REGOLAMENTO TECNICO NUOTO ARTISTICO
E CRITERI DI VALUTAZIONE

STAGIONE SPORTIVA 2026 – 2027

Premessa

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

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

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

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

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

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

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

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosso mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2025-2026

Categorie Atlete/i

Per l'anno 2026-2027 le Categorie degli atleti di nuoto artistico **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2018 – 2019 eventuali 2020	9 / 8 / 7 anni
ESORDIENTI B	2017	10 anni
ESORDIENTI A	2015 – 2016	12 / 11 anni
RAGAZZE	2012 – 2013 – 2014	15 / 14 / 13 anni
RAGAZZI	2011 –2012 – 2013 – 2014	16 /15 / 14 / 13 anni
JUNIORES *femmine*	2008 – 2009 – 2010 – 2011	19 / 18 / 17 / 16 anni
JUNIORES *maschi*	2007 – 2008 – 2009– 2010	20 / 19 / 18 / 17 anni
SENIORES *femmine*	2006 – 2007	21 / 20 anni
SENIORES *maschi*	2005 – 2006	22 / 21 anni
ASSOLUTA *femmine*	2006 – 2014	21 / 16 anni
ASSOLUTA *maschi*	2005 – 2014	22 / 13 anni

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 italiano** in nessuna categoria ed esercizi di gara.

Nel corso della stagione 2026-27 si svolgeranno manifestazioni o meeting a carattere regionale e/ interregionali organizzate dal settore Propaganda del Comitato Regionale Lazio FIN.

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

Possono partecipare alle attività nazionali o regionali organizzate dal settore Propaganda-Sincro le/gli atlete/i in possesso del tesseramento Federale per la stagione 2026-27.

Le gare nelle manifestazioni di nuoto artistico Propaganda sono:

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

(*) Sarà possibile completare il trio in tutte le categorie con schieramento di un (1) atleta maschio. Questo non determinerà la divisione in ulteriori gare definite dalla presenza di atleta maschio.

Sessioni

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 T ?I;)Ü HN L4'J

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.

Nei programmi tecnici con l'eccezione della **partenza** da bordo vasca, dell'**entrata** in acqua, **nell'elemento acrobatico**, dell'entrata e nell'uscita dal **cerchio, tutti** gli Elementi Tecnici Obbligatori, **supplementari** e le Transizioni devono essere eseguiti contemporaneamente e rivolti nella stessa direzione da parte tutti gli atleti.

Non sono consentite le azioni a specchio.

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:

- almeno due parti dell'esercizio devono avere meno di tre (3) partecipanti;
- almeno due parti devono essere eseguite da tutti gli atleti/e.

La partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, o una combinazione di entrambe
Tutte le parti seguenti devono iniziare e essere eseguite in acqua.
Inizio di ogni parte deve avvenire a distanza molto ravvicinata rispetto alla fine della 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.

Sessioni gara ex agonisti- non agonisti

Per la stagione sportiva 2026-2027, 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, si definiscono "ex-ago" le atlete che, a partire dal **secondo anno Esordienti A** ~~primo nella categoria Ragazze~~, abbiano ottenuto la qualificazione e partecipato, anche come riserve, a un campionato italiano categoria Esordienti A, Categoria Ragazze, Juniores o Assoluto. 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 agonista sostituisse la titolare l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti.
- Si precisa che nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere una riserva solo non agonisti
- DUO/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. Nel duo misto potranno essere inseriti due riserve una maschile una femminile.
  Anche se la riserva non agonista sostituisse una titolare ex agonista l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti.
  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. Il Trio potrà essere completato con un solo atleta maschio a cui si applicano le stesse regole tra ex-ago e no-ago.
  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 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.
- Nelle gare di solo maschile, duo misto, delle categorie Ragazze/i, Seniores e Assoluta la differenziazione

tra atlete/i ex-ago e no-ago nella stagione sportiva 2026-2027 viene sospesa. Pertanto gli atleti/e gareggeranno in una sola partizione.

