



Confesport Italia

**Settore Attività Natatorie
Sezione Nuoto Sincronizzato**



**PROGRAMMI
TECNICI**

Campionati

Nuoto Sincronizzato



2012-2013



In convenzione con A.S.I.
Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI



Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Telef. 06.55282936 - Fax 06.5502800 - info@confesportitalia.it - www.confesportitalia.it



Coppa delle Regioni

La Coppa delle Regioni è riservata a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia.

Al fine di rendere le manifestazioni il più possibile equilibrate e all'insegna della sportività, non è consentita la partecipazione ad atlete tesserate nella sezione agonistica della F.I.N. ad eccezione delle atlete tesserate F.I.N. – Settore Propaganda.

CATEGORIE:

ESORDIENTI C: nate 2006-2005-2004

ESORDIENTI B: nate 2003

ESORDIENTI A: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

SENIOR: nate 1994-1993

MASTER: 20-35 anni/over 36

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre + 1 esercizio per una sola categoria.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete** ad eccezione della categoria Master dove la partecipazione è riservata ai suddetti anni di nascita.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Gli esercizi sono liberi.

Programmi Liberi: Solo, Duo, Trio, Squadra

REGOLAMENTO TECNICO

- Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15'' sul tempo totale.

CATEGORIA ESORDIENTI C

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'20''
Trio	1'30''
Squadra	1'30''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA ESORDIENTI B

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA ESORDIENTI A

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA RAGAZZE

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'40''
Trio	1'50''
Squadra	1'50''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA JUNIOR

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'50''
Trio	2'00''
Squadra	2'20''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA SENIOR

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'50''
Trio	2'00''
Squadra	2'20''

PROGRAMMA LIBERO

CATEGORIA MASTER

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'40''
Trio	1'40''
Squadra	1'50''

PROGRAMMA LIBERO

CAMPIONATO NAZIONALE A1

Il Campionato Nazionale di A1 è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia.

Al fine di rendere le manifestazioni il più possibile equilibrate e all'insegna della sportività, non è consentita la partecipazione ad atlete tesserate nella sezione agonistica della F.I.N. ad eccezione delle atlete tesserate F.I.N. – Settore Propaganda.

PROGRAMMA GARE: CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE
CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE
CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

CATEGORIE: **ESORDIENTI C:** nate 2006-2005-2004
ESORDIENTI B: nate 2003
ESORDIENTI A: nate 2002-2001
RAGAZZE: nate 2000-1999-1998
JUNIOR: nate 1997-1996-1995
SENIOR: nate 1994-1993

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre + 1 esercizio per una sola categoria e 2 combinati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Campionato Regionale Invernale

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Categoria: Junior e Senior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra

Campionato Regionale Primavera

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior e Senior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato

Campionato Nazionale Estivo

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Junior e Senior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci, delle sequenze e della formazione di cerchio.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15'' sul tempo totale.
- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 4 ad un max di 10 atlete. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra solo, duo, trio e almeno 1 parte di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atlete. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente. Le atlete che non partecipano all'esercizio dovranno seguire in ogni sua parte le compagne in formazioni e posizioni statiche (senza intervenire all'esercizio: es. scivolamento a dorso durante un singolo, gambe bici in varie formazioni, gambe stile libero laterale in formazione).
- E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA ESORDIENTI C

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'20''
Trio	1'30''
Squadra	1'30''
Combinato	2'00''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Scivolamento indietro in posizione supina
	Gamba di balletto
	Capovolta raggruppata indietro
	E' consentita una sequenza, un aggancio
	Posizione di spaccata
	Posizione di cannoncino

CATEGORIA ESORDIENTI B

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''
Combinato	2'00''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Scivolamento indietro in posizione supina
	Gamba di balletto
	Capovolta raggruppata indietro
	Mezza passeggiata avanti
	Scambi di due cannoncini
	È consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA ESORDIENTI A

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''
Combinato	2'30''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Gamba di balletto alternata
	Boost
	Kipnus o kip
	Posizione di spaccata, passo d'uscita indietro o avanti
	È consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

CATEGORIA RAGAZZE

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'40''
Trio	1'50''
Squadra	1'50''
Combinato	2'50''

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

CATEGORIA JUNIOR

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'50''
Trio	2'00''
Squadra	2'20''
Combinato	3'00''

Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

CATEGORIA SENIOR

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'50''
Trio	2'00''
Squadra	2'20''
Combinato	3'00''

Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

Campionato Nazionale A2

Il Campionato Nazionale A2 è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia.

