



COMITATO REGIONALE LOMBARDO

20137 Milano – Via Piranesi 46

www.finlombardia.eu

PROGRAMMAZIONE REGIONALE

Stagione Agonistica 2021/2022



AGGIORNATA AL 08/03/2022

SETTORE SINCRONIZZATO : Tel. 02/757 757 28 – Email: area4.crlombardo@federnuoto.it

CALENDARIO REGIONALE ATTIVITA' AGONISTICA

Stagione 2021/2022

| DATA | CAT. AGONISTA | CHIUSURA ISCRIZIONI |
|-----------------|--|-------------------------------|
| DICEMBRE | | |
| 12 | OBBLIGATORI ASSOLUTE/JUNIORES 1 prova | VENERDÌ 26 NOVEMBRE ORE 12:00 |
| | SISTEMA DELLE STELLE - Cat.Agonista 1 prova | |
| GENNAIO | | |
| 23 | OBBLIGATORI ASSOLUTE/JUNIORES 2 prova | VENERDÌ 07 GENNAIO ORE 12:00 |
| | OBBLIATORI ES.A 1 prova | |
| | OBBLIGATORI RAGAZE 1 prova | |
| FEBBRAIO | | |
| 27 | RECUPERO OBBLIGATORI ASSOLUTE/JUNIORES | VENERDÌ 11 FEBBRAIO ORE 12:00 |
| | OBBLIATORI ES.A 2 prova | |
| | OBBLIGATORI RAGAZE 2 prova | |
| | SISTEMA DELLE STELLE - Cat.Agonista 2 prova | |
| MARZO | | |
| 13 | PROGRAMMA LIBERO - ASSOLUTE | VENERDÌ 25 FEBBRAIO ORE 12.00 |
| | OBBLIATORI ES.A 3 prova | |
| | OBBLIGATORI RAGAZE 3 prova | |
| 27 | RECUPERO OBBLIGATORI ES.A/RAGAZZE | VENERDÌ 11 MARZO ORE 12:00 |
| APRILE | | |
| 24 | RECUPERO OBBLIGATORI ASSOLUTE/JUNIORES - ES.A - RAGAZZE | VENERDÌ 8 APRILE ORE 12:00 |
| MAGGIO | | |
| 15 | SISTEMA DELLE STELLE - Recupero Cat. Agonista | VENERDÌ 29 APRILE ORE 12:00 |
| 29 | OBBLIGATORI ES.B | VENERDÌ 13 MAGGIO ORE 12:00 |
| | PROGRAMMA LIBERO - RAGAZZE Solo, Duo, Combinato | |
| GIUGNO | | |
| 12 | PROGRAMMA LIBERO - ES.A e RAGAZZE Solo, Duo, Combinato | VENERDÌ 27 MAGGIO ORE 12:00 |
| 26 | PROGRAMMA TECNICO ES. B Duo, Squadra | VENERDÌ 10 GIUGNO ORE 12:00 |
| | PROGRAMMA LIBERO ES.A - Solo, Duo, Combinato | |

N.B. LE SEDI DELLE MANIFESTAZIONI SONO CONSULTABILI SUL PLANNING ON-LINE DEL COMITATO
<http://www.finlombardia.eu/sincro/planning-on-line/>

EMERGENZA COVID-19 MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE - COMPETIZIONI SPORTIVE FEDERALI

Come da quanto disposto nell'art.18 del DPCM 2 Marzo 2021 "sono consentiti soltanto gli eventi e le competizioni – di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e del Comitato italiano paralimpico (CIP) – riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva ovvero da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico"

La Federazione Italiana Nuoto non può assumersi alcuna responsabilità per eventuali infezioni da SARS-CoV-2 che possono essere state contratte durante le attività di allenamento e di competizione svolte dalle Società nelle varie discipline e confida nel senso di responsabilità di tutti i dirigenti, tecnici e atleti al rispetto delle indicazioni delle autorità competenti, riassunte in parte nel presente documento, per la riduzione del rischio di contagio. In particolare, con senso di responsabilità e solidarietà, si raccomanda di evitare di partecipare alle attività sportive in condizioni di alterazione, anche molto modesta, del proprio stato di salute consultando immediatamente il proprio medico o il medico sociale. In previsione della Manifestazione Regionale Assoluta Estiva che si svolgerà nel prossimo fine settimana, in calce le linee guida emanate dalla Federazione Italiana Nuoto.

