



SINCRO PER TUTTI

PROGRAMMAZIONE REGIONALE
STAGIONE 2025-2026



SOMMARIO

PREMESSA	3
RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI	3
TASSE GARA	4
PROGRAMMA GARE.....	5
CATEGORIA ATLETE	6
SESSIONI GARA EX AGONISTI – NO AGONISTI	6
 PROGRAMMI TECNICI:	
1) Regolamento	7
2) Valutazione	7
3) Spinte nel Programma Tecnico	8
4) Elementi Obbligati	8
5) Tempi limite	12
 PROGRAMMI LIBERI:	
1) Regolamento	12
2) Valutazione	12
3) Spinte nel Programma Libero	13
4) Tempi limite	13
 ISCRIZIONI:	
1) Norme generali	14
 LIMITAZIONE ALLE ISCRIZIONI:	
1) I PROVA – 22 FEBBRAIO 2026	14
2) II PROVA – 30/31 MAGGIO 2026	14
3) Riserve iscrivibili per ogni esercizio	16
4) Atlete di categoria inferiore iscrivibili alla categoria immediatamente superiore.....	16
 MUSICHE	 17
IDENTIFICAZIONE ATLETI E CONCESSIONI	18
ACCONCIATURE, COSTUMI E TRUCCO	19
AMMENDE	19
PENALITÀ	19

IN VERDE LE VARIAZIONI RISPETTO AL REGOLAMENTO 2024/2025

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 (Federazione, Comitati e Società Sportive) che organizzano e gestiscono la pratica sportiva giovanile

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

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 non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2025/2026.

RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI

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

Le norme per l’approvazione delle manifestazioni Extrafederali (manifestazioni organizzate dalle Società affiliate) sono regolate dagli art. 52, 53 e 54 del Regolamento Organico federale.

Sulla base di tali articoli si conferma che:

- è competenza della Federazione l’approvazione di manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale;
- è competenza del Comitato regionale l’approvazione di manifestazioni a carattere regionale, provinciale locale e di propaganda.

La FIN impartisce in proposito le seguenti disposizioni:

1. qualsiasi richiesta per l’effettuazione di manifestazioni Extrafederali, comprese quelle la cui approvazione è di pertinenza della Segreteria della F.I.N., va preventivamente sottoposta al Comitato Regionale competente per territorio, allo scopo di concordare date e sedi di svolgimento della manifestazione per non interferire con il calendario dell’attività federale predisposto dal Comitato stesso e dalla F.I.N.
2. le richieste delle Società, di competenza della Segreteria della F.I.N., vanno inviate (corredate dal parere del Comitato Regionale) alla Segreteria Federale; le richieste dovranno includere inoltre: la bozza completa del regolamento e il programma della manifestazione, compresa l’indicazione di massima degli orari e l’attestazione da parte del Comitato Regionale dell’avvenuto pagamento sia della tassa approvazione gara che dell’anticipazione sulle spese di giuria. **Il parere del Comitato è indispensabile per procedere all’autorizzazione**, e va quindi inviato comunque alla F.I.N., anche quando non favorevole; in questo caso il Comitato Regionale è tenuto a darne alla Segreteria Federale motivazione scritta. Qualora notifichi alla FIN parere non favorevole, il Comitato non potrà incassare la tassa approvazione e l’anticipazione sulle spese di giuria;
3. I termini di tempo entro i quali le richieste (per manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale), complete di tutta la documentazione necessaria, dovranno improrogabilmente pervenire alla F.I.N., sono: per

manifestazioni aperte (tipo meeting) con più di sei (6) Società partecipanti, almeno cinquanta (50) giorni prima della data di inizio della manifestazione; per manifestazioni con un massimo di sei (6) Società partecipanti, almeno venticinque (25) giorni prima della data di inizio della manifestazione; N.B: richieste di approvazione che pervengano oltre i termini indicati, o prive del relativo regolamento e programma, o del parere del Comitato, o dell'attestazione dei pagamenti effettuati NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE.

