



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# 2018 NAZIONALE

SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE  
Sezione Nuoto Sincronizzato

## I° Trofeo Scuole Syncro



Confesport 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:



# 02 GIUGNO 2018

CENTRO FEDERALE - Loc. Casaleno - FROSINONE



SaverOne



www.ituofotografi.it



Assieur Consulting Srl



di Elena Neri S.a.s.



di Colalacomo 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 289/202.
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 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 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, 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

### QUOTE NAZIONALI

**Il versamento delle quote per il Tesseramento, l'Adesione e l'iscrizione ai Campionati e alle gare Nazionali 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

#### **TROFEO NAZIONALE SCUOLE NUOTO SINCRONIZZATO**

La Confsport Italia organizza nella data del 02 giugno 2018, la I edizione del Trofeo Nazionale Scuole Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina...in acqua a tutte le età".

#### **CATEGORIE**

<b>TROFEO SCUOLE SYNCRO</b>	<b>CATEGORIE</b>	<b>Anno di nascita</b>	<b>Esercizi in programma</b>
	GIOVANISSIME	2009 e successivi	Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio
	ESORDIENTI B	2008	
	ESORDIENTI A	2007-2006	
	RAGAZZE	2005-2004-2003	
	JUNIOR	2002-2001-2000	Programma Tecnici: Solo, Duo, Trio
	ASSOLUTA	2005-1998	

#### **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 I Trofeo Nazionale Scuole Nuoto Sincronizzato "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età" del 02 giugno 2018 sono stati raggiunti degli accordi con l'Hotel TESTANI, che applicherà le seguenti tariffe convenzionate:

- sistemazione in camere doppie, triple e quaduple al costo di € 50,00 a persona in trattamento di mezza pensione;
- sistemazione in camere doppie, triple e quaduple 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)

**Trofeo Nazionale Scuole Nuoto Sincronizzato  
"L'altra piscina ... in acqua a tutte le età"**

**02 giugno 2018  
Stadio del Nuoto – Località Casaleno - Frosinone**

**Programma di massima**

**Sabato 02 giugno**

**POMERIGGIO**

**Trofeo Scuole Nuoto Sincronizzato**

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

## REGOLAMENTO GENERALE

Con il presente Trofeo s'intende promuovere la partecipazione delle scuole di Nuoto Sincronizzato e le nuove atlete delle singole Società.

La partecipazione è riservata alle seguenti categorie:

- **GIOVANISSIME**: nate 2009 e successivi
  - **ESORDIENTI B**: nate 2008
  - **ESORDIENTI A**: nate 2007-2006
  - **RAGAZZE**: nate 2005-2004-2003
  - **JUNIOR**: nate 2002-2001-2000
  - **ASSOLUTA**: nate 2005-1998
- a) Non possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto Sincronizzato le atlete che partecipano al Campionato di Serie A1 e A2 dell'ASI/Confisport Italia ai Campionati Propaganda della FIN.
- b) Possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto Sincronizzato le atlete che nella Serie A2 partecipano ai soli esercizi di squadra e combinato.
- c) Un'atleta non può partecipare alla stessa tipologia di esercizio nella stessa categoria.
- d) Ogni Società potrà iscrivere illimitati esercizi per tutte le categorie.
- e) 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.**
- f) **Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria.**
- g) 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.
- h) 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.
- i) Le Società potranno iscrivere:
- 1 RISERVA per ogni doppio;
  - 2 RISERVE per ogni trio;
- j) Gli esercizi verranno valutati da 3 giudici. Tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori, dirigenti o personale designato dall'ASI/Confisport Italia.  
Verranno assegnate 2 valutazioni:
- per i Programmi Tecnici saranno: esecuzione ed impressione generale.
- k) 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.
- l) Ogni Società dovrà inviare via email entro il **18 maggio 2018** all'indirizzo: [fulpibiri@gmail.com](mailto:fulpibiri@gmail.com) le musiche degli esercizi in formato **Audio Mp3** indicando Tipo di Esercizio, Categoria, Società, Cognomi delle atlete (Es. Duo, Ragazze, Soc. Pinko, Rossi-Verdi), si chiede anche di portare in gara una copia delle musiche inviate via email.
- m) Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- n) Per quanto non specificato si rimanda al regolamento F.I.N.

**Ogni atleta, durante le Manifestazioni, dovrà essere munito di tessera ASI/Confisport Italia completo di foto-tessera, da sottoporre ai giudici presenti in gara.**

1.

## CLASSIFICHE

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

## PREMIAZIONI

Per tutti i partecipanti al Trofeo è prevista sia la medaglia di partecipazione che una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

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

**dalla 1° alla 3° atleta/duo/trio**

**FASCIA D'ORO**

**dalla 4° alla 6° atleta/duo/trio**

**FASCIA D'ARGENTO**

**dalla 7° alla 9° atleta/duo/trio**

**FASCIA DI BRONZO**

La Società che avrà raggiunto il miglior punteggio complessivo si aggiudicherà il **"I TROFEO NAZIONALE SCUOLE NUOTO SINCRONIZZATO"**.

La classifica, per determinare l'aggiudicazione del il Trofeo, sarà basata sui punteggi attribuiti alle prime 10 atlete nel solo, duo e trio, 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.
- 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).



# TROFEO NAZIONALE SCUOLE NUOTO SINCRONIZZATO

## ESERCIZI IN PROGRAMMA

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

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio

Categoria: Junior e Assoluta

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio

## 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.

### CATEGORIA GIOVANISSIME

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

**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.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

### CATEGORIA ESORDIENTI B

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20''
	Duo	1'30''
	Trio	1'30''

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimenti di un braccio.  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Scivolamento indietro in posizione supina.  
Posizione di vela.  
Capovolta raggruppata indietro.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

### CATEGORIA ESORDIENTI A

<b>DURATA:</b>	Solo	1'20''
	Duo	1'30''
	Trio	1'30''

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimenti di un braccio.  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.

Gamba di balletto (figura 101).  
Posizione di spaccata.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

### **CATEGORIA RAGAZZE**

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"

**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 in avanti.  
2 scambi di cannoncini.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

### **CATEGORIA JUNIOR**

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti a due braccia.  
Boost (uscita rapida con braccia alte).  
Combinazione di gambe di balletto (da posizione supina si esegue una gamba di balletto, flettere poi la gamba inferiore e raggiungere la posizione di fenicottero).  
Passeggiata avanti.  
Marsuino.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

### **CATEGORIA ASSOLUTA**

<b>DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti a due braccia.  
Boost (uscita rapida con braccia alte).  
Combinazione di gambe di balletto (da posizione supina si esegue una gamba di balletto, flettere poi la gamba inferiore e raggiungere la posizione di fenicottero).  
Passeggiata avanti.  
Marsuino.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.