



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# 2018 NAZIONALE

SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE  
Sezione Nuoto Sincronizzato

## Campionato Nazionale Nuoto Sincronizzato



Confsport Italia

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero



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



REGIONE  
LAZIO

Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006

Federazione di categoria:



Membership:



# 1-2-3 GIUGNO 2018

## CENTRO FEDERALE - Loc. Casaleno - FROSINONE



SaverOne



www.ituioifotografi.it



Assieur Consulting Srl



di Elena Nes S.a.s.



di Cotlacomo Graziella



## REGOLAMENTO GENERALE – SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dalla Sezione Nuoto Sincronizzato dell'ASI e della Confsport Italia, tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate all'ASI e Associate alla Confsport Italia per la stagione sportiva in corso.
2. Tutti gli organismi che vogliono associarsi alla Confsport Italia dovranno, attraverso l'apposito portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale>, inoltrare alla Confsport Italia 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, **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 289/2002.
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 e della Confsport Italia.
5. Gli atleti che partecipano alle manifestazioni, devono essere tesserati all'ASI e della Confsport Italia, presso una associazione o società sportiva affiliata all'ASI o associata alla Confsport Italia 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 dovrà presentare alla Confsport Italia 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 e della Confsport Italia dà diritto alla copertura assicurativa nelle forme previste in polizza e, in subordine delle integrazioni volontarie prescelte, non impegna l'ASI e la Confsport Italia 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 20 giorni prima delle date della gara**, ed esclusivamente utilizzando i moduli presenti sul sito: <http://www.confsportitalia.it/nuoto-sincronizzato/>
10. Il pagamento delle quote di gara dovrà avvenire contestualmente alla procedura di iscrizione allegando copia del pagamento con bollettino postale o bonifico bancario al modulo di iscrizione.
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, al Comitato Organizzatore 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 e della Confsport Italia 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, 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 e della Confsport Italia.

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 e della Confsport Italia.

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 affiliata all'ASI e della Confsport Italia 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 o Associata alla Confsport Italia, 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/Confsport Italia con la nuova società. Gli interessati, devono far pervenire, entro il termine ultimo stabilito per il prestito, all'ASI e alla Confsport Italia 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 e della Confsport Italia.

26. Il Presidente della Società, con l'affiliazione all'ASI o l'adesione alla Confsport Italia, 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 dall'ASI e dalla Confsport Italia 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 e alla Confsport Italia 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 l'ASI e il Comitato organizzatore Confsport Italia 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, dai vigenti programmi dei Corsi di Formazione delle varie sezioni, dell'art. 32 dello Statuto dagli art. 16 e 17 del Regolamento organico dell'ASI – Associazione Sportive Sociali Italiane, dai regolamenti della Confsport Italia e dalle normative F.I.N..**

## QUOTE ANNO SPORTIVO 2017 - 2018

Adesione alla Confsport Italia (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti)	€ 100,00
Adesione alla Confsport Italia per le Associazioni già affiliate alla FIN (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:

- in contanti presso la Segreteria Nazionale – VIA Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 Roma
- 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.**

**SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO**  
**CAMPIONATO CONFSPORT ITALIA**  
 “L'altra piscina ... in acqua a tutte le età”

La Confsport Italia organizza nei giorni 01 – 02 – 03 giugno 2018, la XXII edizione della Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età".

**CAMPIONATI E CATEGORIE**

	<b>CATEGORIE</b>	<b>Anno di nascita</b>	<b>Esercizi in programma</b>
<b>CAMPIONATO A1</b>	GIOVANISSIME	2009 e successivi	<u>Programmi Tecnici:</u> Solo, Duo, Trio e Squadra
	ESORDIENTI B	2008	
	ESORDIENTI A	2007-2006	<u>Programma Libero:</u> Combinato
	RAGAZZE	2005-2004-2003	
	JUNIOR	2002-2001-2000	<u>Programma Libero:</u> Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato
ASSOLUTA	2005-1998		
<b>GOLD</b>	ESORDIENTI A	2005-2004	Si fa riferimento ai Programmi Federali
	RAGAZZE	2003-2002-2001	
	JUNIOR	2000-1999-1998	
	ASSOLUTA	2003 in poi	
<b>CAMPIONATO A2</b>	GIOVANISSIME	2009 e successivi	<u>Programmi Tecnici:</u> Solo, Duo, Trio e Squadra
	ESORDIENTI B	2008	
	ESORDIENTI A	2007-2006	<u>Programma Libero:</u> Combinato
	RAGAZZE	2005-2004-2003	
	JUNIOR	2002-2001-2000	<u>Programma Libero:</u> Solo, Duo, Trio, Squadra, Combinato
ASSOLUTA	2005-1998		
<b>MASTER</b>	M 20 - 34 anni		<u>Programma Libero:</u> Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato
	M 35 - 49 anni		
	M over 50		

**SEDE**

Stadio del Nuoto, Località Casaleno, Frosinone.

**ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 - Fax 06.94809036 – email: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) **entro il 11 maggio 2018** obbligatoriamente sull'apposito foglio riepilogativo scaricabile dal sito [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it) e inviato per posta elettronica contestualmente alla copia del versamento della quota di iscrizione. Le iscrizioni prive del versamento non verranno considerate. Non si accettano iscrizioni sul campo gara. Tutti i dati trascritti sul foglio riepilogativo dovranno obbligatoriamente essere in carattere **MAIUSCOLO**.

## **LOGISTICA**

In occasione della Manifestazione Nazionale di Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età" del 01 – 03 giugno 2018 sono stati raggiunti degli accordi con l'Hotel TESTANI, che applicherà le seguenti tariffe convenzionate:

- sistemazione in camere doppie, triple e quadruple al costo di € 50,00 a persona in trattamento di mezza pensione;
- sistemazione in camere doppie, triple e quadruple al costo di € 60,00 a persona in trattamento di pensione completa;
- supplemento singola: € 10,00

I pasti serviti nella mezza pensione comprendono: un primo, un secondo con contorno e acqua.

Per info e prenotazioni:

- tel.: +39 0775 292216 - fax: +39 0775 292281 –
- email: [info@hoteltestani.it](mailto:info@hoteltestani.it) - [th@gigapec.it](mailto:th@gigapec.it) - [www.hoteltestani.it](http://www.hoteltestani.it)

# Campionato Nazionale Serie A1, A2, Master e Gold "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età"

01 – 03 giugno 2018  
Stadio del Nuoto – Località Casaleno - Frosinone

Programma di massima

## Venerdì 01 giugno

MATTINA Giovanissime e Esordienti B, Esordienti A **CAMPIONATO A2**

POMERIGGIO Esordienti A, Junior e Assolute **CAMPIONATO A2**

## Sabato 02 giugno

MATTINA Giovanissimi, Esordienti B e Esordienti A **CAMPIONATO A1**

POMERIGGIO Ragazze **CAMPIONATO A2 e CAMPIONATO GOLD**

## Domenica 03 giugno

MATTINA Ragazze **CAMPIONATO A1**

POMERIGGIO Junior e Assolute **CAMPIONATO A1 e CAMPIONATO MASTER**

Il programma di massima è indicativo e potrà essere soggetto a variazioni in seguito alle iscrizioni.

## SETTORE ATTIVITA' NATATORIE

### Sezione Nuoto Sincronizzato

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

#### 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.  
Nei campionati regionali l'atleta non può gareggiare nella stessa tipologia di esercizio e nella stessa categoria di A2 in nessun'altra delle gare regionali.
- 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 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 dall'ASI e dalla Confsport Italia.  
Verranno assegnate 2 valutazioni:  
- per i Programmi Tecnici saranno: esecuzione 50%, impressione generale 50%;  
- per i Programmi Liberi merito tecnico 50%, impressione artistica 50%.
- 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 nella stessa categoria 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 ASI completo di foto-tessera, da sottoporre ai giudici presenti in gara.**



## **CLASSIFICHE**

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

## **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 e una medaglia di partecipazione dal quarto esercizio classificato in poi.

Per i Campionati A1, A2, Gold e Master 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.**

## **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, all'A.S.I. 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 2 Singolo, 2 Doppi, 2 Trio, 2 Squadre e 2 Combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 Singoli, 2 Doppi, 2 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

#### Campionato Nazionale

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 fino a verticale gamba flessa (la discesa è libera).  
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.  
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**

<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. e alla F.I.N. – Settore Propaganda.

Le atlete che nella stagione 2017-2018 si classificheranno ai primi 3 posti della propria categoria, dovranno passare al campionato superiore A1, rimanendo nella propria categoria, oppure passare alla categoria superiore (esclusa la categoria Assoluta) continuando a gareggiare nel campionato A2 con la medesima tipologia di esercizio.

**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 2 Singolo, 2 Doppi, 2 Trio, 2 Squadre e 2 Combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 Singoli, 2 Doppi, 2 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

#### **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 GOLD

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

Possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2018).

**PROGRAMMA GARE:** CAMPIONATO NAZIONALE

**CATEGORIE:**  
**ESORDIENTI A:** nate 2007-2006  
**RAGAZZE:** nate 2005-2004-2003  
**JUNIOR:** nate 2002-2001-2000  
**ASSOLUTA:** nate dal 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.

## CAMPIONATO MASTER

Il Campionato Master è riservato a tutte le atlete tesserate all'ASI, alla Confsport Italia e al settore Master della F.I.N..

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

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

#### Campionato Nazionale

Categorie: Master

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

<b>DURATA:</b>	Solo	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 2'30''
	Duo	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'00''
	Trio	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'00''
	Squadra	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 4'00''
	Combinato	Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 4'00''

### 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.**