

# NUOTO ARTISTICO

**PROGRAMMAZIONE REGIONALE  
STAGIONE 2025-2026**



## PREMESSA

Tutte le manifestazioni organizzate dalla FIN si svolgeranno secondo le norme della FINA, tranne nei casi diversamente specificati. Per manifestazioni agonistiche si intendono tutte quelle gare o prove che, indette o approvate dalla F.I.N. o da un suo organo periferico, si svolgano sotto il controllo tecnico di loro competenza.

Per manifestazioni agonistiche federali si intendono quelle indette dalla F.I.N. o da un suo Organo Periferico. Per manifestazioni agonistiche extra federali si intendono quelle approvate dalla F.I.N. o da un suo Organo Periferico.

Alle manifestazioni agonistiche possono partecipare solamente atleti tesserati per le Società affiliate. Tutte le manifestazioni agonistiche devono essere preventivamente approvate.

Le seguenti manifestazioni agonistiche devono essere approvate dalla F.I.N.:

- internazionali;
- nazionali;
- interregionali.

**Le altre manifestazioni agonistiche devono essere approvate dal competente Comitato Regionale.** Tutte le manifestazioni agonistiche devono essere organizzate e/o controllate direttamente dalla F.I.N. oppure, per delega, da un suo Comitato Regionale. I risultati delle manifestazioni nazionali ed interregionali devono essere omologati dal competente Organo della Giustizia Federale Centrale.

**I risultati delle manifestazioni regionali devono essere omologati dal competente Organo della Giustizia Federale Regionale.**

**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 pag. 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:

|                |          |
|----------------|----------|
| Provinciale    | € 100,00 |
| Regionale      | € 100,00 |
| Interregionale | € 100,00 |
| Nazionale      | € 200,00 |
| Internazionale | € 300,00 |

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.

## ISCRIZIONI

1. Le iscrizioni dovranno essere effettuate unicamente tramite il portale federale Federnuoto (come per le gare nazionali), seguendo la procedura sotto descritta:

- Accesso al Portale Federale attraverso il link <https://portale.federnuoto.it>
- Gare Artistico -> ISCRIZIONI esterne
- Iscrizioni menù di destra: CLUB -> iscrizioni -> cercare la manifestazione -> inserire le iscrizioni.

In caso di problemi, contattare il numero del Settore Nuoto Artistico Regionale **02 757 757 28**.

2. Per poter procedere con le iscrizioni ricordiamo che è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2025/2026). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**

## SCADENZA

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro i termini previsti e indicati** per ogni manifestazione.

La scadenza delle iscrizioni indicata nel regolamento deve intendersi tassativa. Ogni iscrizione giunta o modificata entro il termine sarà accettata previo pagamento di tassa federale di **75,00 €** per iscrizione gara.

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

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

La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza.

