

STAGIONE SPORTIVA 2023 - 2024

REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO E CRITERI DI VALUTAZIONE REGIONE LAZIO

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 2 di 22
--------------------	---------------------------------	--------------

Premessa

Le iniziative del Settore *Propaganda e Scuole Nuoto Federali* si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale in ambito della diffusione dello sport amatoriale, si aggiunge alle proposte didattiche che normalmente si svolgono in tutti gli impianti natatori, costituisce la valorizzazione della didattica stessa ed è motivo di incentivazione della pratica sportiva e della conoscenza di tutte le discipline natatorie. Le attività si concretizzano con la partecipazione e la promozione di manifestazioni sportive promosse direttamente dalla F.I.N. in ambito nazionale o per tramite i Comitati Regionali, le Delegazioni Provinciali. Le Società affiliate potranno organizzare proprie manifestazioni, dopo aver ottenuto il riconoscimento della manifestazione da parte dei Comitati competenti per territorio.

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 per valorizzare la didattica delle discipline natatorie, promuovendone la conoscenza e incentivando la 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, attraverso 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.

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2022-2023

1. Categorie Atlete/i

Per l'anno 2022-2023 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato Settore Propaganda saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2015 – 2016 eventuali 2017	9 / 8 / 7 anni
ESORDIENTI B	2014	10 anni
ESORDIENTI A	2012 – 2013	12 / 11 anni
RAGAZZE	2009 – 2010 – 2011	15 / 14 / 13 anni
RAGAZZI	2008 – 2009 – 2010 – 2011	16 / 15 / 14 / 13 anni
JUNIORES <i>femmine</i>	2005 – 2006 – 2007 – 2008	19 / 18 / 17 / 16 anni
JUNIORES <i>maschi</i>	2004 – 2005 – 2006 – 2007	20 / 19 / 18 / 17 anni
SENIORES <i>femmine</i>	2003 – 2004	21 / 20 anni
SENIORES <i>maschi</i>	2002 – 2003	22 / 21 anni
ASSOLUTA <i>femmine</i>	2003 – 2011	21 / 16 anni
ASSOLUTA <i>maschi</i>	2002 – 2011	22 / 13 anni

ATTENZIONE:

- Le atlete nate 2003-2004 potranno partecipare **con tesseramento Master**
Potranno competere nella gara di squadra e libero combinato categoria ASSOLUTA.
- ~~— Gli atleti nati dal 2004 al 2011 potranno competere nel duo e nel Duo Misto categoria SENIOR e le atlete 2004-2005 anche nella gara di solo.~~

2. Norme di carattere generale

2.1 Manifestazioni

Le gare nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato Propaganda sono:

- Solo **maschile** e femminile
- Duo /Duo misto (in tutte le categorie)
- Trio **in alcune categorie**
- Squadra
- Libero Combinato

2.2 Sessioni

2.2.1 Programmi Tecnici (Eliminatorie e Finali)

Nei programmi Tecnici Solo, Duo/Duo misto, Trio e Squadra si devono eseguire gli Elementi Obbligati **nell'ordine corretto in cui sono stati stabiliti**. Per la corretta esecuzione degli elementi obbligati si deve fare sempre riferimento alla descrizione delle posizioni di base, dei movimenti di base e degli obbligatori del regolamento generale della FINA.

La velocità di esecuzione degli elementi obbligati è libera, l'importante è che la figura sia ben identificabile, nell'ordine prestabilito ed in modo uniforme.

Si raccomanda fortemente, per rendere il giudizio più chiaro, di separare gli elementi obbligati con altre componenti.

Gli elementi obbligati negli esercizi di Solo, Duo/Duo misto e Trio devono essere eseguiti parallelamente ai lati della vasca sui quali sono posizionati i pannelli delle giurie ad eccezione del boost di braccia.

Durante l'esecuzione di un programma tecnico, tutte le atlete devono eseguire in sincronia i medesimi movimenti, ad eccezione della sequenza

2.2.2 Programmi Liberi, Libero Combinato (Eliminatorie e Finali)

I Programmi Liberi prevedono Solo, Duo/Duo misto, Trio e 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 e
- 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

2.2.3 Sessioni gara ex ago - no ago

Per la stagione sportiva 2023-2024, 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 **2023**.

