



# SINCRO PER TUTTI

## PROGRAMMA GARE

MONZA  
SABATO 30 MAGGIO 2026  
DOMENICA 31 MAGGIO 2026

**FIN** COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDO  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



[nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it](mailto:nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it)

## **NORME DI ACCESSO PER ATLETI E TESSERATI F.I.N.**

- Gli atleti, i tecnici e i dirigenti potranno accedere alla vasca tramite gli spogliatoi, dove sarà obbligatorio effettuare il cambio scarpe.
- Vista l'entità delle iscrizioni e vista la necessità di avere lo spazio utile che garantisca la sicurezza degli atleti e degli operatori impegnati nella manifestazione, saranno messi a disposizione delle società:
  - il piano vasca adiacente alla vasca didattica;
  - gli spogliatoi;
  - una parte degli spalti.

## **NORME DI COMPORTAMENTO PER ATLETI E TESSERATI F.I.N.**

- **Ricordiamo alle società iscritte che non sono consentite acconciature e che l'utilizzo di gelatina all'interno dell'impianto è vietato come indicato da regolamento regionale. Tutte le atlete impegnate nella manifestazione dovranno indossare la cuffia.**
- È vietato consumare cibo negli spogliatoi e sul piano vasca.
- Le allenatrici, le atlete e i dirigenti dovranno provvedere a tener pulita la zona occupata dalla propria società.

Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e alla società verrà imputata un'ammenda di 60,00 €.

## **NORME DI ACCESSO PER IL PUBBLICO**

- Il pubblico potrà accedere alla vasca tramite l'ingresso delle tribune.
- L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione. **Si richiede di rispettare gli orari di ingresso e di uscita della sessione gara d'interesse e di sostare all'interno dell'impianto unicamente per la visione della gara del proprio figlio.**

## **GIURIE, GIUDIZIO E PENALITA'**

Nei **Programmi Tecnici** le Giurie saranno composte da due (2) pannelli di cinque (5) giudici ciascuno: uno giudicherà l'Esecuzione, uno l'Impressione artistica e gli Elementi Obbligati.

Ci sarà inoltre un **Controllore Tecnico** che:

- controllerà il numero, l'ordine e la corretta esecuzione degli elementi richiesti;
- assegnerà le eventuali penalità, previste dal regolamento.

Il ruolo di Controllore Tecnico sarà ricoperto da un Ufficiale Gara convocato e designato dal Giudice Arbitro.

Nei **Programmi Liberi** le Giurie saranno composte da due (2) pannelli di cinque (5) giudici ciascuno: uno giudicherà l'Esecuzione, uno l'Impressione Artistica e la Difficoltà.

## SABATO 30 MAGGIO 2026

### I Sessione: CAT. ESORDIENTI C

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| INGRESSO ATLETE                     | ORE 08:50         |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b> | ORE 08:55 - 09:05 |
| RISCALDAMENTO                       | ORE 09:10 - 09:30 |
| DUO E DUO MIX                       | ORE 09:40 - 09:55 |
| TRIO                                | ORE 09:55 - 10:05 |
| SQUADRA                             | ORE 10:05 - 10:15 |
| CONTROLLO TECNICO GUG               | ORE 10:15 - 10:30 |
| PREMIAZIONI                         | ORE 10:30- 10:40  |

**SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:**  
ASD BRIANZA TEAM  
SPORT PLUS  
SINCRO SEREGNO INSPORT

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| INGRESSO PUBBLICO | ORE 09:00 |
| USCITA PUBBLICO   | ORE 10:40 |

### II Sessione: CAT. ESORDIENTI A

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| INGRESSO ATLETE                     | ORE 10:40         |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b> | ORE 10:45 -10:55  |
| RISCALDAMENTO                       | ORE 11:00 - 11:20 |
| DUO E DUO MIX                       | ORE 11:25 - 11:50 |
| TRIO                                | ORE 11:50 -12:00  |
| SQUADRA                             | ORE 12:00 - 12:35 |
| CONTROLLO TECNICO GUG               | ORE 12:35 - 12:50 |
| PREMIAZIONI                         | ORE 12:50 - 13:00 |

**SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:**  
ENJOY SSD  
ACTIVA NUOTO  
NC MILANO SSD  
PROGETTO NUOTO E SPORT

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| INGRESSO PUBBLICO | ORE 10:50 |
| USCITA PUBBLICO   | ORE 13:05 |

### III Sessione: CAT. RAGAZZE

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|  |                   |
|--|-------------------|
| INGRESSO ATLETE                        | ORE 13:50         |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b>    | ORE 14:00 - 14:10 |
| RISCALDAMENTO <u>DUO</u> E <u>TRIO</u> | ORE 14:15 - 14:35 |
| DUO E DUO MIX                          | ORE 14:40 - 15.10 |
| TRIO                                   | ORE 15:10 - 15:35 |
| RISCALDAMENTO <u>SQUADRA</u>           | 15:40 - 16:00     |
| SQUADRA                                | ORE 16:05 - 16:50 |
| CONTROLLO TECNICO GUG                  | ORE 16:50 - 17:05 |
| PREMIAZIONI                            | ORE 17:05 - 17:15 |

**SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:**  
CAMPUS TEAM - SPORT DREAM  
MILANO SPORT  
AMA SPORT  
AN BRESCIA TEAM

