REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO e CRITERI DI VALUTAZIONE

STAGIONE SPORTIVA 2022 – 2023

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Roberto Aghilarre	Referente Tecnico Settore Propaganda	del 20/10/2022
REDAZIONE	Laura De Renzis	Responsabile-Tecnico-Organizzativo Settore Nuoto Sincronizzato Membro Commissione Tecnica FINA e Comen	del 20/10/2022
REVISIONE	Consigliera Amelia Mascioli		del 20/10/2022
APPROVAZIONE	Consiglio Federale		Delibera 136 del 4/11/2022

Premessa

Le iniziative dei Settori "Propaganda" e "Scuola Nuoto Federale" si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale è rivolto alla diffusione dello sport non agonistico, e si aggiunge alle proposte didattiche che già si svolgono all'interno degli impianti natatori. Esso intende proporsi come strumento utile per combattere l'abbandono precoce della pratica sportiva e per valorizzare la didattica delle discipline natatorie, promuovendone la conoscenza e incentivandola loro pratica.

Le attività del settore propaganda non sono finalizzate alla ricerca di prestazioni di alto livello ma hanno lo scopo di presentare le abilità acquisite durante le esercitazioni in piscina e l'efficacia dell'esperienza didattica svolta, valorizzando i miglioramenti motori e tecnici.

Il progetto federale può essere adottato da tutti i soggetti (Comitati e Società Sportive) che organizzano e gestiscono la pratica sportiva giovanile. Esso si rende concreto attraverso la pratica nella piscina sociale e si sviluppa tramite la partecipazione ad un sistema di manifestazioni sportive promosse dalle stesse Società affiliate, dai Comitati Regionali, o a livello nazionale, mediante il Settore Propaganda federale.

Le Società affiliate, attraverso la domanda di riconoscimento e l'avvallo dei Comitati regionali competenti, potranno organizzare manifestazioni proprie.

La partecipazione degli allievi è subordinata, per tutte le discipline, al tesseramento nominativo obbligatorio, mediante la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La partecipazione degli allievi è tuttavia subordinata, per tutte le discipline, al tesseramento nominativo obbligatorio, mediante la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

Per quanto concerne le misure di sicurezza da adottare per le competizioni sportive, vale quanto riportato nelle Linee Guida Federali pubblicate nell'apposita sezione del sito della FIN.

Sommario

1. Categorie Atlete 5

2. Norme di carattere generale 5
Manifestazioni 5
Sessioni 6
Programmi Tecnici (Eliminatorie e Finali) 6
Programmi Liberi, Libero Combinato (Eliminatorie e Finali) 6
Sessioni gara ex agonisti- non agonisti 6
Criteri di ammissione 7
Iscrizioni 7
Modulo 7
Compilazione 7
Limitazioni 8
Modalità invio 9
Scadenza invio 9
Tasse iscrizione e modalità pagamento 10
Identificazione degli atleti 10
Identificazione 10
Tessera non presentata 10
Atlete/i ex agonisti - nonagonisti 11
Irregolarità 11
Ammende 11
Assenze 11
Iscrizione tardiva 11
Invio musica tardiva 12
Costumi – Acconciature –Trucco ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Costumi Esercizi Tecnici eLiberi 12
Acconciature Esercizi Tecnici eLiberi 12
Trucco 12
Sanzioni 12
Musiche 12
Diversità musiche 12
Modalità invio 12
Tipo file musicale 13
Corrispondenza iscrizioni con musiche 13
Concentrazione invio 13
Scadenze invio 13
Variazione musiche 13
Responsabilità velocità, qualità, tempi e denominazione musiche 13
Eliminatorie e Finali 14
Riepilogo tempi limite per Programmi Tecnici eLiberi 15
Sostituzioni 16
Valutazione Programmi Tecnici e Liberi 16
ProgrammaTecnico 16
Programma libero e Libero Combinato 17
Penalità 17
Penalità nei Programmi Squadra 17
Penalità nei Programmi Liberi, Tecnici e Libero Combinato 17
Penalità nei Programmi Tecnici 18
Penalità nel Libero Combinato 18
Penalità per interruzione degli esercizi 18
Finali e Parità 18

3. Norme per Categorie: Elementi obbligati 20
CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 20
CATEGORIA ESORDIENTI B 21
CATEGORIA Esordienti A 22
CATEGORIA RAGAZZE/I 23
CATEGORIA JUNIORES
CATEGORIA SENIORES
CATEGORIA ASSOLUTA 24

4. Dispozioni finali 24

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2021-2022

1. Categorie Atlete

Per l'anno 2021-2022 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2014 – 2015 eventuali 2016	7 / 8 / 9 anni
ESORDIENTI B	2013	10 anni
ESORDIENTI A	2011 – 2012	11 / 12 anni
RAGAZZE/I	2008– 2009 – 2010	13 / 14 / 15 anni
JUNIORES	2005 – 2006 – 2007	16 / 17 / 18 anni
SENIORES	2003 – 2004	19 / 20 anni
ASSOLUTA	1999 – 2010	13/23 anni

Le atlete nate 1999, 2000, 2001 ,2002 e 2003 potranno partecipare anche con tesseramento Master.

2. Norme di carattere generale

Manifestazioni

Nel corso della stagione 2022-23 si svolgeranno manifestazioni a carattere nazionale e/ interregionali organizzate dal settore Propaganda Sincro della FIN:

- Manifestazioni Invernali
- Manifestazioni Estive

Le attività del settore sono definite manifestazioni in quanto se pur prevedendo una classifica ed una premiazione non conferiscono titolo di campione italiano in nessuna categoria ed esercizi di gara. Le attività del settore propaganda non sono finalizzate alla ricerca di prestazioni di alto livello ma hanno lo scopo di presentare le abilità acquisite durante le esercitazioni in piscina e l'efficacia dell'esperienza didattica svolta, valorizzando i miglioramenti motori e tecnici.

