



SINCRO PER TUTTI

PROGRAMMA GARE
PARABIAGO, 22/02/2026



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.
- E' 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. Vista l'entità delle iscrizioni e la capienza delle tribune, chiediamo che per ogni atleta assistano massimo 2 accompagnatori alla manifestazione.
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.

I Sessione: CAT. ESORDIENTI A

INGRESSO ATLETE	ORE	08:00
RIUNIONE TECNICI * E RISCALDAMENTO	ORE	08:10 – 08:30
DUO	ORE	08:35 – 08:55
SQUADRA	ORE	08:55 – 09:20
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	09:20 – 09:35
PREMIAZIONI	ORE	09:35 – 09:45
INGRESSO PUBBLICO	ORE	08:30
USCITA PUBBLICO	ORE	09:45

SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

Enjoy
Acquamore Acqua 13
Nc Milano ssd
In sport

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

L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione.

Vista l'entità delle iscrizioni e la capienza delle tribune, chiediamo che per ogni atleta assistano massimo 2 accompagnatori alla 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.

II Sessione: CAT. RAGAZZE

Per la Cat. Ragazze e la Cat. Juniores, a causa dell'elevato numero di atlete iscritte, al fine di garantirne la sicurezza in acqua, il riscaldamento è stato suddiviso in due sessioni, tenendo conto dell'ordine di partenza assegnato dal sorteggio.

INGRESSO ATLETE ISCRITTE AL DUO	ORE	09:45
RIUNIONE TECNICI * E RISCALDAMENTO	ORE	09:55 – 10:15
DUO		
GARA DUO	ORE	10:20 – 10:50
CONTROLLO TECNICO DUO	ORE	10:50 – 11:05
INGRESSO ATLETE ISCRITTE ALLE SQUADRE	ORE	10:50
RISCALDAMENTO SQUADRE 1-9	ORE	10:55 – 11:15
RISCALDAMENTO SQUADRE 10-18	ORE	11:15 – 11:35
GARA SQUADRE	ORE	11:45 – 12:30
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	12:30 – 12:50
PREMIAZIONI	ORE	12:50 – 13:00
INGRESSO PUBBLICO DUO	ORE	10:20
USCITA PUBBLICO DUO	ORE	13:00

SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

H2 sport

CUS Bergamo
Esc
Progetto Nuoto e Sport

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

L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione.

Vista l'entità delle iscrizioni e la capienza delle tribune, chiediamo che per ogni atleta assistano massimo 2 accompagnatori alla 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.

III Sessione: CAT. JUNIORES

Per la Cat. Ragazze e la Cat. Juniores, a causa dell'elevato numero di atlete iscritte, al fine di garantirne la sicurezza in acqua, il riscaldamento è stato suddiviso in due sessioni, tenendo conto dell'ordine di partenza assegnato dal sorteggio.

INGRESSO ATLETE ISCRITTE ALLE SQUADRE	ORE	13:15
RISCALDAMENTO SQUADRE 1-13	ORE	13:20-13:40
RISCALDAMENTO SQUADRE 14-25 E SQUADRE EX AGO	ORE	13:45 – 14:05
RIUNIONE TECNICI *		
GARA SQUADRE	ORE	14:15 – 15:30
CONTROLLO GUG	ORE	15:30 – 15:45
PREMIAZIONI SQUADRE	ORE	15:45 – 15:55
INGRESSO PUBBLICO SQUADRE	ORE	14:10
USCITA PUBBLICO SQUADRE	ORE	15:55
INGRESSO ATLETE ISCRITTE AL DUO	ORE	15:35
RISCALDAMENTO DUO E RIUNIONE TECNICI *	ORE	15:40 – 15:55
GARA DUO	ORE	16:00 – 17:00
CONTROLLO DUO	ORE	17:00 – 17:10
PREMIAZIONI	ORE	17:10 – 17:20
INGRESSO PUBBLICO DUO	ORE	16:00
USCITA PUBBLICO DUO	ORE	17:20

SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

Np Varedo

Leone XIII

Pallanuoto Milano

H2o Muggiò

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

L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione.

Vista l'entità delle iscrizioni e la capienza delle tribune, chiediamo che per ogni atleta assistano massimo 2 accompagnatori alla 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.

IV Sessione: CAT. ASSOLUTE

INGRESSO ATLETE	ORE	17:00
RISCALDAMENTO E RIUNIONE TECNICI *	ORE	17:10 – 17:30
DUO E DUO EX AGO	ORE	17:35 – 18:00
SQUADRA E SQUADRA EX AGO	ORE	18:00 – 18:30
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	18:30 – 18:40
PREMIAZIONI	ORE	18:40 – 18:50
INGRESSO PUBBLICO	ORE	17:30
USCITA PUBBLICO	ORE	18:50

SOCIETA' A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

DDS
Busto Nuoto
Sport Active
Campus Team

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

L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione.

Vista l'entità delle iscrizioni e la capienza delle tribune, chiediamo che per ogni atleta assistano massimo 2 accompagnatori alla 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.

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.