



**Confsport Italia** A.S.D.R.

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

SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE  
SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO



# Campionato Interregionale di Nuoto Sincronizzato



## Terza Prova e Finale

## SERIE A SERIE B GOLD



# 19 Maggio 2019

### Piscine dello Stadio, Viale dello Stadio, 40 - Terni



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



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



SEDE NAZIONALE SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE

c/o CONFSPORT ITALIA - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036  
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it





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

**ORGANIZZA**

**SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO**  
**III PROVA E FINALE - CAMPIONATO INTERREGIONALE SERIE A – B – GOLD**  
**“L'altra piscina ... in acqua a tutte le età”**

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

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

**Gold: Categorie Es. A, Ragazze, Junior, Assoluta**

**19 Maggio 2019 – Piscine dello Stadio del Nuoto, Viale dello Stadio, 40 - Terni**

**Ore 09,00 Inizio Gara**

**REGOLAMENTO GENERALE**

Possono partecipare al Campionato Regionale di Nuoto Sincronizzato Serie A, Serie B e Gold indetto dalla Sezione Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia A.S.D.R./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. Le atlete partecipanti alla manifestazione devono essere tesserate alla Confsport Italia A.S.D.R./ASI presso una associazione o società sportiva affiliata all'ASI o associata alla Confsport Italia A.S.D.R. per l'anno sportivo 2018-2019. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di adesione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.

Gli atleti, in sede di gara, dovranno presentare ai Giudici, regolare tesserino con foto. Gli atleti sprovvisti di tesserino verranno esclusi dalla manifestazione.

Il possesso della tessera Confsport Italia/ASI dà diritto alla copertura assicurativa prescelta dalla Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, al momento della richiesta, nelle forme previste in polizza.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dagli organi deputati dallo Statuto della 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 nessun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D.R.

Il Presidente della Società, con l'adesione alla Confsport Italia A.S.D.R. e all'ASI, 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 dalla Confsport Italia A.S.D.R. e dall'ASI 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 alla Confsport Italia A.S.D.R. e all'ASI per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

Tutti i tesseramenti comportano l'impegno al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping 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 – Codice della Privacy – Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n.679/2016 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 tesserati.

## REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO

- a) **Un atleta che partecipa al Campionato Nazionale di serie B può partecipare al Campionato Nazionale di serie A, solo negli esercizi di SOLO e DUO.**
- b) 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.
- c) 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.
- d) Le Società potranno iscrivere:
- 1 RISERVA per ogni doppio;
  - 1 RISERVA per ogni trio;
  - 2 RISERVE per ogni squadra;
  - 2 RISERVE per ogni combinato.
- e) Qualora fosse necessario, le società potranno effettuare modifiche alle iscrizioni delle atlete iscritte in gara **entro e non oltre il lunedì** antecedente la gara attraverso il nuovo portale utilizzato per l'invio delle iscrizioni.
- f) Gli esercizi verranno valutati da 5 giudici (che solo in via eccezionale potrebbero essere 3) designati dalla F.I.N. o dalla Confsport Italia. In caso di necessità tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori presenti sul campo gara.
- g) Verranno assegnate 3 valutazioni:
- per i Programmi Tecnici: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE 30%, ELEMENTI 40%;
  - per i Programmi Liberi: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE ARTISTICA 40%, DIFFICOLTÀ 30%.
- h) 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.
- i) Ogni Società dovrà inviare le tracce audio con il brano musicale degli esercizi all'indirizzo [italicasd@libero.it](mailto:italicasd@libero.it) entro il **13-05-2019**. Ogni traccia **Audio dovrà essere rigorosamente in formato Mp3 320K Qualità Alta (NO Wav)** con indicata: Tipo di Esercizio – Categoria – Società – Cognome atleta/e (Es: SOLO – ESO. B – PINGUINO NUOTO – ROSSI). Non verranno accettate tracce Audio che non rispettino tale regola o registrati su supporto riscrivibile (RW).
- j) Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- k) **Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di due volte nella stessa categoria pena 2 punti di penalità.**
- l) **Nessuna limitazione del numero di balletti iscritti.**
- m) Per quanto non specificato si rimanda al regolamento F.I.N.