Possono partecipare alla Manifestazione Nazionale organizzata dal settore Propaganda-Sincro le atlete/i in possesso dei seguenti requisiti:

- essere in regola con il tesseramento Federale per la stagione 2022-2023;
- aver partecipato nel corso della stagione 2022 -2023 ad una delle due manifestazioni Regionali previste dalla Normativa Generale 2022-2023 della Federazione Italiana Nuoto.

I Comitati Regionali nell'ambito delle competenze territoriali devono compilare un calendario che preveda un minimo di due manifestazioni di nuoto sincronizzato e darne ampia diffusione attraverso i canali tradizionali e/o informatici alle società entro il 30 novembre. Contestualmente dovranno informare il Settore Propaganda Nazionale (all'indirizzo e-mail: roberto.aghilarre@federnuoto.it). I calendari, in caso di variazioni e/o aggiornamenti, devono essere nuovamente comunicati al Settore Propaganda Nazionale.

La disciplina e le informazioni relative a ciascuna manifestazione saranno oggetto di Circolari attuative che saranno tempestivamente pubblicati sul sito della FIN, sezione Propaganda a cui si rimanda.

Le gare nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato Propaganda sono:

- Solo
- Duo /Duo misto (in tutte le categorie)
- Trio
- Squadra
- Libero Combinato

Sessioni

Programmi Tecnici (Eliminatorie e Finali)

Nei programmi Tecnici Solo, Duo/Duo misto, Trio e Squadra si devono eseguire gli Elementi Obbligati stabiliti.

Programmi Liberi, Libero Combinato (Eliminatorie e Finali)

I Programmi Liberi prevedono Solo, Duo/Duo misto, Trio, Squadra e Libero Combinato.

I Programmi Liberi possono essere composti da obbligatori e/o parte di essi, bracciate, propulsioni etc, accompagnati da musica. I Programmi Liberi non hanno alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, per il contenuto e per le coreografie.

Il Programma Libero Combinato è composto da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.
Il Libero Combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti:

- almeno due parti dell'esercizio devono avere meno di tre (3) partecipanti;
- almeno due parti devono avere tra sei (6) e dieci (10) partecipanti.

La partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, tutte le parti successive devono partire dall'acqua. Ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto in cui è terminata la parte precedente. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Sessioni gara ex agonisti- non agonisti

Per la stagione sportiva 2022-2023, è confermato il percorso differenziato fra atlete con passato agonistico (ex agoniste/i) ed amatoriale propaganda (non agoniste/i), con classifiche separate. In tutte le manifestazioni nazionali organizzate dal settore Propaganda Sincro della FIN a partire dalla categoria RAGAZZE/I in poi, sarà stilata classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle/dagli altre/i praticanti. Alla partizione denominata "ex-ago" dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte a un Campionato Italiano Assoluto o di Categoria (Esordienti A (2° anno), Ragazze/i o Juniores) anche se iscritte come riserve, in qualsiasi anno precedente al 2021.

La composizione delle partizioni ex agonisti seguiranno i seguenti criteri:

- SOLO: parteciperanno atlete/i con passato agonistico iscritte/i come da dichiarazione delle rispettive società nella compilazione dei moduli d'iscrizione predisposti dalla Segreteria. Sarà possibile la partecipazione di una riserva sia per gli ex agonisti che per i non agonisti. Se la riserva non agonisti sostituisse la titolare l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti.
  Si precisa che nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere una riserva solo non agonisti.

- DUO: se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex agonisti e un/a atleta non agonisti l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex agonisti.
  Nella partizione ex agonisti sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex agonisti o non agonisti.
  Anche se la riserva non agonisti sostituisse una titolare ex agonisti l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti.
  Si precisa che nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere solo una riserva non agonisti.
- SQUADRA e LIBERO COMBINATO: alla partizione denominata ex agonisti dovranno essere iscritti esercizi composti da un numero di atlete con passato agonistico superiore o pari al 50% (I° esempio: squadra da 8 = 5 ex-ago + 3 no-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 ex-ago + 3no-ago).
  Si precisa che nella partizione denominata no-ago le atlete ex-ago dovranno essere inferiore al 50% nell'organico della stessa formazione. (I° esempio squadra da 8 = 5 no-ago + 3 ex-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 no-ago + 3 ex-ago)

Criteri di ammissione

La partecipazione è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.
I criteri di ammissione relativi a ciascuna manifestazione saranno indicati con appositi Regolamenti partecipativi.

Iscrizioni

Modulo

Per le iscrizioni deve essere utilizzato unicamente il modulo excel pubblicato sul sito Federnuoto, sezione Propaganda, pagina Calendario per ciascuna manifestazione.
Sarà accettato un solo modulo per società e mai in formato pdf ma solo in excel.
N.B.: il "formato.numbers" non è accettato, quindi fare attenzione per chi usa pc con sistemi operativi NON WINDOWS.

Compilazione

Il modulo d'iscrizione deve essere compilato in carattere MAIUSCOLO in tutte le sue parti.
Nel modulo d'iscrizione devono essere indicati:

a. cognome e nome atleta;
b. l'anno di nascita;
c. codice cartellino;
d. indicare quando richiesto secondo la tipologia di manifestazione la qualifica ex agonisti o non agonisti.

