



# **NUOTO ARTISTICO**

**P R O P A G A N D A**

## **REGOLAMENTO REGIONALE STAGIONE 2023-2024**

**Aggiornato al 27/03/2024**

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

## SOMMARIO

PREMESSA .....	3
RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI .....	3
TASSE GARA E PAGAMENTO .....	4
CATEGORIA ATLETE .....	4
CALENDARIO 2023/2024 .....	5
SINCRO PER TUTTI .....	6
1. Regolamento .....	7
2. Iscrizioni e limitazioni .....	12
3. Musiche .....	13
4. Acconciature, costumi e trucco.....	13
5. Penalità e ammende .....	14

## 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’avvallo 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 2023/2024.**

## RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI

Le Società affiliate, attraverso la domanda di riconoscimento e l’avvallo 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 notifici 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. 79 Circolare Normativa 2023/2024)

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.**

**Il CRL, infine, non autorizzerà manifestazioni extra-federali programmate in contemporanea con manifestazioni organizzate dal Comitato stesso (prove di qualificazione e Campionati Regionali agonismo e propaganda.**

## TASSE GARA

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

### Tassa per 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

**N.B.** Da questa stagione, il Comitato ha previsto un ulteriore quota di **2,00 € ad atleta** (comprese le riserve) indipendentemente dal numero degli esercizi che si andranno a presentare.

Le tasse gara dovranno essere corrisposte anche in caso di assenza

## CATEGORIA ATLETE

Per l'anno 2022-2023 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2015-2016-2017
ESORDIENTI B	2014
ESORDIENTI A	2012-2013
RAGAZZE	2009-2010-2011
RAGAZZI	2008-2009-2010-2011
JUNIORES F	2005-2006-2007-2008
JUNIORES M	2004-2005-2006-2007
ASSOLUTE	2003-2011

### **NOTE IMPORTANTI:**

- Per la Stagione sportiva 2023/2024 le atlete nate 2002, 2001 e 2000 potranno gareggiare nella cat. Assolute con tesseramento Master (vedi LIMITAZIONI pg. 12) .
- Le atlete nate 2003, 2004 potranno partecipare anche con tesseramento Master (vedi LIMITAZIONI pg. 12).

## CALENDARIO STAGIONE 2023/2024

DATA	MANIFESTAZIONE	SCADENZA ISCRIZIONI
<b>FEBBRAIO</b>		
DOMENICA 18	Sincro per Tutti - I prova Es.A/Ragazze/Juniores/Absolute	LUNEDI 29 GENNAIO
<b>MAGGIO</b>		
DOMENICA 26	Sincro per Tutti - II prova Giovanissime	LUNEDI 13 MAGGIO
<b>GIUGNO</b>		
DOMENICA 02	Sincro per tutti – III prova Es.A e Ragazze	VENERDI 10 MAGGIO
DOMENICA 09	Sincro per Tutti – IV e V prova Juniores, Absolute e Esordienti B	LUNEDI 27 MAGGIO

# SINCRO PER TUTTI

**N.B. Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2023-2024**

## I PROVA – cat. ESORDIENTI A, RAGAZZE, JUNIORES E ASSOLUTE

Data: 18 Febbraio 2024  
Termine iscrizioni e invio musiche: Lunedì 29 Gennaio 2024

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

**N.B. Ogni società potrà iscrivere, per ogni categoria, un massimo di: 1 Duo F, 1 Duo Misto e 2 Squadre.  
Non sarà possibile iscrivere 2 Duo F.**

## II PROVA – cat. GIOVANISSIME

Data: 26 Maggio 2024  
Termine iscrizioni e invio musiche: Lunedì 13 Maggio 2024

CATEGORIA	PROGRAMMA A SCELTA	ESERCIZI
Esordienti C	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Squadra
	Programma Libero	Duo/Duo Misto Squadra

