

Prima Prova Campionato Interregionale di Nuoto Sincronizzato



**SERIE A
SERIE B
GOLD
MASTER**

**22 Marzo
2020**

Piscina Pinguino Nuoto S.S.D. Via Massa D'Albe, 268 Avezzano

SEDE NAZIONALE SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE

CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confisportitalia.it - info@pec.confisportitalia.it - www.confisportitalia.it

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

ORGANIZZA

SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO
I PROVA - CAMPIONATO INTERREGIONALE SERIE A – B – GOLD - MASTER
“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

Master: Categorie M 20-34 - M 35-49 - M over 50

22 marzo 2020 – Piscina pinguino Nuoto S.S.D. – Via Massa D'Albe, 268 - Avezzano

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni indette dal Settore Attività Natatorie della Confsport Italia A.S.D.R., tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente associate alla Confsport Italia A.S.D.R. e affiliate all'A.S.I. per la stagione sportiva in corso.

Gli atleti che partecipano alle manifestazioni devono essere tesserati alla Confsport Italia A.S.D.R./A.S.I., presso una associazione o società sportiva 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 della società sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.

A richiesta dei Giudici gli atleti dovranno esibire la tessera.

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

Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle manifestazioni.

Le varie fasi delle manifestazioni saranno giudicate da giudici della Confsport Italia A.S.D.R. o della F.I.N.

Le decisioni ed 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 alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D.R.

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, ginnaste e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva così come previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D.R.

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

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 - 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'A.S.I. 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 e dai Regolamenti vigenti della Confsport Italia A.S.D.R. o in ultima analisi della F.I.N.

REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO

- a) **Un atleta che partecipa al Campionato Nazionale di serie A non può partecipare al Campionato Nazionale di serie B, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.**
- b) **Un atleta che partecipa al Campionato Nazionale Silver non può in alcun caso partecipare al Campionato Nazionale di serie B e viceversa.**
- 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;
 - 1 RISERVA per ogni trio;
 - 2 RISERVE per ogni squadra;
 - 2 RISERVE per ogni combinato.
- f) Qualora fosse necessario, le società potranno effettuare modifiche entro i termini delle iscrizioni e comunicare eventuali assenze delle atlete iscritte in gara **entro e non oltre il lunedì** antecedente la gara attraverso il nuovo portale utilizzato per l'invio delle iscrizioni.
- g) 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.
- h) Verranno assegnate 3 valutazioni:
 - per i Programmi Tecnici: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE 30%, ELEMENTI 40%;
 - per i Programmi Liberi: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE ARTISTICA 40%, DIFFICOLTA' 30%.
- i) 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.
- j) Ogni Società dovrà inviare le tracce audio con il brano musicale degli esercizi all'indirizzo sabatinifrancesca@hotmail.it entro il **12-03-2020**. Ogni traccia **Audio dovrà essere rigorosamente in formato Mp3 320K Qualità Balta (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).
- k) Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- l) **Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di due volte nella stessa categoria pena 2 punti di penalità.**
- m) **Nessuna limitazione del numero di balletti iscritti.**
- n) 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-tesserina, 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 A.S.D.R. e all'A.S.I. Possono partecipare le atlete tesserate alla F.I.N. – Settore Propaganda, previo tesseramento con la Confsport Italia A.S.D.R.

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 2011 e successivi

ESORDIENTI B: nate 2010

ESORDIENTI A: nate 2008-2009

RAGAZZE: nate 2005-2006-2007

JUNIOR: nate 2002-2003-2004

ASSOLUTE: nate 2000-2007 (sarà concessa la partecipazione del 1998 e 1999 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)

Ogni Società potrà iscrivere 1 Solo, 2 Duo, 2 Trio, 3 Squadre e 2 Liberi Combinati per ciascuna categoria.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

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

<u>DURATA:</u>	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

<u>DURATA:</u>	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

<u>DURATA:</u>	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

<u>DURATA:</u>	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 A.S.D.R. e all'A.S.I. Possono partecipare le atlete tesserate alla F.I.N. – Settore Propaganda, previo tesseramento con la Confsport Italia A.S.D.R.

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 2019-2020 partecipano al Campionato Nazionale di Serie A, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.

