

STAGIONE SPORTIVA 2024 – 2025

REGOLAMENTO TECNICO NUOTO ARTISTICO E CRITERI DI VALUTAZIONE REGIONE LAZIO

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 2 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

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 2023-2024

1. Categorie Atlete/i

Per l'anno 2024-2025 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato Settore Propaganda saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2016 – 2017 eventuali 2018	9 / 8 / 7 anni
ESORDIENTI B	2015	10 anni
ESORDIENTI A	2013 – 2014	12 / 11 anni
RAGAZZE	2010 – 2011 – 2012	15 / 14 / 13 anni
RAGAZZI	2009 – 2010 – 2011 – 2012	16 / 15 / 14 / 13 anni
JUNIORES <i>femmine</i>	2006 – 2007 – 2008 – 2009	19 / 18 / 17 / 16 anni
JUNIORES <i>maschi</i>	2005 – 2006 – 2007 – 2008	20 / 19 / 18 / 17 anni
SENIORES <i>femmine</i>	2004 – 2005	21 / 20 anni
SENIORES <i>maschi</i>	2003 – 2004	22 / 21 anni
ASSOLUTA <i>femmine</i>	2004 – 2012	21 / 16 anni
ASSOLUTA <i>maschi</i>	2003 – 2012	22 / 13 anni

Le atlete nate 2004, 2005 potranno partecipare anche con tesseramento Master.

2. Norme di carattere generale

Finalità

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.

Manifestazioni o Meeting (nazionali e/o regionali)

Le attività del settore sono definite manifestazioni o **meeting** in quanto se pur prevedendo una classifica ed una premiazione **non conferiscono titolo di campione regionale** in nessuna categoria ed esercizi di gara.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 4 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

2.1 Manifestazioni

Le gare nelle manifestazioni di nuoto sincronizzato Propaganda sono:

- Solo **maschile** e femminile
- Duo /Duo misto (in tutte le categorie)
- Trio
- 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.

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, Squadra e Libero Combinato.

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:

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 5 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

- 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.

In caso di cambio irregolare è prevista una penalità di due punti (2,0) assegnata dal punteggio totale.

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 2024-2025, è confermato il percorso differenziato tra atlete/i con passato agonistico (ex agoniste/i) e 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, verranno stilate classifiche distinte per ex agoniste/i e per le/gli atlete/i praticanti.

Si definiscono "ex-ago" le atlete che, a partire dalla categoria Ragazze, abbiano ottenuto la qualificazione e partecipato, anche come riserve, a un Campionato Italiano Assoluto o di Categoria Ragazze o Juniores. Pertanto, tali atlete dovranno iscriversi nella sezione denominata "ex-ago".

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 sostituisce 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/DUO MISTO: se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex agonista e un/a atleta non agonista l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex agonisti.
Nella partizione ex agonisti sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex agonista o non agonista.

Anche se la riserva non agonista sostituisce una titolare ex agonista l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 6 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

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

- 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 agonista.

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

- 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)

~~In nessun caso la squadra o il libero combinato iscritto in una delle due partizioni potrà essere spostato nell'altra partizione.~~

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.

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.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 7 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

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.

Il Duo/Duo Misto Senior DEVE AVERE almeno un componente Senior quindi femmine nate nell'anno 2004-2005, maschi nati nell'anno 2003-2004.

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 **in ogni manifestazione.**

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 **Solo Maschile e 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.

2.4.5

BONIFICO BANCARIO

IT12Z0100503309000000000713

BNL CONI Roma

INTESTATO A:

COMITATO REGIONALE LAZIO F.I.N.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 8 di 26
--------------------	---------------------------------	--------------

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

2.4.12 Pertanto una Società può iscrivere:

Nelle sessioni Squadra:

- **4 max se la squadra iscritta è composta da 8 elementi;**
- **3 max se la squadra iscritta è composta da 7 elementi**

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

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

Nelle sessioni di Libero Combinato due (2) atleti:

- 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

Nelle sessioni di Duo/Duo misto e Trio di un (1) atleta:

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

categoria Juniores/i nella categoria Seniores

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

2.4.1 Per il 2024-2025 sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

€ 4,50 per ogni atleta, comprese le riserve

€	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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 10 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 11 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

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.~~

L'uso di occhialini è consentito solo per ragioni di salute (occhialini solo di colore trasparente), attestate da certificato medico da presentare al giudice arbitro prima dell'inizio della manifestazione.

L'uso di Tape è consentito solo per ragioni di salute (Tape solo di color rosa carne), attestate da certificato medico da presentare al giudice arbitro prima dell'inizio della manifestazione.

