταση υποβάλλεται προς επικύρωση και μόνο προς το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. εντός δύο (2) ημερών από της έκδοσής της. Το δε Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. υποχρεούται σ' αυτή την επικύρωση στην πρώτη συνεδρίασή του αφότου υποβληθεί σ' αυτό η σχετική απόφαση του Αλυτάρχη.

Όλες οι ενστάσεις πρέπει να υπογράφονται από τον Έφορο Συγχρονισμένης Κολύμβησης ή από εκπρόσωπο, με έγγραφη προς τούτο εξουσιοδότηση, του σωματείου που υποβάλλει την ένσταση.

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να συνοδεύεται από παράβολο 150 €, άλλως αυτή δεν γίνεται δεκτή.

Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης το πιο πάνω παράβολο καταπίπτει υπέρ της Κ.Ο.Ε., σε αποδοχή δε της ένστασης επιστρέφεται εντός δεκαπέντε ημερών (15) από τη σχετική απόφαση στο σωματείο που το κατέθεσε.

## **5. ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ**

Τα Σωματεία είναι υποχρεωμένα 10 ημέρες πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου, να ορίζουν με έγγραφό τους προς την Κ.Ο.Ε., τα ονόματα των προπονητών τους για το άθλημα της Συγχρονισμένης Κολύμβησης (υπ' αριθ. Α1-Β/Φ 6782 Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Προεδρίας της Κυβέρνησης), οι οποίοι θα πρέπει απαραίτητα να έχουν **ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ Προπονητή** (σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν.2725/99, άρθρο 50, παρ. 6). **Φωτοαντίγραφο της πιο πάνω άδειας θα πρέπει να συνυποβάλλεται οπωσδήποτε με το πιο πάνω έγγραφο.**

Κάθε αλλαγή προπονητή, σύμφωνα με τον παρόντα κανονισμό θα πρέπει να γνωστοποιείται εγγράφως στην Κ.Ο.Ε.

**Επιπλέον στην πιο πάνω αναφερόμενη ημερομηνία, θα πρέπει να δηλώσουν εγγράφως ότι έχουν λάβει την ΕΙΔΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ από τη Γ.Γ.Α., στο άθλημα της Συγχρονισμένης Κολύμβησης, συνυποβάλλοντας φωτοαντίγραφο αυτής.**

Σωματείο που δεν κατέθεσε (έστω και μια από τις πιο πάνω δηλώσεις ή έστω και ένα από τα πιο πάνω φωτοαντίγραφα), θα έχει σαν συνέπεια τον αποκλεισμό συμμετοχής του από το συγκεκριμένο άθλημα, μέχρι να διευθετηθεί το πιο πάνω θέμα.

## **6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

α. Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται γραπτά σε ειδικό έντυπο, που διατίθεται από την Κ.Ο.Ε. μέσα σε σφραγισμένο φάκελο και υπογεγραμμένες από τον αρμόδιο Έφορο Συγχρονισμένης Κολύμβησης του Συλλόγου ή άλλο πρόσωπο γραπτά εξουσιοδοτημένο από τον Σύλλογο. Είναι αποδεκτές δηλώσεις συμμετοχής με FAX με ευθύνη των Συλλόγων.

**Η αποστολή των δηλώσεων πρέπει να γίνεται 7 ημέρες προ της πρώτης αγωνιστικής ημέρας.** Σε περίπτωση ταχυδρομικής αποστολής να αναγράφεται η ημερομηνία αποστολής στην σφραγίδα του ταχυδρομείου.

- Στα γραφεία της Κ.Ο.Ε. για Ημερίδες Ορίων, Χειμερινούς Αγώνες, Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών.
- Τα παράβολα συμμετοχής κολυμβητριών για τους αγώνες θα καταβάλλονται είτε απευθείας στο λογιστήριο της ΚΟΕ, είτε θα κατατίθενται στον λογαριασμό της (αριθ. Λογαριασμού ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΑΣ 080/480901-72)

β. Το αργότερο 30' πριν από την έναρξη των αγώνων πρέπει να γνωστοποιούνται στη Γραμματεία των αγώνων οι τυχόν διαγραφές. Σε περίπτωση αδικαιολόγητης αποχής από τους αγώνες, χωρίς προηγούμενη δήλωση στη Γραμματεία, θα επιβάλλεται πρόστιμο 25 € για κάθε αποχή. Το αδικαιολόγητο ή όχι της αποχής κολυμβήτριας κρίνεται ελεύθερα από

τον Αλυτάρχη των αγώνων.

- γ.** Οι δηλώσεις πρέπει να έχουν μαζί ονομαστικό πίνακα κατά αλφαβητική σειρά των δηλωμένων κολυμβητριών, ξεχωριστά για κάθε κατηγορία, με τον αριθμό δελτίου της Κ.Ο.Ε. και το έτος γέννησης **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** ώστε να γίνεται επιτυχώς ο έλεγχος των στοιχείων από την Γραμματεία της Κ.Ο.Ε
- δ.** Κολυμβητής-τρια που δηλώνεται για να συμμετάσχει σε αγώνα, θα πρέπει απαραίτητα την ημερομηνία κατάθεσης της δήλωσης να έχει εκδοθεί το δελτίο του, σε αντίθετη περίπτωση δεν θα γίνεται δεκτή η συμμετοχή του.
- ε.** Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακριβειών.
- στ.** Η δήλωση συμμετοχής για το Σόλο, το Ντουέτο και το Ομαδικό, μπορεί να περιλαμβάνει και τις αναπληρωματικές αθλήτριες. Για το Σόλο μία (1), για το ντουέτο μία (1), για το **ομαδικό δύο (2)** αναπληρωματικές, για το Combo δύο (2) αναπληρωματικές και για το Highlight δύο (2) αναπληρωματικές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται θάδα ο Σύλλογος δεν δικαιούται να δηλώσει αναπληρωματικές αθλήτριες. Η σχετική ποινή για την έλλειψη αθλητριών από το ομαδικό επιβάλλεται σύμφωνα με τη FINA.

#### **ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ**

Ομαδικό με 8 αθλήτριες	-0 βαθμούς
Ομαδικό με 7 αθλήτριες	-0,5 βαθμούς
Ομαδικό με 6 αθλήτριες	-1,0 βαθμούς
Ομαδικό με 5 αθλήτριες	-1,5 βαθμούς
Ομαδικό με 4 αθλήτριες	-2,0 βαθμούς

- ζ.** Σε περίπτωση προκριματικών αγώνων, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες οι δώδεκα (12) αθλήτριες. Εάν υπάρχουν περισσότερες από 12 συμμετοχές στο Ελεύθερο Πρόγραμμα, τότε πρέπει να γίνονται προκριματικοί και προκρίνονται 12 ρουτίνες για τον τελικό σε κάθε αγώνισμα.
- η.** Για την πραγματοποίηση ενός αγωνίσματος, θα πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον τρεις Σύλλογοι.
- θ.** Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με τρία Σόλο, τρία Ντουέτο, δύο Ομαδικά, δύο Combo, δύο Highlight.
- Σημείωση:** Οι δηλώσεις που δεν πληρούν τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας (ημερομηνία υποβολής, αναλυτική κατάσταση αθλητριών) θα θεωρούνται εκπρόθεσμες.

#### **7. ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να αποφασίζει την διενέργεια προγραμματισμένου ή αιφνιδιαστικού ελέγχου ντόπινγκ ανά πάσα στιγμή και σε οποιαδήποτε αγωνιστική εκδήλωση ή προπονητική εκδήλωση που ήθελε κρίνει σκόπιμο.

#### **8. ΑΣΦΑΛΙΣΗ**

Γίνεται σύσταση στα Σωματεία να προβούν σε ομαδική ασφάλιση της ομάδας των κολυμβητριών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης κατά κινδύνων που απορρέουν από αυτή την δραστηριότητα.

#### **9. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS**



Σωματείο, το οποίο ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε αγώνες στο εξωτερικό υποχρεούται να γνωστοποιήσει τούτο στην Ομοσπονδία, το λιγότερο τριάντα (30) ημέρες προ της εξόδου του από τη χώρα.

Η σύνθεση της ομάδας επικυρώνεται από την Ομοσπονδία.

Το Σωματείο, θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς την Ομοσπονδία για τη σύσταση της Ομάδας, που θα συμμετάσχει στους αγώνες του εξωτερικού. Επίσης θα πρέπει μετά τους αγώνες να στείλει έκθεση με την έκβαση της διοργάνωσης και τα αποτελέσματα της ομάδας στη διοργάνωση.

#### **10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2015**

<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FINA</b>	<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>	<b>ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ</b>
<b>ΑΝΟΙΚΤΗ</b>	<b>OPEN</b>	<b>12 και άνω</b>	<b>2004 &amp; μεγαλύτερες</b>
<b>(Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b>	<b>SENIOR</b>	<b>16 και άνω</b>	<b>2000 &amp; μεγαλύτερες</b>
<b>(Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>14 έως και 18 ετών</b>	<b>1998-1999-2000-2001-2002</b>
<b>(Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'</b>	<b>COMEN</b>	<b>13, 14 &amp; 15 ετών</b>	<b>2001-2002-2003</b>
<b>(Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'</b>	<b>AGE 12 and under</b>	<b>10,11 &amp; 12 ετών</b>	<b>2004 – 2005 - 2006</b>
<b>«Αγωνιστική Τετράδα»</b>		<b>8 &amp; 9 ετών</b>	<b>2007 - 2008</b>

**Σημείωση:** Οι αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2008 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 1/1/2016

Η αγωνιστική περίοδος για το έτος 2016 αρχίζει στις 1/11/2015, οι κολυμβήτριες από 1/11/15 θα ανήκουν αγωνιστικά στην επόμενη κατηγορία δηλαδή οι αθλήτριες γεννημένες το 2006 στην κατηγορία Κορασίδων Β', το 2003 στην κατηγορία Κορασίδων Α, κ.ο.κ.

**B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΟΡΙΩΝ – «ΑΣΤΕΡΙΑ»**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**

## ΗΜΕΡΙΔΕΣ

### **1<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Β΄ (2004,2005,2006,2007,2008)**

**Ημερομηνία: 12-13/12/2015 (Αθήνα) & 19-20/12/2015 (Σέρρες-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 αστέρια. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Β΄

Όρια: 1<sup>ο</sup>-3<sup>ο</sup> Αστέρι 40/100 βαθμοί στις ασκήσεις & επιτυχία (PASS) στα κολυμβητικά στυλ, 4<sup>ο</sup> Αστέρι 45/100 βαθμοί στις 4 φιγούρες της κατηγορίας.

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί στις 09-10/01/2016(Αθήνα) & 03/04/2016 ή 24/04/2016 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.**

### **5<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Α΄ (2001, 2002, 2003)**

**Ημερομηνία: 12-13/12/2015 (Αθήνα) & 19-20/12/2015 (Σέρρες-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές φιγούρες της κατηγορίας 13-14-15 ετών (Κορασίδων Α΄). Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Α΄(Comen)

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 24/01/2016 (Αθήνα) & 20/03/2016(Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.**

### **6<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Νεανίδων (1998,1999,2000,2001,2002)**

**Ημερομηνία: 12-13/12/2015 (Αθήνα) & 19-20/12/2015 (Σέρρες-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές φιγούρες της κατηγορίας Νεανίδων. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Νεανίδων (Junior)

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 10/01/2016 (Αθήνα) & 24/01/2016 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν**

## 7<sup>ο</sup> Αστέρι Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN 2004 & μεγαλύτερες)

Ημερομηνία: 12-13/12/2015 (Αθήνα) & 19-20/12/2015 (Σέρρες-Χανιά)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού). Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN) και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ημερίδα θα επαναληφθεί 24/01/2016 (Αθήνα) & 20/03/2016 για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι αθλήτριες για τις κατηγορίες Κορασίδων Β', Κορασίδων Α' και Νεανίδων έχουν δικαίωμα να διατηρήσουν το όριο πρόκρισης (αστέρι) για τη συμμετοχή τους στους Χειμερινούς Αγώνες και τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα της κατηγορίας τους εφόσον αγωνίζονται ανελλιπώς κάθε χρόνο στη συγκεκριμένη κατηγορία. Σε περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο απέχουν μια χρονιά από την αγωνιστική δράση τότε την επόμενη χρονιά πρέπει να επαναλάβουν το όριο πρόκρισης προκειμένου να συμμετέχουν σε Χειμερινούς Αγώνες ή Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της κατηγορίας.

**Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

### **1) Βαθμολογία**

Στους Χειμερινούς Αγώνες δεν θα βαθμολογηθούν οι Σύλλογοι.

### **2) Τεχνική Ποινή**

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA

### **3) Έπαθλα**

- Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων
- Στο ομαδικό δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση μόνο εφ' όσον το σωματείο έχει αγωνιστεί με 8 αθλήτριες.

### **4) Συμμετοχή**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής. Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών.