Distanziamento sociale:

Dovrà essere osservata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi, e per gli atleti, quando non direttamente impegnati in competizione, preferibilmente di 2 metri tra di loro e dagli operatori sportivi. Sarà sempre indicato indossare la **mascherina**, eccetto ovviamente per gli atleti durante l'attività sportiva. Tutti dovranno indossare la mascherina nelle situazioni nelle quali è difficile garantire la distanza interpersonale di sicurezza.

Accesso all'impianto:

E' previsto l'obbligo di esibire il GreenPass per accedere all'impianto. E' prevista la **misurazione della temperatura corporea** all'entrata dell'impianto da parte del personale addetto. Alle persone con temperatura superiore a 37,5°C l'accesso non verrà consentito.

Qualora all'ingresso dovessero incrociarsi diversi gruppi di atleti è vivamente richiesto il rispetto delle indicazioni ministeriali relative alla distanza di sicurezza.

In ogni caso, le società sportive interessate, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute a effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus tra gli atleti ed i tecnici.

Tutti coloro minori di 12 anni che accedono all'impianto dovranno rilasciare l'apposita autodichiarazione.

LE MANIFESTAZIONI SI SVOLGERANNO A PORTE CHIUSE, salvo nuove disposizioni. Considerando la riduzione occupazione del 40%, i 12mq a persona per tutti coloro che sono presenti all'interno dell'impianto (tenendo conto anche del personale diretto o indiretto che presta servizio in quel momento), e la capienza delle tribune lo spazio destinato ad un eventuale pubblico sarà destinato agli atleti iscritti alla manifestazione. (Vedi FAQ - **Dipartimento per lo sport - Presidenza del Consiglio dei Ministri - Emergenza Covid-19**)

Il piano vasca dovrà essere sempre libero da atleti e operatori sportivi, fatta eccezione per i giudici di gara ed eventuale personale dell'organizzazione espressamente autorizzato, oltre naturalmente a chi deve gareggiare.

Gli atleti dovranno sostare, rispettando le opportune distanze di sicurezza, negli spazi loro assegnati sino al momento della loro chiamata. Tutti gli operatori sportivi sono tenuti a restare negli spazi previsti.

Norme igienico sanitarie e comportamentali

Norme Igienico-sanitarie

1. E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali **utilizzare protezioni delle vie respiratorie** (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
2. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca, riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua e indossarla nuovamente al termine.
3. Mantenere, nei contatti sociali, una **distanza interpersonale** di almeno un metro;
4. **Evitare** abbracci e strette di mano;
5. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
6. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
7. Riporre **oggetti e indumenti personali** nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o nelle aree comuni.

Norme comportamentali

1. E' assolutamente vietato utilizzare la gelatina all'interno dell'impianto (piano vasca, spogliatoi, bagni).
2. E' tassativamente vietato fare la doccia dopo la gara lavandosi i capelli e smontando le acconciature con la gelatina.
3. E' severamente vietato entrare in vasca con assorbenti igienici esterni.
4. E' vietato consumare cibo negli spogliatoi, sulle tribune e sul piano vasca.
5. Le allenatrici e le atlete dovranno provvedere a tener pulita la zona assegnata al proprio gruppo.

N.B. Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e la società, oltre ad essere sospesa dalla manifestazione, dovrà corrispondere un'ammenda di 60,00 €.

Iscrizioni gara

1. L'iscrizione degli atleti ad una manifestazione, inserita nel Calendario Generale, deve essere effettuata esclusivamente ricorrendo all'apposito gestionale della piattaforma informatica disponibile all'indirizzo <http://www.finlombardia.com/SINCRO/SINCRO-Login.asp>
2. Per poter procedere con le iscrizioni è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2021-2022). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
3. Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso delle **credenziali** richieste.
4. Ogni società riceverà le **linee guida** contenenti le procedure per poter inserire, modificare e cancellare le iscrizioni gara.
5. Tutte le iscrizioni dovranno essere inserite a sistema entro la scadenza prestabilita. **A chiusura iscrizioni avvenuta**, non sarà più possibile inserire ulteriori iscrizioni e modificare o cancellare iscrizioni esistenti.

Tutte le variazioni o nuovi inserimenti pervenute via mail a: area4.crlombardia@federnuoto.it oltre la data di chiusura delle iscrizioni saranno accettate al costo di **75,00 €** per iscrizione gara – come da circolare normativa 2020-2021 pag.77 (ammenda per ritardata iscrizione).