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| INGRESSO PUBBLICO | ORE 14:00 |
| USCITA PUBBLICO   | ORE 17:15 |

## DOMENICA 31 MAGGIO 2026

### I Sessione: CAT. ESORDIENTI B

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|                                     |            |               |   |
|-------------------------------------|------------|---------------|---|
| INGRESSO ATLETE                     | ORE        | 08:50         | <b>SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:</b><br><i>BUSTO SINCRO TEAM</i><br><i>DDS</i><br><i>SPORTING LODI</i> |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b> | ORE        | 08:55 – 09:05 |   |
| RISCALDAMENTO                       | ORE        | 09:10 - 09:30 |   |
| DUO E DUO MIX                       | ORE        | 09:35 – 09:45 |   |
| TRIO                                | ORE        | 09:45 – 09:55 |   |
| SQUADRA                             | ORE        | 09:55 – 10:10 |   |
| CONTROLLO TECNICO GUG               | ORE        | 10:10– 10:20  |   |
| PREMIAZIONI                         | ORE        | 10:20 – 10:30 |   |
| <b>INGRESSO PUBBLICO</b>            | <b>ORE</b> | <b>09:00</b>  |   |
| <b>USCITA PUBBLICO</b>              | <b>ORE</b> | <b>10:40</b>  |   |

### II Sessione: CAT. ASSOLUTE

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|                                     |            |               |  |
|-------------------------------------|------------|---------------|--|
| INGRESSO ATLETE                     | ORE        | 10:30         | <b>SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:</b><br><i>CANOTTIERI BALDESIO</i><br><i>RN LEGNANO</i><br><i>HSG MUGGIO'</i><br><i>AQUAMORE ACQUA 13</i> |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b> | ORE        | 10:35 – 10:45 |  |
| RISCALDAMENTO <b>DUO E SQUADRA</b>  | ORE        | 10:50 - 11:10 |  |
| DUO, MIX ED EX AGO                  | ORE        | 11:15 – 11:35 |  |
| SQUADRA ED EX AGO                   | ORE        | 11:35 – 11:55 |  |
| RISCALDAMENTO <b>COMBINATO</b>      | ORE        | 12:00– 12:20  |  |
| COMBINATO ED EX AGO                 | ORE        | 12:25 – 13:10 |  |
| CONTROLLO TECNICO GUG               | ORE        | 13:10 – 13:20 |  |
| PREMIAZIONI                         | ORE        | 13:20 – 13:30 |  |
| <b>INGRESSO PUBBLICO</b>            | <b>ORE</b> | <b>10:45</b>  |  |
| <b>USCITA PUBBLICO</b>              | <b>ORE</b> | <b>13:30</b>  |  |

### III Sessione: CAT. JUNIORES

**NOTA IMPORTANTE:** È obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante la riunione tecnici. **NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.**

|                                     |            |               |   |
|-------------------------------------|------------|---------------|---|
| INGRESSO ATLETE                     | ORE        | 14:00         | <b>SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:</b><br><i>LEONE XIII</i><br><i>PALLANUOTO MILANO</i><br><i>SG ARESE</i><br><i>SPORTING MI 3</i> |
| <b>RIUNIONE TECNICI E ACCREDITO</b> | ORE        | 14:10-14:20   |   |
| RISCALDAMENTO <b>DUO E TRIO</b>     | ORE        | 14:25 – 14:45 |   |
| DUO, MIX ED EX AGO                  | ORE        | 14:50 – 15:25 |   |
| TRIO                                | ORE        | 15:25 – 15:50 |   |
| RISCALDAMENTO <b>SQUADRA</b>        | ORE        | 15:55 – 16:15 |   |
| SQUADRA ED EX AGO                   | ORE        | 16:20 -17:05  |   |
| CONTROLLO TECNICO GUG               | ORE        | 17:05 – 17:20 |   |
| PREMIAZIONI                         | ORE        | 17:20 – 17:30 |   |
| <b>INGRESSO PUBBLICO</b>            | <b>ORE</b> | <b>14:25</b>  |   |
| <b>USCITA PUBBLICO</b>              | <b>ORE</b> | <b>17:30</b>  |   |

## **REGOLAMENTO:**

**IDENTIFICAZIONE:** Le atlete vengono identificate dal Giudice Arbitro dietro presentazione, al suo assistente gara incaricato, della tessera federale valida per l'anno in corso.

**CONCESSIONI:** L'uso di **occhialini e tape** (color rosa carne) è consentito solo per ragioni di salute attestate da certificato medico da presentare al giudice arbitro prima dell'inizio della manifestazione

### **CUFFIE, COSTUMI, TRUCCO E GIOIELLI:**

- **Non sono consentite acconciature e l'utilizzo di gelatina all'interno dell'impianto. Tutte le atlete dovranno indossare la cuffia.** Non è possibile indossare la cuffia o il costume della società di appartenenza.  
È vietato l'uso di cuffie coreografiche che possono essere fissate con forcine, mollette, clip o pinze.  
È vietato usare bandane. Qualsiasi personalizzazione della cuffia (es. orecchie, creste o simili) deve essere ben fissata al capo e non risultare "ciondolante".
- 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 è consentito un trucco Teatrale. È ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra.