

Alle Società e Associazioni Sportive Dilettantistiche  
Sezione Nuoto Sincronizzato

Prot. n. 273  
Roma, 26 marzo 2014

LL.SS.

**Oggetto:** Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età"  
Frosinone, 23-24-25 maggio 2014 - Stadio del Nuoto

La Confsport Italia A.S.D., organo tecnico dell'A.S.I., organizza la XVIII edizione della Manifestazione Nazionale di nuoto sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età". La manifestazione si svolgerà a Frosinone nei giorni 23-24-25 maggio 2014 presso Lo Stadio del Nuoto. La scadenza delle iscrizioni è fissata al **05 maggio 2014**.

Possono partecipare alla Manifestazione tutte le atlete regolarmente tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I. agli E.P.S. o alla F.I.N. – Settore Propaganda, Master e Agoniste (esclusivamente per il Campionato Gold).

Le Società che non fossero affiliate alla Confsport Italia o all'A.S.I., e volessero partecipare alla Manifestazione Nazionale, possono scaricare i moduli di affiliazione e tesseramento, senza copertura assicurativa, direttamente dal nostro sito. In via del tutto eccezionale l'affiliazione e il tesseramento sono gratuiti. Le Società non affiliate alla Confsport Italia o all'A.S.I. dovranno allegare, al modulo di affiliazione alla Confsport Italia, copia dell'affiliazione alla F.I.N. o all'E.P.S. di appartenenza. Tutte le atlete che parteciperanno alla gara dovranno essere munite di una tessera di riconoscimento, valida anche ai fini assicurativi, rilasciata dall'Ente di appartenenza che dovrà essere presentata ai giudici in sede di gara. **Non possono partecipare alla Manifestazione atlete non in possesso di tessera di riconoscimento.**

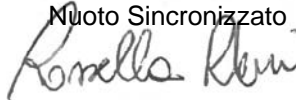
Le Società affiliate agli E.P.S. dovranno allegare, al modulo di tesseramento gratuito, una dichiarazione di scarico di responsabilità. Qualora la Società richiedesse la copertura assicurativa (polizza A), il costo della tessera sarà di € 3,00 a tesserato. Le Società affiliate alla F.I.N. sono esonerate da tale procedura visto l'accordo in vigore tra la Federazione Italiana Nuoto e l'A.S.I..

Si invitano tutte le Società interessate ad effettuare le prenotazioni alberghiere direttamente presso le strutture convenzionate riportate nell'allegata circolare.

Per ulteriori informazioni potete contattare direttamente la segreteria della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 Roma – Telef. 06.5506622 – 06.55282936 – Fax 06.5502800 e-mail [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it). Il programma della manifestazione con la relativa logistica può essere visionato anche sul nostro sito [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it).

Nel ringraziare per la cortese attenzione e in attesa di un Vostro cortese cenno di riscontro, si inviano cordiali saluti.

Rossella Pibiri  
Direttrice Tecnica Nazionale  
Nuoto Sincronizzato





# XVIII Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato

*Campionati  
Gold - Serie A1  
Serie A2 - Master*

**23-24-25  
MAGGIO**

**2014**

**FROSINONE**  
**Stadio del Nuoto**  
**Località Casaleno**



## REGOLAMENTO

Nei giorni 23-24-25 maggio 2014, presso lo Stadio del Nuoto di Frosinone, la Confsport Italia, organo tecnico dell'A.S.I., organizza la XVIII Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età".