Criteri di ammissione

La partecipazione è subordinata al tesseramento nominativo obbligatorio, attraverso la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.
~~I criteri di ammissione relativi a ciascuna manifestazione saranno indicati con appositi Regolamenti partecipativi~~. Sono già definiti i numeri degli esercizi presentabili per ogni categoria e manifestazione. Si rimanda al capitolo Norme per Categorie

Nei moduli di iscrizione sul gestionale "Iscrizioni Esterne" dovranno essere inoltre indicati:

a) I nominativi dei partecipanti al Solo e l'eventuale riserva,
b) I nominativi dei partecipanti al Duo/Duo misto e le riserve (massimo 2) una femminile una maschile;
c) I nominativi dei partecipanti al Trio e l'eventuale riserva (massimo1);
d) I nominativi ed il numero dei partecipanti alla Squadra e le eventuali riserve:
   Il numero delle riserve alla Squadra iscrivibili è il seguente:
   - **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.**
e) I nominativi ed il numero dei partecipanti al Libero Combinato e le eventuali riserve (max 4)
~~f) il contatto mail e telefonico di un/una solo/a allenatore/trice presente alla manifestazione~~

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

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

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

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

Pertanto, una Società può iscrivere:

Nelle sessioni Squadra:
- **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:

- **4 max se il combinato iscritto è composto da 8/10 elementi;**
- **3 max se il combinato iscritto è composto da 7 elementi**
- **2 max se il combinato iscritto è composto da 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 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

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

Limitazioni alle iscrizioni

- Ogni atleta NON potrà partecipare a più di quattro (4) diverse sessioni gara (es: 4 volte "titolare" oppure 3 "titolare" e 1 "riserva" oppure 2 "titolare" e 2 "riserva" oppure 1 "titolare" e 3 "riserva" oppure 4 volte "riserva").
- Non potranno ovviamente essere accettate partecipazioni di atleti/e che non risultino iscritti/e nell'apposito modulo come titolari o riserve.
- In qualsiasi manifestazione dove è prevista la possibilità di iscrivere 2 esercizi, per sessione gara e per società, **NON è permesso iscrivere la medesima atleta titolare in un esercizio della sessione e riserva nell'altro esercizio né titolare in ambedue gli esercizi.**
- Il Duo/Duo Misto Senior DEVE AVERE almeno un componente Senior quindi femmine nate nell'anno 2006-2007, maschi nati nell'anno 2005-2006.

Iscrizioni

Ogni Società potrà iscrivere:

- Nelle categorie **Giovanissimi** sarà possibile iscrivere **2 Duo, 2 Duo Misto** e **2 Trio**.
- Nelle categorie **Esordienti B** sarà possibile iscrivere **2 Solo**, **2 Duo** , **2 Duo Misto** e **2 Trio**.
- Nelle categorie **Giovanissimi, Esordienti B** sarà possibile iscrivere **2 Squadre** e **2 esercizi di Libero Combinato** per ciascuna delle suddette categorie.
- In deroga al Regolamento nazionale, le atlete della categoria **Giovanissimi/e** potranno competere anche nell'esercizio **Solo** della categoria **Esordienti B**.
- Sarà inoltre possibile iscrivere **due (2) esercizi extra**, usufruendo di un **"Bonus"** in una delle categorie a scelta per ciascuna manifestazione.

- Nella categoria **Esordienti A** sarà possibile iscrivere **2 Solo**, **2 Duo**, **2 Duo Misto**, **2 Trio**, **2 Squadre** e **2 esercizi di Libero Combinato**
- Nelle categorie **Ragazzi e Juniores** sarà possibile iscrivere **2 Solo no ago + 2 Solo ex ago**, **2 Duo no ago + 2 Duo ex ago**, **2 Duo Misto** e **2 Trio no ago + 2 Trio ex ago**.
- Nella categoria **Senior** sarà possibile iscrivere **2 Solo no ago + 2 Solo ex ago**, **2 Duo no ago + 2 Duo ex ago**, **2 Duo Misto** e **2 Trio no ago + 2 Trio ex ago**.
- Nelle categorie **Esordienti A**, **Ragazzi, Juniores, Senior e Assoluta** sarà inoltre possibile iscrivere **tre (3) esercizi extra**, usufruendo di un **"Bonus"** in una delle categorie a scelta per ciascuna manifestazione.
- Nelle categorie **Ragazzi, Juniores e Assoluta** sarà possibile iscrivere, per ciascuna categoria e indifferentemente tra le sessioni *ex ago* o *no ago*, **Squadre ed esercizi di Libero Combinato senza un limite massimo di iscrizione**.

Per ogni Squadra iscritta oltre le prime due, è previsto un numero minimo di **sei (6) elementi** componenti la Squadra. Per ogni Libero Combinato iscritto oltre i primi due, è previsto un numero minimo di **otto (8) elementi** componenti l'esercizio di Libero Combinato.

Per ogni Squadra e per ogni esercizio di Libero Combinato iscritti oltre i primi due per ciascuna categoria, la Società maturerà un **Bonus Esercizi Collettivi** aggiuntivo. Il conteggio dei bonus maturati per le Squadre e per gli esercizi di Libero Combinato sarà effettuato separatamente.

*A titolo esemplificativo, una Società che iscriva quattro (4) Squadre e quattro (4) esercizi di Libero Combinato nella medesima categoria maturerà quattro (4) **Bonus Esercizi Collettivi**: due (2) derivanti dalle Squadre e due (2) dagli esercizi di Libero Combinato. Tali bonus si sommeranno ai Bonus ordinari già previsti dal regolamento per la manifestazione.*

I **Bonus Esercizi Collettivi** maturati potranno essere utilizzati per l'iscrizione di ulteriori esercizi di **Solo, Duo, Duo Misto o Trio**, esclusivamente nella medesima categoria in cui sono stati maturati.

Per ciascuna Società è previsto un limite massimo di **quattro (4) Bonus Esercizi Collettivi** maturabili per ogni manifestazione.

Nota importante

• Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 4 diverse sessioni gara

---

Le ricevute di pagamento dovranno essere **tassativamente** inviate via e-mail al seguente indirizzo:

syncro.crlazio@federnuoto.it

Si ricorda che il mancato pagamento delle quote previste entro i termini stabiliti comporterà l'automatica esclusione dalla manifestazione.

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.

- Il pagamento della tassa di iscrizione dovrà essere effettuato riportando la causale di versamento, indicando la Manifestazione di riferimento e la Società di appartenenza.

BONIFICO BANCARIO	IT12Z0100503309000000000713 BNL CONI Roma
INTESTATO A:	FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO - COMITATO REGIONALE LAZIO F.I.N.

Scadenza invio

Le scadenze per l'invio delle iscrizioni e delle musiche relative a ciascuna manifestazione saranno riportate, come di consueto, nel **Calendario Regionale**.
Non saranno accettate **iscrizioni tardive**, mentre le musiche inviate oltre i termini stabiliti saranno soggette ad ammenda (vedi paragrafo "Ammende").

Le entry list ed i risultati saranno disponibili **solo ed esclusivamente** sul sito del Comitato Regionale Lazio FIN

Tasse iscrizione e modalità pagamento

Per il 2026-2027 sono vigenti le seguenti tasse di iscrizione gara, valide per tutte le categorie:

€	4,50	per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, comprese le riserve

€	4,50	Solo
€	7,00	Duo - Duo misto
€	9,00	Trio
€	14,00	Squadra
€	14,00	Libero Combinato

Identificazione degli atleti

Identificazione

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

Tessera non presentata

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

Atlete/i ex agonisti – non agonisti

Le atlete/i con passato agonistico vengono identificate/i facendo fede alla dichiarazione delle rispettive Società al momento dell'iscrizione. ~~nei moduli Excel predisposti dalla Segreteria per la manifestazione~~. **Le società si assumono la responsabilità di inserire le proprie atlete nelle due partizioni.**
Solo nel caso di segnalazione da parte di allenatori accreditati sul bordo vasca o da dirigenti delle società partecipanti alla manifestazione riconosciuti dal Giudice Arbitro, la Segreteria della manifestazione procederà al controllo con gli archivi elettronici della sola specifica posizione dubbia segnalata.
La Segreteria manifestazione, d'altra parte, a sua discrezione, potrà procedere a verifiche preventive casuali prima dell'inizio delle manifestazioni con i propri archivi elettronici già costituiti.

Irregolarità

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

Ammende

Assenze e Cancellazioni

È fatto obbligo comunicare la cancellazione di un esercizio iscritto alla manifestazione:

-Nei giorni precedenti la gara: la comunicazione deve essere inviata via mail all'indirizzo **syncro.crlazio@federnuoto.it.**

-All'inizio della manifestazione: se la cancellazione o la modifica avviene sul piano vasca, la comunicazione deve essere effettuata direttamente alla segreteria gara, comunque 10 minuti **prima della fine del riscaldamento** (se previsto)

Quando l'assenza comporta la necessità di sostituire un'atleta titolare con una riserva, la comunicazione può

essere effettuata direttamente sul bordo vasca (vedi paragrafo "Sostituzioni"). È consentita la sostituzione esclusivamente con una **riserva regolarmente iscritta** al rispettivo esercizio.

Iscrizione tardiva

A deroga del Regolamento Propaganda Nazionale, le iscrizioni tardive NON saranno accettate.

Invio musica tardiva

È prevista un'ammenda di **€ 10,00 (dieci/00)** per ogni brano di gara inviato oltre la scadenza ufficiale indicata per ciascuna manifestazione, Il file musicale dovrà essere inviato all'indirizzo:

musichenuotoartistico.crlazio@federnuoto.it

Costumi Esercizi

~~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 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.~~

I costumi negli esercizi con musica devono essere conformi alla GR 7.1 I costumi nel Nuoto Artistico non devono avere eccessive parti trasparenti, devono essere dignitosi e appropriati alle competizioni sportive. Nel caso in cui il Giudice Arbitro ritenga che il costume non sia conforme alle regole, all'atleta non sarà permesso di gareggiare a meno che non si adegui. Tuttavia i costumi possono rappresentare il carattere o il tema dell'esercizio, ma non possono avere simboli che potrebbero essere considerati offensivi. I costumi per gli atleti maschi non possono superare l'ombelico e non possono andare oltre la parte superiore della coscia. Durante una gara, a nessun atleta è consentito di utilizzare alcun dispositivo che possa aiutare la velocità, il galleggiamento o la resistenza. L'uso di Tecnologia e dispositivi automatizzati di raccolta dati è consentito al solo scopo della raccolta dei dati, è vietato l'utilizzo per trasmettere dati, suoni o segnali agli atleti e non possono essere utilizzati per aumentare la velocità degli atleti. Il Taping non è consentito a meno che non sia accompagnato da certificato medico da presentare al Giudice Arbitro.

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.

Regolamento sulle acconciature:

- È vietato l'uso di gelatine o sostanze similari 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.

Trucco

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

Gioielli

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.

Sanzioni

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

Musiche

Le musiche vanno inserite contestualmente alla iscrizione dell'esercizio.

Diversità musiche

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

Modalità invio

Le musiche gara dovranno essere trasmesse solo via mail all'indirizzo **musichenuotoartistico.crlazio@federnuoto.it.** In qualsiasi mail di trasmissione alla Segreteria della 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 CR Lazio provvederà ad inviare alle Società, in caso di eventuali problematiche nella ricezione delle musiche, tempestiva comunicazione.