| 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           |

## CALENDARIO 2025/2026

|                 | AGONISMO                                                                                                                              | PROPAGANDA                                             | ISCRIZIONI E INVIO<br>MUSICHE             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>NOVEMBRE</b> |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 30              | CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTE/JUNIORES I PROVA<br>SISTEMA DELLE STELLE - Cat. Agonista                                                |                                                        | Da 10 Novembre 2025<br>a 17 Novembre 2025 |
| <b>DICEMBRE</b> |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 14              | CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTE/JUNIORES II PROVA<br>RECUPERO SISTEMA DELLE STELLE - Cat. Agonista                                      |                                                        | Da 24 Novembre 2025<br>a 01 Dicembre 2025 |
| <b>GENNAIO</b>  |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 18              | CAMPIONATO REGIONALE - ASSOLUTE/JUNIORES RECUPERO<br>RAGAZZE e ESORDIENTI A I PROVA                                                   | SINCRO 3000 I PROVA<br>ANNI VERDI I PROVA              | Dal 29 Dicembre 2025<br>a 06 Gennaio 2026 |
| <b>FEBBRAIO</b> |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 15              | CAMPIONATO REGIONALE - RAGAZZE e ESORDIENTI A II<br>PROVA<br>RECUPERO:<br>ASSOLUTE e JUNIORES + SISTEMA DELLE STELLE Cat.<br>Agonista | SINCRO 3000 II PROVA<br>ANNI VERDI II PROVA            | Da 26 Gennaio 2026<br>a 02 Febbraio 2026  |
| <b>MARZO</b>    |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 22              | CAMPIONATO REGIONALE - RAGAZZE e ESORDIENTI A III<br>PROVA<br>RECUPERO ASSOLUTE e JUNIORES                                            | SINCRO 3000 III PROVA<br>ANNI VERDI III PROVA          | Da 02 Marzo 2026<br>a 09 Marzo 2026       |
| <b>APRILE</b>   |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 19              | CAMPIONATO REGIONALE - RECUPERO TUTTE CATEGORIE                                                                                       | ROUTINE CAMINO<br>SISTEMA DELLE STELLE -<br>Propaganda | Da 23 Marzo 2026<br>a 30 Marzo 2026       |
| <b>GIUGNO</b>   |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 13 O 14         | CAMPIONATO REGIONALE - RECUP OBB. E BALLETTI<br>RAGAZZE                                                                               |                                                        | Da 16 Maggio 2026<br>a 23 Maggio 2026     |
| <b>LUGLIO</b>   |                                                                                                                                       |                                                        |                                           |
| 11 O 12         | CAMPIONATO REGIONALE - BALLETTI ESORDIENTI A E<br>JUNIOR                                                                              |                                                        | Da 13 Giugno 2026<br>a 20 Giugno 2026     |

**N.B. LE SEDI E GLI ORARI DELLE MANIFESTAZIONI SONO CONSULTABILI SUL SITO DEL COMITATO REGIONALE**

<https://www.federnuoto.lombardia.it>

## SISTEMA DELLE STELLE

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 sarà obbligatorio il conseguimento di tutte le stelle fino a quella del proprio anno di nascita.

In merito all'acquisizione dei brevetti delle Stelle per la stagione 2025/2026 si riporta di seguito quanto inserito nel Regolamento Nazionale:

- 1^ stella riservata alle atlete nate nel 2017 tesserate propaganda
- 2^ stella riservata alle atlete nate nel 2016 tesserate propaganda o agonistica
- 3^ stella riservata alle atlete nate nel 2015 tesserate agonistica
- 4^ stella riservata alle atlete nate nel 2014 tesserate agonistica
- 5^ stella riservata alle atlete nate nel 2013 tesserate agonistica
- 6^ stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate agonistica
- 7^ stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate agonistica

Per quanto riguarda gli esercizi e le valutazioni consultare il regolamento **Sistema delle Stelle** sul sito della Federazione Italiana Nuoto: <https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2024-2025/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

### SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Agonista I PROVA

Data: Domenica 30 Novembre 2025  
Iscrizioni: Da 10 Novembre 2025 a 17 Novembre 2025

### RECUPERO SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Agonista

Data: Domenica 14 Dicembre 2025  
Iscrizioni: Da 24 Novembre 2025 a 01 Dicembre 2025

### RECUPERO SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Agonista

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Da 29 Dicembre 2025 a 06 Gennaio 2026

### SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Propaganda Stella 1 e 2

Data: Domenica 19 Aprile 2026  
Iscrizioni: Da 23 Marzo 2026 a 30 Marzo 2026

**N.B.** I tecnici dovranno provvedere alla stampa, alla compilazione e alla consegna dei moduli di valutazione necessari al conseguimento della prova. I moduli possono essere scaricati al seguente link <https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2024-2025/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>.