Nei moduli di iscrizione devono essere inoltre indicati:

a) I nominativi dei partecipanti al Solo e l'eventuale riserva
b) I nominativi dei partecipanti al Duo/Duo misto e l'eventuale riserva (massimo 1)
c) I nominativi dei partecipanti al Trio e l'eventuale riserva (massimo1)
d) I nominativi ed il numero dei partecipanti alla Squadra e le eventuali riserve (~~max4~~)
   Il numero delle riserve iscrivibili è il seguente:
   - un (1) atleta per il duo
   - 3 max se la squadra iscritta è composta da 7 elementi
   - 4 max se la squadra iscritta è composta da 8 elementi;

- 2 max se la squadra iscritta è composta da 4 a 6 elementi.

e) I nominativi ed il numero dei partecipanti al Libero Combinato e le eventuali riserve (~~max4~~)(max2)
f) Denominazione sociale estesa ufficiale della società
g) Cognome e nome allenatrici/tori (massimo 3)

In presenza di atlete sia ex agonisti che non agonisti, nel modulo deve essere privilegiata prima di tutto la ripartizione dell'esercizio che si intende iscrivere e poi la sua composizione con le atlete. A solo titolo di esempio, l'iscrizione di un esercizio Squadra "ex agonisti" con 4 atlete ex agonisti e 4 atlete non agonisti deve essere riportata compilando TUTTE le X nella colonna "ex agonisti" del modulo excel sia per le atlete ex agonisti che non agonisti.

L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e. Il numero di componenti titolari previsti per l'esercizio DEVE essere chiaramente indicato nel modulo di iscrizione.

L'esercizio Libero Combinato può essere composto da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) atleti/e. Non vi sono penalità per il numero inferiore a dieci. Il numero di componenti titolari previsti per l'esercizio DEVE essere chiaramente indicato nel modulo di iscrizione.

Ogni Società ha la possibilità di iscrivere atleti/e della categoria inferiore alla categoria immediatamente superiore, e questi/e possono partecipare all'esercizio di Duo/Duo misto, Trio, Squadra e Libero Combinato.

Pertanto, una Società può iscrivere:

Nelle sessioni Squadra e Libero Combinato quattro (4) atlete/i:
categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B
categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

di un (1) atleta completamento della formazione del Duo/Duo misto e Trio
categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B
categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

È consentita la partecipazione di atleti di sesso maschile e vengono inseriti nella classifica generale a meno che non diversamente indicato nel regolamento di una specifica manifestazione.
Non c'è limite di partecipazione di atleti maschi nel comporre gli esercizi di squadra e libero combinato

Limitazioni

Ogni atleta NON potrà partecipare a più di tre (3) diverse sessioni gara (es: 3 volte "titolare" oppure 2 "titolare" e 1 "riserva" oppure 1 "titolare" e 2 "riserva" oppure 3 volte "riserva").
Non potranno ovviamente essere accettate partecipazioni di atleti/e che non risultino iscritti/e nell'apposito modulo come titolari o riserve.
In qualsiasi manifestazione dove è prevista la possibilità di iscrivere 2 esercizi, per sessione gara e per

società, NON è permesso iscrivere la medesima atleta titolare in un esercizio della sessione e riserva nell'altro esercizio né titolare in ambedue gli esercizi.

Nel caso in cui in una manifestazione siano previsti una sessione gara eliminatoria e una di finale, i componenti la formazione, pur mantenendo lo stesso numero, possono essere sostituiti dagli atlete/i iscritti come riserve dei titolari, tra i due esercizi inserendo una o più atlete/i di quelle iscritte/i come riserve

Modalità invio

Le iscrizioni devono essere inviate SOLO via e-mail:

OBBLIGATORIAMENTE: propaganda@federnuoto.it(Segreteria manifestazione)
COPIA CONOSCENZA: roberto.aghilarre@federnuoto.it
L'inserimento nella LISTA PARTECIPANTI è completato solo dopo la ricevuta via mail di ok da parte della Segreteria manifestazione (propaganda@federnuoto.it).
In qualsiasi mail di trasmissione alla Segreteria della Manifestazione è OBBLIGATORIO indicare:

- Nominativo di un referente
- Numero di cellulare

da contattare nel caso di necessità.

Scadenza invio

Le scadenze dell'invio delle iscrizioni relative a ciascuna rispettiva manifestazione che sarà organizzata saranno riportate, come nel passato, nei Regolamenti specifici che saranno pubblicati sul sito Federnuoto, settore Propaganda a cui si rimanda. Indicativamente le scadenze prescelte seguiranno il criterio di circa 1 mese prima del primo giorno di inizio della manifestazione.
Invii dopo la scadenza saranno soggette ad ammenda. (vedi paragrafo ammende)

~~Per un periodo di tolleranza di cinque giorni dopo la data di scadenza, le iscrizioni potranno essere ancora accettate previo pagamento di una ammenda di € 50 (cinquanta) unica per società, indipendentemente dal numero di iscrizioni "ritardatarie".~~

L'organizzazione ottimale di ciascuna manifestazione dipenderà dalla tempestività dell'invio delle iscrizioni da parte delle società partecipanti. Molto spesso l'organizzazione delle trasferte delle società partecipanti necessita di tempi più ampi. La conseguente necessità di elaborare una "bozza di programma sessioni manifestazione" prima della scadenza delle iscrizioni, richiesta costantemente negli ultimi anni dalle società, contrasta totalmente con l'obiettivo dell'organizzazione FIN di programmare una manifestazione efficace ed efficiente. La consuetudine da parte delle società partecipanti a far pervenire alla Segreteria gara le iscrizioni solo pochi giorni prima della scadenza indicata (molte lo stesso giorno della scadenza) impedisce l'emissione di un programma gara definitivo per ciascuna manifestazione prima di 25gg dal giorno dell'inizio della rispettiva manifestazione. L'organizzazione FIN non potrà quindi essere considerata responsabile per prenotazioni effettuate dalle società sulla base delle bozze di programma che poi non saranno confermate dal programma definitivo.
Si consiglia vivamente di procedere con l'invio delle iscrizioni almeno 15gg prima della scadenza richiesta. Intanto eventuali variazioni saranno SEMPRE e TEMPESTIVAMENTE accettate dalla Segreteria della manifestazione.