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**(2001, 2002, 2003)**  
**09-10/01/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 13 έως και 15 ετών και εφόσον έχουν περάσει το όριο του 5<sup>ου</sup> αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50%**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο:**

Ντουέτο 2.45'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±15'' (deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 30/12/2015

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ**  
**ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
1. 423 Ariana	2.2
2. 301e Barracuda Spinning 360°	2.2

**ΚΛΗΡΩΤΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
<i>Group 1</i>	
3. 342 Heron	2.1
4. 115 Catalina	2.3

*Group 2*

3. 355h Porpoise Spin Up 180°	2.2
4. 140 Flamingo Bent Knee	2.4

*Group 3*

3. 240a Albatross 1/2 Twist	2.6
4. 346 Side Fishtail Split	2.0

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**  
**(2004 – 2005 – 2006)**  
**23-24/01/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 10,11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το όριο του 1<sup>ου</sup>, 2<sup>ου</sup>, 3<sup>ου</sup>, & 4<sup>ου</sup> αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 12 & κάτω 50%**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA Figure Group 12 χρονών και κάτω, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο:**

Ντουέτο 2.30'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±15'' (deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 15/01/2016

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ**  
**ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ**

1. 101 Ballet Leg Single
2. 301 Barracuda

**Β.Δ.**

1.6  
2.0

**ΚΛΗΡΩΤΕΣ**

*Group 1*

3. 439 Oceanita
4. 362 Surface Prawn

**Β.Δ.**

1.9  
1.4

*Group 2*

3. 311 Kip
4. 360 Walkover Front

1.8  
2.1

*Group 3*

3. 349 Tower
4. 406 Swordfish Straight Leg

1.9  
2.0



**Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ**

***ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ***

***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ***

***ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ***

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

### 1. Βαθμολογία

Η βαθμολογία για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα ορίζεται ως εξής:

Θέση	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό	Combo	Highlight
1 <sup>η</sup>	24	36	72	72	72
2 <sup>η</sup>	22	33	66	66	66
3 <sup>η</sup>	20	30	60	60	60
4 <sup>η</sup>	18	27	54	54	54
5 <sup>η</sup>	16	24	48	48	48
6 <sup>η</sup>	14	21	42	42	42
7 <sup>η</sup>	12	18	36	36	36
8 <sup>η</sup>	10	15	30	30	30
9 <sup>η</sup>	8	12	24	24	24
10 <sup>η</sup>	6	9	18	18	18
11 <sup>η</sup>	4	6	12	12	12
12 <sup>η</sup>	2	3	6	6	6

### 2. Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA (βλέπε Παράρτημα).

### 3. Έπαθλα

- Κύπελλο, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων μόνο στην Ανοικτή Κατηγορία, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων στις υπόλοιπες κατηγορίες.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις δεύτερες και τρίτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων για όλες τις κατηγορίες.
- Κύπελλο στο Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα Κατηγοριών και Ανοικτής Κατηγορίας.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις αναπληρωματικές για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση για το ομαδικό, εφόσον πληρεί τις προϋποθέσεις (βλ. Παράγραφο 6 ε).

### 4. Συμμετοχή

Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών.  
*Σημείωση:* Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA στους χρονικούς περιορισμούς των προγραμμάτων (Τεχνικό & Ελεύθερο) προστίθεται ο χρόνος εισόδου που είναι 30'' και ξεκινά με το πέρασμα της πρώτης αθλήτριας από το σημείο εισόδου και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί πάνω στην πλατφόρμα. Πάνω στην πλατφόρμα δεν επιτρέπονται οι ακροβατικές κινήσεις, οι πυραμίδες και τα stack. (Όλες οι αθλήτριες πρέπει να έχουν επαφή με την επιφάνεια της πλατφόρμας).

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**18-20/03/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 14 έως και 18 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 6<sup>ο</sup> Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
- Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
- E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ JUNIOR 50% (FINA 2013-2017)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 4 παρακάτω groups (2013-2017) FINA Junior Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	2.30'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	3.00'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	4.00'±15''(deck 10'')
Combo	4.30'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 11/03/2016

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**(Σύμφωνα με FINA JUNIOR FIGURE GROUPS 2013-2017)**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
1 308 Barracuda Airborne Split	2.8
2 355g Porpoise Twist Spin	2.6

**ΚΛΗΡΩΤΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
<i>Group 1</i>	
3 330c Aurora Twirl	3.0
4 154 London	2.8
<i>Group 2</i>	
3 142 Manta Ray	2.8
4 343 Butterfly	2.9
<i>Group 3</i>	
3 112f Ibis Continuous Spin (720 <sup>o</sup> )	2.8
4 325 Jupiter	2.8

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

“HELLAS OPEN”

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

1-3/04/2016

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

A) Ανοιχτή Κατηγορία

B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo, 2 Highlight

Γ) Μόνο αθλήτριες 12 ετών και άνω επιτρέπεται να διαγωνισθούν στην κατηγορία OPEN, εφόσον έχουν περάσει το 7<sup>ο</sup> Αστέρι τη χρονιά 2013-2014.

Δ) Τα στοιχεία του τεχνικού προγράμματος καθορίζονται από τη FINA και συμπεριλαμβάνονται στο παράρτημα

E) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo, 1 Highlight στη Γενική Βαθμολογία

ΣΤ) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

### ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

#### Χρονικό όριο

Σόλο 2.00'±15''(deck 10'')

Ντουέτο 2.20'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 2.50'±15''(deck 10'')

### ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

#### Χρονικό όριο

Σόλο 2.30'±15''(deck 10'')

Ντουέτο 3.00'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 4.00'±15''(deck 10'')

Combo 4.30'±15''(deck 10'')

Highlight 2.30'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 24/03/2016

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**22-24/04/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 13,14 και 15 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 5<sup>ο</sup> Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
- Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
- E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50% (FINA 2013-2017)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	2.15'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	2.45'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.30'±15''(deck 10'')
Combo	4.00'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 15/04/2016

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**(Σύμφωνα με FINA COMEN FIGURE GROUPS 2013-2017)**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
1. 423 Ariana	2.2
2. 301e Barracuda Spinning 360 <sup>o</sup>	2.2

**ΚΛΗΡΩΤΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
<i>Group 1</i>	
3. 342 Heron	2.1
4. 115 Catalina	2.3
<i>Group 2</i>	
3. 355h Porpoise Spin Up 180 <sup>o</sup>	2.2
4. 140 Flamingo Bent Knee	2.4
<i>Group 3</i>	
3. 240a Albatross 1/2 Twist	2.6
4. 346 Side Fishtail Split	2.0

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**9-12/6/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 10,11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1<sup>ο</sup>, 2<sup>ο</sup>, 3<sup>ο</sup>, & 4<sup>ο</sup> Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
- Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
- E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ κατηγορίας 12 & μικρότερες 50% (FINA 2013-2017)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 12 και κάτω Figure group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	2.00'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	2.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.00'±15''(deck 10'')
Combo	3.30'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 01/06/2016

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**  
**(AGE GROUP 12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΩ FINA 2013-2017)**

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ</b>	<b>B.Δ.</b>
1. 101 Ballet Leg Single	1.6
2. 301 Barracuda	2.0
<b>ΚΛΗΡΩΤΕΣ</b>	
<b>B.Δ.</b>	
<i>Group 1</i>	
3. 439 Oceanita	1.9
4. 362 Surface Prawn	1.4
<i>Group 2</i>	
3. 311 Kip	1.8
4. 360 Walkover Front	2.1
<i>Group 3</i>	
3. 349 Tower	1.9
4. 406 Swordfish Straight Leg	2.0

**«ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑ» 8-9 ΕΤΩΝ**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**09-12/06/2016**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 8 & 9 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1<sup>ο</sup> & 2<sup>ο</sup> Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 4 «ΤΕΤΡΑΔΕΣ»
- Γ) Σε μια «ΤΕΤΡΑΔΑ» μπορούν να συμμετέχουν 3-4 αθλήτριες που θα εκτελούν μια ελεύθερη χορογραφία 60" ± 5" (deck 10'').
- Δ) Όλες οι αθλήτριες θα παίρνουν αναμνηστικό συμμετοχής.

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 01/06/2016

## **Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ**

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

1. Σωματότυπος (Ύψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπιέ)
2. Γενική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
3. Ειδική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
4. Γενικές γνώσεις ακροβατικής γυμναστικής και ενόργανης.
5. Χορευτικότητα, αίσθηση ρυθμού και δημιουργική φαντασία.
6. Δυνατότητα προσαρμογής στην εκάστοτε χορογραφία της Εθνικής Ομάδας (Μεταβαλλόμενη από χρόνο σε χρόνο).
7. Αθλητική συμπεριφορά (Πειθαρχία, διαπροσωπικές σχέσεις μέσα και έξω από την Εθνική Ομάδα).
8. Ομαδικότητα και Αγωνιστικότητα (στήριξη και βοήθεια μεταξύ συναθλητριών).
9. Γενική πνευματική καλλιέργεια (αναγκαία προϋπόθεση για αθλήτριες Εθνικών Ομάδων).
10. Υπευθυνότητα αθλητριών, για θέματα που αφορούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία (Ιδιαίτερα πριν από σοβαρές αγωνιστικές υποχρεώσεις).
11. Αξιολόγηση αθλητριών Εθνικών Ομάδων κατά τη διάρκεια των καμπ προετοιμασίας σχετικά με τη φυσική τους κατάσταση (αθλητικά τεστ), την ψυχολογική τους προετοιμασία (αντοχή στην πίεση, την κούραση με θετική διάθεση), τον τρόπο συμπεριφοράς (πειθαρχία στα ωράρια, σωστή συμπεριφορά έναντι του προπονητικού team και όσων πλαισιώνουν την εθνική ομάδα, έναντι των συναθλητριών (εντός κι εκτός προπόνησης).



## **Z. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

## ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Προς την  
Κ.Ο.Ε.  
Αθήνα

Αριθμ.Πρωτ.....

Ημερομηνία.....

Κύριε Πρόεδρε,

Με την παρούσα εξουσιοδοτούμε τ.....κυρ.....  
..... με αναπληρωτή τ....  
κυρ..... να  
εκπροσωπήει το Σύλλογό μας σε όλους τους Αγώνες Συγχρονισμένης Κολύμβησης, περιόδου  
2009-10.

Η παρούσα ισχύει μέχρι εγγράφου ανακλήσεώς της.

Με κάθε τιμή

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΗΜΕΡΙΔΑ ΟΡΙΩΝ: ΑΣΤΕΡΙΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:..... ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:.....

Α/Α	ΑΡ.ΜΗΤΡ.	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΓ	1ο	2ο	3ο	4ο	5ο	6ο	7ο

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:..... ΤΗΛΕΦΩΝΟ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:..... ΤΗΛΕΦΩΝΟ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

**ΝΤΟΥΕΤΟ**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1			
1R			
2			
2			
2R			
3			
3			
3R			

**ΟΜΑΔΙΚΟ**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
R			
R			

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:..... ΤΗΛΕΦΩΝΟ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:..... ΤΗΛΕΦΩΝΟ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....





ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

**ΣΟΛΟ**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			

**ΝΤΟΥΕΤΟ**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1			
1R			
2			
2			
2R			
3			
3			
3R			

**ΟΜΑΔΙΚΟ**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
R			
R			

**COMBO**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
R			
R			

**HIGHLIGHT**

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
R			
R			







**1<sup>ο</sup> ΑΣΤΕΡΙ**

Το 1<sup>ο</sup> Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις.

1. **25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ** (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



2. **25μ. ΥΠΤΙΟ** (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



3. **12.5μ. Head First Scull (standard scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλιγκ με οδηγό το κεφάλι, για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. *Σκάλιγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνία περίπου 90° στο σκάλιγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλιγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



4. **12.5μ. Foot First Scull (reverse scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλιγκ με οδηγό τα κάτω άκρα (πόδια), για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλιγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



5. **12.5μ. Torpedo:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλιγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.



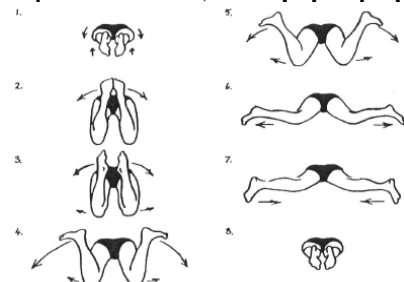
6. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20 ποδιές):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλιγκ).



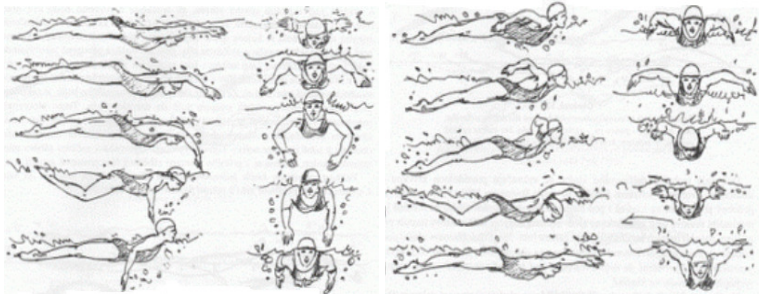
**2<sup>ο</sup> ΑΣΤΕΡΙ**

Το 2<sup>ο</sup> Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις.

1. **25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ** (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



## 2. 25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



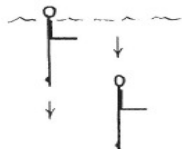
3. **12.5μ. Reverse Torpedo:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.



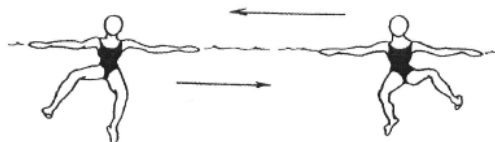
4. **Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τα εμπρός με τη χρήση του σκάλινγκ.



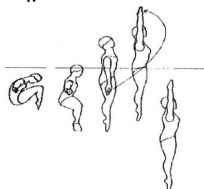
5. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα κάτω άκρα (πόδια) είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών, από τον αγκώνα έως τον ώμο, διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. *Κίνηση προς τα έξω:* Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. *Κίνηση προς τα μέσα:* Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τον πυθμένα (βύθιση σώματος) με τη χρήση του σκάλινγκ.



6. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (6μ. δεξιά – 6μ. αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.



7. **Boost:** Πέταγμα με το κεφάλι και τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι τη στιγμή που το σώμα φτάνει στο υψηλότερο σημείο.



