



**ConfSPORT Italia** A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE

# Sezione di Nuoto Sincronizzato

**REGOLAMENTO TECNICO**

ANNO SPORTIVO 2016 - 2017



# Campionati di Nuoto Sincronizzato

**ConfSPORT Italia A.S.D.R.**

SEDE NAZIONALE: Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma  
Tel: +39 06 55282936 - +39 06 5506622 - Fax: +39 06 94809036

[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it)

[www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



**ConfSPORT Italia A.S.D.R.**  
Iscritta al Registro Nazionale  
delle A.S.D. del C.O.N.I.  
Numero di iscrizione 111942



## REGOLAMENTO GENERALE - Sezione Nuoto Sincronizzato

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dal Settore Attività Natatorie - Sezione Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia A.S.D.R., tutte le Scuole, Associazioni e Società Sportive regolarmente affiliate per la stagione sportiva in corso.
2. Tutti gli organismi che vogliono affiliarsi alla Confsport Italia A.S.D.R. dovranno presentare, alla Segreteria Generale della Confsport Italia A.S.D.R. o ad un Comitato Periferico competente per territorio, domanda di affiliazione redatta sugli appositi moduli, allegando i seguenti documenti:
  - a) **Atto costitutivo e statuto**, redatti nella forma dell'atto pubblico o della scrittura privata autenticata o registrata, a seconda della forma costitutiva civilistica prescelta, conforme alle prescrizioni contenute nella Legge n. 289 del 27/12/2002, modificata con Legge n. 128 del 21/5/2004, e alle disposizioni contenute nella presente Circolare se non indicati nell'atto costitutivo;
  - b) **Copia del verbale dell'assemblea dei soci** da cui risulti l'elezione del Consiglio Direttivo riportato sul modulo d'affiliazione, con l'indicazione delle cariche societarie;
  - c) **Modulo denominato "Informativa ex art. 13 D.lgs. 196/2003" (legge sulla privacy) corredato dal "Consenso al trattamento dei dati"**, sulla base del fac-simile della Confsport Italia A.S.D.R. (pagg.49-50 della Normativa Generale);
  - d) **Certificato di attribuzione del Codice Fiscale** dell'Associazione;
  - e) **Fotocopia del documento di identità del Legale rappresentante**;
  - f) **Copia del Certificato di iscrizione al Registro C.O.N.I.** relativo all'anno precedente (esclusivamente per le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche aventi lo statuto conforme in base ai requisiti richiesti dal C.O.N.I.);
  - g) **Ricevuta di versamento della tassa di affiliazione** tramite c/c postale o bonifico bancario o postale intestato alla Confsport Italia A.S.D.R.;
3. La documentazione di cui ai punti a) - b) - c) ed e) dell'art. 2 dovrà essere presentata ogni qualvolta intervengano variazioni nello Statuto e/o negli organi rappresentativi dell'Associazione già affiliata.
4. **Le Società già affiliate alla F.I.N. dovranno presentare copia del Certificato di affiliazione federale in corso di validità.**
5. Tutte le domande di affiliazione dovranno essere presentate nei tempi e con le modalità di pagamento indicate dalle circolari di indizione dell'attività annuale e dai regolamenti della Confsport Italia A.S.D.R..
6. La quota di affiliazione dovrà essere versata contestualmente alla consegna della relativa domanda.
7. Gli atleti che partecipano alle manifestazioni, devono essere tesserate alla Confsport Italia A.S.D.R., presso una Associazione o Società Sportiva affiliata alla Confsport Italia A.S.D.R. per l'anno sportivo 2016 – 2017. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della Società Sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.
8. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalle manifestazioni.
9. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti entro la scadenza prevista per la manifestazione e, laddove non fosse specificato, **entro 10 giorni prima delle date delle fasi regionali ed entro e non oltre 20 giorni prima delle date delle fasi nazionali** ed esclusivamente utilizzando l'apposito modulo (completo di nomi e cognomi degli atleti, n° tessera, anno di nascita, categoria ed attrezzi) allegato in fondo al regolamento, di persona, per fax o per e-mail al Comitato Organizzatore (in ogni caso la Società è tenuta a verificare previa telefonata l'effettivo arrivo dell'iscrizione in segreteria).
10. Al modulo d'iscrizione alla gara 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.
11. E' possibile il ritiro o l'aggiunta di una/o o più atlete/i **SOLO** entro il lunedì antecedente la gara. In caso di ritiro di una/o o più atlete/i (entro il lunedì mattina) le quote di partecipazione alla gara già versate verranno scalate alla gara successiva; in caso di aggiunta di una/o o più atlete/i, alla modifica dell'iscrizione dovrà essere allegato il bollettino postale o bonifico bancario attestante il pagamento delle quote di partecipazione alla gara.
12. **In caso di ritardo nell'iscrizione la sanzione per ogni Società sarà di € 30,00.** Non sarà restituita la quota di partecipazione delle atlete/i iscritte/i che non saranno presenti alla manifestazione (salvo ritiro come da punto 10). 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 di ogni singola gara.
13. E' permesso il passaggio da una categoria inferiore ad una superiore, ma non viceversa. In questo caso l'atleta rimane vincolato nell'ambito della categoria per tutto l'anno agonistico.
14. **In campo di gara possono essere presenti due istruttori purché in regola con il tesseramento.**
15. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici della Confsport Italia A.S.D.R. o della F.I.N..
16. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Nazionale Gare, o in fase locale dal Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D.R., in merito all'andamento della gara o al risultato finale della gara stessa (punteggi, designazioni 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.R..
17. 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.R..
18. Per quanto non contemplato nel presente Regolamento si faccia riferimento alla Normativa Generale stagione sportiva 2016 – 2017 della Confsport Italia A.S.D.R., al Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D.R. ed alle normative F.I.N..
19. La Confsport Italia A.S.D.R. declina qualsiasi responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle iniziative, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni Groupama Assicurazioni S.P.A.
20. Il Presidente della Società, con l'adesione alla Confsport Italia A.S.D.R., 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 2016 - 2017 (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.R. 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 C.O.N.I., 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.R. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.
21. 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.R. ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

