

CAMPIONATO INTERREGIONALE

Serie A2, Serie A1

e Gold

TERZA PROVA

Muoto Sincronizzato



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



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



21 MAGGIO 2017

Piscina Comunale "Il Grillo" - C.da San Domenico, 125/A
CIVITANOVA MARCHE (MC)



**SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO
CAMPIONATO INTERREGIONALE - III PROVA
SERIE A1 – A2 – GOLD
“L’altra piscina ... in acqua a tutte le età”**

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare al Campionato Interregionale di Nuoto Sincronizzato Serie A1, A2 e Gold della Confsport Italia A.S.D.R., tutte le Scuole, Associazioni e Società Sportive regolarmente affiliate per la stagione sportiva in corso. Le atlete partecipanti alla manifestazione 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.

Come previsto dal Regolamento Tecnico sezione Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia A.S.D.R., 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. La foto-tessera dovrà essere apposta, a cura della società, sull’apposito riquadro. Tra la foto e la tessera dovrà essere apposto il timbro della società. La foto potrà essere applicata dalla Confsport Italia A.S.D.R., con relativa plastificazione al costo di € 0,50 a tessera.

Atlete non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalla manifestazione.

Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici della Confsport Italia A.S.D.R. e/o della F.I.N. o tesserati F.I.Cr.. **Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D.R. 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.R..**

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.. La Confsport Italia A.S.D.R. declina qualsiasi responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione, salvo quanto previsto dalla polizza A.S.I./UnipolSai Assicurazioni. I Presidenti di ogni Società iscritta alla gara in oggetto, dichiarano sotto la propria responsabilità che tutti i propri tesserati iscritti 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), dichiarano 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. Dichiarano, 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 alla Compagnia Assicuratrice. I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano, 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 tesserati.

SERIE A1 – A2 – GOLD

“L'altra piscina ... in acqua a tutte le età”

SEDE E DATE

Piscina Comunale “Il Grillo” – Contrada San Domenico, 125/A – Civitanova Marche (MC)
21 maggio 2017 –

ORARIO

Ore 09.30 - Inizio Gara

SERIE E CATEGORIE

SERIE A1

Categorie: Giovanissime, Es. B – Es. A – Ragazze – Junior – Assoluta

SERIE A2

Categorie: Giovanissime, Es. B – Es. A – Ragazze – Junior – Assoluta

GOLD

Categorie: Es. A, Ragazze, Junior, Assoluta

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia A.S.D.R. **esclusivamente tramite e-mail** ai seguenti indirizzi: settori@confsportitalia.it e sabatinifrancesca@hotmail.it **entro e non oltre il 05-05-2017** ed **obbligatoriamente** sull'apposito modulo di iscrizione disponibile sul sito www.confsportlazio.it **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**.

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

| | |
|---|---------|
| 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 |

L'importo totale dovrà essere versato al Comitato Organizzatore tramite:

- 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;
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.S.D.R – codice IBAN: IT45W0503403298000 000 00 5558
- tramite bonifico postale intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.- IBAN IT3000760103200000054776000

Le iscrizioni saranno ritenute valide quando il Comitato Organizzatore avrà ricevuto:

- il modulo previsto debitamente compilato alle e-mail: settori@confsportitalia.it e sabatinifrancesca@hotmail.it
- copia del pagamento effettuato.

Non è assolutamente possibile versare la quota d'iscrizione sul campo gara.

In ogni caso **non sarà restituita la quota** di partecipazione delle atlete iscritte che non risulteranno presenti alla manifestazione.

In caso di ritardata iscrizione alle gare la sanzione per ogni società sarà di **€ 30.00**.

Si ribadisce che **le atlete non in regola con il tesseramento e con le modalità d'iscrizione saranno tassativamente escluse dalla manifestazione.**

E' possibile il ritiro o l'aggiunta di una o più atlete **SOLO** entro il **lunedì** antecedente la gara. In caso di ritiro di una o più atlete (entro il lunedì mattina 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.

Il Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D.R. si riserva il diritto di **modificare il programma** gare in relazione al **numero dei partecipanti** e alle esigenze organizzative e di chiudere le **iscrizioni** in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

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.

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

Per quanto non previsto dal presente regolamento restano in vigore le **norme F.I.N.**

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R.

Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036

Mail: settori@confsportitalia.it - info@confsportitalia.it - Web: www.confsportitalia.it - www.confsportlazio.it

REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO

- 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 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 inviare **entro venerdì 12 maggio 2017 all'indirizzo: sabatinifrancesca@hotmail.it** le tracce degli esercizi che dovranno essere rigorosamente in formato Mp3 320K QUALITA' BALTA (no Wav), con indicata
Denominazione traccia musicale:
Tipo esercizio (DUO) – categoria (ESO B) – società (PING: NUOTO) – cognome atlete (.....)
Esempi:
SOLO GIOV. PING.NUOTO Rossi
DUO ESO.B PING. NUOTO Rossi Vallani
- 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.
- **RICORDIAMO CHE NON C'E' LIMITE DI BALLETO**

PENALITÀ

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omissso; 0,50 per elemento obbligato parzialmente omissso.
- 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).

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 |

CAMPIONATO SERIE 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

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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| DURATA: | 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 SERIE 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|-------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| DURATA: | 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

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| DURATA: | 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 GOLD

Il Campionato 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).

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.