**Per ogni atleta dovranno essere predisposte 3 copie dei suddetti moduli.**

## CAMPIONATO REGIONALE - ASSOLUTE/JUNIORES

OBBLIGATORI ASSOLUTE/JUNIORES- 2022/2025 <http://www.finlombardia.net/public/DATI/f018.pdf>

### OBBLIGATORI I prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: Domenica 30 Novembre 2025  
Iscrizioni: Dal 10 Novembre 2025 a 17 Novembre 2025

### OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: Domenica 14 Dicembre 2025  
Iscrizioni: Dal 24 Novembre 2025 al 01 Dicembre 2025

### OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Dal 29 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026

### OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo estratto ai campionati Italiani

Data: Domenica 15 Febbraio 2026  
Iscrizioni: Da 26 Gennaio 2026 a 02 Febbraio 2026

### OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo estratto ai campionati Italiani

Data: Domenica 22 Marzo 2026  
Iscrizioni: Da 02 Marzo 2026 a 09 Marzo 2026

### OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo estratto ai campionati Italiani

Data: Domenica 19 Aprile 2026  
Iscrizioni: Da 23 Marzo 2026 a 30 Marzo 2026

### OBBLIGATORI Prova di recupero JUNIOR – ESERCIZI FISSI + estratto ai campionati Italiani

Data: Sabato 13 o Domenica 14 Giugno 2026  
Iscrizioni: Da 16 Maggio a 23 Maggio 2026

### PROVE ESTIVE JUNIOR – SOLO, DUO, SQUADRA e ACRO

Data: Sabato 11 o Domenica 12 Luglio 2026  
Iscrizioni: Da 13 Giugno a 20 Giugno 2026

### REGOLAMENTO:

- Per questa sessione gara, le iscrizioni e l'inserimento della COACH CARD dovranno essere effettuate esclusivamente tramite il Portale FEDERNUOTO.
- Gli esercizi verranno valutati **solo** dal Pannello dei Controllori Tecnici. Non sarà prevista la valutazione di: Esecuzione, Impressione Artistica e Sincronia. Al termine della sessione gara, ogni allenatrice avrà la possibilità di incontrare i Controllori Tecnici, per conoscere la valutazione e le eventuali penalità assegnate agli esercizi.
- Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2025-2026.

## CAMPIONATO REGIONALE – RAGAZZE

**OBBLIGATORI RAGAZZE –2022/2025** <http://www.finlombardia.net/public/DATI/f017.pdf>

### **OBBLIGATORI I prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE B**

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Dal 29 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026

### **OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE A**

Data: Domenica 15 Febbraio 2026  
Iscrizioni: Da 26 Gennaio 2026 a 02 Febbraio 2026

### **OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE C**

Data: Domenica 22 Marzo 2026  
Iscrizioni: Da 02 Marzo 2026 a 09 Marzo 2026

### **OBBLIGATORI Prove di recupero – ESERCIZI FISSI + Sezione estratta ai campionati Italiani**

Data: Domenica 19 Aprile 2026  
Iscrizioni: Da 23 Marzo 2026 a 30 Marzo 2026

### **PROVE ESTIVE – SOLO, DUO, SQUADRA e COMBINATO + RECUPERO OBBLIGATORI - ESERCIZI FISSI + Sezione estratta ai campionati Italiani**

Data: Sabato 13 o Domenica 14 Giugno 2026  
Iscrizioni: Da 16 Maggio a 23 Maggio 2026

### **REGOLAMENTO:**

- Per questa sessione gara, le iscrizioni e l'inserimento della COACH CARD dovranno essere effettuate esclusivamente tramite il Portale FEDERNUOTO.
- Gli esercizi verranno valutati **solo** dal Pannello dei Controllori Tecnici. Non sarà prevista la valutazione di: Esecuzione, Impressione Artistica e Sincronia. Al termine della sessione gara, ogni allenatrice avrà la possibilità di incontrare i Controllori Tecnici, per conoscere la valutazione e le eventuali penalità assegnate agli esercizi.
- Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2025-2026.

