

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

01.00 - INDHOLDSFORTEGNELSE

AFSNIT:	EMNE:	SIDE:
01.00	INDHOLDSFORTEGNELSE	1 - 2
02.00	DANMARKS IDRÆTS-FORBUNDS DANMARKS MESTERSKABER (DM)	
	§ 1 - Arrangement af DM	3
	§ 2 - Deltagelse	3
	§ 3 - Anmeldelse og startgebyr	3 - 4
	§ 4 - DM-discipliner	4
	§ 5 - Startrækkefølge	4
	§ 6 - Tekniske programmer	4
	§ 7 - Frie programmer	4
	§ 8 - Plaquettes og placering	5
	§ 9 - Officials	5
	§ 10 - Rejse og ophold m.m.	5
03.00	DANSK SVØMMEUNIONS JUNIOR MESTERSKABER (DJM)	
	§ 1 - Arrangement af DJM	6
	§ 2 - Deltagelse	6
	§ 3 - Anmeldelse og startgebyr	6
	§ 4 - DJM-discipliner	6
	§ 5 - Startrækkefølge	6
	§ 6 - Figurkonkurrencen	7
	§ 7 - Frie øvelser	7
	§ 8 - Plaquettes og placering	7
	§ 9 - Officials	7
	§ 10 - Rejse og ophold m.m.	7

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

04.00	DANSK SVØMMEUNIONS ÅRGANGS MESTERSKABER (DÅM)	
	§ 1 - Arrangement af DÅM	8
	§ 2 - Deltagelse	8
	§ 3 - Anmeldelse og startgebyr	8
	§ 4 - DÅM-discipliner	8
	§ 5 - Startrækkefølge	8
	§ 6 - Figurkonkurrencen	9
	§ 7 - Frie øvelser	9
	§ 8 - Plaquettes og placering	9
	§ 9 - Officials	9
	§ 10 - Rejse og ophold m.m.	9
05.00	REGLER FOR ABCDE-TURNERINGEN	
06.00	REGLER FOR GRAVGAARD MATCH	
07.00	REGLER FOR VESTDANSKE MESTERSKABER	
08.00	REGLER FOR ØSTDANSKE MESTERSKABER	
09.00	REGLER FOR ERHVERVELSE AF SYNKRODIPLOMER, -NÅLE OG -MÆRKER	
	Synkrodiplom 1	10
	Synkrodiplom 2	10
	Synkrodiplom 3	11
	Jernnål	12
	Bronzenål	12
	Synkromærket i sølv	12
	Synkromærket i guld	12
	Elitemærket	13
10.00	REGLER FOR STARTFÆLLESSKAB	14
11.00	DANSKE SYNKROMESTERSKABER	15

02.00 - DANMARKS IDRÆTS-FORBUNDS DANMARKS MESTERSKABER (DM)

§ 1 - ARRANGEMENT AF DM

Danmarks Idræts-Forbunds Mesterskaber (DM i synkro) afholdes hvert år af Dansk Svømmeunions synkrosektion i samarbejde med en lokal region eller forening, i de af Danmarks Idræts-Forbund godkendte mesterskabsdiscipliner. Tid og sted fastsættes på områdemødet.

§ 2 - DELTAGELSE

DM er åben for alle medlemmer under Dansk Svømmeunion, medmindre pågældende er udelukket eller idømt karantæne, således at vedkommende ikke er startberettiget på det tidspunkt, hvor mesterskaber afholdes.

Deltagere i DM, skal være danske statsborgere, dog jævnfør det af Dansk Svømmeunion udarbejdede og af DIF godkendte reglement for udlændinges start i DM. Udenfor konkurrence om mesterskaberne, kan Dansk Svømmeunions bestyrelse i særlige tilfælde tillade udenlandske synkrosvømmere at starte i mesterskabet. Samme tilladelse kan gives karantæneramte synkrosvømmere, såfremt et sådant stævne samtidig er udtagelse til landshold.