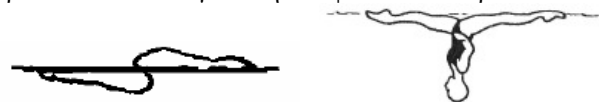
### 3° ΑΣΤΕΡΙ

Το 3° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές).

1. **Θέση Ballet Leg** (Βασική Θέση): Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τεντωμένα τα δύο κάτω άκρα (πόδια). Το ένα κάτω άκρο (πόδι) εκτείνεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.



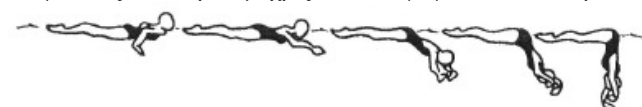
2. **Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία 180° μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.



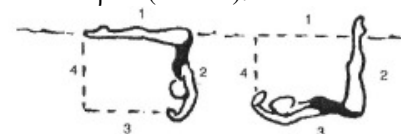
3. **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αντιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.



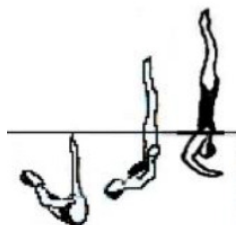
4. **Front Pike** (Βασική μεταφορά): Από πρηνή θέση (**Front Layout Position**) καθώς ο κορμός κατεβαίνει για να σχηματιστεί η Θέση εμπρόσθιας γωνίας, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα (πόδια) και τα πέλματα κινούνται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού μέχρις ότου οι γοφοί να καταλάβουν τη θέση που είχε το κεφάλι στην έναρξη της κίνησης.



5. **Front Pike to Submerged Ballet Leg Double** (Βασική μεταφορά): Από τη **Θέση πρώτης γωνίας (Front Pike Position)**, διατηρώντας αυτή τη θέση, το σώμα κάνει κυβίστηση εμπρός, κινούμενο γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, έτσι ώστε να έρθουν οι γοφοί στη θέση του κεφαλιού, στη θέση ενός τετάρτου, για να σχηματιστεί η **Θέση Submerged Ballet Leg Double** (ο κορμός και το κεφάλι παράλληλο στην επιφάνεια του νερού, σε γωνία 90° μεταξύ κορμού και τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών)). Το επίπεδο του νερού μεταξύ γονάτων και σφυρών



6. **Thrust** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Back pike** (τα δάχτυλα των ποδιών είναι επιθυμητό να βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού), με τα πόδια να είναι κάθετα στην επιφάνεια του νερού. Μια κίνηση των ποδιών και των ισχύων προς τα επάνω εκτελείται γρήγορα καθώς το σώμα ξεδιπλώνει για να σχηματίσει μια **Κατακόρυφη Θέση** (το σώμα ξεδιπλώνει κάτω από τα πόδια για να σχηματιστεί η Κατακόρυφη Θέση κατά μήκος της ίδιας κατακόρυφης/κάθετης γραμμής που είχαν τα πόδια στη θέση Back Pike. Η αυξανόμενη ταχύτητα κίνησης πρέπει να είναι εμφανής). Το μέγιστο ύψος είναι επιθυμητό (το μέγιστο ύψος πρέπει να επιτευχθεί ταυτόχρονα).



#### 4° ΑΣΤΕΡΙ

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1. 101 Ballet Leg Single	1.6
2. 301 Barracuda	2.0
<b>ΚΛΗΡΩΤΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
Group 1	
3. 439 Oceanita	1.9
4. 362 Surface Prawn	1.4
Group 2	
3. 311 Kip	1.8
4. 360 Walkover Front	2.1
Group 3	
3. 349 Tower	1.9
4. 406 Swordfish Straight Leg	2.0

#### 5° ΑΣΤΕΡΙ

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 13-14-15 ετών.

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1. 423 Ariana	2.2
2. 301e Barracuda Spinning 360°	2.2
<b>ΚΛΗΡΩΤΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
Group 1	
3. 342 Heron	2.1
4. 115 Catalina	2.3
Group 2	
3. 355h Porpoise Spin Up 180°	2.2
4. 140 Flamingo Bent Knee	2.4
Group 3	
3. 240a Albatross 1/2 Twist	2.6
4. 346 Side Fishtail Split	2.0

#### 6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Νεανίδων.

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1 308 Barracuda Airborne Split	2.8
2 355g Porpoise Twist Spin	2.6
<b>ΚΛΗΡΩΤΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
Group 1	
3 330c Aurora Twirl	3.0
4 154 London	2.8
Group 2	
3 142 Manta Ray	2.8
4 343 Butterfly	2.9
Group 3	
3 112f Ibis Continuous Spin (720°)	2.8
4 325 Jupiter	2.8

#### 7° ΑΣΤΕΡΙ

Το 7° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού)

1. **Barracuda:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 301 – μια Barracuda εκτελείται. [ΒΔ 1.8]
2. **Nova:** Η φιγούρα 435 – Nova εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της **Θέσης Bent Knee Surface Arch**. Μια περιστροφή 360° εκτελείται καθώς τα πόδια ανεβαίνουν σε **Θέση Κατακορύφου** ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό με βύθιση (*Continuous Spin*) 720° (2 περιστροφές). [ΒΔ 2.4]
3. **Porpoise Full Twist:** Ξεκινώντας από τη **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), ανέβασμα porpoise εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται, στη συνέχεια τα κάτω άκρα (πόδια) κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)**. Μια έξοδος προς τα εμπρός (*Walkout Front*) εκτελείται. [ΒΔ 2.9]
4. **Barracuda airborne split:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 308 – μια Barracuda Airborne Split εκτελείται. [ΒΔ 2.5]

Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0

## ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FINA

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή ενός στοιχείου:
  - όλες οι φιγούρες ή τα μέρη αυτών πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις διατάξεις που περιγράφονται στα Παραρτήματα II-IV.
  - Όλα τα στοιχεία πρέπει να εκτελούνται με ύψος, έλεγχο, και ομοιόμορφη κίνηση με κάθε τμήμα να είναι ευκρινώς οριοθετημένο.
- Τα υποχρεωτικά στοιχεία #1 - #5 θα αξιολογούνται στη βαθμολογία για τα Στοιχεία.
- Χρονικά όρια όπως αναφέρονται στον κανονισμό SS 14.1.
  - Συνιστάται, για λόγους σαφήνειας της κρίσεως, τα Υποχρεωτικά Στοιχεία #1 - #5 να διαχωρίζονται από το υπόλοιπο περιεχόμενο

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΟΛΟ

(Τα Υποχρεωτικά Στοιχεία 1-5 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

- Ξεκινώντας από **Κατακόρυφη Θέση**, το σώμα περιστρέφεται 360° ανοίγοντας σε **Σπαγγάτ**. Συνεχίζοντας στην ίδια κατεύθυνση μια επιπλέον περιστροφή 360° εκτελείται καθώς τα πόδια συναντώνται σε **Κατακόρυφη Θέση**. Ακολουθεί περιστροφή στην αντίθετη κατεύθυνση, ένας συνεχής στροβιλισμός (continuous spin) 4 περιστροφών. [ΒΔ 2.1]
- Ξεκινώντας από μια υποβρύχια θέση **Back Pike**, με τα πόδια κάθετα, ένα Rocket Split εκτελείται μέχρι τη θέση **Airborne Split**. Διατηρώντας το μέγιστο ύψος, μία απότομη μισή περιστροφή (Twirl) εκτελείται καθώς τα πόδια κλείνουν σε **κατακόρυφο**, ακολουθούμενο από γρήγορη κατακόρυφη βύθιση. [ΒΔ 2.1]
- 150 – Μια Knight εκτελείται. Προχώρημα με οδηγό το κεφάλι επιτρέπεται κατά τη διάρκεια της μεταφοράς μέχρι το Ballet Leg. [ΒΔ 3.1]
- Ξεκινώντας από **Κατακόρυφη Θέση** μια ολόκληρη περιστροφή εκτελείται ακολουθούμενη από ένα μικτό στροβιλισμό (Combined Spin) 3 περιστροφών. [ΒΔ 2.4] (*Σημείωση: Το συγκεκριμένο στοιχείο ολοκληρώνεται με κατακόρυφη βύθιση.*)
- Ξεκινώντας από μια υποβρύχια Back Pike με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού, 301e - μια Barracuda Spinning 360° εκτελείται. [ΒΔ 1.9]

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ

(Τα στοιχεία 1-5 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

- Η φιγούρα 436 – Cyclone εκτελείται μέχρι τη θέση **Κατακόρυφο**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται καθώς ένα πόδι κατεβαίνει σε θέση **Κατακόρυφο Bent Knee**, ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό Continuous Spin 1080° (3 περιστροφές) καθώς το λυγισμένο πόδι τεντώνει σε **Κατακόρυφο**. [ΒΔ 3.1]
- Από **Υπτια Θέση** (Back Layout), γίνεται προχώρημα με οδηγό το κεφάλι, το ένα πόδι ανεβαίνει τεντωμένο σε θέση Ballet Leg. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε θέση Ballet Leg Double. Διατηρώντας τη θέση Ballet Leg Double, μια περιστροφή 360° εκτελείται. Τα πόδια παραμένουν τεντωμένα καθ' όλη τη διάρκεια του στοιχείου. [ΒΔ 1.9]
- Ξεκινώντας και διατηρώντας μια θέση Fishtail, με το οριζόντιο πόδι να οδηγεί προς το κατακόρυφο, 2 γρήγορες περιστροφές (720°) εκτελούνται. Συνεχίζοντας προς την ίδια κατεύθυνση, το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε Κατακόρυφο καθώς ένας συνεχής στροβιλισμός (Continuous Spin) 720° εκτελείται. [ΒΔ 2.1]
- Ξεκινώντας σε θέση εμπρόςθιας γωνίας (Front Pike), τα πόδια ανεβαίνουν σε Κατακόρυφο. Μια μισή περιστροφή (Half Twist) εκτελείται ακολουθούμενη από μια επιπλέον περιστροφή 180° με τα πόδια να ανοίγουν σε θέση Σπαγγάτ (Split). Μια έξοδος εμπρός (Walkout Front) εκτελείται. [ΒΔ 2.8]
- Ξεκινώντας από υποβρύχια θέση Back Pike με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια Barracuda Twirl εκτελείται. [ΒΔ 2.4]
- Στη χορογραφία πρέπει να περιλαμβάνεται ένα πέταγμα, το οποίο μπορεί να είναι τοποθετημένο οπουδήποτε στη χορογραφία.
- Με εξαίρεση την κίνηση στην πλατφόρμα, την είσοδο και το πέταγμα, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά & προαιρετικά- πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση από τις αθλήτριες του Ντουέτο. Οι κινήσεις «καθρέφτη» δεν επιτρέπονται.

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟ

(Τα στοιχεία 1-5 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

- Ξεκινώντας από υποβρύχιο **Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια 301 - Barracuda εκτελείται. [ΒΔ 1.8]
- 435 - Nova εκτελείται μέχρι τη θέση **Bent Knee Surface Arch**. Ακολουθεί μια περιστροφή 360° καθώς τα πόδια κλείνουν σε Nova εκτελείται μέχρι τη θέση Bent Knee Arch. Ακολουθεί μια περιστροφή 360° καθώς τα πόδια κλείνουν σε κατακόρυφο. Ακολουθεί *Continuous Spin 720°*. (2 περιστροφές) [ΒΔ 2.4]
- Ξεκινώντας από **πρώτη γωνία** ένα Porpoise εκτελείται μέχρι την **κατακόρυφη θέση**. Μια *ολόκληρη περιστροφή* ακολουθεί στο ίδιο ύψος, τα πόδια κατεβαίνουν σε **σπαγγάτ**. Μια έξοδος μπροστά εκτελείται. [ΒΔ 2.9]
- Ξεκινώντας από υποβρύχιο **Back Pike** με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού μια 308 - Barracuda Airborne Split εκτελείται. [ΒΔ 2.5]

5. Ακολουθία Ballet Leg με προχώρημα εκτελείται. Το στοιχείο ξεκινάει από **ύπτια θέση** κι ένα *Ballet Leg* *σχηματίζεται* με προχώρημα προς το κεφάλι. Το οριζόντιο πόδι σχηματίζει τη θέση **Flamingo** και ακολούθως τη θέση **Double Ballet Leg**. [ΒΔ 1.7]
6. Στη χορογραφία πρέπει να περιλαμβάνεται ένα πέταγμα με το κεφάλι και ένα Cadence Action με χέρια ή με πόδια, τα οποία μπορεί να είναι τοποθετημένα οπουδήποτε στη χορογραφία.
7. Με εξαίρεση την κίνηση στην πλατφόρμα, την είσοδο, το πέταγμα, το Cadence Action, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά & προαιρετικά- πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση από όλα τα μέλη του ομαδικού. Ποικιλία στις τεχνικές προώθησης καθώς και την κατεύθυνση κίνησης επιτρέπονται μόνο κατά την αλλαγή σχημάτων και στην υποβρύχια κίνηση. Οι κινήσεις «καθρέφτη» δεν επιτρέπονται.



## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2013-2017

- SS1 Όλες οι Διεθνείς Διοργανώσεις διεξάγονται σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA.
- SS2 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ  
Τα αγωνίσματα για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση είναι: Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό, Free Combination και Highlight Routine\*.  
Σημείωση: Highlight Routine μόνο για World Trophy, World Cup (& European Cup).
- SS3 ΗΛΙΚΙΑ  
ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 15 ετών & μεγαλύτερες [Αθλήτριες στη Συγχρονισμένη Κολύμβηση μικρότερες από 15 ετών (την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου του έτους της διοργάνωσης) δε επιτρέπεται να συμμετέχουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα ή Παγκόσμια Κύπελλα.]
- SS4 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ
- SS4.1 Φιγούρες**  
Κάθε αθλήτρια συμμετέχουσα σε Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικό, πρέπει να εκτελεί τέσσερις (4) φιγούρες όπως περιγράφονται στο Παράρτημα V των κανονισμών. Οι Φιγούρες Γυναικών/Νεανίδων και των κατηγοριών θα επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης κάθε τέσσερα (4) χρόνια, και θα επικυρώνονται από το Συμβούλιο της FINA.
- SS4.2 Τεχνικά Προγράμματα:** Προκριματικοί/Τελικοί  
Στα Τεχνικά Προγράμματα κάθε Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικό πρέπει να εκτελεί τα υποχρεωτικά στοιχεία όπως περιγράφονται στο Παράρτημα VI των κανονισμών. Τα υποχρεωτικά στοιχεία επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης κάθε τέσσερα (4) χρόνια, και επικυρώνονται από το Συμβούλιο της FINA. Οι ρουτίνες/προγράμματα είναι χορογραφημένες στη μουσική.
- SS4.3 Ελεύθερα Προγράμματα:** Προκριματικοί/Τελικοί  
Κάθε Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικό πρέπει να εκτελεί το Ελεύθερο Πρόγραμμα, το οποίο μπορεί να αποτελείται από φιγούρες, κολυμβητικά στυλ και/ή μέρη αυτών σύμφωνα με τη μουσική. Τα Ελεύθερα Προγράμματα/Ρουτίνες δεν έχουν περιορισμούς όπως την επιλογή της μουσικής, το περιεχόμενο ή τη χορογραφία.
- SS4.4 Free Combination:** Προκριματικοί/Τελικοί  
Το Free Combination έχει οκτώ (8) έως δέκα (10) αθλήτριες που εκτελούν ένα συνδυασμό από προγράμματα/ρουτίνες. Οι ρουτίνες/προγράμματα είναι χορογραφημένες στη μουσική.
- SS4.5 Highlight Routine:** Προκριματικοί/Τελικοί  
Το Highlight Routine έχει οκτώ (8) έως δέκα (10) αθλήτριες που εκτελούν τα υποχρεωτικά στοιχεία που περιγράφονται στο Παράρτημα VII των κανονισμών. Τα υποχρεωτικά στοιχεία επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης κάθε τέσσερα (4) χρόνια, και θα επικυρώνονται από το Συμβούλιο της FINA. Οι ρουτίνες/προγράμματα είναι χορογραφημένες στη μουσική.
- SS5 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
- SS5.1 Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Ομαδικά:** Τεχνικό και Ελεύθερο Πρόγραμμα, με κλήρωση για το Ελεύθερο Πρόγραμμα σύμφωνα με SS13.4.1  
Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Ντουέτο με την εξής σειρά: Ελεύθερο Πρόγραμμα Προκριματικός, Τεχνικό Πρόγραμμα και Τελικός Ελεύθερου Προγράμματος.
- SS5.2 Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα:** Προκριματικοί Τεχνικών Προγραμμάτων, Τελικοί Τεχνικών Προγραμμάτων, Προκριματικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Τελικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Προκριματικός Free Combination και Τελικός Free Combination.
- SS5.3 Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Cup) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 11.4.1
- SS5.4 Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Trophy) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 11.4.2
- SS5.4 Για Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νεανίδων: Φιγούρες και Ελεύθερα Προγράμματα με την εξής σειρά: Προκριματικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Προκριματικός Free Combination (χρονικοί περιορισμοί όπως αναφέρονται στο SSAG 6), Φιγούρες Νεανίδων (βλέπε Παράρτημα V), Τελικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων και Τελικός Free Combination.
- SS5.5 Για όλες τις υπόλοιπες Διεθνείς Διοργανώσεις το πρόγραμμα πρέπει να είναι συνδυασμός των SS4.1-SS4.3 έτσι ώστε να περιλαμβάνεται το Ελεύθερο Πρόγραμμα. Το Free Combination και/ή Highlight Routine μπορεί να περιλαμβάνεται.
- SS6 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ
- SS6.1** Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων, Ηπειρωτικά και Τοπικά Πρωταθλήματα και FINA Διοργανώσεις κάθε χώρα επιτρέπεται να συμμετέχει με ένα (1) Σόλο, ένα (1) Ντουέτο, ένα (1) Ομαδικό και ένα (1) Free Combination και ένα (1) Highlight Routine (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά).
- SS6.1.1** Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα κάθε χώρα επιτρέπεται να συμμετέχει με ένα (1) Τεχνικό Σόλο, ένα (1) Ελεύθερο Σόλο, ένα (1) Τεχνικό Ντουέτο, ένα (1) Ελεύθερο Ντουέτο, ένα (1) Τεχνικό Ομαδικό, ένα (1) Ελεύθερο Ομαδικό και ένα (1) Free Combination.
- SS6.1.2** Σε όλες τις άλλες Διοργανώσεις, κοινεί συναινέσει όλων των συμμετεχόντων Ομοσπονδιών, μπορεί να

- επιτραπεί η συμμετοχή περισσότερων του ενός Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό, Free Combination και Highlight Routine (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά).
- SS6.1.3 Μια αθλήτρια επιτρέπεται να κολυμπά ένα Σόλο, ένα Ντουέτο, ένα Ομαδικό και ένα Free Combination και ένα Highlight Routine (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά).
- SS6.2 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΙ Free Combination:
- SS6.2.1 Για Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Ομαδικά Προγράμματα πρέπει να αποτελούνται από οκτώ (8) αθλήτριες. Ο μέγιστος αριθμός αθλητριών που μπορούν να δηλωθούν από μια Ομοσπονδία (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά) δεν πρέπει να ξεπερνά τις εννιά (9) αθλήτριες.
- SS6.2.2 Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα και FINA Διοργανώσεις, τα Ομαδικά Προγράμματα πρέπει να αποτελούνται από οκτώ (8) αθλήτριες και δέκα (10) για το Free Combination. Ο μέγιστος αριθμός αθλητριών που μπορούν να δηλωθούν από μια Ομοσπονδία (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δώδεκα (12) αθλήτριες.
- SS6.3 Δηλώσεις συμμετοχής  
Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να λαμβάνονται από τη γραμματεία ή τον υπεύθυνο διοργάνωσης τουλάχιστον επτά (7) ημέρες πριν από την έναρξη των αγώνων. Μετά από αυτή την ημερομηνία καμία δήλωση δε θα γίνεται δεκτή.
- SS6.3.1 Στη δήλωση θα πρέπει να αναφέρονται τα ονόματα του Σόλο και της αναπληρωματικής, του Ντουέτο και της αναπληρωματικής, του Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών, του Free Combination και των δύο (2) αναπληρωματικών και του Highlight Routine και των δύο (2) αναπληρωματικών.  
Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα:  
Το όνομα του Τεχνικού Σόλο και της αναπληρωματικής, το όνομα του Ελεύθερου Σόλο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Τεχνικού Ντουέτο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Ελεύθερου Ντουέτο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Τεχνικού Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών, τα ονόματα του Ελεύθερου Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών και του Free Combination και των δύο (2) αναπληρωματικών.  
Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Cup) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.1  
Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Trophy) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.2
- SS7 ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΙ
- SS7.1 Εάν υπάρχουν περισσότερες από δώδεκα (12) συμμετοχές σε κάθε Ελεύθερο Πρόγραμμα, Free Combination ή Highlight Routine, θα πρέπει να γίνονται προκριματικοί. Μόνο οι δώδεκα (12) καλύτερες συμμετοχές θα προκρίνονται στους Τελικούς.
- SS7.1.1 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: εφαρμόζεται το ίδιο και για τα Τεχνικά Προγράμματα.
- SS7.2 Εάν οι συμμετοχές είναι λιγότερες από δεκατρείς (13) στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination ή το Highlight Routine, μπορούν να γίνουν προκριματικοί.
- SS7.2.1 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: εφαρμόζεται το ίδιο και για τα Τεχνικά Προγράμματα
- SS7.3 Αυτή η πληροφορία πρέπει να περιλαμβάνεται στο σχετικό ενημερωτικό (βλέπε SS24.2.7)
- SS8 ΑΓΩΝΕΣ ΦΙΓΟΥΡΩΝ
- SS8.1 Θα διεξαχθεί μόνο μια αγωνιστική
- SS8.2 Οι αθλήτριες στις διοργανώσεις εκτός από Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων και FINA διοργανώσεις, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα και Τοπικά Πρωταθλήματα μπορούν, κοινή συναινέσει, να επιλέξουν από τις φιγούρες της ηλικιακής κατηγορίας (βλέπε Παράρτημα V) για το επίπεδο των αθλητριών που θα συμμετέχουν στη διοργάνωση.
- SS8.3 Για την αγωνιστική των Φιγούρων ένα group Φιγούρων μπορεί να κληρωθεί από την οργανωτική επιτροπή.
- SS8.3.1 Η κλήρωση μπορεί να γίνει δεκαοκτώ (18) με εβδομήντα δύο (72) ώρες πριν από την έναρξη της αγωνιστικής των Φιγούρων.
- SS8.3.2 Η κλήρωση πρέπει να είναι δημόσια.
- SS8.4 Η σειρά εμφάνισης για τις φιγούρες θα πρέπει να αποφασίζεται με κλήρωση. Η κλήρωση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν από την έναρξη της διοργάνωσης και να είναι δημόσια. Ο τόπος και ο χρόνος θα πρέπει να ανακοινώνεται τουλάχιστον εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν.
- SS8.4.1 Για τις διοργανώσεις FINA προτείνεται να υπάρχουν αθλήτριες εκτός συναγωνισμού για τις φιγούρες.
- SS8.5 Τα μαγιό για τις φιγούρες θα πρέπει να είναι σύμφωνα με τον κανονισμό της FINA GR 5. Θα πρέπει να είναι μαύρο και η αθλήτρια να φορά άσπρο σκουφάκι. Μπορούν επίσης να φορεθούν γυαλιά και μυστάκι. Τα κοσμήματα δεν επιτρέπονται.
- SS9 ΠΑΝΕΛ ΚΡΙΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ
- SS9.1 Όταν υπάρχει επαρκής αριθμός πιστοποιημένων κριτών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ένα (1), δύο (2) ή τέσσερα (4) πάνελ κριτών αποτελούμενα από έξι (6) ή επτά (7) κριτές.
- SS9.1.1 Όταν χρησιμοποιείται ένα (1) πάνελ κριτών, όλες οι αθλήτριες εκτελούν τις τέσσερις (4) φιγούρες η μια μετά την άλλη σύμφωνα με τη σειρά παρουσίασης.

- SS9.1.2 Όταν χρησιμοποιούνται δύο (2) πάνελ κριτών, κάθε πάνελ κριτών θα κρίνει δύο (2) φιγούρες.
- SS9.1.3 Όταν χρησιμοποιούνται τέσσερα (4) πάνελ κριτών, κάθε πάνελ κριτών θα κρίνει μία (1) φιγούρα.
- SS9.2 Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής των φιγούρων, οι κριτές θα πρέπει να τοποθετούνται σε υπερυψωμένες θέσεις τέτοιες που να έχουν καλή ορατότητα του προφίλ των αθλητριών.
- SS9.2.1 Όλες οι φιγούρες καθώς και η κρίση, πρέπει να ξεκινούν μετά από σήμα του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή.
- SS9.2.2 Όλοι οι κριτές πρέπει να δείχνουν ταυτόχρονα το βαθμό τους με σήμα του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή.
- SS9.2.3 Οι βαθμολογίες των κριτών μπορούν να ανακοινωθούν στο φωτεινό πίνακα ή να σταλούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μετά από έγκριση του Διαιτητή ή του αρμόδιου επιτετραμμένου.
- SS10 ΚΡΙΣΗ ΦΙΓΟΥΡΩΝ
- SS10.1 Όλες οι κρίσεις πρέπει να γίνονται με βάση την τελειότητα. Για το σχέδιο (γεωμετρία της φιγούρας) λαμβάνεται υπόψη η ακρίβεια των θέσεων και των μεταφορών όπως αυτές ορίζονται από την περιγραφή της φιγούρας. Για τον έλεγχο λαμβάνεται υπόψη η διάταση, το ύψος, η σταθερότητα, η καθαρότητα και η ομοιόμορφη κίνηση εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή της φιγούρας. Οι φιγούρες θα πρέπει να εκτελούνται σε σταθερό σημείο (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή της φιγούρας).
- SS10.1.1 Η αθλήτρια μπορεί να πάρει βαθμούς από 0-10 με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου.
- |                 |         |
|-----------------|---------|
| Τέλειο          | 10      |
| Σχεδόν τέλειο   | 9.9-9.5 |
| Εξάαιρετο       | 9.4-9.0 |
| Πολύ καλό       | 8.9-8.0 |
| Καλό            | 7.9-7.0 |
| Επαρκές         | 6.9-6.0 |
| Ικανοποιητικό   | 5.9-5.0 |
| Ελλιπές         | 4.9-4.0 |
| Αδύναμο         | 3.9-3.0 |
| Πολύ αδύναμο    | 2.9-2.0 |
| Μη αναγνωρίσιμο | 1.9-1.0 |
| Αποτυχημένο     | 0       |
- SS10.2 Εάν κάποιος κριτής για λόγους ασθενείας ή λόγω άλλων απροσδόκητων καταστάσεων δεν είναι σε θέση να βαθμολογήσει κάποια φιγούρα, τότε θα πρέπει να υπολογίζεται ο μέσος όρος των υπολοίπων πέντε (5) ή έξι (6) κριτών και να δίδεται ως τη χαμένη βαθμολογία. Αυτή θα πρέπει να υπολογίζεται στο πλησιέστερο δέκατο (0.1).
- SS11 ΠΟΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ
- SS11.1 Δύο βαθμοί ποινής αφαιρούνται (βλέπε SS12.2) όταν
- SS11.1.1 Μια αθλήτρια σταματήσει με τη θέλησή της και ζητήσει να εκτελέσει ξανά τη φιγούρα.
- SS11.1.2 Μια αθλήτρια δεν εκτελέσει την προκαθορισμένη φιγούρα ή εάν η φιγούρα που θα εκτελέσει δεν έχει όλα τα υποχρεωτικά στοιχεία, τότε ο βοηθός διαιτητή ενημερώνει τους κριτές και την αθλήτρια. Η αθλήτρια θα έχει και μια δεύτερη ευκαιρία να εκτελέσει την προκαθορισμένη φιγούρα.
- SS11.2 Εάν η αθλήτρια κάνει το ίδιο ή διαφορετικό λάθος ή δεν δοκιμάσει να εκτελέσει ξανά τη φιγούρα τότε το αποτέλεσμα αυτής της φιγούρας θα είναι μηδέν.
- SS12 ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ
- SS12.1 Η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία διαγράφονται (από μια φορά). Οι τέσσερις (4) ή πέντε (5) βαθμολογίες προστίθενται, το σύνολο διαιρείται με το τέσσερα (4) ή το πέντε (5). Το αποτέλεσμα πολλαπλασιάζεται με το βαθμό δυσκολίας, προκειμένου να βγει το σκορ για κάθε μια από τις τέσσερις φιγούρες.
- SS12.2 Το σύνολο των τεσσάρων φιγούρων διαιρείται με το σύνολο του βαθμού δυσκολίας των τεσσάρων φιγούρων και πολλαπλασιάζεται με το δέκα (10), και μετά αφαιρούνται οι ποινές.
- SS12.3 Το αποτέλεσμα των φιγούρων:
- SS12.3.1 Για το Σόλο το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2
- SS12.3.2 Για το Ντουέτο – για κάθε αθλήτρια το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2. Αυτά τα αποτελέσματα θα προστίθενται και θα διαιρούνται με το δύο (2) για να υπολογιστεί ο μέσος όρος (με ακρίβεια τεσσάρων δεκαδικών ψηφίων).
- SS12.3.3 Για το Ομαδικό – για κάθε αθλήτρια που συμμετείχε στο ομαδικό το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2. Αυτά τα αποτελέσματα θα προστίθενται και θα διαιρούνται με τον αριθμό των αθλητριών του ομαδικού για να υπολογιστεί ο μέσος όρος (με ακρίβεια τεσσάρων δεκαδικών ψηφίων).
- SS12.3.4 Εάν μια αθλήτρια μετά τον προκριματικό του Ντουέτο ή του Ομαδικού δεν είναι σε θέση να συμμετέχει στις φιγούρες (λόγω ασθένειας ή τραυματισμού), στο Ντουέτο θα χρησιμοποιείται η βαθμολογία των φιγούρων της αναπληρωματικής προκειμένου να υπολογιστεί το συνολικό αποτέλεσμα για το Ντουέτο,

- και στο Ομαδικό, θα χρησιμοποιείται η υψηλότερη από τις δύο αναπληρωματικές βαθμολογία των φιγούρων προκειμένου να υπολογιστεί το συνολικό αποτέλεσμα για το Ομαδικό.
- SS13  
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ
- SS13.1 Ένα Ομαδικό μπορεί να αποτελείται από τουλάχιστον τέσσερις (4) αλλά όχι πάνω από οχτώ (8) αθλήτριες (για τις εξαιρέσεις βλέπε SS6.2). Ο αριθμός των αθλητριών του Ομαδικού δεν μπορεί να αλλάξει μεταξύ Προκριματικού και Τελικού ή Τεχνικού και Ελεύθερου Προγράμματος.
- SS13.2 Στο Free Combination, τουλάχιστον δύο (2) μέρη πρέπει να έχουν λιγότερες από τρεις (3) αθλήτριες και τουλάχιστον δύο (2) μέρη πρέπει να έχουν από οκτώ (8) έως δέκα (10) αθλήτριες. Η έναρξη του πρώτου μέρους του προγράμματος μπορεί να γίνει από την εξέδρα εκκίνησης ή μέσα στο νερό. Όλα τα μέρη που θα ακολουθήσουν πρέπει να ξεκινούν μέσα στο νερό. Ένα καινούριο μέρος ξεκινά σε πολύ κοντινή απόσταση με το προηγούμενο.
- SS13.3 Το Highlight Routine θα αποτελείται από οκτώ (8) αλλά όχι περισσότερες από δέκα (10) αθλήτριες.
- SS13.4 Στο Free Combination και το Highlight Routine, ο αριθμός των αθλητριών που συμμετέχουν δε μπορεί να αλλάξει μεταξύ Προκριματικού και Τελικού.
- SS13.5 Στα αγωνίσματα του Ντουέτο, του Ομαδικού, του Free Combination και του Highlight Routine οι αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένες στη δήλωση συμμετοχής μπορούν να αντικαθίστανται πριν από τις αγωνιστικές των χορογραφιών σύμφωνα με τον κανονισμό SS6.3.1.
- SS13.5.1 Κάθε αλλαγή των ονομάτων των αθλητριών από την πιο πρόσφατη δήλωση συμμετοχής πρέπει να υποβάλλεται εγγράφως στο Διαιτητή τουλάχιστον δύο (2) ώρες πριν από την δημοσιοποιημένη ώρα έναρξης της πρώτης αγωνιζομένης χορογραφίας. Αυτή η ώρα πρέπει να δημοσιοποιείται στο επίσημο πρόγραμμα των αγώνων. Αλλαγές μετά από αυτή την ώρα μπορούν να γίνουν μόνο σε περίπτωση ξαφνικής ασθένειας ή τραυματισμού κάποιας αθλήτριας και εφόσον η αναπληρωματική είναι έτοιμη να αγωνιστεί χωρίς καθυστέρηση της διοργάνωσης. Η τελική απόφαση σε κάθε περίπτωση θα παίρνεται από το Διαιτητή.
- SS13.5.2 Εάν η έλλειψη αναπληρωματικών μειώνει τον αριθμό των αθλητριών του Ομαδικού, του Free Combination ή του Highlight Routine σε αριθμό μικρότερο από αυτόν που ορίζεται στους κανονισμούς SS4.4, SS4.5, SS6.2, SS13.1 ή SS13.3 τότε η ομάδα αποκλείεται.
- SS13.5.3 Αδυναμία να ενημερωθεί ο Διαιτητής για την αντικατάσταση και/ή διαγραφή, σύμφωνα με τον κανονισμό SS13.5.1 θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό της χορογραφίας.
- SS13.6 Η σειρά εμφάνισης για τα Τεχνικά Προγράμματα, τους Προκριματικούς των Ελευθέρων Προγραμμάτων ή τους Προκριματικούς του Free Combination ή του Highlight Routine θα γίνεται με κλήρωση. Η κλήρωση θα πραγματοποιείται τουλάχιστον δεκαοχτώ (18) ώρες πριν την έναρξη της διοργάνωσης και θα πρέπει να είναι δημόσια. Ο τόπος και ο χρόνος θα ανακοινώνεται εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν.
- SS13.6.1 Η σειρά της κλήρωσης θα είναι Προκριματικός Ομαδικό, Προκριματικός Free Combination Προκριματικός Highlight Routine, Προκριματικός Ντουέτο και Προκριματικός Σόλο. Για διοργανώσεις που περιλαμβάνουν και Τεχνικά και Ελεύθερα Προγράμματα θα πρέπει να προηγηθεί η κλήρωση των Τεχνικών Προγραμμάτων και να έπεται η κλήρωση των Ελευθέρων Προγραμμάτων (Τεχνικό Ομαδικό, Προκριματικός Ελεύθερο Ομαδικό, Προκριματικός Free Combination, Προκριματικός Highlight Routine, Τεχνικό Ντουέτο, Προκριματικός Ελεύθερο Ντουέτο, Τεχνικό Σόλο, Προκριματικός Ελεύθερο Σόλο).
- SS13.6.2 Όταν μια Ομοσπονδία/Ομάδα κληρώνεται να ξεκινήσει νούμερο ένα (1) σε ένα Τεχνικό Πρόγραμμα ή ένα Προκριματικό Ελεύθερο Πρόγραμμα, Προκριματικό Free Combination ή Προκριματικό Highlight Routine, αυτή η Ομοσπονδία/Ομάδα θα εξαιρείται από το νούμερο ένα (1) στις υπόλοιπες κληρώσεις για την προκριματική φάση.
- SS13.6.3 Για τις διοργανώσεις FINA προτείνεται να υπάρχουν αθλήτριες εκτός συναγωνισμού για τα Τεχνικά Προγράμματα, τα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine.
- SS13.7 Μετά τις Φιγούρες και/ή τα Τεχνικά Προγράμματα και τους Προκριματικούς των Ελευθέρων Προγραμμάτων και του Προκριματικού Free Combination, οι πρώτοι δώδεκα (12) από το συνολικό αποτέλεσμα (βλέπε 20.2) θα περνούν στους Τελικούς. Εξαίρεση: Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: Μετά από κάθε Τεχνικό Πρόγραμμα/Ελεύθερο Πρόγραμμα/Free Combination, οι δώδεκα (12) καλύτεροι θα περνούν στους αντίστοιχους Τελικούς.
- SS13.7.1 Η σειρά εμφάνισης στους Τελικούς θα ορίζεται με κλήρωση σε ομάδες των έξι (6) συμμετεχόντων. Αυτοί που κατέλαβαν τις θέσεις 1-6 για SS13.7 θα κληρώνονται να ξεκινήσουν στα νούμερα 7-12 της σειράς εμφάνισης, εκείνοι που κατέλαβαν τις θέσεις 7-12 για SS13.7 θα κληρώνονται να ξεκινήσουν στα νούμερα 1-6 της σειράς εμφάνισης. Εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν διαιρείται με το έξι (6) η μικρότερη ομάδα θα ξεκινά πρώτη. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες η κλήρωση για τη σειρά εμφάνισης του Ελεύθερου Ομαδικού θα γίνεται σε δύο (2) ομάδες των τεσσάρων (4).
- SS13.7.2 Για την τελική κλήρωση: αυτός με τη μεγαλύτερη βαθμολογία από κάθε γκρουπ τραβά πρώτος από την κληρωτίδα, με τους υπόλοιπους να έπονται ανάλογα με τη σειρά κατάταξης. Εάν υπάρχει ισοβαθμία μεταξύ των ομάδων του ίδιου γκρουπ, τότε γίνεται κλήρωση μεταξύ των ισοβαθμούντων για το ποιος θα