**N.B. Non sono previste limitazioni riguardo al numero di esercizi iscrivibili alla manifestazione.**

## III PROVA – cat. ESORDIENTI A e RAGAZZE

Data: 02 Giugno 2024  
Termine iscrizioni e invio musiche: Venerdì 10 Maggio 2024

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

**N.B. Ogni società potrà iscrivere, per ogni categoria, un massimo di: 1 Duo, 1 Duo Misto, 2 Squadre o 2 Libero Combinato.  
Non sarà possibile iscrivere 2 Duo F.  
Non sarà possibile iscrivere 2 Squadre e 2 Libero Combinato. Sarà invece possibile iscrivere 1 Squadra e 1 Libero Combinato.**

## IV PROVA – cat. JUNIORES E ASSOLUTE

Data: 09 Giugno 2024  
Termine iscrizioni e invio musiche: Lunedì 27 Maggio 2024

CATEGORIA	PROGRAMMA	ESERCIZI
Juniores e Assolute	Programma Libero	Duo/Duo Misto Squadra Libero Combinato

N.B. Ogni società potrà iscrivere, per ogni categoria, un massimo di: 1 Duo, 1 Duo Misto, 2 Squadre o 2 Libero Combinato.  
 Non sarà possibile iscrivere 2 Duo F.  
 Non sarà possibile iscrivere 2 Squadre e 2 Libero Combinato. Sarà invece possibile iscrivere 1 Squadra e 1 Libero Combinato

## V PROVA – cat. ESORDIENTI B

Data: 09 Giugno 2024  
 Termine iscrizioni e invio musiche: Lunedì 27 Maggio 2024

CATEGORIA	PROGRAMMA A SCELTA	ESERCIZI
Esordienti B	Programma Tecnico	Duo/Duo Misto Squadra
	Programma Libero	Duo/Duo Misto Squadra

N.B. Non sono previste limitazioni riguardo al numero di esercizi iscrivibili alla manifestazione.

## 1. REGOLAMENTO

### PROGRAMMI TECNICI

- 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 della FINA. La velocità di esecuzione degli elementi obbligati è libera, l'importante è che la figura sia ben identificabile, nell'ordine prestabilito ed eseguito 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 e Duo misto devono essere eseguiti parallelamente ai lati della vasca sui quali sono posizionati i pannelli delle giurie.
- Durante l'esecuzione di un programma tecnico, tutte le atlete devono eseguire in sincronia i medesimi movimenti, ad eccezione della sequenza.

Pannelli giudicanti

Pannelli giudicanti	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3	30
IMPRESSIONE (difficoltà, coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3	30
ELEMENTI (esecuzione e sincronismo)	3	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 Solo, 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. In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità nel punteggio totale del pannello esecuzione.

Chiarimento FINA: La direzione dello spostamento può variare ma le atlete devono avere il viso rivolto nella stessa direzione.

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, come per la scorsa stagione sportiva, 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.

Pertanto, si precisa che nei risultati ufficiali appariranno gli 0 qualora vengano assegnati da taluni Ufficiali Gara del pannello "Elementi" e accertati dal GA, o suo Coadiutore, mentre sarà considerato voto mancante (apparirà la media per quel giudice) nel caso in cui il GA, o suo Coadiutore, confermi la presenza dell'elemento.

## **PROGRAMMI LIBERI E LIBERO COMBINATO**

- I Programmi Liberi prevedono Duo/Duo misto, 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 meno di tre (3) partecipanti;
  - almeno due parti devono avere tra sei (6) e dieci (10) partecipanti;
  - la partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, tutte le parti successive devono partire o dall'acqua;
  - ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto in cui è terminata la parte precedente;
  - non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.
- SPINTE: In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/Duo misto, Trio, Squadra e Libero Combinato) sono ammesse un massimo di 3 spinte (piattaforme o salti). Nella Squadra e nel Libero Combinato, il numero di spinte a coppie (una spinge una) è facoltativo e non fa parte delle 3 spinte consentite dal regolamento, (per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i). 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 appena citata.