§ 3 - ANMELDELSE OG STARTGEBYR

Anmeldelsesfristen til mesterskaberne fastsættes af Dansk Svømmeunions synkrosektion og offentliggøres minimum 2 måneder før det pågældende mesterskabsarrangement.

Anmeldelse skal for hver enkelt deltager indeholde de oplysninger, der forlanges af arrangøren. Den anmeldende forening er ansvarlig for rigtigheden af de afgivne oplysninger.

Ved anmeldelse til DM i synkro betales et startgebyr pr. deltager, såvel i individuelle konkurrencer, som i holdkonkurrencer. Startgebyret fastsættes af synkrosektionen.

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

Foruden startgebyret gælder følgende betalingsregler:

En anmeldt deltagers eller et holds udeblivelse fra start uden afbud med acceptabel grund (lægeforbud eller dokumenteret sygemelding, der er godtaget af stævnelederen) medfører bødegebyr på 300,- kroner pr. deltager, såvel i individuelle konkurrencer som i holdkonkurrencer.

Hver deltagende klub skal stille med minimum 1 dommer i både figurer og musik. Stiller en klub ikke med dommer, pålægges klubben en bøde på 500 kr. for hhv. figurer og musik. En dommer er ikke tilknyttet en klub, og klubber kan derfor dække omkostningerne for en anden dommer for derved at undgå bøden.

Den anmeldende forening er ansvarlig for indbetaling af anmeldelses- og bødegebyr til Dansk Svømmeunion umiddelbart efter påkrav.

§ 4 - DM-DISCIPLINER

Dansk Svømmeunion afholder hvert år DM (jvf. DIF's love) omfattende de discipliner, hvori FINA afholder verdensmesterskaber, det vil sige:

SOLO – fri
SOLO – Teknisk
SOLO – Fri + Teknisk (samlet konkurrence/bedømmelse)

DUET – fri
DUET – Teknisk
DUET – Fri + Teknisk (samlet konkurrence/bedømmelse)

HOLD – fri
HOLD – Teknisk
HOLD – Fri + Teknisk (samlet konkurrence/bedømmelse)
KOMBINERET HOLD

§ 5 - STARTRÆKKEFØLGE

Startrækkefølgen foregår ved lodtrækning. Lodtrækningen foretages under medvirken af Dansk Svømmeunions synkroleder eller dennes stedfortræder.

§ 7 – Tekniske og frie programmer

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

Konkurrencerne i solo, duet, hold og kombineret hold afholdes i henhold til FINA's internationale bestemmelser, men betragtes ikke som en FINA-konkurrence. Musikprogrammerne skal følge bestemmelserne i SS19, dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen. Der afholdes separate konkurrencer i teknisk solo, fri solo, teknisk duet, fri duet, teknisk hold og frit hold.

§ 8 – Plaquettes og placering

Vinderen af hvert samlet DM (samlet resultat for teknisk og frit program) får, såfremt der er mindst 3 deltagere i konkurrence, Danmarks Idræts-Forbunds mesterskabsplaquette, nr. 2 får Dansk Svømmeunions mesterskabsplaquette i sølv og nr. 3 samme plaquette i bronze.

§ 9 - OFFICIALS

Det påhviler den arrangerende klub/region, at stille med de nødvendige beregnere.

Dansk Svømmeunion afholder udgifterne til dommere, der ikke er tilknyttet en aktiv klub, eller hvor klubben ikke har deltagere i mesterskabet.

§ 10 - REJSE, OPHOLD M.M.

Rejse, ophold, etc. påhviler de enkelte foreninger.

03.00 - DANSK SVØMMEUNIONS JUNIOR MESTERSKABER (DJM)

§ 1 - ARRANGEMENT AF DJM

Dansk Svømmeunion afholder hvert år Danske Junior Mesterskaber i synkrosvømning. Tid og sted fastsættes på områdemødet.

§ 2 - DELTAGELSE

Deltagerne skal opfylde de betingelser, der kræves for at kunne deltage DM, jvf. punkt 02.00, § 2.