CATEGORIE:

- GIOVANISSIME:** nate 2011 e successivi
- ESORDIENTI B:** nate 2010
- ESORDIENTI A:** nate 2008-2009
- RAGAZZE:** nate 2005-2006-2007
- JUNIOR:** nate 2002-2003-2004
- ASSOLUTE:** nate 2000-2007 (sarà concessa la partecipazione del 1998 e 1999 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)

Ogni Società potrà iscrivere 1 Singolo, 2 Doppi, 2 Trio, 3 Squadre e 2 Combinati per ciascuna categoria.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

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

DURATA:	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

DURATA:	Solo	1'20''
	Duo	1'30''
	Trio	1'30''
	Squadra	1'40''
	Combinato	2'00''

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio.

Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.

Scivolamento indietro in posizione supina.

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

DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'30"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia.

Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.

Gamba di balletto (figura 101).

Passeggiata avanti (figura 360).

Scambi in posizione cannoncino.

E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Nel libero combinato sono concesse massimo 3 spinte.

CATEGORIA RAGAZZE

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia.

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

DURATA:	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

DURATA:	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 A.S.D.R.

Possono partecipare anche le atlete che hanno svolto attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2019-2020).

Non possono partecipare al Campionato Gold le atlete che partecipano nella stagione 2019-2020 al Campionato di Serie B.

CATEGORIE:

- ESORDIENTI A:** nate 2008-2009
- RAGAZZE:** nate 2005-2006-2007
- JUNIOR:** nate 2002-2003-2004
- ASSOLUTE:** nate 2000-2007

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.

CAMPIONATO NAZIONALE MASTER

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

CATEGORIE

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

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programmi Liberi: Combinato

DURATA:	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

- 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 più il Libero Combinato.

CLASSIFICHE

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

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia A.S.D.R. esclusivamente **entro e non oltre il 06-03-2020** tramite il portale online <http://confsportitalia.isprint.it/portale>.

Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti entro la scadenza prevista. Dal **07 marzo 2020** e fino alla mezzanotte dell'**08 marzo 2020** è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando **euro 2,00** in più per ogni atleta iscritto. Dalle **ore 00:01 del 09 marzo 2020** è possibile richiedere per email (info@confsportitalia.it) alla Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R., entro e non oltre le ore **17:00**, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare oltre alla tassa gara prevista e alla maggiorazione di **euro 2,00** anche una sanzione di **euro 30,00**. La segreteria della Confsport Italia A.S.D.R. si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.

In caso di ritiro di uno o più atleti entro il **lunedì mattina** antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate verranno scalate alla gara successiva.

Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti alla manifestazione.

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 e successivamente attraverso lo stesso portale procedere al tesseramento dei propri atleti. Potranno iscriversi ad un evento solo gli atleti in regola con il tesseramento alla data dell'evento stesso appartenenti a società in regola con l'adesione alla Confsport Italia A.S.D.R.

Sullo stesso portale <http://confsportitalia.isprint.it/portale> le società provvederanno all'iscrizione degli atleti tesserati agli eventi che verranno aperti di volta in volta dal personale della Confsport Italia A.S.D.R., seguendo le indicazioni presenti sul portale stesso.

Per iscrivere un atleta:

- fare click sul pulsante arancione "Iscrizioni" in corrispondenza di ciascun evento;
- il sistema mostrerà l'elenco degli atleti con il tesseramento in corso di validità, già suddivisi per categorie;
- selezionare l'atleta dall'elenco a sinistra e le gare desiderate dall'elenco a destra impostando, ove richiesto, il tempo d'iscrizione.

Per l'iscrizione alle staffette si segue la stessa procedura dei singoli atleti.

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 info@confsportitalia.it o ai numeri 06.55282936 - 06.5506622.

L'importo totale dovrà essere versato al Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D.R. tramite:

- attraverso **carta di credito** sul portale;
- Attraverso il "**portafoglio**" sul portale Confsport Italia A.S.D.R.

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

Si ricorda che se non si procede al pagamento della tassa gara gli atleti non risulteranno iscritti alla manifestazione e pertanto non compariranno nell'ordine di gara.

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

CLASSIFICHE

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

PREMIAZIONI

Verrà assegnata una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

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

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

Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036

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