Pannelli giudicanti	N° Giu	%
ESECUZIONE (esecuzione e sincronismo)	3	30
IMPRESSIONE ARTISTICA (coreografia, interpretazione musica, modo di presentazione)	3	40
DIFFICOLTA'	3	30

## **SESSIONI GARA EX AGONISTI – NON AGONISTI**

- Per la stagione sportiva 2023-2024, 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 regionali organizzate dal Comitato Regionale a partire dalla categoria RAGAZZE/I in poi, sarà stilata classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle/dagli altre/i praticanti.
- Alla partizione denominata "ex-ago" dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte a un Campionato Italiano Assoluto o di Categoria (Esordienti A (2° anno), Ragazze/i o Juniores) anche se iscritte come riserve, in qualsiasi anno precedente al 2023.
- La composizione delle partizioni ex agonisti seguiranno i seguenti criteri:
  - DUO/ DUO MISTO: se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex agonisti e un/a atleta non agonisti l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex agonisti. Nella partizione ex agonisti sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex agonisti o non agonisti. Anche se la riserva non agonisti



sostituisse una titolare ex agonisti l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti. Si precisa che nella partizione non agonisti sarà possibile iscrivere solo una riserva non agonisti;

- 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 + 3no-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)

**RIEPILOGO TEMPI LIMITE PER PROGRAMMI TECNICI E PROGRAMMI LIBERI** (sarà consentita una tolleranza di (15'') secondi, in più o in meno sui tempi indicati, per tutti gli esercizi)

#### **Categoria GIOVANISSIME – Programma tecnico e Programma libero**

Duo 1'20'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Squadra 1'30'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

#### **Categoria ESORDIENTI B – Programma tecnico e Programma libero**

Duo 1'30'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Squadra 1'40'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

#### **Categoria ESORDIENTI A**

**Programma tecnico**

Duo 1'30'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Squadra 1'40'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

**Programma libero**

Libero Combinato 2'30'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

#### **Categoria RAGAZZE/I**

**Programma tecnico**

Duo 1'40'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Squadra 1'50'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

**Programma libero**

Libero Combinato 3'00'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

#### **Categoria JUNIORES e ASSOLUTA**

**Programma libero**

Duo 1'50'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Squadra 2'20'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

Libero Combinato 3'00'' compresi un max di 10'' sul bordo vasca

#### **ELEMENTI OBBLIGATI**

##### **CATEGORIA GIOVANISSIME**

DUO:

1 Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto 1.2

2 Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia 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 e agganci.

SQUADRA:

1. Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto 1.2

2. Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia 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 e agganci.

La parte seguente verrà giudicata dal pannello ESECUZIONE:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- 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.

### **CATEGORIA ESORDIENTI B**

DUO:

- 1 Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto 1.2
- 2 Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia 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 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).

SQUADRA:

- 1 Gambe bicicletta con almeno un movimento con un braccio in alto 1.2
- 2 Gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di braccia 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:

- comporre minimo tre formazioni diverse
- 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).
- 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.

### **CATEGORIA ESORDIENTI A**

DUO:

1. Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.) 1.7
2. Si esegue una transizione da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno due movimenti di braccia sia a gambe bicicletta che a 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 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).

#### SQUADRA:

1. Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.) 1.7
2. Si esegue una transizione da gambe bicicletta laterale a gambe stile laterale con almeno due movimenti di braccia sia a gambe bicicletta che a 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 tre (3) formazioni diverse;
- 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 spinta o un 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.

#### CATEGORIA RAGAZZE/I

##### DUO:

1. Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. 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 (figura 301 reg.FINA 2017-21) 1.9
3. Venere, fino alla posizione di Coda di Pesce, saltare la torsione in coda e procedere con la chiusura il verticale e l'avvitamento di 360°, (figura 352 reg. WORD AQUATICS 2022-23) 2.0
4. Sequenza di gambe di balletto con spostamento:  
partendo da posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la posizione di gamba di balletto, 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 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).