Aldersgrænse: Til og med kalenderåret, hvor man fylder 18 år (LEN's junioralder).

§ 3 - ANMELDELSE OG STARTGEBYR

Anmeldelser til DJM skal for hver enkelt deltager indeholde fødselsår.

Vedrørende anmeldelser og startgebyr i øvrigt, se punkt 02.00, § 3.

§ 4 - DJM-DISCIPLINER

DJM afholdes hvert år i følgende discipliner:

SOLO
DUO
HOLD
KOMBINERET HOLD

§ 5 - STARTRÆKKEFØLGE

Startrækkefølgen af figurkonkurrencen og de frie øvelser foregår ved lodtrækning.

§ 6 - FIGURKONKURRENCEN

Figurkonkurrence afvikles i henhold til FINA's internationale bestemmelser vedrørende juniorfigurer, SSAG 3 og appendiks V.

Udtrækningen af konkurrencens figurer foretages af unionskontoret, og oplyses fra kl. 12.00 2 dage før mesterskabernes start.

§ 7 - FRIE ØVELSER

Musikprogrammer afvikles i henhold til FINA's internationale bestemmelser vedrørende juniorkonkurrencer, og tiden skal følge reglerne i SSAG 6. Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

§ 8 - PLAQUETTER OG PLACERING

Nummer 1, 2 og 3 i hver disciplin får Dansk Svømmeunions mesterskabsplakette i henholdsvis guld, sølv og bronze.

§ 9 - OFFICIALS

Det påhviler den arrangerende klub/region, at stille med de nødvendige beregnere.

Dansk Svømmeunion afholder udgifterne til dommere, der ikke er tilknyttet en aktiv klub, eller hvor klubben ikke har deltagere i mesterskabet.

§ 10 - REJSE, OPHOLD M.M.

Rejse, ophold, fortæring etc. påhviler de enkelte foreninger.

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

04.00 - DANSK SVØMMEUNIONS ÅRGANGS MESTERSKABER (DÅM)

§ 1 - ARRANGEMENT AF DÅM

Dansk Svømmeunion afholder hvert år Danske Årgangs Mesterskaber i synkrosvømning. Tid og sted fastsættes på områdemødet.

§ 2 - DELTAGELSE

Deltagerne skal opfylde de betingelser, der kræves for at kunne deltage i DM, jvf. punkt 02.00, § 2.

Aldersgrænse: Gruppe I: Til og med det år, hvor man fylder 15 år
 Gruppe II: Til og med det år, hvor man fylder 12 år.

Deltagere på 12 år og yngre kan godt anmeldes i gruppe I. FINA's internationale bestemmelser vedrørende Age Group konkurrencer SSAG 5 gælder således ikke.

§ 3 - ANMELDELSE OG STARTGEBYR

Anmeldelser til DÅM skal for hver enkelt deltager indeholde fødselsår.

Vedrørende anmeldelser og startgebyr i øvrigt, se punkt 02.00, § 3.

§ 4 - DÅM-DISCIPLINER

DÅM afholdes hvert år i følgende discipliner:

Gruppe I: Solo, Duo/Trio og Hold
Gruppe II: Solo, Duo/Trio og Hold

§ 5 - STARTRÆKKEFØLGE

Startrækkefølgen af figurkonkurrencen og de frie øvelser foregår ved lodtrækning.

§ 6 - FIGURKONKURRENCEN

Figurkonkurrencen afvikles i henhold til FINA's internationale bestemmelser for Age Group, SSAG 3 og appendiks V:

Gruppe I: Age Group 13, 14 og 15 år

Gruppe II: Age Group 12 år og yngre

Udtrækningen af konkurrencens figurer foretages af unionskontoret, og oplyses fra kl. 12.00 2 dage før mesterskabernes start.