4. **Tasse di approvazione gara** (vedi pg. 66 Circolare Normativa 2025/2026)

L'importo della tassa di approvazione gara sarà addebitata nel portale online, sezione economato, dal Comitato Regionale competente per territorio per qualsiasi tipo di manifestazione, è fissata nelle aliquote sotto indicate, differenziate a seconda della classificazione della manifestazione stessa:

Propaganda € 50,00

5. le **spese di Giuria** (comprehensive del servizio del GUG) sono a totale carico degli organizzatori, fissate nelle quote differenziate a seconda della manifestazione (per ogni turno di gara fino ad un massimo di tre ore e mezza), come da Circolare normativa del 26/07/1997.
6. Al momento dell'autorizzazione, il Comitato competente per territorio imputerà alla Società Organizzatrice la quota federale per approvazione gara.

TASSE GARA

A chiusura iscrizioni, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.

Tassa per Esercizio

5,00 €	Stellina
7,00 €	Duo
9,00 €	Trio
14,00 €	Squadra
14,00 €	Esercizio Libero Combinato

È prevista una quota di partecipazione corrispondente a **3,00 € ad atleta** (comprese le riserve) indipendentemente dal numero degli esercizi iscritti.

Le tasse gara dovranno essere corrisposte anche in caso di assenza.

PROGRAMMA GARE

I PROVA – CAT. ESORDIENTI A, RAGAZZE, JUNIORES E ASSOLUTE

SEDE: PARABIAGO (MI)

Data: 22 Febbraio 2026
Apertura e Chiusura Iscrizioni: da Lunedì 02 Febbraio 2026 a Domenica 08 Febbraio 2026
Termine caricamento musiche: Domenica 08 Febbraio 2026

CATEGORIA	PROGRAMMA	ESERCIZI
Esordienti A e Ragazze/i	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Squadra
Juniores e Assolute	Programma Libero	Duo/Duo Misto Squadra

II PROVA

SEDE: MONZA

I GIORNATA: CAT. ESORDIENTI C – ESORDIENTI A - RAGAZZE

Data: 30 Maggio 2026
Apertura e Chiusura Iscrizioni: da Lunedì 04 Maggio 2026 a Domenica 10 Maggio 2026
Termine caricamento musiche: Domenica 10 Maggio 2026

CATEGORIA	PROGRAMMA	ESERCIZI
Esordienti A e Ragazze/i	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Squadra
	Programma Libero	Trio
Esordienti C	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Trio Squadra

II GIORNATA: ESORDIENTI B – JUNIORES - ASSOLUTE

Data: 31 Maggio 2026
Apertura e Chiusura Iscrizioni: da Lunedì 04 Maggio 2026 a Domenica 10 Maggio 2026
Termine caricamento musiche: Domenica 10 Maggio 2026

CATEGORIA	PROGRAMMA	ESERCIZI
Juniores	Programma Libero	Duo/Duo Misto Trio Squadra
Assolute	Programma Libero	Duo/Duo Misto Trio Squadra Libero Combinato
Esordienti B	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Trio Squadra

CATEGORIE ATLETE/I

Per l'anno 2025-2026 le Categorie degli atleti di nuoto artistico **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2017/2018 eventuali 2019	9 / 8 / 7 anni
ESORDIENTI B	2016	10 anni
ESORDIENTI A	2014 – 2015	12 / 11 anni
RAGAZZE	2011 – 2012 – 2013	15 / 14 / 13 anni
RAGAZZI	2010–2011 – 2012 – 2013	16 /15 / 14 / 13 anni
JUNIORES <i>femmine</i>	2007 – 2008 – 2009– 2010	19 / 18 / 17 / 16 anni
JUNIORES <i>maschi</i>	2006 – 2007 – 2008– 2009	20 / 19 / 18 / 17 anni
SENIORES <i>femmine</i>	2005 – 2006	21 / 20 anni
SENIORES <i>maschi</i>	2004 – 2005	22 / 21 anni
ASSOLUTA <i>femmine</i>	2005 – 2013	21 / 16 anni
ASSOLUTA <i>maschi</i>	2004 – 2013	22 / 13 anni

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

SESSIONI GARA EX AGONISTI – NO AGONISTI

Per la stagione sportiva 2025-2026, è confermato il percorso differenziato fra atlete con passato agonistico (ex agoniste/i) ed amatoriale propaganda (non agoniste/i), con classifiche separate. In tutte le manifestazioni nazionali organizzate dal settore Propaganda Sincro della FIN a partire dalla categoria RAGAZZE/I in poi, sarà stilata classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle/dagli altre/i praticanti.