1. Possono partecipare alla Manifestazione Nazionale tutte le atlete regolarmente tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I., agli E.P.S. o alla F.I.N. - Settore Propaganda, Master e Agoniste (esclusivamente per il Campionato Gold). Le Società che non fossero affiliate alla Confsport Italia o all'A.S.I. e volessero partecipare alla Manifestazione Nazionale, possono scaricare i moduli di affiliazione e tesseramento, senza copertura assicurativa, direttamente dal nostro sito [www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it). In via del tutto eccezionale l'affiliazione ed il tesseramento sono gratuiti. Le Società non affiliate alla Confsport Italia o all'A.S.I. dovranno allegare, al modulo di affiliazione alla Confsport Italia, copia dell'affiliazione alla F.I.N. o all'E.P.S. di appartenenza. Tutte le atlete che parteciperanno alla manifestazione dovranno essere munite di una tessera di riconoscimento, valida anche ai fini assicurativi, rilasciata dall'Ente di appartenenza che dovrà essere presentata ai giudici in sede di gara. **Non possono partecipare alla Manifestazione atlete non in possesso di tessera di riconoscimento.** Le Società affiliate agli E.P.S. dovranno allegare al modulo di tesseramento gratuito una dichiarazione di scarico di responsabilità. Qualora la Società richiedesse la copertura assicurativa (polizza A), il costo della tessera sarà di € 3,00 a tesserato. Le Società affiliate alla F.I.N. sono esonerate da tale procedura visto l'accordo in vigore tra la Federazione Italiana Nuoto e l'A.S.I..
2. Atlete non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalla manifestazione. **Ogni atleta, durante la manifestazione, dovrà essere munita di tesserino rilasciato dalla Confsport Italia, dagli E.P.S. o dalla F.I.N. da sottoporre ai giudici presenti in gara. Il tesserino dovrà riportare le generalità del partecipante. Qualora le atlete non fossero ancora in possesso della tessera Confsport Italia, la Società dovrà esibire la richiesta di tesseramento ed un valido documento di riconoscimento dell'atleta.**
3. È fatto obbligo il tesseramento per gli Istruttori e i Dirigenti che accompagnano gli atleti partecipanti alle manifestazioni.
4. Le società sono tenute ad iscrivere le proprie atlete **entro e non oltre il 05 maggio 2014**, di persona, per fax o per e-mail alla segreteria del Settore-Sezione (in ogni caso la società è tenuta a verificare previa telefonata l'effettivo arrivo dell'iscrizione in segreteria).
5. Ai moduli di iscrizione alle gare, scaricabili dal sito [www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it), dovrà essere allegata la fotocopia del bollettino postale o del bonifico bancario attestante l'avvenuto pagamento delle quote di gara, altrimenti l'iscrizione sarà considerata nulla.
6. È possibile il ritiro o l'aggiunta di una o più atlete **SOLO** entro 10 giorni prima della gara. In caso di ritiro di una o più atlete (entro i 10 giorni prima della gara), le quote di partecipazione alla gara già versate verranno scalate alla gara successiva; in caso di aggiunta di una o più atlete alla modifica dell'iscrizione dovrà essere allegato il bollettino postale o bonifico bancario attestante il pagamento delle quote di partecipazione alla gara.
7. **In caso di ritardo nell'iscrizione la sanzione prevista per ogni società sarà di € 30.00. In ogni caso non sarà restituita la quota di partecipazione delle atlete iscritte che non saranno presenti alla manifestazione. Qualora una Società consegnasse le iscrizioni successivamente alla scadenza prevista, il Comitato Organizzatore si riserva la facoltà di inserirle o meno, valutando le necessità organizzative.**
8. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici della Confsport Italia A.S.D. e/o della F.I.N. e/o della F.I.Cr.
9. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D. in merito all'andamento della gara o al risultato finale della gara stessa (punteggi, designazione giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D..
10. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva così come previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D..

11. Per quanto non contemplato nel presente Regolamento si fa riferimento alla Normativa Generale stagione sportiva 2013-2014 della Confsport Italia A.S.D., al Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D. e alle normative F.I.N.
12. La Confsport Italia A.S.D. declina qualsiasi responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza A.S.I./Chartis Europe S.A..
13. Il Presidente della Società, con l'adesione alla Confsport Italia A.S.D., dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata, come previsto dalla Normativa Generale 2013-2014 (a tal proposito si rimanda alla sezione *Tutela Sanitaria - Assicurazione*) dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dalla Confsport Italia A.S.D. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello statuto, dei regolamenti, della normativa Coni, della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni alla Confsport Italia A.S.D. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.
14. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, che tutti gli associati hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere, al fine di autorizzare la Confsport Italia A.S.D. ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati.

### QUOTE ANNO SPORTIVO 2013-2014

Affiliazione Confsport Italia (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti)	€ 100,00
Riaffiliazione Confsport Italia (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti)	€ 100,00
Tesseramento Dirigenti	€ 18,00
Tesseramento Tecnici	€ 18,00
Tesseramento Giudici	€ 18,00
Tesseramento atleti con assicurazione - Polizza A	€ 6,00
Tesseramento atleti con assicurazione procedura on-line - Polizza A	€ 4,50
Tesseramento atleti con assicurazione - Polizza B	€ 8,00
Tesseramento atleti con assicurazione procedura on-line - Polizza B	€ 6,50
Tesseramento atleti senza assicurazione	€ 4,00
Tesseramento atleti senza assicurazione procedura on-line	€ 3,00
Duplicato tessera	€ 3,00
Plastificazione tessera	€ 0,50
Prepagata ricaricabile MasterCard CONFSPORTCARD per Presidenti, Dirigenti, Tecnici ed Ufficiali di gara	GRATUITA
Prepagata ricaricabile MasterCard CONFSPORTCARD per tutti gli altri associati	€ 7,00
<b><u>Sezione Nuoto Sincronizzato</u></b>	
Iscrizione a tutti i campionati	€ 20,00
Solo	€ 4,00
Duo	€ 6,00
Trio	€ 8,00
Squadra/Combinato	€ 12,00
Ritardata iscrizione atleti	€ 30,00

Il versamento delle quote potrà avvenire nel modo seguente:

- a) in contanti o tramite assegno intestato alla CONFSPORT ITALIA;
- b) tramite c.c.p. n. 54776000 intestato alla CONFSPORT ITALIA - Via dell'Imbrecciato, 181- Roma;
- c) tramite bonifico bancario intestato alla CONFSPORT ITALIA - IBAN IT40J0558403214000000001689
- d) tramite bonifico postale intestato alla CONFSPORT ITALIA - IBAN IT3000760103200000054776000



**SETTORE DELLE ATTIVITÀ NATATORIE**  
**SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO**

Campionato Nazionale A1  
Campionato Nazionale A2  
Campionato Nazionale Master  
Campionato Nazionale Gold

**REGOLAMENTO GENERALE**

- Un'atleta non può partecipare alla stessa tipologia di esercizio nella stessa categoria.
- **Un'atleta che partecipa in una categoria in A1 non può partecipare nella stessa categoria in A2.**
- La segreteria si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima della data stabilita, nel caso in cui il numero delle atlete superasse la capacità di accoglienza dell'impianto. In questo caso verrà data la precedenza in base alla data di invio delle iscrizioni.
- Eventuali assenze rispetto alle iscrizioni dovranno essere comunicate al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara. Non sono ammesse variazioni nel tipo di esercizio, per esempio da trio a duo.
- Le Società potranno iscrivere:
  - 1 RISERVA per ogni singolo
  - 1 RISERVA per ogni doppio
  - 2 RISERVA per ogni trio
  - 4 RISERVE per ogni squadra
  - 4 RISERVE per ogni combinato
- Gli esercizi verranno valutati da 3 giudici (tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori o dirigenti) i quali assegneranno un punteggio per il merito tecnico ed uno per l'impressione generale.
- Per gli esercizi non è fatto alcun obbligo di trucchi, acconciature complesse e costumi elaborati. I costumi non dovranno essere trasparenti o avere maniche o gonnellini. Non è consentito l'uso di accessori e/o oggetti, occhialini ed ulteriori indumenti, tranne che per motivi medici.
- Ogni Società dovrà consegnare presso la postazione microfonica, al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara, i cd con il brano musicale degli esercizi. Ogni cd **Audio (NO MP3)** dovrà contenere una sola traccia e dovrà riportare chiaramente il nome della Società, la tipologia dell'esercizio, la categoria e i nominativi delle atlete. Non verranno accettati i cd che non rispettino tale regola o registrati su supporto riscrivibile (RW).
- Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- **Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di due volte per manifestazione pena 2 punti di penalità.**
- Per quanto non specificato si rimanda al regolamento F.I.N.

**Ogni atleta, durante la manifestazione, dovrà essere munita di tesserino rilasciato dalla Confsport Italia, dagli E.P.S. o dalla F.I.N. da sottoporre ai giudici presenti in gara. Il tesserino dovrà riportare le generalità del partecipante.**

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma – Tel. 06.55282936 - Fax 06.5502800 – e-mail: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) **entro il 05 maggio 2014 obbligatoriamente** sull'apposito foglio riepilogativo scaricabile gratuitamente dal sito [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it) inviato per posta elettronica contestualmente alla copia del versamento della quota di iscrizione. Le iscrizioni prive del versamento non verranno inserite. Non verranno accettate iscrizioni sul campo gara. Tutti i dati trascritti sul foglio riepilogativo dovranno obbligatoriamente essere in carattere **MAIUSCOLO**.

## **CLASSIFICHE**

Le classifiche verranno redatte per categorie in base al punteggio tecnico ottenuto.

