



Confsport Italia A.S.D.R.

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

SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE

# Campionati di Nuoto Sincronizzato

## REGOLAMENTO

ANNO SPORTIVO  
**2017-2018**



**NUOTO SINCRONIZZATO**



 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

SEDE NAZIONALE SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE



c/o CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



# SETTORE ATTIVITA' NATATORIE

## SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO

### REGOLAMENTO GENERALE

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dal Settore Attività Natatorie dell'ASI, tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate all'ASI e associate alla Confsport Italia A.S.D.R. per la stagione sportiva in corso.
2. Tutti gli organismi che vogliono associarsi alla Confsport Italia A.S.D.R. dovranno, attraverso l'apposito portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>, inoltrare alla Confsport Italia A.S.D.R. domanda di adesione. Ricordiamo che si dovranno allegare 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 21.05.2004, e alle disposizioni contenute nella presente Circolare se non indicati nell'atto costitutivo;
  - b. **Verbale dell'Assemblea dei Soci** da cui risulti l'elezione del Consiglio Direttivo indicato nel modulo d'associazione, se non indicati o non più coincidenti con quelli riportati nell'atto costitutivo, con l'indicazione delle cariche societarie;
  - c. **Fotocopia del Documento di identità** del Legale rappresentante;
  - d. **Certificato di attribuzione del Codice Fiscale dell'Associazione**;
  - e. Tra i requisiti richiesti per (ottenere il Certificato di Affiliazione) associarsi alla Confsport Italia A.S.D.R., **la Associazione Sportiva deve avere un minimo di tesserati non inferiore ad otto**, tra i quali devono essere presenti il Presidente/Legale Rappresentante e almeno altri 2 consiglieri del direttivo o, dove previsto, l'Amministratore unico.
  - f. **Le Società già affiliate alla F.I.N. dovranno presentare copia del Certificato di affiliazione federale in corso di validità.**
  - g. Un tesserato non può far parte del Consiglio Direttivo in più di una Associazione Sportiva, che svolga le medesime discipline sportive ai sensi dell'art. 90 della legge 289/202.
3. La documentazione di cui ai punti a) - b) - c) - d) dell'art. 2 dovrà essere presentata ogni qualvolta intervengano variazioni nello Statuto e/o negli organi rappresentativi dell'Associazione già associata.
4. Tutte le domande di adesione dovranno essere inoltrate nei tempi e con le modalità di pagamento indicate dalle circolari di indizione dell'attività annuale e dai regolamenti dell' ASI/Confsport Italia A.S.D.R..
5. Gli atleti che partecipano alle manifestazioni, devono essere tesserati alla Confsport Italia A.S.D.R., presso una associazione o società sportiva affiliata all'ASI per l'anno in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di adesione e tesseramento che la società sportiva che dovrà presentare alla Confsport Italia A.S.D.R. attraverso il portale: <http://confsportitalia.isprint.it/portale>.
6. Gli atleti, in sede di gara, dovranno presentare ai Giudici regolare tesserino con foto. Gli atleti sprovvisti di tesserino verranno esclusi dalla manifestazione.
7. Il possesso della tessera ASI/Confsport Italia A.S.D.R. dà diritto alla copertura assicurativa nelle forme previste in polizza e, in subordine delle integrazioni volontarie prescelte, non impegna la Confsport Italia A.S.D.R. in altre responsabilità.
8. A partire dalla stagione sportiva 2017/2018 le Società dovranno stampare direttamente le tessere degli atleti dal portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>.
9. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti entro la scadenza prevista per la manifestazione e, laddove non fosse specificato, **entro 15 giorni prima delle date della gara**, ed esclusivamente utilizzando l'apposita procedura online sul portale.
10. Il pagamento delle quote di gara dovrà avvenire contestualmente alla procedura di iscrizione, sull'apposito portale con carta di credito o allegando copia del pagamento con bollettino postale o bonifico bancario.