La composizione delle partizioni ex agonisti seguiranno i seguenti criteri:

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 5 di 22
--------------------	---------------------------------	--------------

- **SOLO:** parteciperanno atlete/i con passato agonistico iscritte/i come da dichiarazione delle rispettive società nella compilazione dei moduli d'iscrizione predisposti dal Comitato Regionale Lazio. Sarà possibile la partecipazione di una riserva sia ex ago che no ago. Se la riserva no ago sostituisce la titolare l'esercizio rimarrà nella partizione ex ago. Si precisa che nella sezione no ago sarà possibile iscrivere una riserva solo no ago.
- **DUO/DUO MISTO:** se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex ago e un/a atleta no ago l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex ago.

Nella partizione ex ago sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex ago o no ago. Anche se la riserva no ago sostituisce una titolare ex ago l'esercizio rimarrà nella partizione ex ago.

Si precisa che nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere solo una riserva non agonisti.

- **TRIO:** se il Trio iscritto sarà composto da un'atleta ex agonista e due atlete non agoniste l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione no agonisti.

Se il Trio iscritto sarà composto da due atlete ex agoniste e un'atleta non agonista, l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex agonisti.

Utilizzo delle riserve:

- nella partizione ex agonisti sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex agonisti o non agonisti;

- nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere solo una riserva non agonisti.

In nessun caso un Trio iscritto in una delle due partizioni potrà essere spostato nell'altra partizione.

- **SQUADRA e LIBERO COMBINATO**

Saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate. Alla gara denominata ex ago dovranno essere iscritti esercizi composti da un numero di atlete con passato agonistico superiore o pari al 50% (1° esempio squadra da 8 = 5 ex-ago + 3 no-ago; 2° esempio squadra da 7 = 4 ex-ago + 3 no-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)

Sostituzioni: la sostituzione di un'atleta può spostare la squadra nella categoria ex-ago o no ago a seconda della composizione della nuova formazione. L'esercizio che ha subito lo spostamento di partizione partirà primo nell'ordine di entrata in acqua. In caso ci fossero più esercizi che cambiano partizione verrà effettuato il sorteggio tra loro.

2.3 Criteri di ammissione

La partecipazione è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 6 di 22
--------------------	---------------------------------	--------------

2.4 Iscrizioni

Nelle categorie Giovanissimi/e sarà possibile iscrivere 2 duo 2 trio 2 squadra 2 libero combinato; Esordienti B ed Esordienti A sarà possibile iscrivere, 2 Solo, 2 Duo, 2 Trio, 2 Squadre e 2 Libero Combinato per ciascuna categoria.

Nelle categorie Ragazze e Juniores sarà possibile iscrivere 2 Solo + 2 Solo della categoria ex-Ago, 2 Duo + 2 Duo della categoria ex-Ago, 2 Trio + 2 Trio della categoria ex-Ago, 4 Squadre e 4 Libero Combinato a propria scelta.

Nella categoria Senior sarà possibile iscrivere 2 Solo + 2 Solo della categoria ex- Ago, 2 Duo + 2 Duo della categoria ex-Ago, 2 Trio + 2 Trio della categoria ex-Ago.

Nella categoria Assoluta sarà possibile iscrivere, 4 Squadre e 4 Libero Combinato a propria scelta

Sarà inoltre possibile iscrivere due (2) esercizi extra usufruendo di un "Bonus" in una delle categorie a scelta.

A deroga del regolamento le atlete giovanissime potranno competere nel SOLO categoria esordienti B.

E' consentita la partecipazione di atleti di sesso maschile.

Per tutte le categorie è prevista la gara di Duo Misto.

2.4.1 Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 4 esercizi per categoria

2.4.2 Per le iscrizioni deve essere usato unicamente il modulo excel che sarà pubblicato sul sito del Comitato Regionale Lazio, sezione Propaganda.

2.4.3 Le iscrizioni e le ricevute di pagamento dovranno essere inviate contestualmente via e-mail al seguente indirizzo:

syncro.crlazio@federnuoto.it

In qualsiasi mail di trasmissione al Comitato Regionale Lazio è obbligatorio indicare:

- Nominativo di un referente
- Numero di cellulare

da contattare in caso di necessità.

In ogni caso la società è tenuta a telefonare al Comitato Regionale Lazio al n 06 36000840 per ottenere conferma dell'avvenuta ricezione.

2.4.4 Il pagamento della tassa di iscrizione dovrà essere effettuato ENTRO la scadenza prevista per ciascuna manifestazione.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 7 di 22
--------------------	---------------------------------	--------------

2.4.5

BONIFICO BANCARIO

IT12Z0100503309000000000713

BNL CONI Roma

INTESTATO A:

COMITATO REGIONALE LAZIO F.I.N.