§ 7 - FRIE ØVELSER

Musikprogrammerne afvikles i henhold til FINA's internationale bestemmelser vedrørende Age Group konkurrencer, og tiden skal følge reglerne i SSAG 6. Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

§ 8 - PLAQUETTER OG PLACERING

Nummer 1, 2 og 3 i hver disciplin får Dansk Svømmeunions mesterskabsplakette i henholdsvis guld, sølv og bronze.

§ 9 - OFFICIALS

Det påhviler den arrangerende klub/region, at stille med de nødvendige beregnere.

Dansk Svømmeunion afholder udgifterne til dommere, der ikke er tilknyttet en aktiv klub, eller hvor klubben ikke har deltagere i mesterskabet.

§ 10 - REJSE, OPHOLD M.M.

Rejse, ophold, fortæring, etc. påhviler de enkelte foreninger.

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

05.00 REGLER FOR ABCDE-TURNERINGEN

Der er ingen aldersbegrænsning i nogen af rækkerne. Der kan anmeldes flere duetter og hold fra samme klub, men hver svømmer må kun konkurrere i 1 række og E-rækken, hvor der er fri tilmelding. Det er tilladt at stille op uden for konkurrence i flere rækker.

I D-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-jernnål.

I C-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-bronzenål.

I B-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-sølvnål.

I A-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-guldnål.

I Eliterækken er deltagelse uden begrænsning.

I alle rækkerne må synkromærkerne ikke være erhvervet inden årsskiftet.

Hvor intet andet er nævnt, benyttes FINA's konkurrenceregler. Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

E-rækken.

Konkurrencen består af teknisk og frit musikprogram.

Der konkurreres i solo, duet, hold og kombineret hold.

Reglerne følger FINA's regler, således at der afholdes separate konkurrencer i tekniske og frie programmer samt en samlet konkurrence.

06.00 REGLER FOR GRAVGAARD MATCH

Gravgaard match:

Der konkurreres i 2 grupper:

Gruppe A: For alle svømmere: Der konkurreres i 8 figurer, udvalgt fra alle fire figur kategorier med en samlet sværhedsgrad på mellem 22 og 23

Gruppe B: Her konkurreres i 6 figurer. Svømmere, der har opnået mere end 60 point i figurer, uanset kategorien af figurerne, kan ikke stille op i denne gruppe: Der konkurreres i 6 figurer udvalgt fra alle fire figur kategorier med en samlet sværhedsgrad mellem 14 og 15

Inden figurkonkurrencen skal 4 af figurerne ved lodtrækning udtrækkes (hvilke holdes hemmeligt for både dommere og svømmere indtil figurkonkurrencen er overstået), som de figurer, der skal ligge til grund for opnåelse af nål. Disse figurers samlede point divideres med deres samlede sværhedsgrad og ganges herefter med 10.

07.00 REGLER FOR VESTDANSKE MESTERSKABER

Der konkurreres i 3 rækker

Begynder-række – deltagere må ikke have jernnål:

Figurer:

Der konkurreres i følgende figurer 101, 201, 301 og 430.

April 2005

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

Frie øvelser:

Solo: 1,45

Duo/trio: 2,0

Hold: 2,30

Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

Mellemrække – deltagere:

Figurer: FINAs 13-15 aldersgruppe

Musik:

Solo: 2.30

Duo/trio: 3.00

Hold: 3.30

Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

Juniorrække efter FINAs bestemmelser

Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen. Der konkurreres ikke i kombineret hold.

Seniorrække efter FINAs bestemmelser, dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen. Svømmere kan vælge, om de vil svømme teknisk program eller figurer. Deltagelse i seniorrækken forudsætter, at klubben stiller med dommer, der kan dømme seniorkonkurrencerne.

08.00 REGLER FOR ØSTDANSKE MESTERSKABER

Der er ingen aldersbegrænsning i nogen af rækkerne. Der kan anmeldes flere duetter og hold fra samme klub, men hver svømmer må kun konkurrere i 1 række og E-rækken, hvor der er fri tilmelding. Det er tilladt at stille op uden for konkurrence i flere rækker.

I D-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-jernnål.