- είναι εκείνος που θα τραβήξει πρώτος από την κληρωτίδα. Εάν υπάρχει ισοβαθμία στις θέσεις 6 και 7 (διαφορετικά γκρουπ) τότε εκείνες οι δυο ομάδες θα φτιάξουν δικό τους γκρουπ για την κλήρωση (1-5, 6-7, 8-12).
- SS13.8 Θεατρικό μακιγιάζ δεν επιτρέπεται. Κανονικό μακιγιάζ που παρέχει μια φυσική, καθαρή και υγιή λάμψη είναι αποδεκτό.
- SS13.9 Η χρήση αξεσουάρ, γυαλιών ή πρόσθετου ρουχισμού δεν επιτρέπεται εκτός κι αν απαιτείται για ιατρικούς λόγους.
- SS13.10 Ρινοπίεστρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν.
- SS13.11 Τα κοσμήματα δεν επιτρέπονται στις φιγούρες ή τις χορογραφίες. Για FINA Synchronized Swimming World Trophy, βλέπε BL 10.4.2
- SS13.12 Στις χορογραφίες, κατά τη διάρκεια των κινήσεων στην εξέδρα εκκίνησης, η αθλήτρια ή οι αθλήτριες δεν επιτρέπεται να εκτελούν στοίβες, πύργους ή ανθρώπινες πυραμίδες.
- SS13.13 Στις χορογραφίες το μαγιό πρέπει να συμφωνεί με τον GR 5 και SS13.8-13.12. Στο αγώνισμα που ο/η διαιτητής θεωρεί ότι το μαγιό της αθλήτριας (ή των αθλητριών) δε συνάδει με τους παραπάνω κανονισμούς, η αθλήτρια (ή οι αθλήτριες) δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί παρά μόνο όταν αλλάξει και φορέσει κατάλληλο μαγιό.
- SS14 ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ
- SS14.1 Τα χρονικά όρια για Τεχνικά, τα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine συμπεριλαμβανομένων των δέκα (10) δευτερολέπτων για την κίνηση πάνω στην εξέδρα εκκίνησης (χρόνος εξέδρας) έχουν ως εξής:
- SS14.1.1 Τεχνικό Σόλο: 2 λεπτά 00 δευτερόλεπτα  
Ελεύθερο Σόλο: 2 λεπτά 30 δευτερόλεπτα
- SS14.1.2 Τεχνικό Ντουέτο: 2 λεπτά 20 δευτερόλεπτα  
Ελεύθερο Ντουέτο: 3 λεπτά 00 δευτερόλεπτα
- SS14.1.3 Τεχνικό Ομαδικό: 2 λεπτά 50 δευτερόλεπτα  
Ελεύθερο Ομαδικό: 4 λεπτά 00 δευτερόλεπτα
- SS14.1.4 Free Combination: 4 λεπτά 30 δευτερόλεπτα  
Highlight Routine: 2 λεπτά 30 δευτερόλεπτα
- SS14.1.5 Υπάρχει μια ανοχή δεκαπέντε (15) δευτερολέπτων λιγότερο ή περισσότερο του επιτρεπόμενου χρόνου για Τεχνικά και Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine.
- SS14.1.6 Στα αγωνίσματα χορογραφίας, το περπάτημα από το καθορισμένο σημείο εκκίνησης μέχρι να πάρει η αθλήτρια/ες μια σταθερή θέση πάνω στην πλατφόρμα δεν πρέπει να ξεπερνά τα τριάντα (30) δευτερόλεπτα. Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν η πρώτη αθλήτρια περάσει το σημείο εκκίνησης και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί.
- SS14.1.7 Στα αγωνίσματα χορογραφίας, όταν ένα πρόγραμμα ξεκινά μέσα στο νερό, το χρονικό περιθώριο για να ακινητοποιηθούν οι αθλήτριες μέσα στο νερό δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα τριάντα (30) δευτερόλεπτα. Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν η πρώτη αθλήτρια περάσει το σημείο εκκίνησης και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί σε θέση εκκίνησης.
- SS14.1.8 Χρονικά όρια Ηλικιακών Κατηγοριών – βλέπε SSAG6.
- SS14.2 Η χρονομέτρηση των προγραμμάτων ξεκινά και τελειώνει με τη μουσική υπόκρουση. Η χρονομέτρηση της κίνησης πάνω στην εξέδρα εκκίνησης τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια εγκαταλείπει την εξέδρα εκκίνησης. Τα Προγράμματα μπορούν να ξεκινούν στην εξέδρα εκκίνησης ή μέσα στο νερό, πρέπει όμως να τελειώνουν μέσα στο νερό.
- SS14.3 Η μουσική υπόκρουση και η κρίση ξεκινά με σινιάλο από το διαιτητή ή τον προκαθορισμένο επιτετραμμένο. Μετά το σινιάλο η αθλήτρια/ες πρέπει να ξεκινήσει τη χορογραφία χωρίς διακοπή (βλέπε SS18.4).
- SS14.4 Οι χρονομέτρες πρέπει να ελέγχουν το συνολικό χρόνο της χορογραφίας καθώς και των κινήσεων στην εξέδρα εκκίνησης. Οι χρόνοι πρέπει να καταγράφονται στο φύλλο αγώνα. Εάν ξεπεραστεί το χρονικό όριο για τις κινήσεις στην πλατφόρμα ή υπάρχει παραβίαση του χρονικού ορίου της χορογραφίας (βλέπε SS14.1) ο χρονομέτρης ενημερώνει το Διαιτητή ή τον προκαθορισμένο υπεύθυνο που έχει οριστεί από το Διαιτητή.
- SS15 ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ
- SS15.1 Ο υπεύθυνος ήχου έχει την ευθύνη για την ασφαλή και ορθή παρουσίαση της μουσικής υπόκρουσης για κάθε πρόγραμμα.
- SS15.2 Για διοργανώσεις FINA θα χρησιμοποιείται ποτενσιόμετρο για την παρακολούθηση του επιπέδου του ήχου και τη διασφάλιση ότι ο μέσος όρος των επιπέδων του ήχου δε θα ξεπερνά τα 90 ντεσιμπέλ (rms) ή ότι οι στιγμιαίες μουσικές κορυφώσεις δε θα ξεπερνούν τα 100 ντεσιμπέλ.
- SS15.3 Οι αρχηγοί των ομάδων / προπονητές είναι υπεύθυνοι για τον προσδιορισμό των κασετών και/ή δίσκων (Minidisc ή CD ή DAT) ως προς την ταχύτητα εγγραφής καθώς επίσης και για την επιγραφή του ονόματος της αθλήτριας και της χώρας. Σε κάθε διαγωνιζόμενη δίνεται το δικαίωμα για δοκιμαστικό τεστ ενός

- μέρους της μουσικής υπόκρουσης πριν από την έναρξη του προγράμματός της για τη ρύθμιση της έντασης και της ταχύτητας. Εάν η απόδοση του ήχου δεν είναι καλή κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο αρχηγός της ομάδας έχει το δικαίωμα να φέρει άμεσα ένα άλλο αντίγραφο στον υπεύθυνο ήχου. Εάν και αυτό δεν λειτουργεί, τότε η αθλήτρια θα έχει ένα (1) βαθμό ποινής. Σε περίπτωση που οι κασέτες, τα Mini disc, τα CD, ή DAT έχουν αποσταλεί πριν τη διοργάνωση στην Οργανωτική Επιτροπή την ημέρα των τελικών δηλώσεων συμμετοχής, τότε ο υπεύθυνος ήχου είναι αρμόδιος να διορθώσει την εκτέλεση της μουσικής
- SS16 ΠΑΝΕΛ ΚΡΙΤΩΝ
- SS16.1 Πρέπει να χρησιμοποιηθούν τρία (3) πάνελ κριτών αποτελούμενα από πέντε (5) κριτές στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine, ένα για την Εκτέλεση, ένα για την Καλλιτεχνική Εντύπωση κι ένα για τη Δυσκολία και στα Τεχνικά Προγράμματα ένα για την Εκτέλεση, ένα για την Εντύπωση κι ένα για τα Στοιχεία.
- SS16.1.1 Κριτές που αξιολογούν:  
Στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine:  

Πάνελ Ένα – Εκτέλεση
Πάνελ Δύο – Καλλιτεχνική Εντύπωση
Πάνελ Τρία – Δυσκολία

Στα Τεχνικά Προγράμματα:  

Πάνελ Ένα – Εκτέλεση
Πάνελ Δύο – Εντύπωση
Πάνελ Τρία – Στοιχεία
- SS16.2 Κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών της χορογραφίας οι κριτές θα πρέπει να είναι τοποθετημένοι σε υπερυψωμένες θέσεις στις δυο απέναντι πλευρές της πισίνας.
- SS16.3 Με την ολοκλήρωση της κάθε χορογραφίας οι κριτές γράφουν το τις βαθμολογίες τους στα φύλλα κρίσης με τα οποία τους έχει προμηθεύσει η Οργανωτική Επιτροπή. Τα φύλλα κρίσης θα πρέπει να συλλέγονται πριν την ανακοίνωση της βαθμολογίας και λαμβάνονται υπόψη σε περίπτωση λάθους ή αμφισβήτησης.
- SS16.3.1 Με σινιάλο του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή οι Κριτές επιδεικνύουν την βαθμολογία τους, χειροκίνητα ή ηλεκτρονικά, όλοι ταυτόχρονα για κάθε πάνελ.
- SS16.4 Εάν κάποιος κριτής για λόγους ασθενείας ή λόγω άλλων απροσδόκητων καταστάσεων δεν είναι σε θέση να βαθμολογήσει κάποια χορογραφία, τότε υπολογίζεται ο μέσος όρος των υπολοίπων κριτών και δίδεται ως βαθμολογία. Αυτή θα πρέπει να υπολογίζεται στο πλησιέστερο δέκατο (0.1).
- SS16.5 Οι βαθμολογίες των κριτών μπορούν να ανακοινωθούν στο φωτεινό πίνακα ή να σταλούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μετά από έγκριση του Διαιτητή ή του αρμόδιου επιτετραμμένου.
- SS17 ΚΡΙΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΩΝ
- SS17.1 Η αθλήτρια μπορεί να πάρει βαθμούς από 0-10 με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου.
- |                   |         |
|-------------------|---------|
| ◦ Τέλειο          | 10      |
| ◦ Σχεδόν τέλειο   | 9.9-9.5 |
| ◦ Εξαίρετο        | 9.4-9.0 |
| ◦ Πολύ καλό       | 8.9-8.0 |
| ◦ Καλό            | 7.9-7.0 |
| ◦ Επαρκές         | 6.9-6.0 |
| ◦ Ικανοποιητικό   | 5.9-5.0 |
| ◦ Ελλιπές         | 4.9-4.0 |
| ◦ Αδύναμο         | 3.9-3.0 |
| ◦ Πολύ αδύναμο    | 2.9-2.0 |
| ◦ Μη αναγνωρίσιμο | 1.9-1.0 |
| ◦ Αποτυχημένο     | 0       |
- SS17.2 Στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine, κάθε κριτής δίνει μια βαθμολογία 0-10 βαθμών η κάθε μια (βλέπε SS17.1). Οι κριτές στο Πάνελ για την Εκτέλεση δίνουν ένα βαθμό για την Εκτέλεση και το Συγχρονισμό. Οι κριτές στο Πάνελ για την Καλλιτεχνική Εντύπωση δίνουν ένα βαθμό για τη Χορογραφία, την Ερμηνεία της Μουσικής και τον Τρόπο Παρουσίασης. Οι κριτές στο Πάνελ για τη Δυσκολία δίνουν ένα βαθμό για τη Δυσκολία  
Όλοι οι ακόλουθοι πίνακες ποσοστών είναι αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

SS17.2.1 Πρώτο Πάνελ – Βαθμός για την Εκτέλεση – 30%  
Λαμβάνεται υπόψη:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό, Free Combination, Highlight Routine
ΕΚΤΕΛΕΣΗ – το επίπεδο τελειότητας στην εκτέλεση ιδιαίτερα εξειδικευμένων δεξιοτήτων	90%	50%	50%
ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ - η ακρίβεια της κίνησης σε αρμονία, της μιας αθλήτριας με την άλλη, και με τη μουσική συνοδεία, στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτήν. Συγχρονισμός του χρόνου της μιας αθλήτριας με την άλλη, και με τη και με τη μουσική.	10%	50%	50%

SS17.2.2 Δεύτερο Πάνελ – Βαθμός για την Καλλιτεχνική Εντύπωση – 40%  
Λαμβάνεται υπόψη:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό, Free Combination, Highlight Routine
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ – η δημιουργική ικανότητα της σύνθεσης μιας ρουτίνας που συνδυάζει καλλιτεχνικά και τεχνικά στοιχεία. Ο σχεδιασμός και η ύφανση μαζί της ποικιλίας και της δημιουργικότητας όλων των κινήσεων			
ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ - εκφράζει τη διάθεση της μουσικής, η χρήση της μουσικής δομής	100%	100%	100%
ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ - ο τρόπος με τον οποίο η αθλήτρια(τριες) παρουσιάζουν τη ρουτίνα στους θεατές. Η συνολική εντύπωση της απόδοσης της ρουτίνας			

SS17.2.3 Τρίτο Πάνελ – Βαθμός για τη Δυσκολία – 30%  
Λαμβάνεται υπόψη:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό, Free Combination, Highlight Routine
ΔΥΣΚΟΛΙΑ – η ποιότητα του να είναι δύσκολο να επιτευχθεί. Δυσκολία όλων των κινήσεων και του συγχρονισμού.	100%	100%	100%

SS17.3

Τεχνικά Προγράμματα

Για τα Τεχνικά Προγράμματα κάθε κριτής θα δίνει βαθμολογία, 0-10 βαθμών η καθεμιά (βλέπε SS17.1). Οι κριτές του πάνελ για την Εκτέλεση θα δίνουν ένα βαθμό για την Εκτέλεση όλων των κινήσεων που δεν έχουν έναν ειδικό βαθμό δυσκολίας, και για το Συγχρονισμό. Οι κριτές του πάνελ για την Εντύπωση θα δίνουν ένα βαθμό για τη Δυσκολία, τη Χορογραφία, τη Μουσική Ερμηνεία και τον Τρόπο Παρουσίασης. Οι κριτές του πάνελ για τα Στοιχεία θα δίνουν ξεχωριστούς βαθμούς για την εκτέλεση κάθε υποχρεωτικού στοιχείου που έχει ένα ειδικό βαθμό δυσκολίας. Όλοι οι ακόλουθοι πίνακες ποσοστών είναι απόφαση της Τεχνικής Επιτροπής Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

## SS17.3.1

Πρώτο Πάνελ – Εκτέλεση – Βαθμός για την Εκτέλεση – 30%

Λαμβάνεται υπόψη:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό, Free Combination, Highlight Routine
ΕΚΤΕΛΕΣΗ – το επίπεδο τελειότητας στην εκτέλεση ιδιαίτερα εξειδικευμένων δεξιοτήτων. Εκτέλεση όλων των κινήσεων που δεν έχουν ένα ειδικό βαθμό δυσκολίας.	90%	50%	50%
ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ - η ακρίβεια της κίνησης σε αρμονία, της μιας αθλήτριας με την άλλη, και με τη μουσική συνοδεία, στην επιφάνεια του νερού και κάτω από αυτήν. Συγχρονισμός του χρόνου της μιας αθλήτριας με την άλλη, και με τη και με τη μουσική.	10%	50%	50%

## SS17.3.2 Δεύτερο Πάνελ – Βαθμός για την Εντύπωση – 30%

Λαμβάνεται υπόψη:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό, Free Combination, Highlight Routine
ΔΥΣΚΟΛΙΑ – η ποιότητα του να είναι δύσκολο να επιτευχθεί. Δυσκολία όλων των κινήσεων που δεν έχουν έναν ειδικό βαθμό δυσκολίας, και του συγχρονισμού.	50%	50%	50%
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ – η δημιουργική ικανότητα της σύνθεσης μιας ρουτίνας που συνδυάζει καλλιτεχνικά και τεχνικά στοιχεία. Ο σχεδιασμός και η ύφανση μαζί της ποικιλίας και της δημιουργικότητας όλων των κινήσεων	50%	50%	50%
ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ - εκφράζει τη διάθεση της μουσικής, η χρήση της μουσικής δομής			
ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ - ο τρόπος με τον οποίο η αθλήτρια(τριες) παρουσιάζουν τη ρουτίνα στους θεατές. Η συνολική εντύπωση της απόδοσης της ρουτίνας			

## SS17.3.3

Τρίτο Πάνελ – Βαθμός για τα Στοιχεία – 40%

Λαμβάνεται υπόψη:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ
Το επίπεδο τελειότητας στην εκτέλεση ιδιαίτερα εξειδικευμένων δεξιοτήτων. Εκτέλεση κάθε υποχρεωτικού στοιχείου έχει ένα ειδικό βαθμό δυσκολίας.