2.6.2 Acconciature Esercizi Tecnici e Liberi

- A partire dalla stagione in corso, è vietato l'uso di gelatine o sostanze simili per sostenere le acconciature (creme, lacche, oli, gel o equivalenti).
- Sono ammesse acconciature senza cuffia, purché non sostenute da gelatine di alcun tipo.
- Le acconciature non devono coprire la fronte e non possono includere accessori di tipo "oscillante" o mobile di alcun genere.
- È consentito l'uso di cuffie coreografiche, che possono essere fissate con forcine, mollette, clip o pinze.
- Non è consentito l'uso della cuffia della società di appartenenza durante le competizioni.
- È vietato indossare bandane. Qualsiasi personalizzazione della cuffia o dell'acconciatura, come ad esempio orecchie, creste o elementi simili, deve essere ben fissata al capo e non risultare "ciondolante"

- In DEROGA AL REGOLAMENTO NAZIONALE PROPAGANDA le categorie GIOVANISSIMI/E ed ESORDIENTI B non sono soggette a restrizioni riguardo l'utilizzo della gelatina nelle acconciature.

2.6.3 Trucco e Gioielli

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

Non è consentito indossare nessun tipo di gioiello. Sono ammessi solo piccoli orecchini non oscillanti e piercing che non si possono togliere, debitamente coperti da nastro protettivo color rosa carne.

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.

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 12 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

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

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 13 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

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 CeoloniValzolgher	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 e **numero di spinte massime consentite** per Programmi Tecnici e Liberi

Categoria	Programma	Esercizio	Tempi	N° massimo di spinte
GIOVANISSIMI/E	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	1'20"	n:0
		Trio	1'20"	n:0
		Squadra	1'30"	n:0
		Libero combinato	1'50"	n:0
ESORDIENTI B	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'20"	
		Duo / Duo-misto	1'30"	n:1 max
		Trio	1'30"	n:1 max
		Squadra	1'40"	n:1 max
	<i>Programma libero</i>	Libero Combinato	2'00"	n:2 max
ESORDIENTI A	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'20"	
		Duo / Duo-misto	1'30"	n:1 max
		Squadra	1'40"	n:1 max
	<i>Programma libero</i>	Trio	1'30"	n:2 max
		Libero Combinato	2'30"	n:2 max
RAGAZZE/I	<i>Programma tecnico</i>	Solo	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'40"	n:1 max
		Squadra	1'50"	n:1 max
	<i>Programma libero</i>	Trio	1'40"	n:2 max
		Libero Combinato	3'00"	n:2 max
JUNIORES	<i>Programma libero</i>	Solo	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'50"	n:2max
		Trio	1'50"	n:2 max
		Squadra	2'20"	n:2 max
		Libero Combinato	3'00"	n:3 max
Categoria SENIORES	<i>Programma libero</i>	Solo	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'50"	n:2max
		Trio	1'50"	n:2 max
Categoria ASSOLUTA	<i>Programma libero</i>	Squadra	2'20"	n:2 max
		Libero Combinato	3'00"	n:3 max

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 15 di 26
--------------------	--------------------------	---------------

Sarà consentita una tolleranza di ~~quindici (15")~~ **cinque (5") secondi, in più o in meno sui tempi sopra**

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, Duo/ Duo misto e Trio 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 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.

Chiarimento FINA. La direzione dello spostamento può variare ma le atlete devono avere il viso rivolto nella stessa direzione. 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 programma TECNICO il metodo di valutazione cambia come segue: fino a due zero (0) si applica MEDIA, da tre zero (0) rimane zero (0).

Si precisa che 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 PROGRAMMI TECNICI E LIBERI

Spinte nel programma tecnico

In tutti gli Esercizi Tecnici (Duo/Duo misto, Trio, Squadra) per il numero di spinte concesse si rimanda alla tabella (Riepilogo tempi limite e **numero massime di spinte** per Programmi Tecnici e Liberi).

N.B.: per i programmi tecnici è da intendersi spinta Q aggancio.

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.

~~Nel Duo, 1 che solleva 1 è considerata spinta.~~

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 17 di 26
--------------------	--------------------------	---------------

Saranno detratti 2 (due) punti di penalità dal totale a chi non si atterrà alla regola ~~sopra appena~~ citata.

Per aggancio si intende quando due o più atlete si collegano tra loro con le mani, con le gambe o altre parti del corpo.