I C-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-bronzenål.

I B-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-sølvnål.

I A-rækken må ikke deltage svømmere med synkro-guldnål.

I Eliterækken er deltagelse uden begrænsning.

I alle rækkerne må synkromærkerne ikke være erhvervet inden årsskiftet.

Hvor intet andet er nævnt, benyttes FINA's konkurrenceregler. Dog således, at programmer, der er mere end 30 sek. Kortere end minimumsgrænsen diskvalificeres fra konkurrencen.

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

E-rækken.

Konkurrencen består af teknisk og frit musikprogram.

Der konkurreres i solo, duet, hold og kombineret hold.

Reglerne følger FINA's regler, således at der afholdes separate konkurrencer i tekniske og frie programmer samt en samlet konkurrence.

D-rækken.

Figurer:

Der konkurreres i følgende FINA-figurer: 101/Balletben, 201/Delfin, 310/Baglæns salto sammenbøjet og Tub.

Frie øvelser:

Der konkurreres i solo, duo/trio og hold. Musik efter eget valg. Musikprogrammerne følger FINA's internationale bestemmelser. Dog gælder følgende vedr. varigheden:

Solo 1,45 min, +/- 15 sek.

Duet/trio 2,00 min, +/- 15 sek.

Hold 2,15 min, +/- 15 sek.

C-rækken

Figurer:

FINA's internationale bestemmelser for Age Group 12 år og yngre.

Frie øvelser:

Der konkurreres i solo, duo/trio og hold. Musik efter eget valg. Varighed efter FINA-s internationale bestemmelser for Age Group 12 år og yngre.

B-rækken

Figurer:

FINA's internationale bestemmelser for Age Group 13, 14 og 15 år.

Frie øvelser:

Der konkurreres i solo, duo/trio og hold. Musik efter eget valg. Varighed efter FINA-s internationale bestemmelser for Age Group 13, 14 og 15 år.

A-rækken

Figurer:

FINA's internationale bestemmelser for Age Group 16, 17 og 18 år.

Frie øvelser:

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

Der konkurreres i solo, duo/trio og hold. Musik efter eget valg. Varighed efter FINA-s internationale bestemmelser for Age Group 16, 17 og 18 år.

09.00 - REGLER FOR ERHVERVELSE AF SYNKRODIPLOMER, -NÅLE OG -MÆRKER

Disse er indstiftet for at fremme interessen for synkrosvømning.

SYNKRODIPLOM 1

Vælg 6 ud af 7 mulige

1. 12 m rygcrawlben eller brystben
2. 5 m rygskodninger med hovedet først
3. 5 m rygskodninger med fødderne først
4. Maveliggende position
5. Mave- eller rygliggende med armene over hovedet
skodde og køre med fødderne først
6. Træk sammen til Tub, og stræk ud igen
7. Forlæns eller baglæns sammenbøjet salto.

SYNKRODIPLOM 2

Vælg 6 ud af 7 mulige + serie.

1. 12 m sidecrawlben eller crawlben med hovedet oppe
2. 3 m maveliggende med hovedet oppe, skodde fremad
3. 5 m torpedo- eller undervandstorpedo eller rulleskodning
4. Vandtrædning i 30 sekunder
5. Samle 3 ting op fra lav bund (indenfor 10 kvadratmeter)
6. Tub
7. Hoftebøjet baglæns salto.

Serie: køre 12 m i serie af de lærte ting.

SYNKRODIPLOM 3

Vælg 5 ud af 6 mulige + serie.

1. Vandtrædning 12 m, vælg 2 af: forlæns, baglæns højre eller venstre side
2. 5 m delfin skodning
3. Split position
4. Tuck position
5. Enkelt balletben
6. Forlæns hoftebøjet salto.

Serie: serie på 20 - 30 sekunder.

BEDØMMELSE

Synkrodiplomerne har højeste karakter 10, og karakteren 4,5 er bestået. Hver enkelt deløvelse skal bedømmes bestået/ikke bestået.