Alle Società che non daranno comunicazione di assenza alla Segreteria tecnica o alla Giuria verranno comminate **ammende di 40,00 € per atleta/gara.**

Tasse gara

1. **A chiusura iscrizioni**, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.
2. La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

| Tassa per atleta/gara | Esercizio |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 4,50 € | Obbligatorio |
| 5,00 € | Stellina |
| 4,50 € | Solo (Programma Tecnico o Libero) |
| 7,00 € | Duo (Programma Tecnico o Libero) |
| 14,00 € | Squadra (Programma Tecnico o Libero) |
| 14,00 € | Esercizio Libero Combinato |

Campionato Regionale – Attività Agonistica

N.B. La programmazione regionale qui di seguito riportata potrà subire delle modifiche a seguito delle disposizioni ministeriali legate all'emergenza epidemiologica.

Sistema delle Stelle

NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

I criteri per l'ammissione ai Campionati Italiani di Categoria prevedono l'obbligo del conseguimento di tutte le stelle fino a quella del proprio anno di nascita per le atlete che passano dal settore Propaganda a quello Agonistico (vedi pg. 40 del seguente link: https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sy_reg_2017-2018.pdf).

In merito all'acquisizione dei brevetti delle Stelle per la stagione 2020/2021 si riporta di seguito sinteticamente quanto inserito nel suddetto Regolamento:

1^ stella riservata alle atlete nate nel 2013 tesserate propaganda

2^ stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate propaganda o agonistica

3^ stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate agonistica

4^ stella riservata alle atlete nate nel 2010 tesserate agonistica

5^ stella riservata alle atlete nate nel 2009 tesserate agonistica

6^ stella riservata alle atlete nate nel 2008 tesserate agonistica

7^ stella riservata alle atlete nate nel 2007 tesserate agonistica e alle atlete nate nel 2006 provenienti dalla propaganda.

Per quanto riguarda gli esercizi e le valutazioni consultare il regolamento **Sistema delle Stelle** sul sito della Federazione Italiana Nuoto: https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sistema_stelle_17-21.pdf

1^ giornata – Stelle 1^ 2^ 3^ 4^ 5^ 6^ 7^ - Riservata alla Cat. Agonistica

Data: 12 Dicembre 2021
Termine iscrizioni: Venerdì 26 Novembre 2021 alle ore 12:00

2^ giornata – Stelle 1^ 2^ 3^ 4^ 5^ 6^ 7^ - Riservata alla Cat. Agonistica

Data: 27 Febbraio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 11 Febbraio 2022 alle ore 12:00

3^ giornata – RECUPERO Stelle 1^ 2^ 3^ 4^ 5^ 6^ 7^

Data: 15 Maggio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 29 Aprile 2022 alle ore 12:00

Campionato Regionale – Assolute/Juniores

NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

OBBLIGATORI

1^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Data: 12 Dicembre 2021
Termine iscrizioni: Venerdì 26 Novembre 2021 alle ore 12:00

2^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: 23 Gennaio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 07 Gennaio 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO da definire

Data: 27 Febbraio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 11 Febbraio 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: 24 Aprile 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 08 Aprile 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- E' possibile iscrivere un numero illimitato di atlete della categoria immediatamente inferiore, purché eseguano il programma di esercizi della categoria per la quale si presentano.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

PROGRAMMA LIBERO

1^ prova – SOLO, DUO e DUO MISTO

Data: 13 Marzo 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 25 Febbraio 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Per le gare del programma tecnico e degli esercizi liberi verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO, DUO MISTO.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

Campionato Regionale – Esordienti A

NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

OBBLIGATORI

1^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 23 Gennaio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 07 Gennaio 2022 alle ore 12:00

2^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Data: 27 Febbraio 2022
Termine iscrizioni: Mercoledì 11 Febbraio 2022 alle ore 12:00

3^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: 13 Marzo 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 25 Febbraio 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 27 Marzo 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 11 Marzo 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 24 Aprile 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 08 Aprile 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- E' possibile iscrivere un numero illimitato di atlete della categoria immediatamente inferiore, purché eseguano il programma di esercizi della categoria per la quale si presentano;
- Le atlete dell'anno 2012 categoria Esordienti B che gareggiano nella categoria Esordienti A dovranno essere regolarmente tesserate agoniste.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

PROGRAMMA LIBERO

1^ prova – SOLO, DUO e COMBINATO

Data: 12 Giugno 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 27 Maggio 2022 alle ore 12:00

2^ prova – SOLO, DUO e COMBINATO

Data: 26 Giugno 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 10 Giugno 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Per le gare del programma libero verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.
- Ai Campionati di categoria Esordienti A ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO e COMBINATO.
- Per l'esercizio **LIBERO COMBINATO** si potranno iscrivere da un minimo di sei ad un massimo di dieci atlete/i . Potranno essere iscritte all'esercizio anche le atlete **Esordienti B**, tesserate agoniste per la stagione in corso, senza limite di numero.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