## CAMPIONATO REGIONALE – ESORDIENTI A

**OBBLIGATORI ESORDIENTI A –2022/2025** <http://www.finlombardia.net/public/DATI/f016.pdf>

**OBBLIGATORI I prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2**

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Dal 29 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026

**OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1**

Data: Domenica 15 Febbraio 2026  
Iscrizioni: Da 26 Gennaio 2026 a 02 Febbraio 2026

**OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3**

Data: Domenica 22 Marzo 2026  
Iscrizioni: Da 02 Marzo 2026 a 09 Marzo 2026

**OBBLIGATORI Prove di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo estratto ai campionati Italiani (o gruppo 2)**

Data: Domenica 19 Aprile 2026  
Iscrizioni: Da 23 Marzo 2026 a 30 Marzo 2026

**OBBLIGATORI Prove di recupero - ESERCIZI FISSI + Gruppo estratto ai campionati Italiani (o gruppo 2)**

Data: Sabato 13 o Domenica 14 Giugno 2026  
Iscrizioni: Da 16 Maggio a 23 Maggio 2026

**PROVE ESTIVE – SOLO, DUO, SQUADRA e COMBINATO**

Data: Sabato 11 o Domenica 12 Luglio 2026  
Iscrizioni: Da 13 Giugno a 20 Giugno 2026

**REGOLAMENTO:**

- Per questa sessione gara, le iscrizioni e l'inserimento della COACH CARD dovranno essere effettuate esclusivamente tramite il Portale FEDERNUOTO.
- Gli esercizi verranno valutati **solo** dal Pannello dei Controllori Tecnici. Non sarà prevista la valutazione di: Esecuzione, Impressione Artistica e Sincronia. Al termine della sessione gara, ogni allenatrice avrà la possibilità di incontrare i Controllori Tecnici, per conoscere la valutazione e le eventuali penalità assegnate agli esercizi.
- Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2025-2026.

## SINCRO 3000 – ESORDIENTI B 2016/2017

### I PROVA

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Dal 29 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026

#### Obbligatorie

- |    |                                                                      |     |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Gamba di balletto fino a estensione n.106                            | 1.4 |
| 2. | Da canoa testa sotto prima parte di Torre fino a coda di pesce n.348 | 1.2 |
| 3. | Da posizione supina presa di arco (tenuto 8 tempi)                   | 1.2 |
| 4. | Giro di ariana n.359                                                 | 1.4 |

### II PROVA

Data: Domenica 15 Febbraio 2026  
Iscrizioni: Da 26 Gennaio 2026 a 02 Febbraio 2026

#### Obbligatorie

- |    |                                                    |     |
|----|----------------------------------------------------|-----|
| 1. | Gamba di balletto fino a estensione n.106          | 1.4 |
| 2. | Barracuda n.301                                    | 1.8 |
| 3. | Da posizione supina presa di arco (tenuto 8 tempi) | 1.2 |
| 4. | Prima parte di passeggiata e giro ariana n.359     | 1.8 |

### III PROVA

Data: Domenica 22 Marzo 2026  
Iscrizioni: Da 02 Marzo 2026 a 09 Marzo 2026

#### Obbligatorie

- |    |                                                |     |
|----|------------------------------------------------|-----|
| 1. | Gamba di balletto n.106                        | 1.6 |
| 2. | Barracuda n.301                                | 1.8 |
| 3. | Entrata in nova                                | 1.3 |
| 4. | Prima parte di passeggiata e giro ariana n.359 | 1.8 |

#### **REGOLAMENTO:**

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete nate nel 2017, iscritte per Società;
- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria;
- Le atlete dovranno partecipare a tutti gli esercizi obbligatori previsti.

## ANNI VERDI – ESORDIENTI C 2017/2018/2019

### I PROVA

Data: Domenica 18 Gennaio 2026  
Iscrizioni: Dal 29 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026

#### Obbligatorie

##### 2017

- |    |                                                                                                                                  |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Vela semplice (dx o sx) 4 tempi a transizione e 4 tempi tenuta senza ritorno                                                     | 1.1 |
| 2. | Tuffo di testa con uscita in bici fronte giuria e transizione in calcio battuto laterale (8 tempi bici e 8 tempi calcio battuto) | 1.3 |
| 3. | Canoa testa sotto, avanzo roller di testa 8 tempi (tutta la giuria)                                                              | 1.1 |
| 4. | Spaccata sagittale (dx o sx) tenuta 8 tempi                                                                                      | 1.2 |

##### 2018-2019

- |    |                                                                     |     |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi                   | 1.0 |
| 2. | Posizione prona testa sotto 8 tempi                                 | 1.0 |
| 3. | Tuffo a pennello braccia lungo i fianchi, piedi uniti, con saltello | 1.0 |
| 4. | Calcio battuto laterale tutta la giuria (over)                      | 1.1 |

### II PROVA

Data: Domenica 15 Febbraio 2026  
Iscrizioni: Da 26 Gennaio 2026 a 02 Febbraio 2026

#### Obbligatorie

##### 2017

- |    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Galleggiamento in verticale (presa libera e senza remata) | 1.2 |
| 2. | Vela alternata                                            | 1.2 |
| 3. | Torpedo inverso tutta la giuria                           | 1.1 |
| 4. | Da canoa a carpiata                                       | 1.1 |

##### 2018-2019

- |    |                                                                            |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Da posizione supina a tuck (sul posto)                                     | 1.1 |
| 2. | Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria                                     | 1.0 |
| 3. | Posizione prona testa sotto 8 tempi                                        | 1.0 |
| 4. | Tuffo a pennello, braccia in alto sopra la testa, piedi uniti con saltello | 1.1 |

### III PROVA

Data: Domenica 22 Marzo 2026  
Iscrizioni: Da 02 Marzo 2026 a 09 Marzo 2026

#### Obbligatorie

##### 2017

- |    |                                                                                                                                                                        |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Posizioni arco                                                                                                                                                         | 1.1 |
| 2. | Gamba di balletto fino ad estensione 101                                                                                                                               | 1.3 |
| 3. | Da verticale in galleggiamento a spaccata dx o sx                                                                                                                      | 1.3 |
| 4. | Tuffo di testa con uscita in bici fronte giuria e transizione in calcio battuto laterale 8 tempi (8 tempi bici e 8 tempi calcio battuto) ed entrata in carpiata veloce | 1.4 |

##### 2018-2019

- |    |                                                                              |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Vela semplice (dx o sx) 4 tempi a transizione e 4 tempi tenuta senza ritorno | 1.1 |
| 2. | Bici camminata 8 tempi fronte giuria                                         | 1.1 |
| 3. | Canoa, avanzo roller di testa 8 tempi (tutta la giuria)                      | 1.1 |
| 4. | Spaccata sagittale (dx o sx) tenuta 8 tempi                                  | 1.2 |

#### **REGOLAMENTO:**

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria.
- Le atlete gareggiano divise per anno di nascita 2017 e 2018-2019. Le atlete del 2018 gareggeranno con le atlete del 2019.
- Non è possibile far gareggiare le atlete del 2018-2019 nella categoria 2017 degli obbligatorie.
- **Non sono previste premiazioni per le sessioni gara ANNI VERDI. Al termine di ogni prova, verrà rilasciata ad ogni tecnico una scheda con i punteggi conseguiti dalle atlete iscritte alla manifestazione.**
- **Ad ogni atleta verrà rilasciata una medaglia di partecipazione.+**

## TROFEO GIANNI CAMINO - ESORDIENTI B

Data: Domenica 19 Aprile 2026  
Iscrizioni e musiche: Da 23 Marzo 2026 a 30 Marzo 2026

### REGOLAMENTO

**IL TROFEO CAMINO E' UNA MANIFESTAZIONE OPEN QUINDI APERTA ANCHE ALLE SOCIETA' NON APPARTENENTI ALLA REGIONE LOMBARDIA.**

| CATEGORIA    | PROGRAMMA         | ESERCIZI                 |
|--------------|-------------------|--------------------------|
| Esordienti B | Programma Tecnico | Duo/Duo<br>Misto Squadra |