11. E' possibile il ritiro o l'aggiunta di una/o più atleti **SOLO** entro il lunedì antecedente la gara. In caso di ritiro di una/o più atleti (entro il lunedì) le quote di partecipazione alla gara già versate verranno scalate alla gara successiva. In caso di aggiunta di uno o più atleti dovrà essere effettuato il pagamento come al precedente punto 10.
12. In caso di ritardo nell'iscrizione la sanzione per ogni Società sarà di € 30,00. Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti alla manifestazione (salvo ritiro come da punto 11).
13. Qualora una Società, per motivi non imputabili alla stessa, non riuscisse ad effettuare le iscrizioni attraverso il portale, entro i termini previsti, potrà farlo presente, tempestivamente, alla Confsport Italia A.S.D.R. che provvederà, previa valutazione della situazione, alla iscrizione della Società.
14. 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.
15. E' permesso per le gare individuali il passaggio ad una categoria superiore, ma non ad una inferiore. In questo caso l'atleta rimane vincolato nell'ambito della categoria per tutto l'anno agonistico.
16. In campo di gara possono essere presenti uno o più istruttori purché in regola con il tesseramento, ma **solo uno** è ammesso sul piano vasca. Gli istruttori, regolarmente tesserati, riceveranno ad ogni gara apposito pass di permanenza sul piano vasca.
17. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici dell'ASI/Confsport Italia A.S.D.R. o della F.I.N..
18. 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 dell'ASI/Confsport Italia A.S.D.R.
19. 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 dell'ASI/Confsport Italia A.S.D.R.
20. Per i limiti di età e per la certificazione medica il Settore demanda a quanto previsto dai singoli Regolamenti di sezione.
21. Una società associata all'ASI può autorizzare i propri atleti, purché abbia già provveduto a tesserarli e sempre che gli stessi non siano stati utilizzati, dalla stessa, in gare nella stagione in corso, ad effettuare un tesseramento provvisorio per altra Società affiliata all'ASI e associata alla Confsport Italia A.S.D.R., con termine al 31 gennaio 2018. Tale tesseramento assume la denominazione di "prestito".
22. La società che riceve l'atleta in prestito è obbligata al tesseramento dello stesso all'ASI con la nuova società. Gli interessati, devono far pervenire, entro il termine ultimo stabilito per il prestito, all'ASI la seguente documentazione:
- dichiarazione con la quale la Società di appartenenza concede il "prestito" con l'indicazione della Società a favore della quale l'atleta è autorizzato a tesserarsi provvisoriamente;
  - dichiarazione con la quale l'atleta acconsente a svolgere attività a favore della nuova Società;
  - dichiarazione di accettazione del "prestito" da parte della nuova Società;
  - fotocopia del cartellino di tesseramento dell'anno in corso rilasciato alla Società di origine, o fotocopia del modulo di tesseramento.
23. Non vi è limitazione nel numero di atleti che possono essere concessi o ricevuti in prestito da ogni singola società.
24. Non è possibile il prestito, tra società, di atleti che partecipano ad attività con una Federazione Sportiva Nazionale del C.O.N.I..
25. Le società, gli atleti, gli allenatori, i giudici, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, il Regolamento Tecnico, il Regolamento di Giustizia e Disciplina, la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. 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 dell'ASI/Confsport Italia A.S.D.R..

26. 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; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dell'ASI/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 CONI, della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni all'ASI/Confsport Italia A.S.D.R. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

27. Tutti i tesseramenti comportano l'impegno al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge. 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. e l'ASI ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

**Per quanto non contemplato nel presente Regolamento vigono le norme previste dallo Statuto, dal Regolamento di Giustizia, dai vigenti Regolamenti Tecnici della sezione, e dalle normative F.I.N..**

## QUOTE ANNO SPORTIVO 2017 - 2018

|   |          |
|---|----------|
| Adesione alla Confsport Italia A.S.D.R.<br>(comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti)  | € 100,00 |
| Adesione alla Confsport Italia A.S.D.R. per le Associazioni già affiliate alla FIN<br>(comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti, senza copertura assicurativa) | € 30,00  |
| Tesseramento Dirigenti, Tecnici e Ufficiali di Gara   | € 18,00  |
| Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza A   | € 4,50   |
| Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza B   | € 6,50   |
| Ritardata iscrizione atleti   | € 30,00  |
| Iscrizione a tutti i campionati e le manifestazioni   | € 20,00  |
| Quota individuale per ogni atleta iscritta  | € 2,00   |
| Quota per ogni "Solo" iscritto  | € 4,50   |
| Quota per ogni "Duo" iscritto   | € 7,00   |
| Quota per ogni "Trio" iscritto  | € 9,00   |
| Quota per ogni "Squadra/Combinato" iscritto   | € 14,00  |

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

- a) in contanti;
- b) tramite c.c.p. n. 54776000 intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.  
Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma;
- c) a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.S.D.R.  
IBAN: IT45 W 05034 03298 000 000 00 5558;
- d) tramite bonifico postale intestato alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.  
IBAN: IT3000760103200000054776000;
- e) attraverso carta di credito sul portale.

## SETTORE ATTIVITA' NATATORIE

### Sezione Nuoto Sincronizzato

*Campionato Regionale Serie A1*  
*Campionato Regionale Serie A2*  
*Campionato Regionale Serie Master*  
*Campionato Regionale Serie Gold*

#### REGOLAMENTO GENERALE

- a) Un'atleta non può partecipare alla stessa tipologia di esercizio nella stessa categoria.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) 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.
- f) 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.
- g) 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.
- h) 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).
- i) Nel caso in cui una o più atlete si fermano durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- j) Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di due volte per manifestazione pena 2 punti di penalità.
- k) 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.

## MODALITA' ISCRIZIONI – NUOVA PROCEDURA

Le iscrizioni, con i relativi pagamenti, a tutti gli eventi della Confsport Italia A.S.D.R. si potranno effettuare **solo ed esclusivamente** tramite il portale online <http://confsport-italia.nuotosprint.it>.

Questo nuovo portale è una piattaforma web pensata per la gestione delle gare di nuoto sincronizzato, dalla fase d'iscrizione alla fase di calcolo dei risultati/punteggi.

Potranno iscriversi alle manifestazioni della Confsport Italia A.S.D.R. solo gli atleti in regola con il tesseramento.

Le società provvederanno a registrarsi sul portale <http://confsport-italia.nuotosprint.it>. Una volta effettuata tale operazione avranno la possibilità di accedere con la propria utenza al portale (potendo modificare la password fornita dal sistema dopo il primo accesso), visualizzare l'elenco degli atleti tesserati ed iscriverli agli eventi che verranno aperti di volta in volta dal personale della Confsport Italia A.S.D.R..

Per iscrivere un atleta:

1. Fare click sul pulsante arancione "Iscrizioni" in corrispondenza di ciascun evento;
2. Il sistema mostrerà l'elenco degli atleti con il tesseramento in corso di validità, già suddivisi per categorie;
3. Selezionare l'atleta dall'elenco a sinistra e le gare desiderate dall'elenco.

Ad iscrizioni terminate, il sistema calcolerà l'importo totale da versare e lo mostrerà a schermo in un'apposita area. Sarà, inoltre, possibile scaricare le start list in formato PDF.

Ad evento terminato, la segreteria della Confsport Italia A.S.D.R. consentirà il download di un file PDF contenente le classifiche per ciascun evento.

Per assistenza tecnica nella procedura d'iscrizione è possibile contattare la segreteria della Confsport Italia A.S.D.R. al seguente indirizzo email [settori@confsportitalia.it](mailto:settori@confsportitalia.it) o ai numeri 06.55282936 - 06.5506622.

## 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 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).

## **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 2009 e successive
- ESORDIENTI B:** nate 2008
- ESORDIENTI A:** nate 2007-2006
- RAGAZZE:** nate 2005-2004-2003
- JUNIOR:** nate 2002-2001-2000
- ASSOLUTA:** nate 2005-1998

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

- a) Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- b) L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- c) 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.
- d) Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- e) Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.
- f) 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.
- g) 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).  
Kipnus (figura 316).  
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.  
Boost (uscita rapida con braccia alte).  
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 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 2009 e successive
- ESORDIENTI B:** nate 2008
- ESORDIENTI A:** nate 2007-2006
- RAGAZZE:** nate 2005-2004-2003
- JUNIOR:** nate 2002-2001-2000
- ASSOLUTA:** nate 2005-1998

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**

- a) Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- b) L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- c) 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.
- d) Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- e) Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15'' sul tempo totale.
- f) 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.
- g) 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.  
Dalla posizione supina raggiungere la posizione di vela e tornare alla posizione supina.  
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.  
Dalla posizione supina raggiungere la posizione di vela e tornare alla posizione supina.  
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.  
Boost (uscita rapida con braccia alte).  
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''<br>(Programma libero) |

### **REGOLAMENTO TECNICO**

- a) Il programma tecnico deve contenere gli elementi obbligati specificati nel regolamento F.I.N.
- b) 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.
- c) Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- d) 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 2007-2006  
**RAGAZZE:** nate 2005-2004-2003  
**JUNIOR:** nate 2002-2001-2000  
**ASSOLUTA:** nate 2005-1998

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.