Tipo file musicale

si richiede l'invio dei file musicali **solo ed esclusivamente** in formato mp3 della dimensione massima di 20mb.

Corrispondenza iscrizioni con musiche

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

Concentrazione invio

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

Scadenze invio

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

Variazione musiche

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

Le variazioni o le sostituzioni dei file musicali effettuate sul piano vasca saranno soggette ad un'ammenda di 10,00 € (dieci) per singola musica gara.

Responsabilità velocità, qualità, tempi e denominazione musiche

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

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.

Per standardizzare la denominazione del file musicali, ai fini del più agevole loro utilizzo, i file contenenti le musiche gara dovranno OBBLIGATORIAMENTE osservare le seguenti denominazioni:

Rispettare maiuscole e minuscole e spazi vuoti.

1	2	3	4	5
Tipo esercizio	Categoria	Sessione	Società	Cognomi atleti
Solo	GIO	no ago	riportare denominazione "semplice", cioè senza tipologia di società	indicazione richiesta per routine Solo, Duo e Trio
Duo	ESB	ex ago		
Duo Ms	ESA			
Trio	RAG			
Squ	JUN			Per Squ e Com riportare un solo Cognome di atleta
Com	SEN			
	ASS			

Riepilogo tempi limite e numero di spinte massime consentite per Programmi Tecnici e Liberi

Categoria	*Programma*	Esercizio	Tempi	N° massimo di spinte
GIOVANISSIMI/E	*Programma tecnico*	Duo	1'20"	**n:0**
		Duo / Duo-misto	1'20"	**n:0**
		Trio	1'20"	**n:0**
		Squadra	1'30"	**n:0**
	Programma libero	Libero Combinato	2'00"	**n:0**
ESORDIENTI B	*Programma tecnico*	Solo F/M	1'20"	
		Duo / Duo-misto	1'30"	**n:1 max**
		Trio	1'30"	**n:1 max**
		Squadra	1'40"	**n:1 max**
	Programma libero	Libero Combinato	2'00"	**n:2 max**
ESORDIENTI A	*Programma tecnico*	Solo F/M	1'20"	
		Duo / Duo-misto	1'30"	**n:1 max**
		Squadra	1'40"	**n:1 max**
	Programma libero	Trio	1'30"	**n:2 max**
		Libero Combinato	2'30"	**n:2 max**
RAGAZZE/I	*Programma tecnico*	Solo F/M	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'40"	**n:1 max**
		Squadra	1'50"	**n:1 max**
	Programma libero	Trio	**1'30"**	**n:2 max**
		Libero Combinato	**2'30"**	**n:2 max**
JUNIORES	*Programma libero*	Solo F/M	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'50"	**n:2max**
		Trio	**1'40"**	**n:2 max**
		Squadra	2'20"	**n:2 max**
		Libero Combinato	**2'45"**	**n:3 max**
SENIORES	*Programma libero*	Solo F/M	1'30"	
		Duo / Duo-misto	1'50"	**n:2max**
		Trio	**1'40"**	**n:2 max**
ASSOLUTA	*Programma libero*	Squadra	2'20"	**n:2 max**

		Libero Combinato	**2'45"**	**n:3 max**

Sarà consentita una tolleranza di **cinque (5")** secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi.

Sostituzioni

Le sostituzioni delle/degli atleti devono essere comunicate alla Segreteria manifestazione, quanto prima; al più tardi entro 10' della fine del riscaldamento (se previsto) o prima dell'inizio della rispettiva sessione gara Saranno accettate sostituzioni tardive nel caso in cui l'atleta abbia un malore o incidente, documentato da certificato rilasciato dal medico di servizio e purché tale sostituzione non ritardi lo svolgimento della manifestazione.
In tutte le manifestazioni, in tutte le categorie ed in tutte le sessioni, qualora un esercizio finalista rinunci alla finale, sarà sostituita automaticamente con la prima delle escluse, che dovrà essere tempestivamente informata appena pervenuta la rinuncia alla Segreteria manifestazione, e così di seguito.