## **PREMIAZIONI**

Verrà assegnata una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Per i Campionati Gold, A1 e A2 verrà assegnata una coppa alle prime tre Società classificate: la classifica per società sarà basata sui punteggi attribuiti alle prime 10 atlete o squadre classificate per ogni categoria, **partendo da 11 punti per la prima classificata, 9 per la seconda classificata, 8 per la terza e così via fino alla decima classificata.**

Nelle Categorie Esordienti B e Giovanissime, le atlete saranno premiate secondo un criterio di **FASCE DI MERITO:**

dalla 1° alla 3° atleta/duo/trio/squadra

**FASCIA D'ORO**

dalla 4° alla 6° atleta/duo/trio/squadra

**FASCIA D'ARGENTO**

dalla 7° alla 9° atleta/duo/trio/squadra

**FASCIA DI BRONZO**

## **PENALITÀ**

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso; 0,5 per elemento obbligato parzialmente omesso
- 2 punti nel caso in cui una o più concorrenti durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca
- 2 punti nel caso in cui si effettuino sul bordo vasca torri o piramidi. Una parte del corpo di ciascuna atleta deve essere a contatto con il terreno
- 1 punto nel caso in cui il tempo totale dell'esercizio sia inferiore o superiore ai tempi stabiliti o non si rispetti il limite di 10'' previsti per l'entrata in acqua
- L'esercizio di squadra deve essere composta da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atlete, verrà assegnato - 0,5 di penalità per ogni atleta in meno
- Per l'esercizio Libero Combinato non sono previste penalità per le atlete in gara anche se in numero inferiore a 10

# CAMPIONATO A1

Il Campionato di A1 è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia, all'A.S.I., agli E.P.S. e alla F.I.N. – Settore Propaganda.

**CATEGORIE:**

- GIOVANISSIME**: nate 2005 e successive
- ESORDIENTI B**: nate 2004
- ESORDIENTI A**: nate 2003-2002
- RAGAZZE**: nate 2001-2000-1999
- JUNIOR**: nate 1998-1997-1996
- ASSOLUTA**: nate 2001-1994

Ogni Società potrà iscrivere 1 singolo, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 singoli, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Junior e Assoluta.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS". In ogni Campionato può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

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 Nazionale Estivo

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

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Junior e Assoluta

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 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 2 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.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

## CATEGORIA GIOVANISSIME

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'20"
	Trio	1'20"
	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  
Posizione di spaccata  
Posizione di cannoncino

## CATEGORIA ESORDIENTI B

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'00"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio  
Scivolamento indietro in posizione supina  
Gamba di balletto  
Mezza passeggiata avanti  
Scambi di due cannoncini  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

## CATEGORIA ESORDIENTI A

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	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 con o senza braccia  
Kipnus o kip  
Posizione di spaccata, passo d'uscita indietro o avanti  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza



## CATEGORIA RAGAZZE

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

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

## CATEGORIA JUNIOR

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

## CATEGORIA ASSOLUTA

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

**LIMITAZIONI:** Nel Programma Libero della squadra massimo 3 spinte.  
Nel Programma Libero Combinato non c'è limite di spinte e agganci.

## **CAMPIONATO A2**

Il Campionato A2 è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I., agli E.P.S. e alla F.I.N. – Settore Propaganda.

**CATEGORIE:**

- GIOVANISSIME:** nate 2005 e successive
- ESORDIENTI B:** nate 2004
- ESORDIENTI A:** nate 2003-2002
- RAGAZZE:** nate 2001-2000-1999
- JUNIOR:** nate 1998-1997-1996
- ASSOLUTA:** nate 2001-1994

Ogni Società potrà iscrivere 1 singolo, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 singoli, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Junior e Assoluta.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS". In ogni Campionato può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

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 Nazionale Estivo**

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

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Junior e Assoluta

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 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 2 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.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

## CATEGORIA GIOVANISSIME

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'20"
	Trio	1'20"
	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

## CATEGORIA ESORDIENTI B

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	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  
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  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

## CATEGORIA ESORDIENTI A

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'30"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio  
Gamba di balletto  
Passeggiata avanti  
Almeno 2 scambi consecutivi in posizione cannoncino  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

## CATEGORIA RAGAZZE

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

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

## CATEGORIA JUNIOR

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

## CATEGORIA ASSOLUTA

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

**LIMITAZIONI:** Nel Programma Libero della squadra massimo 3 spinte.  
Nel Programma Libero Combinato non ci sono limiti di spinte e agganci.