Al fine di rendere le manifestazioni il più possibile equilibrate e all'insegna della sportività, non è consentita la partecipazione ad atlete tesserate nella sezione agonistica della F.I.N. ad eccezione delle atlete tesserate F.I.N. – Settore Propaganda.

PROGRAMMA GARE:

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE
CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE
CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

CATEGORIE:

ESORDIENTI C: nate 2006-2005-2004

ESORDIENTI B: nate 2003

ESORDIENTI A: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre + 1 esercizio per una sola categoria e 2 combinati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Campionati Invernali

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Categoria: Junior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra

Campionati Primavera

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra e Combinato

Campionato Nazionale Estivo

Categorie: Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra e Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci, delle sequenze e della formazione di cerchio.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.
- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 4 ad un max di 10 atlete. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra solo, duo, trio e almeno 1 parte di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atlete. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente. Le atlete che non partecipano all'esercizio dovranno seguire i ogni sua parte le compagne in formazioni e posizioni statiche (senza intervenire all'esercizio: es. scivolamento a dorso durante un singolo, gambe bici in varie formazioni, gambe stile libero laterale in formazione).
- E' consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA ESORDIENTI C

	DURATA
Solo	1'20"
Duo	1'20"
Trio	1'30"
Squadra	1'30"
Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Scivolamento indietro in posizione supina
	Posizione di vela
	Capovolta raggruppata indietro
	E' consentita una sequenza, un aggancio

CATEGORIA ESORDIENTI B

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''
Combinato	2'00''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Scivolamento indietro in posizione supina
	Posizione di vela
	Capovolta raggruppata indietro
	Pulcino (posizione estesa sul dorso, massima raccolta di entrambe le gambe, mentre il corpo ruota per assumere la posizione di cannoncino, una gamba si distende; nella posizione di cannoncino il corpo è a 90° rispetto alla superficie e il piede della gamba flessa scivola sulla superficie fino ad assumere la posizione di spaccata, dove termina la figura)
	Ulteriore posizione di cannoncino
	E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

CATEGORIA ESORDIENTI A

	DURATA
Solo	1'20''
Duo	1'30''
Trio	1'40''
Squadra	1'40''
Combinato	2'30''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	Gamba di balletto
	Passeggiata avanti
	Almeno 2 scambi in cannoncino
	E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA RAGAZZE

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'40''
Trio	1'50''
Squadra	1'50''
Combinato	2'50''

ELEMENTI OBBLIGATI	Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
	Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
	3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
	Passeggiata avanti
	Posizione verticale gamba flessa seguita da almeno 2 scambi in cannoncino senza scambio di gamba (es. verticale gamba flessa distesa destra, posizione di cannoncino destra distesa destra, seguita poi dagli scambi)
	E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA JUNIOR

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'50''
Trio	2'00''
Squadra	2'20''
Combinato	3'00''

Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

Campionato Master

Il Campionato Nazionale Master è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia e al settore Master della FIN.

PROGRAMMA GARE: CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE
CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE
CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

CATEGORIE **MASTER:** 20-35 anni, over 36.

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 3 singoli, 3 doppi, 3 trii, 2 squadre e 2 combinati.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi + il combinato.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Campionato Regionale Invernale

Categorie: Master

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Campionato Regionale Primavera

Categorie: Master

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Campionato Nazionale Estivo

Categorie: Master

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico deve contenere gli elementi obbligati specificati nel regolamento F.I.N.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci, delle sequenze e della formazione di cerchio.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

CATEGORIA MASTER (programmi tecnici)

	DURATA
Solo	1'30''
Duo	1'40''
Trio	1'40''
Squadra	1'50
Combinato	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 5'00'' (Programma libero)

CATEGORIA MASTER Prova Nazionale (programmi liberi)

	DURATA
Solo	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'00''
Duo	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'30''
Trio	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'30''
Squadra	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 4'00''
Combinato	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 5'00''

Campionato Gold

Il Campionato Nazionale Gold è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia, con esclusione delle atlete partecipanti al Campionato di A2.

Possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2013).

PROGRAMMA GARE: CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

CATEGORIE:

ESORDIENTIA: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

ASSOLUTA: nate dal 2000 in poi

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre + 1 esercizio per una sola categoria e 2 combinati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**, tranne che per la categoria Assoluta.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

Per i programmi del Campionato Nazionale Gold si faccia riferimento ai Programmi Federali.

Gran Galà

- Potranno partecipare, indistintamente, tutti gli atleti tesserati alla Confsport Italia, alla Federazione Italiana Nuoto, ad un Ente di Promozione Sportiva, ad Associazioni Estere, a Società Sportive, a Istituti Scolastici etc.
- Ogni Associazione Sportiva può partecipare con due gruppi coreografici. Ogni coreografia non dovrà superare i 5-6 minuti. Nei suddetti tempi è compresa sia la parte fuori che la parte in acqua.
- Qualora non vengano rispettati i tempi indicati, verrà applicata una penalità di 2 punti.
- Nelle varie parti dell'esibizione, possono partecipare un numero diverso di atlete, le altre faranno da contorno come nell'esercizio combinato.
- I gruppi potranno essere misti, composti cioè da femmine e maschi.
- Gli atleti potranno indossare costumi, accessori e trucchi per rendere più spettacolare la presentazione coreografica.
- È possibile utilizzare ogni genere di accompagnamento musicale, anche con canto.
- È consentito utilizzare piccoli o grandi attrezzi codificati o sperimentali. Gli attrezzi dovranno essere portati dalle Associazioni Sportive o dagli Istituti Scolastici previo accordo con l'organizzazione.
- Un atleta o il tecnico dell'associazione presenteranno al microfono la coreografia. E' ammessa una voce narrante durante l'esercizio.
- Ogni Associazione Sportiva dovrà consegnare, 30 minuti prima dell'inizio della manifestazione, **un cd** con il brano musicale della coreografia. Tale cd dovrà essere etichettato con il nome della Associazione Sportiva e della coreografia. **Ogni coreografia dovrà avere un proprio cd.**
- L'iscrizione dovrà essere effettuata entro almeno 15 giorni dallo svolgimento della gara. Le tasse di partecipazione sono le seguenti:
- **1 esibizione € 60.00**, qualunque sia il numero dei partecipanti.

La Confsport Italia si riserva il diritto di modificare il programma in base alle iscrizioni pervenute.

Composizione della Giuria

La giuria sarà composta da:

- un coreografo o insegnante di danza per **“L'Impressione Coreografica”**, verrà valutata con voto da 1 a 10 l'insieme di tutta la rappresentazione sia dentro che fuori dall'acqua, la continuità dei vari esercizi e la spettacolarità della prova;
- un giudice per **“La Trama”**, verrà valutata con un voto da 1 a 10 la comprensione della trama e/o il senso del messaggio e la presentazione;
- un tecnico per **“La Valutazione Tecnica”**, verrà valutata con un voto da 1 a 10 la difficoltà e l'esecuzione tecnica degli esercizi presentati;
- un visagista o costumista per **“Il Trucco ed i Costumi”**, verrà valutata con un voto da 1 a 10 l'attinenza al tema dei trucchi, costumi e ogni oggetto scenografico presentato.

Premiazioni

Al termine della manifestazione verranno assegnati i seguenti premi:

- Premio “Miglior Impressione Coreografica”;
- Premio “Miglior Trama”;
- Premio “Miglior Valutazione Tecnica”;
- Premio “Miglior Trucco e Costumi”;
- TROFEO “SINCROGALA”

Tutte le Associazioni Sportive e gli atleti partecipanti riceveranno un ricordo della manifestazione.

La Giuria si riserva, a suo insindacabile giudizio, di consegnare dei **premi speciali**.

L'Associazione Sportiva che si aggiudicherà il Trofeo “SINCROGALÀ” non potrà ricevere gli altri premi in palio, ma solo eventuali premi speciali.