Valutazione Programmi Tecnici e Liberi

Nella corrente stagione sportiva 2026-2027, pur continuando a registrare le valutazioni in formato cartaceo, le valutazioni elettroniche avranno valore prevalente per la determinazione dei risultati gara. Verifiche delle valutazioni elettroniche saranno eseguite solo a discrezione della direzione gara in accordo con il GA.

Programma Tecnico

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

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito.
Si raccomanda vivamente, per chiarezza di giudizio, che gli Elementi Obbligati da 1 a 5 siano separati da altre azioni. Nel Solo, 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. 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.

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.

Programma libero e Libero Combinato

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

SPINTE 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.: Un movimento acrobatico di squadra è considerato un elemento, a partire da quattro nuotatori e più (ad esempio: tre nuotatori di base più un nuotatore di supporto; oppure due nuotatori di base più un nuotare di supporto che spinge un nuotatore di supporto). Devono iniziare e finire in acqua. Le azioni acrobatiche che coinvolgono tre nuotatori o meno sono considerare acrobazie di coppia o azioni assistite di coppia.

Si precisa che nel caso di contemporaneità dei suddetti movimenti acrobatici questi saranno considerati come una sola spinta.

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

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

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).

Si precisa che nel caso di contemporaneità dei suddetti movimenti acrobatici questi saranno considerati come una sola spinta.

Nella Squadra e nel Libero Combinato, le spinte a coppie (in cui una o due atlete sollevano, sostentano, trasportano o fanno saltare un'atleta) sono facoltative e non rientrano nel numero di spinte consentite dal regolamento.

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

Nel Trio Libero, il numero di spinte è limitato a quello indicato nella tabella, indipendentemente dal numero di

atlete coinvolte in ciascuna spinta.

Gli agganci non sono limitati nei seguenti casi:

- Esercizi di libero combinato di tutte le categorie;
- Squadre programmi liberi categoria Juniores e Assoluti;
- Esercizi di trio delle categorie Esordienti A, Ragazzi, Juniores e Seniores.

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

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

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

Norme per Categorie: Elementi obbligati

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E (2018 – 2019 eventuali 2020)

DUO:

Ele	Descrizione		DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti con 1 braccio in alto	reg. FINA 2017-21	1.2
2	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio	reg. FINA 2017-21	1.0
3	Posizione di spaccata (sagittale)	reg. FINA 2017-21	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 2 movimenti con 1 braccio in alto		1.2
2.	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio		1.0
3.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	reg. FINA 2017-21	1.1
4.	Gamba di balletto (figura 101)	reg. FINA 2017-21	1.6
5.	Posizione di cannoncino		1.2

NON sono consentiti spinte né agganci.

E' 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.

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nel trio comporre minimo 3 formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)
- è consentita una sola 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 2 movimenti con 1 braccio in alto	reg. FINA 2017-21	1.2

2.	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio	reg. FINA 2017-21	1.0
3.	Capovolta raggruppata indietro (figura 310)	reg. FINA 2017-21	1.1
4.	Gamba di balletto (figura 101)	reg. FINA 2017-21	1.6
5.	Posizione di cannoncino	reg. FINA 2017-21	1.2

Non sono consentiti spinte né agganci

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nella squadra comporre minimo 3 formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)
- 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 sola formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso

CATEGORIA ESORDIENTI B (2017)

SOLO:

Ele	Descrizione		DD
1.	Gambe bicicletta con 2 movimenti con 2 braccia in alto	reg. FINA 2017-21	1.2
2.	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio	reg. FINA 2017-21	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:

Ele	Descrizione		DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti con 2 braccia in alto	reg. FINA 2017-21	1.2
2	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di un braccio	reg. FINA 2017-21	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 O 1 aggancio

TRIO:

Ele	Descrizione		DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti con 2 braccia in alto	reg. FINA 2017-21	1.2
2	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio	reg. FINA 2017-21	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	reg. FINA 2017-21	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello **esecuzione:**

- nel trio comporre minimo 3 formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di

cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)

- 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
- è consentita una sola 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 2 movimenti con 2 braccia in alto	reg. FINA 2017-21	1.2
2	Gambe stile libero laterali con 2 movimenti di 1 braccio	reg. FINA 2017-21	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	reg. FINA 2017-21	1.4

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nella squadra comporre minimo 3 formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)
- 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
- è consentita una sola formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.

CATEGORIA Esordienti A (2015 - 2016)

SOLO:

Ele	Descrizione		DD
1.	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.	reg. FINA 2005 09	1.7
2.	Si esegue una transizione (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e 2 movimenti di un braccio in gambe stile laterale. (Le azioni in gambe bicicletta e stile laterale devono essere consecutive e non interrotte da altri elementi)		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:

Ele	Descrizione		DD
1.	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.	reg. FINA 2005-09	1.7
2.	Si esegue una transizione (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e 2 movimenti di un braccio in gambe stile laterale (Le azioni in gambe bicicletta e stile laterale devono essere consecutive e non interrotte da altri elementi)		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. E' consentita un spinta O un aggancio

TRIO: programma libero

SQUADRA:

Ele	Descrizione		DD
1.	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.	reg. FINA 2005-09	1.7
2.	Si esegue una transizione (sullo stesso lato) da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con 2 movimenti in gambe bicicletta a due braccia e 2 movimenti di un braccio in gambe stile laterale.(Le azioni in gambe bicicletta e stile laterale devono essere consecutive e non interrotte da altri elementi)	reg. FINA 2017-21	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 (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)
- 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
- è consentita una sola formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso

CATEGORIA RAGAZZE/I

Femmine (2012 – 2013 - 2014) Maschi (2011 – 2010 – 2011 -2012)

SOLO:

Ele	Descrizione		DD
1.	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.	reg. FINA 2005-09	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
5.	Albatros: si inizia un delfino, con la testa che conduce, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche,le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue mezza *torsione*. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione Verticale.** Si esegue una discesa in Verticale (figura 240)	reg. FINA 2017-21	2.2

DUO:

Ele	Descrizione		DD
1	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una	reg. FINA2005-09	1.7

discesa fino alla totale scomparsa.

2	Barracuda spaccata sollevata partendo dalla posizione carpiata indietro in immersione (Rocket Split) (figura 308)	reg. FINA 2017-21	2.7
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 2023-24	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 una spinta O un aggancio

TRIO: programma libero

SQUADRA:

Ele	Descrizione		DD
1	Boost (~~Preparazione con il capo totalmente immerso~~ si esegue un'uscita rapida della testa, con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate in alto oltre la linea delle spalle. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.	reg. FINA2005-09	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:

- nella squadra comporre minimo 5 formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
- è obbligatoria una formazione a cerchio con le atlete che possono essere rivolte, al centro, sul perimetro oppure all'esterno del cerchio stesso.
- se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa formazione non potrà essere ripetuta durante l'esercizio)
- è 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 1 spinta O 1 aggancio.

CATEGORIE JUNIORES programma libero
Femmine (2008–2009-2010-2011);
Maschi (2007-2008-2009-2010).

CATEGORIA SENIORES programma libero
Femmine (2006-2007)
Maschi (2005-2006)

CATEGORIA ASSOLUTA programma libero
Femmine (dal 2006 al 2014)
Maschi (2005 -2014)

Il Duo/Duo Misto Senior/ DEVE AVERE almeno un componente Senior quindi femmine nate nell'anno 2006-2007, maschi nati nell'anno 2005-2006.

Non sarà più consentita la partecipazione alle manifestazioni propaganda di atlete/i con tesseramento Master.

Disposizioni finali

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico del Settore Nuoto Artistico e al Regolamento Propaganda Nazionale Nuoto Artistico.