## SS17.4

Στα Τεχνικά Προγράμματα, εάν κάποιος κριτής στο Πάνελ για τα Στοιχεία, για λόγους ασθένειας ή λόγω άλλων απροσδόκων καταστάσεων δεν δώσει βαθμό για ένα συγκεκριμένο στοιχείο (ένα μηδέν), ο Διαιτητής θα επανεξετάσει το επίσημο βίντεο. Εάν το στοιχείο έχει εκτελεστεί, τότε ο μέσος όρος των βαθμών των υπολοίπων τεσσάρων κριτών θα πρέπει να υπολογίζεται και θα θεωρείται ως η χαμένη βαθμολογία. Αυτή θα πρέπει να υπολογίζεται στο πλησιέστερο δέκατο (0.1).

## SS18

ΑΦΑΙΡΕΣΕΙΣ ΒΑΘΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ

## SS18.1

Στο αγώνισμα του Ομαδικού, είτε πρόκειται για Προκριματικό ή Τελικό Ελευθέρου Προγράμματος είτε για Τεχνικό Πρόγραμμα, αφαιρείται από τη συνολική βαθμολογία μισός (0.5) βαθμός ποινής για κάθε μέλος της ομάδας λιγότερο από οχτώ (8) (βλέπε SS13.1).



- SS18.2 Ποινές στα Ελεύθερα Προγράμματα, τα Τεχνικά Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine:  
**Ένας (1) βαθμός ποινή** αφαιρείται από τη βαθμολογία της χορογραφίας εάν:  
 SS18.2.1 Ξεπεραστεί το χρονικό όριο των δέκα (10) δευτερολέπτων για τις κινήσεις πάνω στην εξέδρα εκκίνησης.  
 SS18.2.2 Υπάρχει παραβίαση του προκαθορισμένου χρονικού ορίου της χορογραφίας (λιγότερο ή περισσότερο) και σύμφωνα με τον κανονισμό SS14.1 και SSAG6.  
 SS18.2.3 Ξεπεραστεί το χρονικό όριο των τριάντα (30) δευτερολέπτων για την είσοδο στην εξέδρα εκκίνησης.  
 SS18.2.4 Κάθε παραβίαση του κανονισμού SS13.2  
 SS18.2.5 Μια αθλήτρια κάνει σκόπιμη χρήση του πυθμένα της πισίνας κατά τη διάρκεια της χορογραφίας.  
 SS18.2.6 Εάν υπάρχει αποτυχία της μουσικής υπόκρουσης όπως περιγράφεται στον κανονισμό SS15.3  
**Δύο βαθμοί ποινής** αφαιρούνται από τη βαθμολογία της χορογραφίας εάν:  
 SS18.2.7 Μια αθλήτρια κάνει σκόπιμη χρήση του πυθμένα της πισίνας κατά τη διάρκεια της χορογραφίας για να υποστηρίξει άλλη συναθλήτριά της.  
 SS18.2.8 Μια χορογραφία διακόπτεται από μια αθλήτρια κατά τη διάρκεια της κίνησης στην εξέδρα εκκίνησης και επιτραπεί μια καινούρια αρχή.  
 SS18.2.9 Εάν κατά τη διάρκεια της κίνησης κάνω στην εξέδρα εκκίνησης στις χορογραφίες οι αθλήτριες εκτελέσουν στοίβες, πύργους ή ανθρώπινες πυραμίδες.  
 SS18.3 Μισός βαθμός ποινή αφαιρείται από τη βαθμολογία για την Εκτέλεση για παραβιάσεις στα Υποχρεωτικά Στοιχεία 6 και 7 του Ντουέτο και τα υποχρεωτικά Στοιχεία 6 και 7 του Ομαδικού του Παραρτήματος VI.  
 SS18.4 Εάν μια (ή περισσότερες) αθλήτρια(ες) σταματήσουν πριν από την ολοκλήρωση της χορογραφίας το πρόγραμμα αυτό αποκλείεται. Εάν η παύση οφείλεται σε περιστατικό πέρα από τον έλεγχο της αθλήτριας(ες), τότε ο Διαιτητής επιτρέπει στο πρόγραμμα αυτό να ξαναεκτελεστεί κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος.  
 SS18.5 Ποινές στο Highlight Routine  
 SS18.5.1 Δύο (2) βαθμοί ποινή θα αφαιρούνται από τη βαθμολογία της ρουτίνας για κάθε υποχρεωτικό στοιχείο που παραλείπεται.

SS19 ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ/ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

- SS19.1 Για κάθε πάνελ στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine (Εκτέλεση, Καλλιτεχνική Εντύπωση και Δυσκολία), η βαθμολογία θα υπολογίζεται για κάθε κατηγορία ως ακολούως. Η υψηλότερη και η χαμηλότερη βαθμολογία για κάθε πάνελ διαγράφεται (μια υψηλή, μια χαμηλή). Η βαθμολογία για την Εκτέλεση είναι το άθροισμα των τριών (3) βαθμολογιών που απομένουν στην κατηγορία.  
 Η βαθμολογία για την Καλλιτεχνική Εντύπωση είναι το άθροισμα των τριών (3) βαθμολογιών που απομένουν στην κατηγορία, διαιρούμενο με το 3 (τρία) και πολλαπλασιαζόμενο με το 4 (τέσσερα).  
 Η βαθμολογία για τη Δυσκολία είναι το άθροισμα των τριών (3) βαθμολογιών που απομένουν στην κατηγορία.  
 Η βαθμολογία για τα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine θα είναι το άθροισμα της Βαθμολογίας για την Εκτέλεση (30%), της Βαθμολογίας για την Καλλιτεχνική Εντύπωση (40%) και της Βαθμολογίας για τη Δυσκολία (30%), μείον τις αφαιρέσεις για τις ποινές από τους κανονισμούς SS18.1 και 18.2.

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ – Παράδειγμα με πέντε (5) κριτές:

	%	1	2	3	4	5	TOT	AVER	CALC	
Εκτέλεση	30	8.6	8.3	8.7	8.5	8.5	25.6	8.5333	25.6000	30%
Καλ.Εντ.	40	8.4	8.5	8.5	8.6	8.3	25.4	8.4667	33.8667	40%
Δυσκολία	30	8.2	8.3	8.5	8.4	8.4	25.1	8.3667	25.1000	30%
									<b>84.5667</b>	

- SS19.2 Για κάθε πάνελ των Τεχνικών Προγραμμάτων (Εκτέλεση, Εντύπωση και Στοιχεία), η βαθμολογία θα υπολογίζεται ως ακολούθως για κάθε κατηγορία.  
 Βαθμολογία Εκτέλεσης: Η υψηλότερη και η χαμηλότερη βαθμολογία διαγράφεται (μια υψηλή, μια χαμηλή). Οι τρεις (3) βαθμολογίες που απομένουν στην κατηγορία προστίθενται.  
 Βαθμολογία Εντύπωσης: Η υψηλότερη και η χαμηλότερη βαθμολογία διαγράφεται (μια υψηλή, μια χαμηλή). Οι τρεις (3) βαθμολογίες που απομένουν στην κατηγορία προστίθενται.

Βαθμολογία Στοιχείων: για καθένα από τα Υποχρεωτικά Στοιχεία που έχουν ένα ειδικό βαθμό δυσκολίας, η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία θα διαγράφονται (μια υψηλή, μια χαμηλή) για κάθε σειρά βαθμολογιών. Οι τρεις (3) βαθμολογίες που απομένουν προστίθενται, και το άθροισμα διαιρείται με το τρία (3). Το αποτέλεσμα πολλαπλασιάζεται με το βαθμό δυσκολίας για το συγκεκριμένο στοιχείο. Το άθροισμα των βαθμολογιών των στοιχείων θα διαιρείται με το άθροισμα των βαθμών δυσκολίας για τα υποχρεωτικά στοιχεία και θα πολλαπλασιάζεται με το 10. Αυτό το αποτέλεσμα πολλαπλασιάζεται με το 4 (τέσσερα).

Η βαθμολογία για το Τεχνικό Πρόγραμμα θα είναι το άθροισμα των βαθμολογιών της Εκτέλεσης (30%), της Εντύπωσης (30%) και των Στοιχείων (40%), μείον τις αφαιρέσεις των ποινών από τους κανονισμούς SS18.1, 18.2 και 18.3.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ – Παράδειγμα με πέντε (5) κριτές:

	%	1	2	3	4	5	TOT	AVER	CALC			
Εκτ.	30	8.5	8.7	8.6	8.8	8.6	25.9	8.6333	25.9000	25.9000	30%	
Εντ.	30	8.6	8.3	8.8	8.4	8.4	25.4	8.4667	25.4000	25.4000	30%	
Στ.	ΒΔ											
#1	2.3	8.1	7.9	8.1	7.8	8.2	24.1	8.0333	18.4767			
#2	2.9	8.4	8.5	8.8	8.6	8.6	25.7	8.5667	24.8433			
#3	1.7	8.6	8.5	8.8	8.6	8.6	25.8	8.6000	14.6200			
#4	1.7	8.5	8.3	8.5	8.4	8.4	25.3	8.4333	22.7700			
#5	2.5	8.6	8.7	8.9	8.5	8.3	25.8	8.6000	21.5000			
ΣΒΔ	12.1			ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΑΣ						102.2100		
				Διαιρούμενο με 12.1						8.4471		
				x10						84.4711	33.7884	40%
										ΣΥΝΟΛΟ	85.0884	

- SS19.3 Η βαθμολογία θα είναι το άθροισμα των βαθμολογιών της Εκτέλεσης, της Καλλιτεχνικής Εντύπωσης και της Δυσκολίας (Ελεύθερα Προγράμματα, Free Combination και Highlight Routine) ή της Εκτέλεσης, της Εντύπωσης και των Στοιχείων (Τεχνικά Προγράμματα), μείον τις αφαιρέσεις των ποινών από τους κανονισμούς SS18.1, 18.2 και 18.3.
- SS20 ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
- SS20.1 Το τελικό αποτέλεσμα των φιγούρων είναι η βαθμολογία των αθλητριών που κολύπησαν το Ελεύθερο Πρόγραμμα. Για τις εξαιρέσεις βλέπε κανονισμό SS12.3.4.
- SS20.2 Το τελικό αποτέλεσμα υπολογίζεται προσθέτοντας την τελική βαθμολογία κάθε αγωνίσματος που έχει εκτελεστεί, με κάθε αγώνισμα να αξίζει το μέγιστο εκατό (100) βαθμούς (εάν γίνει και προκριματική και τελική φάση σε ένα αγώνισμα, η βαθμολογία του Τελικού θα αντικαταστήσει εκείνη του Προκριματικού για να υπολογιστεί το Τελικό Αποτέλεσμα).
- SS20.2.1 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν ένα (1) αγώνισμα – Highlight Routine ή Free Combination ή Τεχνικό Πρόγραμμα ή Φιγούρες – το αποτέλεσμα θα είναι η βαθμολογία αυτού του αγωνίσματος, με μέγιστο τους εκατό (100) βαθμούς.
- SS20.2.2 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν δύο (2) αγωνίσματα – Φιγούρες και Ελεύθερο Πρόγραμμα ή Τεχνικό Πρόγραμμα και Ελεύθερο Πρόγραμμα – το αποτέλεσμα θα είναι το άθροισμα της βαθμολογίας κάθε αγωνίσματος, με μέγιστο τους διακόσιους (200) βαθμούς.
- SS20.2.3 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν τρία (3) αγωνίσματα – Φιγούρες, Τεχνικό Πρόγραμμα και Ελεύθερο Πρόγραμμα – το αποτέλεσμα θα είναι το άθροισμα της βαθμολογίας κάθε αγωνίσματος, με μέγιστο τους τριακόσιους (300) βαθμούς.
- SS20.3 Σε περίπτωση ισοβαθμίας στο τελικό αποτέλεσμα (στο τέταρτο δεκαδικό ψηφίο) στο Σόλο, το Ντουέτο, το Ομαδικό και το Free Combination, τότε θα δίδεται ισοπαλία για τη συγκεκριμένη (ες) θέση (εις).