## CAMPIONATO MASTER

Il Campionato Master è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I., agli E.P.S. e al settore Master della FIN.

**CATEGORIE** M 20-35 anni,  
M over 36.

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

#### Campionato Nazionale

Categorie: Master

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

**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)

### 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 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.

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.**

## CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

Il Campionato Nazionale Gold è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I., agli E.P.S. e alla F.I.N..

Possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2014).

**PROGRAMMA GARE:** CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

**CATEGORIE:**

- ESORDIENTI A:** nate 2003-2002
- RAGAZZE:** nate 2001-2000-1999
- JUNIOR:** nate 1998-1997-1996
- ASSOLUTA:** nate dal 2001 in poi

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre 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.**

**Verrà stilata una classifica Open ed una classifica escluse le agoniste**

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

**PROGRAMMA DI MASSIMA**  
**"L'altra piscina ... in acqua a tutte le età"**  
**Serie A1 - Serie A2 - Gold - Master**

**Venerdì 23 maggio 2014 (Serie A1 - Gold - Master)**

Ore 15.00	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 15.15	Inizio gara Categoria Junior Serie A1 - Gold (2 ore)
Ore 17.30	Premiazione Categoria Junior Serie A1 - Gold
Ore 17.45	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 18.00	Inizio gara Categoria Assoluta Serie A1 - Gold e Master (2 ore 1/2)
Ore 20.30	Premiazione Categoria Assoluta Serie A1 - Gold e Master

**Sabato 24 maggio 2014 (Serie A1 e Gold)**

Ore 08.15	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 08.30	Inizio gara Categoria Ragazze Serie A1 - Gold (3 ore)
Ore 11.30	Premiazione Categoria Ragazze Serie A1 - Gold
Ore 11.45	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 12.00	Inizio gara Categoria Giovanissime Serie A1 (1 ora)
Ore 13.00	Premiazione Categoria Giovanissime Serie A1
Ore 14.00	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 14.15	Inizio gara Categoria Esordienti B Serie A1 (1 ora)
Ore 15.30	Premiazione Categoria Esordienti B Serie A1
Ore 15.45	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 16.00	Inizio gara Categoria Esordienti A Serie A1 - Gold (2 ore)
Ore 18.00	Premiazione Categoria Esordienti A Serie A1 - Gold
	Premiazione Societaria Serie A1
	Premiazione Societaria Serie Gold
	Premiazione Societaria Master

**Domenica 25 maggio 2014 (Serie A2)**

Ore 08.00	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 08.15	Inizio gara Categoria Giovanissime e Esordienti B Serie A2 (2 H)
Ore 10.15	Premiazione Categoria Giovanissime e Esordienti B
Ore 10.30	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 10.45	Inizio gara Categoria Esordienti A Serie A2 (2 ore)
Ore 13.00	Premiazione Categoria Esordienti A Serie A2
Ore 13.45	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 14.00	Inizio Gara Categoria Ragazze Serie A2 (3H 1/2)
Ore 17.30	Premiazione Categoria Ragazze Serie A2
Ore 17.45	Appuntamento, Comunicazione Assenti, Consegna CD, Controllo tessere
Ore 18.00	Inizio gara Categoria Junior e Assoluta Serie A2 (2 h 1/2)
Ore 20.30	Premiazione Categoria Junior e Assoluta Serie A2
	Premiazione Societaria Serie A2

Gli orari sono indicativi e potranno subire variazioni in base alle iscrizioni che perverranno e al numero delle partecipanti.



## **LOGISTICA**

In occasione della Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età" del 23-24-25 maggio 2014 a Frosinone, sono stati raggiunti degli accordi con strutture ricettive che applicheranno le seguenti tariffe convenzionate:

Trattamento in mezza pensione € 50,00 per persona / al giorno

Trattamento in pensione completa € 60,00 per persona / al giorno

Sistemazione in camere doppie, triple e quaduple

Esempio di un pasto:

1 primo piatto + 1 secondo piatto (esclusa carne a peso) + 1 contorno + acqua e caffè

Per info e prenotazioni rivolgersi a:

Hotel-Ristorante "La Trattoria" Tel. 0775/292216 - [www.latrattoriafrosinone.com](http://www.latrattoriafrosinone.com)