Tasse iscrizione e modalità pagamento

Per il 2022-2023 sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

€	4,00	per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, comprese le riserve
€	4,50	Solo
€	7,00	Duo - Duo misto
€	9,00	Trio
€	14,00	Squadra
€	14,00	Libero combinato

L'iscrizione sarà completata SOLO dopo invio della copia della ricevuta di pagamento. **Non saranno accettate iscrizioni non accompagnate contestualmente dalla copia della ricevuta di pagamento.**
Il pagamento della tassa di iscrizione dovrà essere effettuato ENTRO la scadenza di iscrizione di ciascuna manifestazione (dovrà essere contestuale all'invio del modulo relativo alle iscrizioni gara).
Tuttavia, per consentire la possibilità di variazioni, l'invio del modulo excel con il numero di atlete e di esercizi che si vorrebbero iscrivere potrà essere ~~inviato~~ trasmesso anche più volte PRIMA della scadenza MA COMUNQUE ENTRO LA DATA SCADENZA. Le eventuali successive variazioni saranno acquisite solo sul bordo vasca entro un'ora prima dell'inizio della specifica sessione gara; per il pagamento farà fede l'ultimo modulo excel pervenuto alla Segreteria fino alla data di scadenza.

Le ricevute di pagamento vanno inviate SOLO via e-mail:
OBBLIGATORIAMENTE: roberto.aghilarre@federnuoto.it

BONIFICI BANCARI

Codice IBAN della FIN:
IT23Z 01005 03309 000000010118
BNL agenzia 6309 - c/o C.O.N.I.
Via Costantino Nigra 15 - 00135 Roma

Per i pagamenti con bonifici bancari occorre indicare obbligatoriamente la CAUSALE DI VERSAMENTO: *"Manif. Naz. Sincro Propaganda XXXXXXXXX 2023"*(dove per XXXXXXXX bisognerà inserire la sede della rispettiva manifestazione; a solo titolo di esempio: Genova o Trieste o Civitavecchia…..).

Identificazione degli atleti

Identificazione

Le atlete vengono identificate dal Giudice Arbitro dietro presentazione, al suo assistente gara incaricato, della tessera federale valida per l'anno in corso.
Nel caso di dubbia identificazione il Giudice Arbitro deve richiedere la presentazione di un documento personale di identità: l'atleta per l'identificazione del quale sussista, da parte del Giudice Arbitro e dopo la regolamentare presentazione dei documenti, un dubbio, potrà partecipare alle gare solamente dopo apposita conferma scritta rilasciata da parte del Rappresentante di Società che accompagna l'atleta.

Tessera non presentata

La partecipazione a manifestazioni federali da parte di un atleta che sul campo di gara risulti materialmente sprovvisto di tessera federale è ammessa nel caso di furto, smarrimento o momentanea

indisponibilità.

In tali casi il Dirigente o Tecnico della Società che risultino dal modulo di affiliazione dovranno presentare copia del documento di identità dell'atleta interessato accompagnato, obbligatoriamente ai fini dell'ammissione dell'atleta alle gare, da una copia del certificato di idoneità medica alla pratica sportiva, autenticata per copia conforme dal Presidente della Società. Inoltre andrà presentata copia della documentazione della denuncia presentata alla competente Autorità di Polizia in caso di furto, smarrimento o dichiarazione di momentanea indisponibilità del cartellino. La mancanza di anche uno solo dei suddetti documenti, comporta la non ammissibilità dell'atleta alle competizioni.
Sarà cura del Giudice Unico accertare la veridicità della dichiarazione stessa.
In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

Atlete/i ex agonisti – non agonisti

Le atlete/i con passato agonistico vengono identificate/i facendo fede alla dichiarazione delle rispettive Società al momento dell'iscrizione nei moduli excel predisposti dalla Segreteria per la manifestazione.

Solo nel caso di segnalazione da parte di allenatori accreditati sul bordo vasca o da dirigenti delle società partecipanti alla manifestazione riconosciuti dal Giudice Arbitro, la Segreteria della manifestazione procederà al controllo con gli archivi elettronici della sola specifica posizione dubbia segnalata.
La Segreteria manifestazione, d'altra parte, a sua discrezione, potrà procedere a verifiche preventive casuali prima dell'inizio delle manifestazioni con i propri archivi elettronici già costituiti.

Irregolarità

L'atleta a carico del quale venga constatata una qualsiasi irregolarità di posizione federale non viene ammesso alla gara, ovvero, viene eliminato dalla medesima con le relative conseguenze tecniche e disciplinari.
L'atleta e la Società in posizione irregolare vengono deferiti ai competenti Organi della Giustizia Federale.

Ammende

Assenze e Cancellazioni

È fatto obbligo di comunicare assenza di un esercizio iscritto e/o di una sostituzione di un'atleta, fino a massimo un'ora (1h) prima dell'inizio di ogni sessione di gara della manifestazione stessa.

È prevista una ammenda di € 50,00 (cinquanta) per assenza di comunicazione alla segreteria gara di un esercizio iscritto prima della scadenza riscontrata sul bordo vasca durante la Manifestazione.

È fatto obbligo comunicare la cancellazione di un esercizio iscritto alla manifestazione contestualmente alla scadenza dell'invio delle musiche.

Iscrizione tardiva

È prevista una ammenda di € 50,00 (cinquanta) per iscrizione tardiva, entro 5gg dalla scadenza indicata ai vari Campionati.

Dal 6 a 10 gg di ritardo l'ammenda viene triplicata

Dal 11°giorno di ritardo non sarà autorizzata e concessa la possibilità di iscriversi.