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

### **PENALITÀ**

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso; 0,50 per elemento obbligato parzialmente omesso; 0,5 per ogni elemento obbligato che non segua l'ordine di esecuzione.
- 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).
- 2 punti di penalità nell'esercizio libero combinato nel caso l'esercizio non contenga uno degli elementi indicati al punto f) del regolamento tecnico del Campionato Serie A e Campionato Serie B.

## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A**

Il Campionato Nazionale di serie A è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia e all'A.S.I. Possono partecipare le atlete tesserate alla F.I.N. – Settore Propaganda, previo tesseramento con la Confsport Italia.

Le atlete con passato agonistico (così come regolamentato dal nuovo Campionato Silver) non potranno partecipare al Campionato Nazionale di serie A con gli esercizi di Solo e Duo nelle categorie Ragazze, Junior e Assoluta.

Le suddette atlete potranno partecipare al Campionato Nazionale di Serie A esclusivamente negli esercizi di Trio, Squadra e Libero Combinato.

**CATEGORIE:**

- GIOVANISSIME:** nate 2010 e successivi
- ESORDIENTI B:** nate 2009
- ESORDIENTI A:** nate 2007-2008
- RAGAZZE:** nate 2004-2005-2006
- JUNIOR:** nate 2001-2002-2003
- ASSOLUTE:** nate 1999-2006 (sarà concessa la partecipazione del 1998 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria un numero illimitato di esercizi.

Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato è consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero non superiore a 4 atlete. Nel campionato di serie A 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 + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

Nel caso in cui un'atleta con passato agonistico (così come regolamentato dal nuovo Campionato Silver) partecipi sia al campionato Silver che al campionato di serie A, in quest'ultimo potrà partecipare ad un massimo di 2 esercizi per categoria (a scelta tra Trio, Squadra e Libero Combinato).

Nel caso in cui un'atleta propaganda partecipi sia al campionato Silver che al campionato di serie A, in quest'ultimo potrà comunque partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

## **ESERCIZI IN PROGRAMMA**

**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) **E' necessario rispettare l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati.**
- c) Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, della spinta, dell'aggancio e nella formazione di cerchio (che è permessa solo una volta).
- 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><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'20" |
|                       | Duo       | 1'20" |
|                       | Trio      | 1'20" |
|                       | Squadra   | 1'30" |
|                       | Combinato | 1'45" |

#### ELEMENTI OBBLIGATI:

**SOLO E DUO** Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio.  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Posizione di spaccata.  
Gamba di balletto (figura 101).  
Capovolta raggruppata indietro (figura 310).

**TRIO E SQUADRA :** Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio.  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Posizione di cannoncino.  
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><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'20" |
|                       | Duo       | 1'30" |
|                       | Trio      | 1'30" |
|                       | Squadra   | 1'40" |
|                       | Combinato | 2'00" |

#### ELEMENTI OBBLIGATI:

**SOLO E DUO** Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Mezza passeggiata avanti.  
Gamba di balletto alternata (fig. 102).  
Scambi in posizione di cannoncino.

E' consentita una spinta o un aggancio.

**TRIO E SQUADRA** Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Mezza passeggiata avanti.  
Gamba di balletto alternata (fig. 102).  
Scambi in posizione di cannoncino.  
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Nel **LIBERO COMBINATO** si potranno effettuare un massimo di 3 spinte.

### **CATEGORIA ESORDIENTI A**

**DURATA:**

|           |        |
|-----------|--------|
| Solo      | 1'20'' |
| Duo       | 1'30'' |
| Trio      | 1'30'' |
| Squadra   | 1'40'' |
| Combinato | 2'30'' |

#### **ELEMENTI OBBLIGATI:**

**SOLO E DUO** Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Kipnus fino a verticale gamba flessa (la discesa è libera).  
Gamba di balletto alternata (figura 102).  
Passeggiata avanti (figura 360).  
E' consentita una spinta o un aggancio.