Campionato Regionale – Ragazze

NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

OBBLIGATORI

1^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 23 Gennaio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 07 Gennaio 2022 alle ore 12:00

2^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Data: 27 Febbraio 2022
Termine iscrizioni: Mercoledì 11 Febbraio 2022 alle ore 12:00

3^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: 13 Marzo 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 25 Febbraio 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + 3

Data: 27 Marzo 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 11 Marzo 2022 alle ore 12:00

RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Data: 24 Aprile 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 08 Aprile 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- E' possibile iscrivere un numero illimitato di atlete della categoria immediatamente inferiore, purché eseguano il programma di esercizi della categoria per la quale si presentano;
- Le atlete dell'anno 2012 categoria Esordienti B che gareggiano nella categoria Esordienti A dovranno essere regolarmente tesserate agoniste.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

PROGRAMMA LIBERO

1^ prova – SOLO, DUO e COMBINATO

Data: 29 Maggio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 13 Maggio 2022 alle ore 12:00

2^ prova – SOLO, DUO e COMBINATO

Data: 12 Giugno 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 27 Maggio 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO

- Per le gare del programma libero verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.
- Ai Campionati di categoria Ragazze ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO e COMBINATO.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

Campionato Regionale –Esordienti B 2012/2013

NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

OBBLIGATORI

Data: 29 Maggio 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 13 Maggio 2022 alle ore 12:00

Esercizi obbligatori : 106 gamba di balletto – 360 passeggiata avanti - 344 nettuno – 323 capriola carpiata avanti

REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2012/2013 che gareggiano nella categoria Esordienti B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda. Per questa categoria è ammessa la partecipazione di atlete tesserate agoniste per tutti i settori F.I.N. diversi dal sincronizzato.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2021-2022.

PROGRAMMA LIBERO CON ELEMENTI TECNICI

1^ prova – DUO e SQUADRA

Data: 26 Giugno 2022
Termine iscrizioni: Venerdì 10 Giugno 2022 alle ore 12:00

REGOLAMENTO DUO

- Sarà possibile iscrivere un esercizio DUO per società;
- Tutte le atlete devono eseguire gli elementi obbligati insieme;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;
- Sono ammessi movimenti a specchio, agganci e spinte (tranne nell'esecuzione dei movimenti obbligati);
- Per ogni elemento mancato o parzialmente mancato (anche da una sola atleta) sarà assegnato 0 come voto dell'elemento (vedi regolamento nazionale F.I.N attribuito da ogni giudice per il merito tecnico);

DUO durata dell'esercizio 1'30''

- | | |
|--|-----------|
| 1. Marsuino dalla verticale, aprire in spaccata più passo d'uscita in avanti | coef. 2.5 |
| 2. Boost a due braccia | coef. 1.3 |
| 3. Kipnus intera figura | coef. 1.4 |
| 4. Combinazione di gambe di balletto in movimento (almeno 3 movimenti) | coef. 2.4 |

Tolleranza più o meno 15'' rispetto ai tempi-limite 10'' sul bordo vasca

REGOLAMENTO SQUADRA

- Non vi saranno limitazioni al numero di squadre iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2012/2013 che gareggiano nella categoria Esordienti B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda. Per questa categoria è ammessa la partecipazione di atlete tesserate agoniste per tutti i settori F.I.N. diversi dal sincronizzato.
- Tutte le atlete devono eseguire gli elementi obbligati insieme;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;
- IN OGNI ESERCIZIO (SQUADRA) POTRANNO ESSERE ESEGUITE AL MASSIMO 2 SPINTE;

- Sono ammessi movimenti a specchio, sequenze e movimenti coreografici (tranne nell'esecuzione dei movimenti obbligati);
- Per ogni elemento mancato o parzialmente mancato (anche da una sola atleta) sarà assegnato 0 come voto dell'elemento (vedi regolamento nazionale F.I.N attribuito da ogni giudice per il merito tecnico);
- Si potrà partecipare con più squadre ma un'atleta non potrà essere iscritta per più squadre.

SQUADRA durata dell'esercizio 1'40''

| | |
|---|-----------|
| 1. Combinazione di gambe di balletto in movimento: gamba di balletto dx, gamba di balletto sn (obbligatorio 102) | coef. 2.4 |
| 2. Kipnus (intera figura) | coef. 1.4 |
| 3. Scambi di cannoncino | coef. 1.3 |
| 4. Passo d'uscita in avanti da spaccata | coef. 1.6 |
| 5. Boost semplice (senza braccia) | coef. 1.1 |

Tolleranza più o meno 15" rispetto ai tempi-limite 10" sul bordo vasca

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.