##### SQUADRA:

1. Boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.) 1.7
2. Goccia d'acqua (figura 363 reg. WORD AQUATICS 2022-23) 1.8
3. Sequenza di gambe di balletto con spostamento:  
partendo da posizione supina e spostandosi in direzione della testa, si assume la posizione di gamba di balletto, 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.
- 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).

## 2. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate esclusivamente via e-mail ad [nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it](mailto:nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it) entro i termini previsti.

- Per le iscrizioni dovrà essere utilizzato il modulo scaricabile al link [https://docs.google.com/spreadsheets/d/12zev-Kdttho5U1OJa1UzAjM3MQhUFdJF/edit?usp=drive\\_link&ouid=117566179482157358154&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/12zev-Kdttho5U1OJa1UzAjM3MQhUFdJF/edit?usp=drive_link&ouid=117566179482157358154&rtpof=true&sd=true)
- Il modulo dovrà essere compilato in tutte le sue parti.
- Nel caso in cui venissero iscritti esercizi appartenenti a categorie differenti o ex-ago, dovrà essere compilato un modulo per ogni categoria.
- Si chiede di inviare una sola e-mail per Società comprensiva di tutti i moduli.
- Non saranno accettate iscrizioni imprecise ed incomplete.
- Ogni Società dovrà mettere a disposizione almeno un tecnico o dirigente, pena irricevibilità delle iscrizioni.

### NOTA BENE:

La scadenza delle iscrizioni indicata nel regolamento deve intendersi tassativa. Ogni iscrizione giunta oltre il termine non sarà accettata. Ogni modifica di iscrizione giunta oltre 5 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 Tasse Gara pg.4).

## LIMITAZIONI ALLE ISCRIZIONI

- Ogni Società può iscrivere per ogni categoria (ad eccezione di Giovanissime ed Esordienti B):
  - 1 Duo
  - 1 Duo misto;
  - 2 Squadre o 2 Libero Combinato (dove previsto) oppure 1 Squadra e 1 Libero Combinato.
- 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.
- Dalla stagione in corso (2023-2024) l'organizzazione si riserva la possibilità di chiudere le iscrizioni anche prima del termine fissato per la scadenza se i numeri degli esercizi registrati risulti superiore a quello stabilito come massimo per rispettare i tempi stabiliti a priori ogni parte di gara.
- Gli esercizi delle società che nel caso non venissero accettate avranno diritto di partecipare alla manifestazione subito successiva (anche considerando la stagione sportiva 2024-2025). In tutte le situazioni non saranno comunque sollevate dall'obbligo di nuova iscrizione.
- 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.
- Ogni Società ha la possibilità di iscrivere atleti/e della categoria inferiore alla categoria immediatamente superiore, e questi/e possono partecipare all'esercizio di Duo/Duo misto, Squadra e Libero Combinato.
- Duo assoluto: dovrà avere almeno una componente senior, nata 2003 o 2004
- Le nate 2002-2001-2000 potranno gareggiare per completare la formazione dell'esercizio Squadra cat. Assolute.

Pertanto, una Società può iscrivere:

#### Nelle sessioni 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.  
categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B

categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B

categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A

categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i

categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

#### Nelle sessioni di Libero Combinato due (2) atleti:

categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B

categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A

categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i

categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

#### Nelle sessioni di Duo/Duo misto e Trio di un (1) atleta:

categoria Giovanissimi nella categoria Esordienti B

categoria Esordienti B nella categoria Esordienti A

categoria Esordienti A nella categoria Ragazze/i

categoria Ragazze/i nella categoria Juniores

- 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.

### 3. MUSICHE

Da questa manifestazione in poi chiediamo una denominazione dei singoli file omogenea e precisa per ogni esercizio in gara come segue:

#### **TIPO DI ESERCIZIO CATEGORIA NO AGO/EX AGO SOCIETA' COGNOME e NOME**

**Esempio: Squ Jun No ago LilloNuoto RossiLara**

Per ogni esercizio inserire il nome della prima atleta titolare inserita in fase di iscrizione, se gestite i file su iTunes si prega di rinominare il file anche all'interno del programma.