**TRIO E SQUADRA** 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:**

**SOLO E DUO** Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).  
Gambe rana verticale con almeno 1 movimento a due braccia.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Passo d'uscita avanti dalla posizione di spaccata.  
Marsuino fino alla posizione di verticale (figura 355).  
E' consentita una spinta o un aggancio.

**TRIO E SQUADRA** Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).  
Gambe rana verticale con almeno 1 movimento a due braccia.

Sequenza di 3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn).  
Passeggiata avanti (figura 360).  
Marsuino (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><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'30'' |
|                       | Duo       | 1'50'' |
|                       | Trio      | 1'50'' |
|                       | Squadra   | 2'20'' |
|                       | Combinato | 3'00'' |

Per i programmi liberi di **DUO, TRIO E SQUADRA** il limite massimo di spinte è 3.  
Nel **LIBERO COMBINATO** non c'è limite massimo di spinte.

### **CATEGORIA ASSOLUTA**

|                       |           |        |
|-----------------------|-----------|--------|
| <b><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'30'' |
|                       | Duo       | 1'50'' |
|                       | Trio      | 1'50'' |
|                       | Squadra   | 2'20'' |
|                       | Combinato | 3'00'' |

Per i programmi liberi di **DUO, TRIO E SQUADRA** il limite massimo di spinte è 3.  
Nel **LIBERO COMBINATO** non c'è limite massimo di spinte.

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B

Il Campionato Nazionale di serie B è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia e all'A.S.I. Possono partecipare le atlete tesserate alla F.I.N. – Settore Propaganda, previo tesseramento con la Confsport Italia.

Le atlete che prendono parte al Campionato Nazionale di Serie B non possono in alcun caso partecipare al Campionato Nazionale Silver e viceversa.

Non possono partecipare al Campionato Nazionale di Serie B le atlete che nella stagione 2018-2019 partecipano al Campionato Nazionale di Serie A, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.

### PASSAGGIO AL CAMPIONATO SUPERIORE

Le atlete che nella Finale Nazionale del Campionato Nazionale di Serie A2 - stagione sportiva 2017-2018 - si sono classificate ai primi tre posti nella propria categoria con l'esercizio di SOLO dovranno, per la stagione 2018-2019, passare al Campionato di serie A.

In deroga a quanto previsto dal regolamento generale al punto a), le atlete promosse al Campionato Nazionale di serie A potranno continuare a gareggiare nel Campionato di serie B con i restanti esercizi (duo, trio, squadra e libero combinato) esclusivamente nel caso in cui la società di appartenenza non iscrivesse al Campionato Nazionale di Serie A nessun esercizio di duo, trio, squadra e libero combinato a cui le suddette atlete potrebbero prendere parte. Le stesse resteranno in ogni caso vincolate al passaggio in serie A per quanto riguarda l'esercizio di Solo.

Qualora si notassero evidenti squilibri nelle classifiche del Campionato di Serie B alla Responsabile Regionale/Nazionale è riservato il compito di suggerire ai tecnici delle società in questione il passaggio delle atlete al Campionato Nazionale superiore di Serie A.

Le atlete che nella Finale Nazionale del Campionato Nazionale di Serie B - stagione sportiva 2018-2019 - si classificano ai primi tre posti nella propria categoria con l'esercizio di SOLO dovranno, per la stagione 2019-2020, passare al Campionato di serie A.

### CATEGORIE:

**GIOVANISSIME:** nati 2010 e successivi

**ESORDIENTI B:** nate 2009

**ESORDIENTI A:** nate 2007-2008

**RAGAZZE:** nate 2004-2005-2006

**JUNIOR:** nate 2001-2002-2003

**ASSOLUTA:** nate 1999-2006 (sarà concessa la partecipazione del 1998 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria un numero illimitato di esercizi.

Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato è consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero non superiore a 4 atlete. 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 + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

**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) E' necessario rispettare l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati.**
- c) Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, della spinta, dell'aggancio e nella formazione di cerchio (che è permessa solo una volta).



- 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 | 1'45" |

**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).  
 Sequenza di 3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn).  
 Passeggiata avanti (figura 360).  
 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><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'30'' |
|                       | Duo       | 1'50'' |
|                       | Trio      | 1'50'' |
|                       | Squadra   | 2'20'' |
|                       | Combinato | 3'00'' |

Per i programmi liberi di **DUO, TRIO E SQUADRA** il limite massimo di spinte è 3.  
 Nel **LIBERO COMBINATO** non c'è limite massimo di spinte.

### **CATEGORIA ASSOLUTA**

|                       |           |        |
|-----------------------|-----------|--------|
| <b><u>DURATA:</u></b> | Solo      | 1'30'' |
|                       | Duo       | 1'50'' |
|                       | Trio      | 1'50'' |
|                       | Squadra   | 2'20'' |
|                       | Combinato | 3'00'' |

Per i programmi liberi di **DUO, TRIO E SQUADRA** il limite massimo di spinte è 3.  
 Nel **LIBERO COMBINATO** non c'è limite massimo di spinte.

## CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

Il Campionato Nazionale Gold è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia, all'A.S.I. e alla F.I.N. previo tesseramento con la Confsport Italia.

Possono partecipare anche le atlete che hanno svolto attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2018-2019).

Non possono partecipare al Campionato Gold le atlete che partecipano nella stagione 2018-2019 al Campionato di Serie B.

### **CATEGORIE:**

**ESORDIENTI A:** nate 2007-2008

**RAGAZZE:** nate 2006-2005-2004

**JUNIOR:** nate 2003-2002-2001

**ASSOLUTA:** nate dal 2006-1999

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria un numero illimitato di esercizi.

Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato 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 + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

Verrà stilata una classifica Open ed una classifica escluse le agoniste.

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

## **CLASSIFICHE**

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

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia **esclusivamente tramite e-mail: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)** e all'indirizzo [sabatini francesca@hotmail.it](mailto:sabatini francesca@hotmail.it) **entro e non oltre il 05-05-2019** ed **obbligatoriamente** sull'apposito modulo di iscrizione disponibile sul sito [www.confsportlazio.it](http://www.confsportlazio.it) **contestualmente alla copia del versamento della quota di iscrizione. Le iscrizioni prive del versamento non verranno inserite. Non verranno accettate iscrizioni sul campo gara.** Tutti i dati trascritti sul foglio riepilogativo dovranno obbligatoriamente essere in carattere **MAIUSCOLO**.

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

|   |         |
|---|---------|
| Iscrizione a tutti i campionati e le manifestazioni | € 0,00  |
| 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 |

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

- bonifico bancario intestato a PINGUINO NUOTO S.S.D. a r.l. IBAN: IT23C 08327 40441 0000 0000 0157

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

- il modulo previsto debitamente compilato all'e-mail: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) e all'indirizzo [sabatini francesca@hotmail.it](mailto:sabatini francesca@hotmail.it) ;
- copia del pagamento effettuato.

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

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

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

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

E' possibile il ritiro o l'aggiunta di una o più atlete **SOLO** entro il lunedì' antecedente la gara. In caso di ritiro di una o più atlete (entro il lunedì mattina prima della gara), le quote di partecipazione alla gara già versate verranno scalate alla gara successiva; in caso di aggiunta di una o più atlete alla modifica dell'iscrizione dovrà essere allegato il bollettino postale o bonifico bancario attestante il pagamento delle quote di partecipazione alla gara.

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

## **PREMIAZIONI**

Verrà assegnata una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria e una coppa alle prime tre Società classificate di ogni Campionato: 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.**

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

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

Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036

Mail: [settori@confsportitalia.it](mailto:settori@confsportitalia.it) - [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - Web: [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it) - [www.confsportlazio.it](http://www.confsportlazio.it)