N.B: nel caso eventuale la richiesta di iscrizione venisse accetta dopo la pubblicazione della lista partenti, la partenza dell'esercizio inserito avverrà sempre come numero 1, per non alterare il

sorteggio effettuato nella determinazione dell'ordine di partenza effettuato.
~~Richieste di iscrizioni successive al periodo di tolleranza dovranno essere trasmesse SOLO e SOLTANTO contattando direttamente Sig. Roberto Aghilarre.~~

Invio musica tardiva

È prevista una ammenda di € 20,00 (venti) per singola musica gara, per invio mail dopo la scadenza indicata per ciascuna manifestazione (si precisa che l'ammenda si riferisce alla SOLA scadenza ufficiale).
È prevista una ammenda di € 20,00 (venti) per ogni singola musica non comunicata contestualmente alla comunicazione di cancellazione dell'esercizio iscritto entro 5gg dalla scadenza indicata dalla scadenza dell'invio delle musiche. Dal 6 a 10 gg di ritardo l'ammenda viene triplicata.

Costumi Esercizi Tecnici e Liberi

I costumi per gli esercizi tecnici e liberi devono essere conformi alla norma GR5 e AS 13.9-13.13; non sono ammesse trasparenze evidenti, non sono ammessi accessori (es. maniche, gonnellini, ecc..). L'uso di occhialini è consentito solo per ragioni di salute, attestate da certificato medico.

Acconciature Esercizi Tecnici e Liberi

Le acconciature non devono coprire la fronte e non possono avere accessori "oscillanti" di nessun tipo.

Trucco

Non è consentito un trucco Teatrale. È ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra

Sanzioni

Nel caso in cui il Giudice Arbitro della manifestazione, avvertito dall'Addetto ai Concorrenti o dai suoi collaboratori, reputi che il costume, l'acconciatura o il trucco dei partecipanti non siano conformi alle previsioni del presente Regolamento, potrà squalificare gli atleti che non si adegueranno alle norme.

Musiche

Diversità musiche

Le musiche degli esercizi in una sessione gara dove è prevista la possibilità di iscrizione di 2 (due) o più esercizi) di quella categoria ~~dovranno necessariamente essere diverse~~ potranno essere uguali. ~~Potranno invece essere utilizzate~~ . Le stesse musiche potranno essere utilizzate anche in categorie diverse.

Modalità invio

Le musiche gara dovranno essere trasmesse solo via mail a propaganda@federnuoto.it (Segreteria manifestazione).
In qualsiasi mail di trasmissione alla Segreteria manifestazione è obbligatorio indicare:

- il nominativo di un referente;
- numero di cellulare.

L'invio di musiche ad un indirizzo mail diverso da quello sopra indicato (propaganda@federnuoto.it) sarà considerato come non pervenuto alla Segreteria della manifestazione; nel caso di superamento dei termini di consegna, si applicherà l'ammenda prevista.
La FIN provvederà ad inviare alla Società interessata la conferma di ricezione entro 24 ore; in assenza di tale conferma la Società dovrà farsi carico di inviare una segnalazione di mancato riscontro al citato

indirizzo mail : propaganda@federnuoto.it.

Tipo file musicale

Per motivi tecnici non saranno considerati validi i file musicali inviati in formato compresso; si suggerisce l'invio dei file musicali in formato mp3.

Corrispondenza iscrizioni con musiche

Per ogni esercizio iscritto sarà accettata solo una (1) musica gara via mail. Si precisa che limitatamente ai programmi del "Solo" sarà possibile l'utilizzo di musiche diverse tra riserva e titolare; in tal caso il brano musicale per la riserva potrà essere presentato direttamente sul bordo vasca, fino ad un'ora prima dell'inizio della sessione gara.

Concentrazione invio

Per una migliore gestione, organizzazione ed archiviazione delle musiche gara da parte della segreteria, è richiesto l'invio dei files musicali di tutti gli esercizi iscritti possibilmente in un'unica trasmissione.

Scadenze invio

I termini per l'invio delle musiche gara saranno indicati nelle norme partecipative delle singole manifestazioni, che saranno pubblicati sul sito Federnuoto. Si precisa che l'invio delle musiche gara dopo i termini stabiliti saranno soggette ad ammenda amministrativa.

Variazione musiche

La Segreteria della manifestazione accetterà variazioni sul piano vasca fino ad un'ora prima dell'inizio della rispettiva sessione gara; i nuovi file dovranno essere forniti alla segreteria a mezzo chiavetta USB.

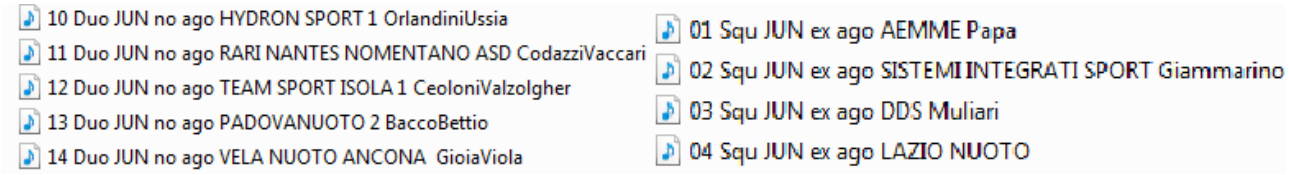
Responsabilità velocità, qualità, tempi e denominazione musiche

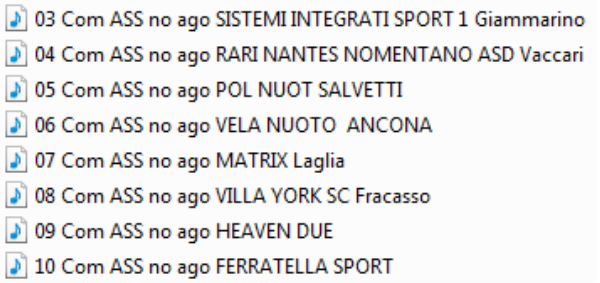
I Tecnici sociali rimangono responsabili per la velocità, qualità, tempi e denominazione per ogni singola musica trasmessa. Qualora la riproduzione audio in gara non dovesse essere qualitativamente adeguata sulla base del giudizio del Giudice Arbitro, i Tecnici avranno facoltà di fornire tempestivamente "Sound Manager" della manifestazione una chiavetta USB contente una nuova copia del brano musicale in riproduzione. Qualora anche la nuova copia del brano musicale risultasse inadeguata, il Giudice Arbitro provvede alla squalifica dell'esercizio.