Si definiscono “ex-ago” le atlete che, nel loro primo anno 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:

- **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. 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 + 3 no-ago).
Si precisa che nella partizione denominata no-ago, le atlete ex-ago dovranno essere inferiore al 50% nell'organico della stessa formazione. (I° esempio squadra da 8 = 5 no-ago + 3 ex-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 no-ago + 3 ex-ago)

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 Seniores e Assoluta la differenziazione tra atlete/i ex-ago e no-ago nella stagione sportiva 2025-2026 viene sospesa. Pertanto gli atleti/e gareggeranno in una sola partizione.

PROGRAMMI TECNICI

1. REGOLAMENTO:

- Nei programmi Tecnici 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 di WORLD AQUATICS.
- 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 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.

2. VALUTAZIONE:

Nella corrente stagione sportiva 2025-26, 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.

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

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

3. SPINTE NEL PROGRAMMA TECNICO:

In tutti gli Esercizi Tecnici (Duo/Duo misto, Trio, Squadra) per il numero di spinte (**piattaforme o salti**) concesse si rimanda alla tabella:

Categoria	Programma	Esercizio	Spinte
GIOVANISSIMI/E	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	n:0
		Trio	n:0
		Squadra	n:0
ESORDIENTI B	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	n:1
		Trio	n:1
		Squadra	n:1
ESORDIENTI A	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	n:1
		Squadra	n:1
RAGAZZE/I	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	n:1
		Squadra	n:1

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 nuotatore di supporto che spinge un nuotatore di supporto). Devono iniziare e finire in acqua. Le azioni acrobatiche che coinvolgono tre nuotatori o meno sono considerate 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 atleti 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.

Nel trio una che spinge una è considerata spintina se la terza compagna è visibile in superficie. Altrimenti verrà considerata spinta.

4. ELEMENTI OBBLIGATI:

N.B.: Tutte le rotazioni di torsioni e avvitementi sono da farsi ruotando sul lato sinistro come da consuetudine Internazionale.

GIOVANISSIMI/E (2017 – 2018 eventuali 2019)

DUO:

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti 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 2 movimenti 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:

- nel trio comporre minimo tre formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa non potrà essere ripetuta durante l'esercizio).
- 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 2 movimenti 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:

- nella squadra comporre minimo tre formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa 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.

ESORDIENTI B (2016)**DUO:**

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti 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.

TRIO:

Ele	Descrizione	DD
1	Gambe bicicletta con 2 movimenti 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:

- 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 Q 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 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

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- nella squadra comporre minimo tre formazioni diverse (se si parte dall'acqua in formazione di cerchio, questa non potrà essere ripetuta durante l'esercizio).
- è consentita 1 spinta Q 1 aggancio.
- 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.

ESORDIENTI A (2014 - 2015)

DUO:

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 sopra la testa. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)	1.7
2.	Si esegue una transizione consecutiva (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 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.	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 sopra la testa. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa)	1.7
2.	Si esegue una transizione consecutiva (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 (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 (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.

RAGAZZE/I Femmine (2011 – 2012 - 2013) Maschi (2010 – 2011 – 2012 -2013)

DUO:

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 sopra la testa . 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 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 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 sopra la testa . 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 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 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).

5. TEMPI LIMITE:

Categoria	Programma	Esercizio	Tempi
GIOVANISSIMI/E	<i>Programma tecnico</i>	Duo/Duo -misto	1'20"
		Trio	1'20"
		Squadra	1'30"
ESORDIENTI B	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	1'30"
		Trio	1'30"
		Squadra	1'40"
ESORDIENTI A	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	1'30"
		Squadra	1'40"
RAGAZZE/I	<i>Programma tecnico</i>	Duo / Duo-misto	1'40"
		Squadra	1'50"

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

PROGRAMMI LIBERI

1. REGOLAMENTO:

- I Programmi Liberi prevedono 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 tre o 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. 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 pannello dell'esecuzione.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

2. VALUTAZIONE:

Nella corrente stagione sportiva 2025-26, 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.

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

3. SPINTE NEL PROGRAMMA LIBERO:

Per il numero di spinte (**piattaforme o salti**) concesse si rimanda alla tabella:

ESORDIENTI A	<i>Programma libero</i>	Trio Libero Combinato	n:2 n:2
RAGAZZE/I	<i>Programma libero</i>	Trio Libero Combinato	n:2 n:2
JUNIORES ASSOLUTE	<i>Programma libero</i>	Duo / Duo-misto Trio Squadra Libero Combinato	n:2 n:2 n:2 n:3

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 nuotatore di supporto che spinge un nuotatore di supporto). Devono iniziare e finire in acqua.

Le azioni acrobatiche che coinvolgono tre nuotatori o meno sono considerate 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.

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

Nel trio una che spinge una è considerata spintina se la terza compagna è visibile in superficie. Altrimenti verrà considerata 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.

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

Nel trio, delle categorie es/A, Ragazzi, Juniores, Seniores gli agganci non sono limitati.

4. TEMPI LIMITE:

Categoria	Programma	Esercizio	Tempi
ESORDIENTI A	<i>Programma libero</i>	Trio	1'30"
RAGAZZE/I	<i>Programma libero</i>	Trio	1'40"
JUNIORES e ASSOLUTE	<i>Programma libero</i>	Duo / Duo-misto Trio Squadra Combinato	1'50" 1'50" 2'20" 3'00"

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

ISCRIZIONI

NORME GENERALI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **unicamente** tramite il portale federale Federnuoto (come per le gare nazionali).

Procedura iscrizioni tramite Portale federale Federnuoto <https://portale.federnuoto.it>

Portale federale:

Gare artistico => ISCRIZIONI esterne troverete due programmi gara:
uno per no/ago e uno per ex/ago

Iscrizioni menù di destra: CLUB => iscrizioni => cercare la manifestazione => inserire

NOTA BENE:

La scadenza delle iscrizioni indicata nel regolamento deve intendersi tassativa (vedi pg.5 del Regolamento). Ogni iscrizione giunta oltre il termine non sarà accettata. Ogni modifica di iscrizione giunta per e-mail oltre 7 giorni, dal termine delle iscrizioni, non sarà accettata.

A chiusura iscrizioni, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute (vedi paragrafo *Tasse Gara*)

LIMITAZIONE ALLE ISCRIZIONI

1. I PROVA – 22 FEBBRAIO 2026

<u>ESERCIZI ISCRIVIBILI</u> <u>IN OGNI CATEGORIA:</u>	1 DUO O DUO EX AGO 1 DUO MISTO O DUO EX AGO MISTO 2 SQUADRE O 2 SQUADRE EX AGO	<i>OPPURE</i>	1 SQUADRA E 1 SQUADRA EX AGO
--	--	----------------------	------------------------------

- Alla **I PROVA**, ogni società può iscrivere per ogni categoria gli esercizi indicati nella tabella (*vedi sopra*);
- **Alla I PROVA, ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 2 balletti a giornata;**
- **NON** è permesso iscrivere la medesima atleta nel duo e nel duo mix come titolare o come riserva;
- **DUO/DUO MIX ASSOLUTE:** dovrà avere almeno una componente senior, nata 2005/2006 o nato 2004/2005.
- 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;
- L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e
- **NELL'ESERCIZIO SQUADRA:** le atlete che compongono la formazione Assoluta, non potranno essere le stesse iscritte nella cat. Juniores (la formazione dovrà essere diversa almeno per il 50%+1 delle componenti. Es: Sq formata da 8 atleti, 5 devono essere diversi).