## PROGRAMMI TECNICI

### 1. NORME GENERALI:

- Nei programmi Tecnici Duo/Duo misto 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 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 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 |
|--------------|-------------------|-----------|--------|
| ESORDIENTI B | Programma tecnico | Duo       | n:1    |
|              |                   | 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 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 alle regole sopra citate

### 4. ELEMENTI OBBLIGATI:

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

## 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.

### 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.

### 5. TEMPI LIMITE:

| Categoria    | Programma         | Esercizio       | Tempi |
|--------------|-------------------|-----------------|-------|
| ESORDIENTI B | Programma tecnico | Duo / Duo-misto | 1'30" |
|              |                   | Trio            | 1'30" |
|              |                   | Squadra         | 1'40" |

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

|                                     |                      |               |                              |
|-------------------------------------|----------------------|---------------|------------------------------|
| <b><u>ESERCIZI ISCRIVIBILI:</u></b> | <b>2 O 3 SQUADRE</b> | <b>OPPURE</b> | <b>1 DUO<br/>1 DUO MISTO</b> |
|-------------------------------------|----------------------|---------------|------------------------------|

- Ogni società può iscrivere gli esercizi indicati nella tabella (*vedi sopra*), quindi potranno portare più squadre e solo nel caso non abbiano atlete sufficienti potranno portare 1 duo o duo misto.
- Ogni atleta potrà partecipare ad un solo balletto;**
- NON** è permesso iscrivere la medesima atleta nel duo e nel duo mix come titolare o come riserva;
- NON** è permesso iscrivere la medesima atleta titolare in un esercizio della sessione e riserva nell'altro esercizio né titolare in ambedue gli esercizi;
- 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 nell'esercizio di Duo.**
- IL TROFEO CAMINO E' UNA MANIFESTAZIONE OPEN QUINDI APERTA ANCHE ALLE SOCIETA' NON APPARTENENTI ALLA REGIONE LOMBARDIA.**
- L'esercizio di Squadra può essere composto da un minimo di quattro (4) ad un massimo di otto (8) atleti/e.
- In questa manifestazione saranno premiati i primi tre esercizi classificati con medaglia e verrà consegnato un gadget a tutti gli atleti presenti.

### RISERVE ISCRIVIBILI PER OGNI ESERCIZIO:

|                       |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DUO /DUO MISTO</b> | 2 max (una femminile e una maschile)                                                                                                                                        |
| <b>SQUADRA</b>        | 4 max se la Squadra iscritta è composta da 8 elementi<br>3 max se la Squadra iscritta è composta da 7 elementi<br>2 max se la Squadra iscritta è composta da 4 a 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.

## TASSE GARA

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

### Tassa per Esercizio

|         |         |
|---------|---------|
| 7,00 €  | Duo     |
| 14,00 € | Squadra |

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.

## 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       |                                                                        | coerentemente con il modulo di iscrizione in caso di possibilità di iscrizione di più di un tipo esercizio |                                                                    |
| Squa           | JUN ASS   |                                                                        |                                                                                                            |                                                                    |

Per standardizzare la denominazione dei 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.

### 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.

### 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

### PENALITA' 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 di Squadra, per ogni atleta in meno di otto (8).
- nei Programmi Tecnici di 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 viene superato il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca.
- se nei Programmi Tecnici si superano i 30" della camminata per prendere la posizione di partenza.
- se nei Programmi Tecnici 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 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 un esercizio viene interrotto da una atleta durante i movimenti sul bordo vasca e viene autorizzata una nuova partenza.
- se nei Programmi Tecnici 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 nel Duo, Duo Misto 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 non viene rispettato il numero di Formazioni richieste.
- se nel Programma Tecnico della Squadra vengono omesse le formazioni obbligatorie richieste in riga o fila, in cerchio e l'azione in sequenza (se richiesto).
- se nei Programmi Tecnici di Duo, Duo Misto 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 e Squadra vengono eseguiti movimenti a specchio (gambe o braccia opposte).

\* **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.**