Per una standardizzazione della denominazione del file musicali, ai fini del più agevole loro utilizzo, i file contenenti le musiche gara dovranno osservare le seguenti denominazioni:

1) Tipo esercizio: Solo, Duo, Trio, Squ, Com
2) Categoria: GIO, ESB, ESA, RAG, JUN, SEN, ASS
3) Quando applicabile: ex ago, no ago
4) Società
5) Cognomi atleti esercizio:
   a. Per Solo, Duo, Trio (non riportare il cognome di eventuali riserve)
   b. Per Squadra e Libero Combinato è richiesto il nominativo di una (1) sola atleta titolare in modo tale da fornire al Sound Manager l'indicazione per l'assegnazione numerica corretta della musica in caso di iscrizioni di più di una Squadra (sarebbe preferibile indicare PIPPO SPORT 1 o PIPPO SPORT 2, ma questa indicazione DEVE ESSERE UGUALE a quella riportata nel modulo di iscrizione già trasmesso)

Si riportano di seguito esempi concreti relativi ad una precedente stagione sportiva:





Negli esempi riportati si rilevano costantemente 2 numeri iniziali: questi numeri sono di competenza esclusiva della Segreteria manifestazione che li assegnerà in funzione del sorteggio partenti pubblicato, pertanto devono essere ignorati nelle denominazioni da inviare alla segreteria manifestazione.

Rispettare maiuscole e minuscole e spazi vuoti come riportato in esempio.
I tecnici sociali sono tenuti a dotarsi sul campo gara di una chiavetta USB di riserva contenente tutte le musiche gara della manifestazione per renderle disponibili, su richiesta della segreteria gara.

Eliminatorie e Finali

Nelle sessioni gara dove risulteranno *partenti* un numero pari o superiore a 40 esercizi accederanno alle sessioni finali i primi 12 (dodici) esercizi delle fasi eliminatorie.
Nelle sessioni gara dove risulteranno *partenti* un numero pari o superiore a 30 esercizi ed inferiori a 39 esercizi accederanno alle sessioni finali i primi 10 (dieci) esercizi delle fasi eliminatorie.
Nelle sessioni gara dove risulteranno *partenti* un numero pari o superiore a 20 esercizi ed inferiori a 29 esercizi accederanno alle sessioni finali i primi 8 (otto) esercizi delle fasi eliminatorie.

La FIN si riserva di decidere, in base alle esigenze organizzative delle singole manifestazioni, di non procedere allo svolgimento delle sessioni finali.

Se la sessione gara prevede eliminatorie e finali, il numero dei partecipanti, tra i due esercizi, non può essere variato, tranne la sopraggiunta impossibilità per motivi sanitari attestati con adeguata documentazione.
Nella sessione gara di finale è consentito sostituire le atlete/i inserendo una o più atlete/i tra quelle iscritte/i come riserve.

Riepilogo tempi limite per Programmi Tecnici eLiberi

Categoria GIOVANISSIMI/E	**tempi**	
Programma tecnico		
Duo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria ESORDIENTI B	**tempi**	
Programma tecnico		
Solo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Programma libero		
Libero Combinato	2'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria ESORDIENTI A	**tempi**	
Programma tecnico		
Solo	1'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Programma libero		
Trio	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	2'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria RAGAZZE/I	**tempi**	
Programma tecnico		
Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Programma libero		
Trio	1'40"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria JUNIORES	**tempi**	
Programma libero		
Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Squadra	2'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria SENIORES	**tempi**	
Solo	1'30"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Duo	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Trio	1'50"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Categoria ASSOLUTA	**tempi**	
Programma libero		
Squadra	2'20"	compresi un max di 10" sul bordo vasca
Libero Combinato	3'00"	compresi un max di 10" sul bordo vasca

Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi.

Sostituzioni

La sostituzione del/la partecipante al Solo con la riserva deve essere comunicata alla Segreteria manifestazione al più tardi un'ora prima dell'inizio della sessione gara. La sostituzione non è consentita tra fase eliminatoria e finale.

Le sostituzioni delle/degli atleti per le altre gare devono essere comunicate alla Segreteria manifestazione, al più tardi un'ora prima dell'inizio della rispettiva sessione gara. Dopo tale termine nessuna sostituzione può essere effettuata, tranne nel caso in cui l'atleta abbia un malore o incidente, documentato da certificato rilasciato dal medico di servizio ~~e purché tale sostituzione non ritardi lo svolgimento della manifestazione~~.

In tutte le manifestazioni, in tutte le categorie ed in tutte le ~~prove~~ sessioni, qualora un esercizio finalista rinunci alla finale, sarà sostituita automaticamente con la prima delle escluse, che dovrà essere tempestivamente informata appena pervenuta la rinuncia alla Segreteria manifestazione, e così di seguito.

Valutazione Programmi Tecnici e Liberi

Sulla base nelle nostre esperienze delle ultime stagioni sportive le valutazioni acquisite dalla segreteria gara, tramite il sistema elettronico adottato, non sono risultate sostanzialmente divergenti da quelle cartacee. Pertanto dalla corrente sportiva 2022-2023 pur continuando a registrare le valutazioni in formato cartaceo, le valutazioni elettroniche avranno valore prevalente per la determinazione dei risultati gara. Verifiche delle valutazioni elettroniche saranno eseguite solo a discrezione della direzione gara in accordo con il GA.