Spinte e agganci nel programma libero e libero combinato

In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/Duo misto, Trio, Squadra, Libero Combinato) per il numero di spinte concesse si rimanda alla tabella (Riepilogo tempi limite e **numero massime di spinte** per Programmi Tecnici e Liberi).

Nella Squadra e nel Libero Combinato, il numero di spinte a coppie (una e/o due atlete che sollevano una) è facoltativo e non fa parte delle 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.

Nella Squadra e nel Libero Combinato, una e/o due atleti che sollevano, sostentano, trasportano o fanno saltare un'atleta, è considerata spinta a coppie.

Nelle spinte di squadra il numero minimo degli atleti che devono essere coinvolti nella spinta, è da 4 in su.

Gli agganci negli esercizi di libero combinato, di tutte le categorie, e nelle squadre esercizio libero delle categorie juniores e assoluta non sono limitati

Nel trio libero, di tutte le categorie, gli agganci non sono limitati

~~Nel Duo, 1 che solleva 1 è considerata spinta.~~

Saranno detratti 2 (due) punti di penalità dal totale a chi non si atterrà alla regola appena citata.

2.11 Penalità nei Programmi Liberi, Tecnici e Libero Combinato

Nei Programmi Tecnici, se uno o più atleti omettono un Elemento Tecnico Obbligato o parte di esso, o eseguono un movimento non corretto, verrà assegnato lo zero (0).

Nei Programmi Tecnici, verrà assegnato lo zero (0) per ogni Elemento Tecnico Obbligato dall' 1 al 5 eseguito nell'ordine non corretto. Esempio: El#1 El#2 El#4 El#3 El#5 (ordine non corretto) i giudici del pannello degli Elementi assegneranno zero (0) all'elemento #3.

Mezzo (0.5) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale nel Programma Tecnico e Libero di Squadra, per ogni atleta in meno di otto (8).

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 18 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

Mezzo (0.5) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale nei Programmi Tecnici di Solo, Duo/Duo Misto e Trio se un elemento obbligato non viene eseguito parallelamente al lato della vasca dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del boost di braccia.

Un (1) punto di penalità viene detratto dal punteggio totale:

- se nei Programmi Tecnici e Liberi, viene superato il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca.
- se nei Programmi Tecnici e Liberi, si superano i 30" della camminata per prendere la posizione di partenza.
- ~~- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi~~
- se nei Programmi Tecnici e Liberi, c'è una deviazione dal tempo limite specificato per il tipo di routine (inferiore o superiore) compreso dei 5" secondi di tolleranza in più o in meno previsti dal Regolamento.

Due (2) punti di penalità verranno detratti dal punteggio totale:

- se nei Programmi Tecnici e Liberi, un'atleta ha usato deliberatamente il fondo della vasca durante un esercizio per spingere se stesso o per assistere un altro atleta. Nessuna penalità sarà applicata quando il contatto con il fondo della vasca è dovuto al fatto che l'atleta cerchi di proteggersi da eventuali lesioni dovute all'impatto.
- se nei Programmi Tecnici e Liberi, un esercizio viene interrotto da una atleta durante i movimenti sul bordo vasca e viene autorizzata una nuova partenza.
- se nei Programmi Tecnici e Liberi, nella presentazione sul bordo vasca o per la partenza/ tuffo si effettuano torri o piramidi. Tutti gli atleti devono avere una parte del corpo a contatto con terreno.
- se nei Programmi Tecnici e Liberi, nel Duo, Duo Misto, Trio e Squadra vengono effettuate più spinte e/o agganci di quelli consentiti.
- se nei Programmi Tecnici una sequenza viene interrotta da altri movimenti.

* Definizione di Sequenza: movimento/i identico/i eseguiti in sequenza, uno dopo l'altro, da tutti i membri della Squadra. Quando vengono eseguite più di una azione in sequenza, queste devono essere consecutive e non separate da altri movimenti Tecnici o Liberi. La sequenza successiva può cominciare prima che l'azione precedente sia stata terminata da tutti i componenti della squadra, ma ogni atleta deve eseguire tutti i movimenti di ogni azione in sequenza.

- se nel Programma Tecnico di Squadra l'eventuale sequenza viene eseguita 2 a 2 o 4 a 4.
- se nei Programmi Tecnici di Squadra e Trio non viene rispettato il numero di Formazioni richieste.
- se nel Programma Tecnico della Squadra Categoria Ragazzi vengono omesse le formazioni obbligatorie richieste in riga o fila, in cerchio e l'azione in sequenza.
- se nei Programmi Tecnici di Duo, Duo Misto, Trio e Squadra gli atleti sono rivolti con il viso in direzioni differenti (eccezioni: movimenti di partenza, tuffo, movimenti acrobatici, agganci, e movimenti nella formazione in cerchio).
- se nei Programmi Tecnici di Duo, Duo Misto, Trio, e Squadra vengono eseguiti movimenti a specchio (gambe o braccia opposte).