2. II PROVA – 30/31 MAGGIO 2026

ESERCIZI ISCRIVIBILI CAT. ESORDIENTI A – RAGAZZE - JUNIORES

<u>ESORDIENTI A, RAGAZZE E JUNIORES</u> <u>ESERCIZI ISCRIVIBILI:</u>	1 DUO O DUO EX AGO 1 DUO MISTO O DUO EX AGO MISTO 1 TRIO O 1 TRIO EX AGO 2 SQUADRE O 2 SQUADRE EX AGO	<i>OPPURE</i>	1 SQUADRA E 1 SQUADRA EX AGO
---	--	----------------------	------------------------------

- Nelle categorie **ESORDIENTI A, RAGAZZE E JUNIORES** è possibile iscrivere **massimo 3 esercizi** a scelta tra quelli

indicati nella tabella sopra;

- Nelle categorie **ESORDIENTI A, RAGAZZE E JUNIORES**, ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 balletti (il limite non è da intendersi a singola giornata ma su entrambe le giornate di gare);
- Le atlete iscritte al Duo F **NON** possono essere iscritte al Duo Mix come titolari o riserve;
- Le atlete iscritte al Duo F/Duo Mix **NON** possono essere iscritte al Trio 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;
- L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e;

ESERCIZI ISCRIVIBILI CAT. ASSOLUTE

ASSOLUTE <u>ESERCIZI ISCRIVIBILI:</u>	1 DUO O DUO EX AGO 1 DUO MISTO O DUO EX AGO MISTO 1 TRIO O 1 TRIO EX AGO 2 SQUADRE/COMBINATI O 2 SQUADRE/COMBINATI EX AGO	<i>OPPURE</i>	1 SQUADRA/COMBINATO E 1 SQUADRA/COMBINATO EX AGO
---	---	---------------	---

- Nella cat. **ASSOLUTA** è possibile iscrivere **massimo 4 esercizi** a scelta tra quelli indicati nella tabella sopra;
- Nella cat. **ASSOLUTA**, ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 balletti (il limite non è da intendersi a singola giornata ma su entrambe le giornate di gare);
- Le atlete iscritte al Duo F **NON** possono essere iscritte al Duo Mix come titolari o riserve;
- Le atlete iscritte al Duo F/Duo Mix **NON** possono essere iscritte al Trio come titolari o riserve;
- **NEL TRIO** almeno 2 atlete devono essere nate negli anni 2005-2006;
- **DUO/DUO MIX** : dovrà avere almeno una componente senior, nata 2005/2006 o nato 2004/2005.
- **NELL'ESERCIZIO SQUADRA**: le atlete che compongono la formazione Assoluta, non potranno essere le stesse iscritte nella cat. Juniores (la formazione dovrà essere diversa almeno per il 50%+1 delle componenti. Es: Sq formata da 8 atleti, 5 devono essere diversi).
- 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;
- L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e;
- 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.

ESERCIZI ISCRIVIBILI CAT. ESORDIENTI B – ESORDIENTI C

ESORDIENTI C e ESORDIENTI B <u>ESERCIZI ISCRIVIBILI:</u>	2 DUO 1 DUO MISTO 2 TRIO 2 SQUADRE
--	---

- Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 balletti a giornata;
- 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;
- **NON** è permesso iscrivere la medesima atleta nei 2 esercizi duo come titolare o come riserva;
- **NON** è permesso iscrivere la medesima atleta nel duo e nel trio come titolare o come riserva;
- Le **ESORDIENTI C** possono gareggiare nella cat. **ESORDIENTI B** solo a completamento della formazione squadra e possono essere massimo 4.
- Le **ESORDIENTI C** **NON** possono gareggiare nella cat. **ESORDIENTI B** negli esercizi Duo e Trio.
- L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e.

N.B.: La cat es. C non avrà una classifica pubblica, non prevede le premiazioni dei primi tre esercizi classificati, ma verranno premiate/i tutte/i le/gli atlete/i presenti.

3. RISERVE ISCRIVIBILI PER OGNI ESERCIZIO:

DUO /DUO MISTO	2 max (una femminile e una maschile)
TRIO	1
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
LIBERO COMBINATO	4 max

4. ATLETI DI CATEGORIA INFERIORE ISCRIVIBILI ALLA CATEGORIA IMMEDIATAMENTE SUPERIORE:

DUO /DUO MISTO	1
TRIO	1
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
LIBERO COMBINATO	4 max se la Squadra iscritta è composta da 8/10 elementi 3 max se la Squadra iscritta è composta da 7 elementi 2 max se la Squadra iscritta è composta da 6 elementi

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.

MUSICHE

Da questa manifestazione in poi chiediamo che le musiche, vengano inviate tramite il caricamento sul portale Federnuoto (come per le gare nazionali).