**QUOTE ANNO SPORTIVO 2016 – 2017**

Affiliazione Confsport Italia (comprensiva del tesseramento del Presidente e di 2 Dirigenti)	€ 100,00
Riaffiliazione Confsport Italia (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti)	€ 100,00
Affiliazione Confsport Italia per le Associazioni già affiliate alla FIN (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti) senza assicurazione	€ 30,00
Riaffiliazione Confsport Italia per le Associazioni già affiliate alla FIN (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti) senza assicurazione	€ 30,00
Tesseramento Dirigenti	€ 18,00
Tesseramento Tecnici	€ 18,00
Tesseramento Ufficiali di Gara	€ 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
Duplicato tessera	€ 3,00
Plastificazione tessera	€ 0,50
<b><u>Sezione Nuoto Sincronizzato</u></b>	
Iscrizione a tutti i campionati e le manifestazioni	€ 20,00
Quota individuale per ogni atleta iscritta	€ 2,00
Quota per ogni "Solo" iscritto	€ 4,00
Quota per ogni "Duo" iscritto	€ 7,00
Quota per ogni "Trio" iscritto	€ 9,00
Quota per ogni "Squadra/Combinato" iscritto	€ 14,00
Ritardata iscrizione atlete	€ 30,00

**Il versamento delle quote potrà avvenire nel modo seguente:**

- in contanti o tramite assegno intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.;
- tramite c.c.p. n. 54776000 intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA;
- a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.S.D.R – codice IBAN: IT45 W 05034 03298 000 000 00 5558
- tramite bonifico postale intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.- IBAN IT3000760103200000054776000

**Per le modalità di Affiliazione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella Normativa Generale 2016/2017.**

**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 tipologia di esercizio (es. singolo) in una categoria di A1 non può partecipare nella stessa tipologia di esercizio e 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 5 giudici (che solo in via eccezionale potrebbero essere 3). Tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori, dirigenti o personale designato dalla Confsport Italia. Verranno assegnate 3 valutazioni: per i Programmi Tecnici saranno esecuzione, impressione ed elementi; per i Programmi Liberi esecuzione, impressione artistica e difficoltà che a differenza del Regolamento FIN varranno in egual misura.
- 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 le Manifestazioni, dovrà essere munito di tesserino Confsport Italia A.S.D.R. completo di foto-tessera, da sottoporre ai giudici presenti in gara.**

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia A.S.D.R. – Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 Roma Tel. 0655282936 – 065506622 – email: [settori@confsportitalia.it](mailto:settori@confsportitalia.it) entro la scadenza prevista per la manifestazione e, laddove non fosse specificato, entro e non oltre 15 giorni prima della gara e 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.

## ACCESSO ALLA FINALE REGIONALE

Nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio in base alla classifica. La somma dei punteggi accumulati nelle tre prove determinerà l'accesso alla Finale. I primi 10 esercizi di ogni specialità per ogni categoria accederanno alla Finale Regionale.

Nella gara a squadre e libero combinato, la migliore di ogni società non rappresentata potrà partecipare alla Finale Regionale.

## TABELLA PUNTI

1^ class. =	100 punti	7^ class. =	60 punti	13^ class. =	30 punti
2^ class. =	90 punti	8^ class. =	55 punti	14^ class. =	25 punti
3^ class. =	80 punti	9^ class. =	50 punti	15^ class. =	20 punti
4^ class. =	75 punti	10^ class. =	45 punti	16^ class. =	15 punti
5^ class. =	70 punti	11^ class. =	40 punti	17^ class. =	10 punti
6^ class. =	65 punti	12^ class. =	35 punti	18^ class. =	05 punti
				A tutte le altre =	01 punto

## PREMIAZIONI

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

Per i Campionati A1 e A2, nella Finale Regionale e nei Campionati Nazionali, 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  
dalla 4° alla 6° atleta/duo/trio/squadra  
dalla 7° alla 9° atleta/duo/trio/squadra

**FASCIA D'ORO**  
**FASCIA D'ARGENTO**  
**FASCIA DI BRONZO**

## PENALITÀ

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso; 0,50 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 composto da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atlete, verrà assegnato - 0,50 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.
- 2 punti per ogni elemento coreografico aggiuntivo rispetto a quelli concessi da regolamento (spinte, agganci, movimenti a specchio, successioni od atlete che effettuino movimenti differenti nel programma tecnico).

## CAMPIONATO A1

Il Campionato A1 è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia A.S.D.R. e alla F.I.N. – Settore Propaganda.

**CATEGORIE:**

**GIOVANISSIME:** nate 2008 e successive  
**ESORDIENTI B:** nate 2007  
**ESORDIENTI A:** nate 2006-2005  
**RAGAZZE:** nate 2004-2003-2002  
**JUNIOR:** nate 2001-2000-1999  
**ASSOLUTA:** nate 2004-1997

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 Manifestazione 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. Il passaggio non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di Duo e Trio almeno un'atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.**

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

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

#### Campionati Regionali

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

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio, Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior e Assoluta

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

#### 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, della spinta e dell'aggancio. È permessa la formazione a cerchio per una volta senza che questa sia penalizzata.
- 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 6 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 parti 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 (figura 101).  
Capovolta raggruppata indietro (figura 310).  
E' consentita una sequenza.  
Nel libero combinato si potranno effettuare un massimo di 3 spinte.

## 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 alternata (fig. 102).  
Mezza passeggiata avanti.  
Scambi in posizione di cannoncino.  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.  
Nel libero combinato si potranno effettuare un massimo di 3 spinte.

## 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 (figura 102).  
Boost con o senza braccia.  
Passeggiata avanti (figura 360).  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.  
Nel libero combinato si potranno effettuare un massimo di 3 spinte.

## 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 3 movimenti di braccia.  
3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn).  
Passo d'uscita avanti dalla posizione di spaccata.  
Marsuino fino alla posizione di verticale (figura 355).  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.  
Nel libero combinato si potranno effettuare un massimo di 3 spinte.

## 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 A.S.D.R. e alla F.I.N. – Settore Propaganda.

**CATEGORIE:**

- GIOVANISSIME**: nate 2008 e successive
- ESORDIENTI B**: nate 2007
- ESORDIENTI A**: nate 2006-2005
- RAGAZZE**: nate 2004-2003-2002
- JUNIOR**: nate 2001-2000-1999
- ASSOLUTA**: nate 2004-1997

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 Manifestazione 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. Il passaggio non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di Duo e Trio almeno un'atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.**

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

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

#### ***Campionati Regionali***

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

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio, Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior e Assoluta

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

#### ***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, della spinta, dell'aggancio. È permessa la formazione a cerchio per una sola volta senza che questa sia penalizzata.
- 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 6 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 parti 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.  
Nel libero combinato è concessa una spinta.

## 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.  
Nel libero combinato sono concesse massimo 3 spinte.

## 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 (figura 101).  
Passeggiata avanti (figura 360).

Scambi in posizione cannoncino.  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.  
Nel libero combinato sono concesse massimo 3 spinte.

### **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.  
2 scambi di cannoncini seguiti da una posizione in verticale gamba flessa.  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.  
Nel libero combinato sono concesse massimo 3 spinte.

### **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 A.S.D.R. e al settore Master della F.I.N..

**CATEGORIE**                      M 20-34 anni,  
   M 35-49 anni,  
   M over 50.

### **ESERCIZI IN PROGRAMMA**

#### **1^ qualificazione Regionale**

Categorie: Master

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Categorie: Master

Programmi Liberi: Combinato

#### **2^ prova di qualificazione e Finale Regionale**

##### **Campionato Nazionale**

Categorie: Master

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

<b>DURATA:</b>	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. È permessa la formazione a cerchio senza che questa sia penalizzata.
- 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 per categoria.**

## CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

Il Campionato Nazionale Gold è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia A.S.D.R.  
Possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2016).

**PROGRAMMA GARE:** CAMPIONATO NAZIONALE ESTIVO

**CATEGORIE:**  
**ESORDIENTI A:** nate 2006-2005  
**RAGAZZE:** nate 2004-2003-2002  
**JUNIOR:** nate 2001-2000-1999  
**ASSOLUTA:** nate dal 2004 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. **Il passaggio non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di Duo e Trio almeno un'atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.**  
**Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria.**  
**Verrà stilata una classifica Open ed una classifica escluse le agoniste.**

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