Per i pagamenti con bonifico bancario occorre indicare obbligatoriamente la CAUSALE DI VERSAMENTO indicando la Manifestazione di riferimento e la società di appartenenza.

2.4.6 Nel modulo d'iscrizione devono essere indicati:

- a. Cognome e nome atleta
- b. L'anno di nascita
- c. Codice cartellino
- d. Indicare se ex ago o no ago
- e. Nei moduli di iscrizione devono essere inoltre indicati:
 - i. I nominativi dei partecipanti al Solo e l'eventuale riserva
 - ii. I nominativi dei partecipanti al Duo e l'eventuale riserva (massimo 1)
 - iii. I nominativi dei partecipanti al Trio e l'eventuale riserva (massimo 1)
 - iv. I nominativi ed il numero dei partecipanti alla Squadra e le eventuali riserve (massimo 6).
 - v. I nominativi ed il numero dei partecipanti al Libero Combinato e le eventuali riserve (massimo 4)
 - vi. Le riserve vanno indicate con la lettera R anziché con la X (indicazioni in calce al modulo)
- f. Denominazione sociale estesa ufficiale della società
- g. Cognome e nome Referente e un'allenatrice/tore
- h. Dovrà essere utilizzato un modulo per ciascuna categoria

2.4.7 L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e. Mezzo punto (0,5) di penalità per ogni atleta in meno di otto (8). Il numero di componenti titolari previsti per l'esercizio DEVE essere chiaramente indicato nel modulo di iscrizione.

2.4.8 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.

2.4.9 Non potranno ovviamente essere accettate partecipazioni di atleti/e che non risultino iscritti/e nell'apposito modulo come titolari o riserve.

2.4.10 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.

2.4.11 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**, Squadra e Libero Combinato. Il passaggio di categoria non è ammesso per l'esercizio di Solo.

2.4.12 Pertanto una Società può iscrivere:

- a. Nelle sessioni Squadra e Libero Combinato quattro (4) atlete/i:
 - i. categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B

- ii. categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
- iii. categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
- iv. categoria Ragazze/i nella categoria Juniores
- b. di un (1) atleta completamento della formazione del Duo/**Duo Misto** e Trio:
 - i. categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B
 - ii. categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A
 - iii. categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i
 - iv. categoria Ragazze/i nella categoria Juniores
 - v. categoria juniores in senior

2.4.1 E' consentita la partecipazione di atleti di sesso maschile. E vengono inseriti nella classifica generale.

Non c'è limite di partecipazione di atleti maschi nel comporre gli esercizi di squadra e libero combinato

2.4.2 Per il 2023-2024 sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

€	4,50	Solo
€	7,00	Duo - Duo misto
€	9,00	Trio
€	14,00	Squadra
€	14,00	Libero combinato
€	4,50	Obbligatorie
€	5,00	Stelle

L'iscrizione sarà completata SOLO dopo invio della copia della ricevuta di pagamento

2.5 Identificazione degli atleti

2.5.1 Identificazione

Gli atleti vengono identificati 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.

2.5.2 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.

2.5.3 Atleti ex agonisti – non agonisti

Gli atleti con passato agonistico vengono identificati 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.

2.5.4 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.

2.6 Costumi – Acconciature – Trucco

2.6.1 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.

2.6.2 Acconciature Esercizi Tecnici e Liberi

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

2.6.3 Trucco

Non è consentito un trucco esagerato. E' ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra.

2.6.4 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 a tale regola, può squalificare tale/i atleta/e se non si adegueranno alle norme.

2.7 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 potranno essere uguali. Le stesse musiche potranno essere utilizzate anche in categorie diverse.

2.7.1 Modalità invio

Le musiche gara dovranno essere trasmesse solo via mail all'indirizzo musichenuotoartistico.crlazio@federnuoto.it. 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 sarà considerato come non pervenuto alla Segreteria della manifestazione; nel caso di superamento dei termini di consegna, si applicherà l'ammenda prevista.

Il CRLazio provvederà ad inviare alle Società, in caso di eventuali problematiche nella ricezione delle musiche, tempestiva comunicazione.

2.7.2 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.

2.7.3 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.

2.7.4 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.

2.7.5 Scadenze invio

I termini per l'invio delle musiche gara saranno indicati nelle norme partecipative delle singole manifestazioni, che saranno pubblicati sul sito <https://finlazio.it/sincro>. Si precisa che l'invio delle musiche gara dopo i termini stabiliti saranno soggette ad ammenda amministrativa.

2.7.6 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.










2.7.7 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 al "Sound Manager" della manifestazione una chiavetta USB contenente 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 dei file musicali, ai fini del più agevole loro utilizzo, i file contenenti le musiche gara dovranno osservare le seguenti denominazioni:

1	2	3	4	5	6
Tipo esercizio	Categoria	Sessione	Società	N° routine	Cognomi atleti
Solo	GIO	no ago	riportare denominazione "semplice", cioè senza tipologia di società	1	indicazione richiesta per routine Solo, Duo e Trio
Duo	ESB	ex ago		2	
Duo Ms	ESA			3	
Trio	RAG			<i>coerentemente con il modulo di iscrizione in caso di possibilità di iscrizione di più di un tipo esercizio</i>	Per Squ e Com riportare un solo Cognome di atleta
Squ	JUN				
Com	SEN				
	ASS				

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

- | | |
|--|--|
|  10 Duo JUN no ago HYDRON SPORT 1 OrlandiniUssia |  01 Squ JUN ex ago AEMME Papa |
|  11 Duo JUN no ago RARI NANTES NOMENTANO ASD CodazziVaccari |  02 Squ JUN ex ago SISTEMI INTEGRATI SPORT Giammarino |
|  12 Duo JUN no ago TEAM SPORT ISOLA 1 CeoloniValzoghner |  03 Squ JUN ex ago DDS Mulieri |
|  13 Duo JUN no ago PADOVANUOTO 2 BaccoBettio |  04 Squ JUN ex ago LAZIO NUOTO |
|  14 Duo JUN no ago VELA NUOTO ANCONA GioiaViola | |

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.

2.8 Riepilogo tempi limite per Programmi Tecnici e Liberi

Categoria	Programma	Esercizio	Tempi
GIOVANISSIMI/E	<i>Programma tecnico</i>	Duo/Duo Mix	1'20"
		Trio	1'20"
		Squadra	1'30"
ESORDIENTI B	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'20"
		Duo/Duo Mix	1'30"
		Trio	1'30"
		Squadra	1'40"
	<i>Programma libero</i>	Libero Combinato	2'00"
ESORDIENTI A	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'20"
		Duo/Duo Mix	1'30"
		Squadra	1'40"
	<i>Programma libero</i>	Trio	1'30"
		Libero Combinato	2'30"
RAGAZZE/I	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'30"
		Duo/Duo Mix	1'40"
		Squadra	1'50"
	<i>Programma libero</i>	Trio	1'40"
		Libero Combinato	3'00"
JUNIORES	<i>Programma libero</i>	Solo	1'30"
		Duo/Duo Mix	1'50"
		Trio	1'50"
		Squadra	2'20"
		Libero Combinato	3'00"
Categoria SENIORES	<i>Programma libero</i>	Solo	1'30"
		Duo/Duo Mix	1'50"
		Trio	1'50"
Categoria ASSOLUTA	<i>Programma libero</i>	Squadra	2'20"
		Libero Combinato	3'00"

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

A deroga del regolamento le atlete giovanissime potranno competere nel SOLO nella categoria esordienti B

2.9 Sostituzioni

Le sostituzioni delle/degli atleti devono essere comunicate alla Segreteria della 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. In tutte le manifestazioni, in tutte le categorie ed in tutte le prove, qualora una 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.

2.10 Valutazione Programmi Tecnici e Liberi

2.10.1 Programma Tecnico

Pannelli giudicanti	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3/5	30
IMPRESSIONE (difficoltà, coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3/5	30
ELEMENTI (esecuzione e sincronismo)	3/5	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, nel Duo/**Duo Misto** e nel Trio gli elementi obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti parallelamente ai lati della vasca sui quali sono posizionati i pannelli delle giurie, ad eccezione del boost 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.

Chiarimento FINA: La direzione dello spostamento può variare ma le atlete devono avere il viso rivolto nella stessa direzione.

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

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.

2.10.2 Programma libero e Libero Combinato

Pannelli Giudicanti	Propaganda	
	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3/5	30
IMPRESSIONE ARTISTICA (coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3/5	40
DIFFICOLTA'	3/5	30

SPINTE

In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/duo Misto Trio 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.

2.11 Penalità

2.11.1 Penalità nei Programmi Squadra

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

2.11.2 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**, Trio, Squadra e Libero Combinato) vengono effettuati più di 3 spinte (piattaforme o salti)

2.11.3 Penalità nei Programmi Tecnici

Se uno o più atleti 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 Trio, che nel Duo e Duo Misto.
- Dal punteggio Elementi nel Solo e nel Trio, nel Duo e Duo Misto se un elemento non viene eseguito parallelamente al lato della piscina dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del boost di braccia.

2.11.4 Penalità nel Libero Combinato

Due (2) punti di penalità vengono assegnati se:

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

2.11.5 Penalità per interruzione degli esercizi

Se uno o più atleti 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.

2.12 Finali e Parità

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

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

3. Norme per Categorie: Elementi obbligati

3.1 CATEGORIA GIOVANISSIMI/E (2015 - 2016 eventuali 2017)

DUO/DUO MIX:

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)	reg.FINA 2017-21 1.6
5	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	reg.FINA 2017-21 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)	reg.FINA 2017-21 1.6
5.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	reg.FINA 2017-21 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)	reg.FINA 2017-21 1.6
5.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	reg.FINA 2017-21 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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 18 di 22
--------------------	---------------------------------	---------------

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.

3.2 CATEGORIA ESORDIENTI B (2014)

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)	reg.FINA 2017-21 2.4 1.7
4.	Kip (figura 311)	reg.FINA 2017-21 1.6
5.	Si esegue un gambero in superficie fino alla posizione di spaccata (fig. 362), seguito da un passo di uscita in avanti.	reg.FINA 2017-21 1.7

DUO/DUO MIX:

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 (figura 360)	reg.FINA 2017-21 1.6
4	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg.FINA 2017-21 2.4 1.7
5	Kipnus (figura 316)	reg.FINA 2017-21 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:

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)	reg.FINA 2017-21 2.4 1.7
5	Scambi in posizione di cannoncino	1.4

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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 19 di 22
--------------------	---------------------------------	---------------

3	Si esegue una passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata (figura 360)	reg.FINA 2017-21	1.6
4	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg.FINA 2017-21	2.4 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.

3.3 CATEGORIA Esordienti A (2012 - 2013)

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 (figura 348)	reg.FINA 2022-23	1.9
4.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg.FINA 2017-21	2.4 1.7
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	reg.FINA 2017-21	1.9

DUO/DUO MIX:

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 (figura.318)	reg.FINA 2017-21	1.8 2.0
4.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg.FINA 2017-21	2.4 1.7
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	reg.FINA 2017-21	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).

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 20 di 22
--------------------	---------------------------------	---------------

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) reg.FINA 2017-21	2.4 1.7
4.	Kipnus (figura 316) reg.FINA 2017-21	1.4
5.	Passeggiata avanti (figura 360) reg.FINA 2017-21	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.

3.4 CATEGORIA RAGAZZE/I

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 (figura 301) Barracuda spaccata sollevata (Rocket Split) (figura 308)	reg.FINA 2017-21	2.7 1.9
3.	Marsuino avvitalamento 180° 360° (figura 355 e)	reg.FINA 2017-21	1.9
4.	Farfalla fino alla posizione di spaccata (figura 343)	reg.FINA 2017-21	2.0
5.	Si esegue un Albatross 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. (figura 240)	reg.FINA 2017-21	2.2 2.1

DUO/DUO MIX:

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) 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 della verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione di verticale (figura 301)	reg.FINA 2017-21	1.9 1.8
3	Venere senza rotazione di 360° in coda di pesce (figura 352) Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Tutti i movimenti rimanenti sono eseguiti rapidamente. Una gamba si solleva fino alla Posizione di Coda di Pesce, la gamba orizzontale si flette per assumere la Posizione di Verticale Gamba Flessa. La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba verticale si abbassa per diventare la gamba orizzontale nella Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva in Posizione Verticale. Si esegue un avvitalamento 360°.	reg.FINA 2022-23	2.3 3.0
4	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		1.7

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 22 di 22
--------------------	---------------------------------	---------------

successivamente si distende in alto fino alla posizione di gamba di balletto doppia		
5	Passeggiata avanti (figura 360)	reg.FINA 2017-21 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 (figura 363)	reg.FINA 2022-23 1.8 1.5
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)	reg.FINA 2017-21 1.9
5	Marsuino (figura 355)	reg.FINA 2017-21 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~~ **obbligatoria** una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte,
- al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.
- è ~~consentita~~ **obbligatoria** 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).

3.5 CATEGORIE JUNIORES – SENIORES - ASSOLUTA

In queste categorie, come in anni precedenti, **NON** sono assegnati elementi obbligati.

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