ProgrammaTecnico

Pannelli giudicanti	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	5	30
IMPRESSIONE (difficoltà, coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	5	30
ELEMENTI (esecuzione e sincronismo)	5	40

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito.
Si raccomanda vivamente, per chiarezza di giudizio, che gli Elementi Obbligati da 1 a 5 siano separati da altre azioni. Nel Solo e nel Duo gli elementi da uno (1) a cinque (5) devono essere eseguiti parallelamente al lato della piscina dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del busto di braccia.

Non sono consentite azioni a specchio. Con l'eccezione della spinta e dell'aggancio, la partenza e il tuffo, tutti gli elementi obbligati e liberi devono essere effettuati simultaneamente e guardando nella stessa

direzione da tutte le atlete eccetto durante la formazione in cerchio. In questa formazione non verrà quindi sanzionato il viso delle atlete rivolto in direzioni diverse. In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità nel punteggio totale del pannello esecuzione.

In assenza di giudice dedicato agli elementi obbligati nel TECNICO il metodo di valutazione cambia come segue: fino a due 0 si applica MEDIA, da tre 0 rimane 0

Si precisa che, come per la scorsa stagione sportiva, non è previsto un video ufficiale e non viene recepita la modifica del Regolamento agonistico sull'attribuzione dello zero (0) da parte del GA; ne consegue che la responsabilità dello zero (0) è del giudice del pannello "Elementi".
Non viene normato in che modo si decide che "l'elemento è corretto" e quindi tale decisione definitiva sarà a discrezione del Giudice Arbitro (GA), o suo Coadiutore, della Manifestazione.
Pertanto, si precisa che nei risultati ufficiali appariranno gli 0 qualora vengano assegnati da taluni Ufficiali Gara del pannello "Elementi" e accertati dal GA, o suo Coadiutore, mentre sarà considerato voto mancante (apparirà la media per quel giudice) nel caso in cui il GA, o suo Coadiutore, confermi la presenza dell'elemento.

Programma libero e Libero Combinato

Pannelli giudicanti	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	5	30
IMPRESSIONE ARTISTICA (coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	5	40
DIFFICOLTA'	5	30

SPINTE

In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/Duo misto Squadra e Libero Combinato) sono ammesse **un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti)**. Nella Squadra e nel Libero Combinato, il numero di spinte a coppie (una spinge una) è facoltativo e non fa parte delle 3 spinte consentite dal regolamento, (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i). Si precisa che nel caso di contemporaneità dei suddetti movimenti acrobatici questi saranno considerati come una sola spinta. Saranno detratti 2 (due) punti di penalità dal totale a chi non si atterrà alla regola appena citata.

Penalità

Penalità nei Programmi Squadra

Nei Programmi di Squadra, sia nelle eliminatorie che nelle finali, sia Liberi o Tecnici, mezzo (0,5) punto di penalità viene detratto dal punteggio totale per ogni atleta in meno di otto (8).

Penalità nei Programmi Liberi, Tecnici e Libero Combinato

Un (1) punto di penalità viene assegnato:

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
- Se non si rispetta il tempo limite previsto per ciascun esercizio, tenendo conto dei 15 secondi di tolleranza in più o in meno accordati.
- Se si superano i trenta (30") secondi della camminata per prendere posizione per la partenza
- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi

Due (2) punti di penalità vengono assegnati:

- Se si fa deliberato uso del fondo della vasca per supportare una o più altre atlete durante un esercizio
- Se un esercizio viene interrotto da una atleta durante i movimenti sul bordo vasca e viene autorizzata una nuova partenza
- Se sul bordo vasca per il tuffo si effettuano torri o piramidi.
- In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/Duo misto, Squadra e Libero Combinato) vengono effettuati più di 3 spinte (piattaforme o salti)
- Nei programmi Tecnici vengono eseguite azioni a specchio (ad eccezione nelle formazioni a cerchio, come riportato in precedenza…)

Penalità nei Programmi Tecnici

Se una o più atlete/i omettono tutto o parte di un elemento, o eseguono una azione non corretta di un elemento, i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno 0 (zero) quello specifico elemento. Qualsiasi cambiamento nella esecuzione dell'ordine degli elementi comporterà la valutazione 0 di quell'elemento non posto nel corretto ordine

Esempio: elemento #1 -> #2 -> #4 -> #3 -> #5 (ordine non corretto)
i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno 0 (zero) l'elemento #3

Mezzo (0,5) punto di penalità sarà detratto:

- Dal punteggio dell'Esecuzione per ogni violazione degli elementi aggiuntivi segnalati oltre i 5 obbligati, sia nella Squadra che nel Duo.
- dal punteggio Elementi nel Solo e nel Duo se un elemento non viene eseguito parallelamente al lato della piscina dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del busto di braccia.

Penalità nel Libero Combinato

Due (2) punti di penalità vengono assegnati se:

- il tempo limite viene superato
- una nuova parte incomincia non in elevata prossimità della parte precedente appena conclusa

Penalità per interruzione degli esercizi

Se una o più atlete si fermano prima della fine dell'esercizio, questo viene squalificato.
Se l'interruzione è dovuta a circostanze indipendenti dal volere delle atlete, il Giudice Arbitro autorizzerà la ripetizione dell'esercizio durante la sessione.

Finali e Parità

Come da sezione 2.9 le finali, quando previste, sono composte dai primi 12, rispettivamente 10 o 8 programmi classificati di una sessione gara.
L'ordine di entrata in acqua nelle finali sarà composto da gruppi di 6 rispettivamente 5 o 4 concorrenti finalisti.
Nel caso di parità in 12°/10°/8° posizione, (calcolata al 3° decimale) la finale includerà ambedue i concorrenti in parità ed il gruppo più numeroso partirà per primo: un gruppo sarà composto dai primi6/5/4, il secondo gruppo dai successivi 7/6/5.