Di seguito la procedura per il caricamento:

Procedura

Portale federale:

Gare artistico => ISCRIZIONI esterne troverete due programmi gara:

uno per no/ago e uno per ex/ago

Iscrizioni menù di destra: CLUB => iscrizioni => cercare la manifestazione => inserire

Musiche menù di destra: coach cards e musiche

I file musicali in formato MP3 non dovranno superare i 20MB

1	2	3	4	5
Tipo esercizio	Categoria	Società	N° routine	Cognomi atleti
Solo	GIO	riportare la denominazione "semplice", cioè senza tipologia di società	1	riportare un solo Cognome di atleta per tutti gli esercizi di gara
Duo	ESB		2	
DuoMx	ESA		3	
Trio	RAG		<i>coerentemente con il modulo di iscrizione in caso di possibilità di iscrizione di più di un tipo esercizio</i>	
Squa	JUN ASS			

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 5 denominazioni:

In caso di necessità cliccando in alto a dx su utente si apre un menù:

In caso di necessità cliccando in alto a dx su utente si apre un menù:	Guida introduttiva	Richiesta supporto
--	--------------------	--------------------

La scadenza per il caricamento delle musiche, indicata nel regolamento, deve intendersi tassativa. Si precisa che l'invio delle musiche gara dopo i termini stabiliti saranno soggette ad ammenda amministrativa.

NOTA IMPORTANTE: si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB.

IDENTIFICAZIONE DEGLI ATLETI e CONCESSIONI

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 AGONISTE/I

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

Solo nel caso di segnalazione da parte di allenatori accreditati sul bordo vasca o da dirigenti delle società partecipanti alla manifestazione riconosciuti dal Giudice Arbitro, la Segreteria della manifestazione procederà al controllo con gli archivi elettronici della sola specifica posizione dubbia segnalata.

La Segreteria manifestazione, d'altra parte, a sua discrezione, potrà procedere a verifiche preventive casuali prima dell'inizio delle manifestazioni con i propri archivi elettronici già costituiti.

IRREGOLARITA'

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.

CONCESSIONI

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.

ACCONCIATURE, COSTUMI, TRUCCO e GIOIELLI

- **Non sono consentite acconciature e l'utilizzo di gelatina all'interno dell'impianto. Tutte le atlete dovranno indossare la cuffia.** E' possibile indossare una cuffia abbinata al costume o una cuffia qualsiasi. **Non è possibile indossare la cuffia o il costume della società di appartenenza.**
- 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.
- Non è consentito un trucco Teatrale. È ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra.
- Non è consentito utilizzare alcun 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.

AMMENDE

ASSENZE E CANCELLAZIONI

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

Se tra la data di scadenza invio musiche e la data d'inizio manifestazione sorge la necessità di cancellare o modificare un esercizio già iscritto, è fatto obbligo di comunicare alla segreteria gara l'assenza e/o di una sostituzione di un' atleta, all'inizio della manifestazione sul bordo vasca.

ISCRIZIONE TARDIVA

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

Nel caso eventuale che una iscrizione tardiva venisse accettata dopo la pubblicazione della lista partenti, la partenza dell'esercizio inserito avverrà sempre come numero 1, per non alterare il sorteggio effettuato nella determinazione dell'ordine di partenza effettuato.

INVIO MUSICA TARDIVA

È prevista una ammenda di **€ 10,00 (dieci)** per singola musica gara, per invio mail dopo la scadenza indicata per ciascuna manifestazione (si precisa che l'ammenda si riferisce alla SOLA scadenza ufficiale).

PENALITÀ

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 verrà detratto dal punteggio totale:

- nel Programma Tecnico e Libero di Squadra, per ogni atleta in meno di otto (8).
- 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.
- **NEI PROGRAMMI TECNICI per OGNI MOVIMENTO tecnico o libero, NON IDENTICO tra gli atleti.**

Un (1) punto di penalità verrà 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 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 il 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.
- 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.

* **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.

**N.B. PER QUANTO NON ESPRESSAMENTE INDICATO NELLA PRESENTE CIRCOLARE,
FA FEDE IL REGOLAMENTO NAZIONALE 2025/2026.**