Le musiche degli esercizi in una sessione gara dove è prevista la possibilità di iscrizione di 2 (due) o più esercizi di quella categoria potranno essere uguali. Le stesse musiche potranno essere utilizzate anche in categorie diverse.

Le musiche per gli esercizi della stessa categoria dovranno essere inviate **ESCLUSIVAMENTE** via mail all'indirizzo [nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it](mailto:nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it) **entro scadenza iscrizioni, pena irricevibilità delle iscrizioni stesse.**

Si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB.

### 4. ACCONCIATURE, COSTUMI E TRUCCO

- **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, una cuffia qualsiasi o la cuffia 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.

## 5. PENALITA' E AMMENDE

**N.B. PER QUANTO NON ESPRESSAMENTE INDICATO, FA FEDE IL REGOLAMENTO NAZIONALE 2023-2024.**

### Penalità nei Programmi Squadra

Nei Programmi di Squadra, sia Liberi o Tecnici, mezzo (0,5) punto di penalità viene detratto dal punteggio totale per ogni atleta in meno di otto (8).

### Penalità nei Programmi Liberi, Tecnici e Libero Combinato

Un (1) punto di penalità viene assegnato:

- Se si supera il tempo limite di dieci (10) secondi previsto per i movimenti sul bordo vasca
- Se non si rispetta il tempo limite previsto per ciascun esercizio, tenendo conto dei 15 secondi di tolleranza in più o in meno accordati.
- Se si superano i trenta (30") secondi della camminata per prendere posizione per la partenza
- Se un atleta fa deliberato uso del fondo della vasca durante gli esercizi

Due (2) punti di penalità vengono assegnati:

- Se si fa deliberato uso del fondo della vasca per supportare una o più altre atlete durante un esercizio
- Se un esercizio viene interrotto da una atleta durante i movimenti sul bordo vasca e viene autorizzata una nuova partenza
- Se sul bordo vasca per il tuffo si effettuano torri o piramidi.
- In tutti gli Esercizi Liberi (Duo/Duo misto, Squadra e Libero Combinato) vengono effettuati più di 3 spinte (piattaforme o salti)
- Nei programmi Tecnici vengono eseguite azioni a specchio (ad eccezione nelle formazioni a cerchio, come riportato in precedenza...)

### Penalità nei Programmi Tecnici

Se una o più atlete/i omettono tutto o parte di un elemento, o eseguono una azione non corretta di un elemento, i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno zero (0) quello specifico elemento.

Qualsiasi cambiamento nella esecuzione dell'ordine degli elementi comporterà la valutazione zero (0) di quell'elemento non posto nel corretto ordine

Esempio: elemento #1 -> #2 -> #4 -> #3 -> #5 (ordine non corretto)

i giudici del pannello ELEMENTI valuteranno zero (0) l'elemento #3 Mezzo (0,5) punto di penalità sarà detratto:

- dal punteggio dell'Esecuzione per ogni violazione degli elementi aggiuntivi segnalati oltre i 5 obbligati, sia nella Squadra che nel Duo /Duo misto.
- dal punteggio Elementi nel Solo e nel Duo /Duo misto se un elemento non viene eseguito parallelamente al lato della piscina dove sono stati posti i pannelli giudicanti, ad eccezione del boost di braccia.

### Penalità nel Libero Combinato

Due (2) punti di penalità vengono assegnati se:

- il tempo limite viene superato
- una nuova parte incomincia non in elevata prossimità della parte precedente appena conclusa

### Penalità per interruzione degli esercizi

Se una o più atlete si fermano prima della fine dell'esercizio, questo viene squalificato. Se l'interruzione è dovuta a circostanze indipendenti dal volere delle atlete, il Giudice Arbitro autorizzerà la ripetizione dell'esercizio durante la sessione.