I classificati dalla posizione 1-6, 1-5, 1-4 nelle eliminatorie partiranno dal 7-12, 5-10, 4-8 nella finale. Il sorteggio sarà effettuato direttamente sul bordo vasca dalla Segreteria della manifestazione tramite supporto elettronico.

Nel caso di parità in fase eliminatoria tra i 6^ e 7^ concorrenti rispettivamente 5^ e 6^o 4^ e 5^ (calcolata al 3° decimale), si costituirà uno specifico gruppo per definire l'ordine di entrata in acqua; quindi saranno generati: un primo gruppo dall'1-5, poi un gruppo dal 6-7 ed infine un gruppo dall'8-12, rispettivamente dall' 1-4, poi dal 5-6 ed infine 7-10o dall' 1-3, poi dal 4-5 ed infine 6-8.

Nel caso di parità, al termine della finale, in una qualsiasi delle prime 3 posizioni (calcolata al 4° decimale) la decisione seguirà la seguente procedura:

- Sessione gara Programmi Liberi:
    - il voto più alto nell'Impressione Artistica determina la posizione
    - se c'è ancora parità, il voto più alto nell'Esecuzione
- Sessione gara Programmi Tecnici
    - il voto più alto negli Elementi determina la posizione.

3. Norme per Categorie: Elementi obbligati

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E (2014 – 2015 eventuali 2016)

DUO:

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	Posizione di spaccata	1.3
4	Gamba di balletto (figura 101)	1.6
5	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

NON sono consentiti spinte né agganci

TRIO:

Ele	Descrizione	DD
1.	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	Posizione di cannoncino	1.2
4.	Gamba di balletto (figura 101)	1.6
5.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

NON sono consentiti spinte né agganci

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

SQUADRA:

Ele	Descrizione	DD
1.	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	Posizione di cannoncino	1.2
4.	Gamba di balletto (figura 101)	1.6
5.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	1.1

Non sono consentiti spinte né agganci

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

CATEGORIA ESORDIENTI B (2013)

SOLO:

Ele	Descrizione	DD
1.	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
4.	Kip (figura 311)	1.6
5.	Si esegue un gambero in superficie fino alla posizione di spaccata (fig. 362), seguito da un passo di uscita in avanti.	1.7

DUO: n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	Si esegue una passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata	1.6
4	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	Kipnus (ex figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE
è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i).

TRIO:n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	Si esegue una passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata	1.6
4	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	Scambi in posizione di cannoncino	1.4

SQUADRA: n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia	1.0
3	Si esegue una passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata	1.6
4	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5	Scambi in posizione di cannoncino	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i).
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

CATEGORIA Esordienti A (2011 –2012)

SOLO:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2.	Si esegue una transizione da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno due movimenti di braccia sia a gambe bicicletta che a gambe stile laterale	1.3
3.	Torre (ex figura 349) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 348	1.9
4.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	1.9

DUO:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2.	Si esegue una transizione da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno due movimenti di braccia sia a gambe bicicletta che a gambe stile laterale	1.3
3.	Kip gamba flessa (fig.318)	2.0
4.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i).

SQUADRA:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2.	Si esegue una transizione da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno due movimenti di braccia sia a gambe bicicletta che a gambe stile laterale	1.3
3.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	1.7
4.	Kipnus (ex figura 315) aggiornamento FINA 2017/2021 diventa 316	1.4
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nella squadra comporre minimo tre (3) formazioni diverse;
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i).
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

CATEGORIA RAGAZZE/I (2008 –2009– 2010)

SOLO:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2.	Barracuda (dalla posizione carpiata indietro in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile). Si esegue una discesa in posizione verticale (fig.301)	1.9
3.	Marsuino avvitamento 180° (figura 355d)	1.9
4.	Farfalla fino alla posizione di spaccata (fig.343)	2.0
5.	Si esegue un Albatros fino alla posizione di verticale gamba flessa, di seguito si esegue una piroetta unendo le gambe in posizione verticale. La figura termina con una discesa. (fig.240)	2.1

DUO: n.b. nuova successione degli elementi obbligati

Ele	Descrizione	DD
1	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2	Oceanita (fig.439)	1.8
3	Sequenza di gambe di balletto con spostamento: partendo da posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la posizione di gamba di balletto, l'altra gamba si flette fino a raggiungere la posizione di fenicottero in superficie e successivamente si distende in alto fino alla posizione di gamba di balletto doppia.	1.7
4	Passeggiata avanti(fig.360)	1.9
5	Barracuda (dalla posizione carpiata indietro in immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe sulla linea verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile). Si esegue una discesa in posizione verticale (fig.301)	1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i).

SQUADRA:

Ele	Descrizione	DD
1	Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)	1.7
2	Goccia d'acqua (fig.363)	1.8

3	Sequenza di gambe di balletto con spostamento: partendo da posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la posizione di gamba di balletto, l'altra gamba si flette fino a raggiungere la posizione di fenicottero in superficie e successivamente si distende in alto fino alla posizione di gamba di balletto doppia.	1.7
4	Passeggiata avanti (figura 360)	1.9
5	Marsuino (fig. 355)	1.8

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
- è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.
- è consentita una spinta o un aggancio (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i.
- è consentita una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

CATEGORIA JUNIORES (2005 – 2006 - 2007),
CATEGORIA SENIORES (2003 – (2004*) e precedenti),
CATEGORIA ASSOLUTA (nate/i dal 1999 al 2008)
(*) Il tesseramento ufficiale inserirà per le nate/i 2004 nella categoria Seniores , di fatto nella partecipazione alle manifestazioni sportive saranno inserite nella categoria Juniores.
Gare: Solo, Duo, Trio, Squadra, Libero Combinato
Nella tre categorie sopra citate non esistono elementi obbligati.

4. Dispozioni finali

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico del Settore Nuoto Sincronizzato.