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 19 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

- se nel Libero Combinato, l'inizio di ogni parte non avviene a distanza molto ravvicinata rispetto alla parte precedente appena conclusa.

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 (2016 - 2017 eventuali 2018)

DUO/DUO MIX:

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con almeno 1 movimento con 1 braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio	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 1 movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio	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 1 movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di 1 braccio	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 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 (2015)

SOLO F/M:

Ele	Descrizione	DD
1.	Gambe bicicletta con almeno 1 movimento con un braccio in alto	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di 1 braccio	1.0
3.	Gamba di balletto alternata (figura 102) reg. FINA 2017-21	2.4
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 1 movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio	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
5	Kipnus (figura 316) reg. FINA 2017-21	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita 1 spinta Q 1 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 1 movimento con 1 braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di 1 braccio	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
5	Almeno due (2) Scambi in posizione di cannoncino	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita 1 spinta Q 1 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	Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto	1.2
2	Gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio	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
5	Almeno 2 Scambi in posizione di cannoncino	1.4

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 22 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo 3 formazioni diverse
- è consentita 1 spinta O 1 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 (2013 - 2014)

SOLO F/M:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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 <u>transizione</u> (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e di 2 movimenti di un braccio in 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
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	reg. FINA 2017-21 1.9

DUO/DUO MIX:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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 <u>transizione</u> (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e di 2 movimenti di un braccio in gambe stile laterale.	1.3
3.	Kip gamba flessa (figura.318)	reg. FINA 2017-21 1.8
4.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg. FINA 2017-21 2.4
5.	Passeggiata avanti (figura 360)	reg. FINA 2017-21 1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita 1 spinta O 1 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 (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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 (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e di 2 movimenti di un braccio in gambe stile laterale.	1.3
3.	Gamba di balletto alternata (figura 102)	reg. FINA 2017-21 2.4
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 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 1 spinta o 1 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

Femmine (2010 - 2011 - 2012) Maschi (2009 - 2010 - 2011 - 2012)

SOLO F/M:

Ele	Descrizione	DD
1.	Boost (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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 spaccata sollevata partendo dalla posizione carpiata indietro in immersione (Rocket Split) (figura 308)	reg. FINA 2017-21 2.7
3.	Marsuino avvitamento 360° (figura 355)	reg. FINA 2017-21 1.9
4.	Farfalla fino alla posizione di spaccata (figura 343)	reg. FINA 2017-21 2.0

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 24 di 26
--------------------	--------------------------	---------------

5. 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

DUO/DUO MIX:

Ele	Descrizione	DD
1	Boost (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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 della verticale, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione di verticale. Si esegue una discesa in verticale alla velocità del thrust (figura 301)	reg. FINA 2017-21 1.9
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 avvitamento 360°.	reg. FINA 2017-21 2.3
4	Sequenza di gambe di balletto con spostamento: partendo dalla posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la Posizione di Gamba Flessa, seguita dalla posizione di gamba di balletto, successivamente 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
5	Passeggiata avanti (figura 360)	reg. FINA 2017-21 1.9

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE

- è consentita 1 spinta Q 1 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. 25 di 26
--------------------	---------------------------------	---------------

SQUADRA:

Ele Descrizione

Ele	Descrizione		DD
1	Boost (Preparazione con il capo totalmente immerso, si esegue un'uscita rapida 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
3	Sequenza di gambe di balletto con spostamento: partendo dalla posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la Posizione di Gamba Flessa, seguita dalla posizione di gamba di balletto, successivamente 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).

Settore Propaganda	COMITATO REGIONALE LAZIO	Pag. 26 di 26
--------------------	--------------------------	---------------

3.5 CATEGORIE JUNIORES – SENIORES - ASSOLUTA
Femmine (2006 – 2007- 2008 - 2009);
Maschi (2005 - 2006 - 2007 - 2008).

CATEGORIA SENIORES
Femmine (2004 - 2005)
Maschi (2003 – 2004)

CATEGORIA ASSOLUTA
Femmine (dal 2004 al 2012)
Maschi (2003 -2012)

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

- **Il Duo/Duo Misto Senior/ DEVE AVERE almeno un componente Senior quindi femmine nate nell'anno 2004-2005, maschi nati nell'anno 2003-2004.**

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