	Εάν πρέπει να παρθεί μια απόφαση για να μπουν στον τελικό, να προκριθούν, να προβιβαστούν/υποβιβαστούν θα πρέπει να ακολουθείται η παρακάτω διαδικασία: Για Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό: Η υψηλότερη βαθμολογία στο Ελεύθερο Πρόγραμμα του τελικού αποτελέσματος θα καθορίζει το αποτέλεσμα. Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η Βαθμολογία της Εκτέλεσης του Ελεύθερου Προγράμματος θα καθορίζει τη θέση. Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η υψηλότερη βαθμολογία του Τεχνικού Προγράμματος θα καθορίζει το αποτέλεσμα. Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η Βαθμολογία των Στοιχείων του Τεχνικού Προγράμματος θα καθορίζει τη θέση. Για το Free Combination: Η υψηλότερη βαθμολογία στην Εκτέλεση θα καθορίζει τη θέση. Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η Βαθμολογία της Καλλιτεχνικής Εντύπωσης θα καθορίζει τη θέση. Για διοργανώσεις με σύστημα βαθμολόγησης GR9.8.5 και BL10.4 Σε περίπτωση ισοπαλίας, το τελικό αποτέλεσμα σύμφωνα με τον SS20 όλων των αγωνισμάτων θα προστίθεται και το υψηλότερο σύνολο θα καθορίζει το αποτέλεσμα.
SS21	ΑΞΙΩΜΑΤΟΥΧΟΙ ΚΑΙ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ
SS21.1	Οι αξιωματούχοι θα επιλέγονται από την Επιτροπή Διοίκησης. Η επιλογή τους θα είναι τελική εκτός από περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης (βλέπε SS22.3 και SS22.4).
SS21.2	Οι απαιτούμενοι αξιωματούχοι είναι:
SS21.2.1	Ένας Διαιτητής
SS21.2.2	Ένας Βοηθός Διαιτητή για τις ρουτίνες/χορογραφίες κι ένας Βοηθός Διαιτητή για κάθε πάνελ κριτών στις Φιγούρες.
SS21.2.3	Κάθε πάνελ κριτών στις φιγούρες θα περιλαμβάνει έξι (6) ή επτά (7) κριτές. Στις ρουτίνες/χορογραφίες θα χρησιμοποιούνται τρία (3) πάνελ αποτελούμενα από πέντε (5) κριτές. Εάν χρησιμοποιούνται τρία (3) πάνελ κριτών, στα Ελεύθερα Προγράμματα, το Free Combination και το Highlight Routine, ένα πάνελ θα κρίνει την Εκτέλεση, ένα πάνελ την Καλλιτεχνική Εντύπωση κι ένα πάνελ τη Δυσκολία, στα Τεχνικά Προγράμματα, ένα πάνελ θα κρίνει την Εκτέλεση, ένα πάνελ την Εντύπωση κι ένα πάνελ τα Στοιχεία. Στις διοργανώσεις FINA, οι κριτές θα επιλέγονται από τη λίστα κριτών της FINA.
SS21.2.4	Για κάθε πάνελ Φιγούρων – ένας υπεύθυνος γραμματείας (clerk of course), ένας καταγραφέας (recorder) και εάν δεν υπάρχει ηλεκτρονικό σύστημα καταχώρησης, δύο σημειωτές (scorers).
SS21.2.5	Για τις ρουτίνες/χορογραφίες – τρεις (3) χρονομέτρες ((timers), ένας υπεύθυνος γραμματείας (clerk of course), ένας καταγραφέας (recorder) και εάν δεν υπάρχει ηλεκτρονικό σύστημα καταχώρησης, δύο σημειωτές (scorers).
SS21.2.6	Ένας Επικεφαλής Μηχανογράφησης
SS21.2.7	Υπεύθυνος Ήχου
SS21.2.8	Ένας εκφωνητής
SS21.2.9	Άλλοι αξιωματούχοι καθώς κρίνεται απαραίτητο
SS22	ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ
SS22.1	Ο Διαιτητής έχει τον πλήρη έλεγχο των αγώνων. Αυτός καθοδηγεί όλους τους αξιωματούχους.
SS22.2	Αυτός θέτει σε εφαρμογή όλους του κανονισμούς και τις αποφάσεις της FINA και αποφασίζει για όλες τις ερωτήσεις που σχετίζονται με την ορθή διεξαγωγή των αγώνων και είναι αρμόδιος για την οριστική διευθέτηση κάθε ζητήματος που δεν καλύπτεται από τους κανονισμούς.
SS22.3	Ο Διαιτητής διασφαλίζει ότι όλοι οι απαιτούμενοι αξιωματούχοι είναι στις αντίστοιχες θέσεις τους για τη διεξαγωγή της αγωνιστικής. Αυτός ορίζει αναπληρωματικούς για κάθε άτομο που απουσιάζει, δεν είναι σε θέση να πράξει τα καθήκοντά του ή βρίσκει ότι είναι ανεπαρκής. Αυτός μπορεί να ορίσει επιπλέον αξιωματούχους εάν αυτό κρίνει απαραίτητο.
SS22.4	Σε περιπτώσεις ανάγκης ο Διαιτητής εξουσιοδοτείται να αντικαταστήσει κάποιο κριτή.
SS22.5	Αυτός διασφαλίζει ότι οι αθλήτριες είναι έτοιμες να αγωνιστούν και δίνει το σήμα για την έναρξη της μουσικής υπόκρουσης. Αυτός δίνει εντολή στους σημειωτές να επιβάλλουν ποινή στις αθλήτριες στο αγώνισμα κατά το οποίο παραβιάστηκαν οι κανονισμοί. Αυτός επικυρώνει τα αποτελέσματα πριν ανακοινωθούν.
SS22.6	Ο Διαιτητής μπορεί να παρέμβει σε οποιοδήποτε γεγονός, κάθε επιπέδου, για να διασφαλίσει ότι τηρούνται οι διατάξεις της FINA, και επιδικάζει όλες τις ενστάσεις που αφορούν τον αγώνα που διεξάγεται.
SS22.7	Ο Διαιτητής μπορεί να αποκλείσει κάθε αθλήτρια για οποιαδήποτε παραβίαση των κανονισμών που εκείνος παρατηρεί ή που του αναφέρεται από άλλο εξουσιοδοτημένο αξιωματούχο.
SS23	ΑΛΛΟΙ ΑΞΙΩΜΑΤΟΥΧΟΙ
SS23.1	Ο (οι) Βοηθός (οι) Διαιτητή εκπληρώνουν τις αρμοδιότητες που τους αναθέτει ο Διαιτητής.

- SS23.2 Ο Επικεφαλής Μηχανογράφησης είναι αρμόδιος για:  
Την κλήρωση για τη σειρά εμφάνισης σε όλες τις αγωνιστικές  
Την διανομή της σειράς εμφάνισης (start list) και των αποτελεσμάτων σε όλους τους ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που είναι αρμόδιοι για την ενημέρωση του τύπου και του κοινού.  
Την καταγραφή των αντικαταστάσεων (αλλαγών) των αθλητριών πριν από κάθε αγωνιστική.  
Τον έλεγχο του ηλεκτρονικού συστήματος βαθμολόγησης  
Τη διασφάλιση της ακρίβειας καταγραφής των αποτελεσμάτων  
Τον έλεγχο των αποτελεσμάτων του ηλεκτρονικού υπολογιστή  
Την επίβλεψη της προετοιμασίας των αποτελεσμάτων για διανομή
- SS23.3 Οι σημειωτές (scorers), καταγράφουν τους βαθμούς, ξεχωριστά ο καθένας, και κάνουν τους απαραίτητους υπολογισμούς. Ο καταγραφέας (recorder) σε κάθε πάνελ ενημερώνει άμεσα το Διαιτητή ή τους προκαθορισμένους αξιωματούχους σε περίπτωση τεχνικού προβλήματος.
- SS23.4 Οι υπεύθυνοι γραμματείας (clerks) εκπληρώνουν τις αρμοδιότητες που τους έχουν ανατεθεί από το Διαιτητή. Ο υπεύθυνος γραμματείας θα έχει τη σειρά της κλήρωσης για κάθε αγώνισμα και θα εξακριβώνει ότι όλες οι αθλήτριες είναι έτοιμες στον απαιτούμενο χρόνο.
- SS23.5 Ο εκφωνητής κάνει μόνο εκείνες τις ανακοινώσεις για τις οποίες έχει εξουσιοδοτηθεί από το Διαιτητή.
- SS24  
ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ
- SS24.1 Το κράτος που αναλαμβάνει τη διοργάνωση είναι υπεύθυνο για:
- SS24.1.1 Τις προδιαγραφές του κολυμβητηρίου και τις σχετικές διατάξεις που αναφέρονται στους κανονισμούς FR 10, FR 11, FR 12 και FR 13.
- SS24.1.2 Τη διάθεση κατάλληλου εξοπλισμού για την αναπαραγωγή της μουσικής υπόκρουσης
- SS24.1.3 Την παροχή υδροφώνων που να συμφωνούν με τους κανόνες ασφαλείας της κυβερνητικής δικαιοδοσίας της χώρας διεξαγωγής.
- SS24.1.4 Να παρέχει φόρμες συμμετοχής
- SS24.1.5 Να προετοιμάζει τη λίστα συμμετοχής και τα φύλλα κριτών
- SS24.1.6 Να παρέχει προγράμματα
- SS24.1.7 Να παρέχει στους κριτές για τις φιγούρες και τις χορογραφίες μέσα για την επίδειξη των βαθμολογιών. Όταν χρησιμοποιείται ηλεκτρονικός εξοπλισμός θα πρέπει να παρέχεται σε κάθε κριτή ένα βαθμολόγιο (flash card) σε περίπτωση τεχνικής αστοχίας.
- SS24.1.8 Να διασφαλίζει ότι σύμφωνα με BL 9.2.3, αναφορικά με τις προπονητικές περιόδους πριν από την έναρξη των αγώνων, αυτές θα υπάρχουν σε όλες τις διοργανώσεις FINA.
- SS24.1.9 Να παρέχει βιντεοεγγραφές από όλες τις χορογραφίες και υποβρύχια λήψη από όλες τις χορογραφίες για τον έλεγχο της χρήσης του πυθμένα της πισίνας.
- SS24.2 Τα ενημερωτικά φυλλάδια για όλες τις διοργανώσεις της Συγχρονισμένης Κολύμβησης πρέπει να περιέχουν τις ακόλουθες πληροφορίες.  
Διαστάσεις της πισίνας με ειδική αναφορά στο βάθος του νερού, το επίπεδο του νερού κάτω από την εξέδρα εκκίνησης, τη θέση των βατήρων κατάδυσης, σκάλες, κ.λ.π. Είναι επιθυμητό ένα σχέδιο εγκάρσιας διατομής της πισίνας, και διαγράμματα της πισίνας για τις φιγούρες και τις χορογραφίες. Σε περίπτωση που οι προδιαγραφές της πισίνας δεν είναι σύμφωνα με FR 10, διαγράμματα και εγκάρσια διατομή είναι υποχρεωτικά και πρέπει να στέλνονται μαζί με την πρόσκληση των αγώνων.
- SS24.2.1 Σημεία ελέγχου για τον πυθμένα και τα πλάγια της πισίνας
- SS24.2.2 Η θέση του κοινού σε σχέση με την πισίνα
- SS24.2.3 Ο τύπος φωτισμού
- SS24.2.4 Το άνοιγμα για την είσοδο και την έξοδο, συμπεριλαμβανομένου και του προκαθορισμένου σημείου εκκίνησης.
- SS24.2.5 Ο τύπος του διαθέσιμου ηχητικού εξοπλισμού
- SS24.2.6 Εναλλακτικές παροχές εάν απαιτούνται
- SS24.2.7 Πρόγραμμα αγώνων, στο οποίο να φαίνεται ποιες αγωνιστικές (για SS4) περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα (SS5) και τότε θα διεξαχθούν οι προκριματικοί και τελικοί σύμφωνα με SS 7.1 και SS 7.2.
- ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
- SSAG1 Κανονισμοί FINA που θα εφαρμόζονται σε όλες τις διοργανώσεις ηλικιακών κατηγοριών
- SSAG2 Ηλικιακές Κατηγορίες
- SSAG2.1 Όλες οι αθλήτριες παραμένουν από 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου έως 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου στην ηλικία που θα είναι στο τέλος (12 τα μεσάνυχτα) της 31<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου του έτους της διοργάνωσης.
- SSAG2.2 Οι ηλικιακές κατηγορίες για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση είναι:  
12 ετών και κάτω  
13-15 ετών  
16-18 ετών  
Νεάνιδες: 15-18 ετών

- SSAG3 Φιγούρες Κατηγοριών
- SSAG3.1 Κάθε αθλήτριες πρέπει να εκτελεί δύο (2) υποχρεωτικές φιγούρες. Ένα γκρουπ από δύο (2) προαιρετικές φιγούρες θα κληρώνονται σύμφωνα με τον SS8.3.
- SSAG3.2 Λίστες Φιγούρων:  
Τα γκρουπ των φιγούρων αναγράφονται στο Παράρτημα V των κανονισμών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Οι συμμετέχουσες Ομοσπονδίες/Σωματεία μπορούν ωστόσο, να επιλέξουν, κοινή συναινέσει, από άλλη ηλικιακή κατηγορία ή από τις φιγούρες γυναικών, για το επίπεδο ικανότητας των αθλητριών που θα λάβουν μέρος στη διοργάνωση.
- SSAG3.3 Το τελικό αποτέλεσμα των φιγούρων θα διαιρείται με το σύνολο του βαθμού δυσκολίας των γκρουπ και θα πολλαπλασιάζεται με το 10 (βλέπε SS12.2).
- SSAG4 Στο Ντουέτο και το Ομαδικό όλες οι αθλήτριες πρέπει να εκτελούν τα ίδια γκρουπ φιγούρων. Η επιλογή των γκρουπ είναι προαιρετική.
- SSAG5 Αθλήτριες 12 ετών και μικρότερες δεν μπορούν να κολυμπήσουν σε χορογραφίες εκτός της κατηγορίας τους λόγω του χρονικού περιορισμού
- SSAG6 Τα χρονικά όρια για τις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, συμπεριλαμβανομένων των δέκα (10) δευτερολέπτων για την κίνηση στην εξέδρα εκκίνησης, θα είναι:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό	Free Combination	
12 ετών & κάτω	2.00	2.30	3.00	3.30	λεπτά
13,14,15 ετών	2.15	2.45	3.30	4.00	λεπτά
16,17,18 ετών	2.30	3.00	4.00	4.30	λεπτά
Νεάνιδες:15-18 ετών	2.30	3.00	4.00	4.30	λεπτά

Θα υπάρχει μια ανοχή δεκαπέντε (15) δευτερολέπτων λιγότερο ή περισσότερο του επιτρεπόμενου χρονικού ορίου.