Synkrodiplomerne skal bedømmes af mindst én dommer fra Dansk Svømmeunion.

JERNNÅL

Erhverves af den svømmer, som i konkurrence opnår mindst 45 point i de 4 figurer afviklet efter FINA's internationale bestemmelser, og med bedømmelse af 3 dommere, som i forvejen er godkendt af den stedlige regions synkroudvalg eller synkroleder.

Jernnål kan erhverves ved alle konkurrencer.

BRONZENÅL

Erhverves af den svømmer, som i konkurrence opnår mindst 50 point i de 4 figurer afviklet efter FINA's internationale bestemmelser, og med bedømmelse af 6 dommere, som i forvejen er godkendt af den stedlige regions synkroudvalg eller synkroleder.

Bronzenål kan erhverves ved alle konkurrencer.

SYNKROMÆRKET I SØLV

Erhverves af den svømmer, som i konkurrence opnår mindst 55 points i de 4 figurer afviklet efter FINA's internationale bestemmelser, og med bedømmelse af 6 dommere, som i forvejen er godkendt af den stedlige regions synkroudvalg eller synkroleder.

Sølvmærket kan erhverves i alle FINA's figurgrupper med undtagelse af Age group 12 og yngre, appendix V.

SYNKROMÆRKET I GULD

Erhverves af den svømmer, som i konkurrence opnår mindst 65 points i de 4 figurer afviklet efter FINA's internationale bestemmelser, og med bedømmelse af 6 dommere, som i forvejen er godkendt af den stedlige regions synkroudvalg eller synkroleder.

Guldmærket kan erhverves i såvel junior- som seniorfigurer.

ELITEMÆRKET

Erhverves af den svømmer, som ved åben konkurrence, DM, NM eller andet godkendt internationalt stævne opnår mindst 80 points i enten musikprogram (frit eller teknisk) eller i de 4 figurer afviklet efter FINA's internationale bestemmelser, og med bedømmelse af 6 dommere, som i forvejen skal være godkendt (med diplom).

Mærket kan endvidere erhverves:

- ved minimum 76 points ved 3 stævner,
- ved minimum 74 points ved 3 på hinanden følgende stævner,
- ved minimum 74 points ved 6 stævner uanset rækkefølgen.

Et af de 4 krav skal opfyldes for at opnå elitemærket.

10.00 - REGLER FOR STARTFÆLLESSKAB

STARTFÆLLESSKAB FOR SYNKRO

1.

Et startfællesskab kan dannes af 2 eller flere foreninger, som opfylder følgende betingelser:

- et naturligt tilhørsforhold,
- et formaliseret træningsfællesskab.

2.

Ansøgningen fremsendes til synkrosektionen og skal minimum indeholde følgende:

- deltagende foreningers navne,
- fællesskabets navn,
- tid og sted for fællestræning,
- ansvarlig kontaktperson.

3.

Startfællesskabet gælder for et år fra den 1. august til 31. juli det efterfølgende år.

Der skal fremsendes fornyet ansøgning hvert år.

4.

Ved klubsifte, også inden for fællesskabet, gælder de almindelige karantænebestemmelser.

MESTERSKABSBESTEMMELSER FOR SYNKRO

11.00 – DANSKE SYNKROMESTERSKABER

Kåres på tværs af DM, DJM og DÅM, og der afholdes en samlet konkurrence om at blive årets synkroklub. Konkurrencen afgøres på baggrund af følgende pointberegning:

Placering/Konkurrence	Solo	Duet	Hold	Kombihold	Figurer
1	24	36	72	72	24
2	22	33	66	66	22
3	20	30	60	60	20
4	18	27	54	54	18
5	16	24	48	48	16
6	14	21	42	42	14
7	12	18	36	36	12
8	10	15	30	30	10
9	8	12	24	24	8
10	6	9	18	18	6
11	4	6	12	12	4
12	2	3	6	6	2

Pointene tildeles i hvert stævne, og lægges uvægtet sammen.