

# *PROGRAMMAZIONE REGIONALE NUOTO ARTISTICO STAGIONE 2023-2024*

Credit: DBM srl

*AGONISMO  
PRE-AGONISMO*

**FIN** COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDO  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

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

## SOMMARIO

PREMESSA .....	3
RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI .....	3
ISCRIZIONI e SCADENZE .....	4
NOTA ATLETE FUORI REGIONE .....	5
TASSE GARA E PAGAMENTO .....	5
CALENDARIO AGONISMO 2023/2024 .....	6
SISTEMA DELLE STELLE .....	7
ASSOLUTE / JUNIORES .....	8
ESORDIENTI A .....	9
RAGAZZE .....	10
CALENDARIO PRE-AGONISMO 2023/2024 .....	11
SISTEMA DELLE STELLE .....	12
SINCRO 3000 – ES.B .....	13
ANNI VERDI – ES.C .....	14
OBBLIGATORI – ES.B .....	15
ROUTINE- ES.B .....	15

## PREMESSA

Tutte le manifestazioni organizzate dalla FIN si svolgeranno secondo le norme della FINA, in vigore nel 2023, 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 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 notificati alla FIN parere non favorevole, il Comitato non potrà incassare la tassa approvazione e l'anticipazione sulle spese di giuria;

- 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**.
- Tasse di approvazione gara** (vedi pag. 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:

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

- 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.
- 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.**

## ISCRIZIONI

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente tramite l'apposito Gestionale disponibile all'indirizzo <http://www.finlombardia.com/SINCRO/SINCRO-Login.asp>.
- Per poter procedere con le iscrizioni ricordiamo che è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2022-2023). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
- Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso delle credenziali richieste: CODICE DELLA SOCIETA' e PASSWORD. Vi invitiamo a contattare il Comitato nel caso in cui doveste riscontrare problemi di accesso. Le linee guida contenenti le procedure per poter inserire, modificare e cancellare le iscrizioni gara sono consultabili sul sito <http://www.finlombardia.net/public/DATI/f009.pdf>

## SCADENZA

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro il lunedì antecedente la settimana della gara.**

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.**

## NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE

Il Comitato Regionale valuterà, in base al numero di iscrizioni pervenuto, se consentire la partecipazione ad atlete tesserate in altre regioni.

## **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.

<b>Tassa per atleta/gara</b>	<b>Esercizio</b>
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 AGONISMO 2023/2024

DATA	MANIFESTAZIONE	SCADENZA ISCRIZIONI
<b>DICEMBRE</b>		
<b>SABATO 02</b>	Obbligatorie Assolute - I prova Sistema delle Stelle – Agoniste	LUNEDI 20 NOVEMBRE
<b>GENNAIO</b>		
<b>DOMENICA 21</b>	Obbligatorie Assolute – II prova Obbligatorie Es.A/Ragazze – I prova	LUNEDI 08 GENNAIO
<b>FEBBRAIO</b>		
<b>DOMENICA 11</b>	Obbligatorie Assolute – III prova Obbligatorie Es.A/Ragazze – II prova	LUNEDI 29 GENNAIO
<b>MARZO</b>		
<b>DOMENICA 17</b>	Obbligatorie Es.A/Ragazze – III prova Recupero Sistema delle Stelle – Agoniste	LUNEDI 04 MARZO
<b>MAGGIO</b>		
<b>DOMENICA 26</b>	Recupero Obbligatorie Ragazze - ES.A	LUNEDI 13 MAGGIO
<b>GIUGNO</b>		
<b>DOMENICA 09</b>	Recupero Obbligatorie Ragazze - ES.A	LUNEDI 27 MAGGIO

**N.B. LE SEDI 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 2023/2024 si riporta di seguito quanto inserito nel Regolamento Nazionale:

1^ stella riservata alle atlete nate nel 2015 tesserate propaganda

2^ stella riservata alle atlete nate nel 2014 tesserate propaganda o agonistica

3^ stella riservata alle atlete nate nel 2013 tesserate agonistica

4^ stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate agonistica

5^ stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate agonistica

6^ stella riservata alle atlete nate nel 2010 tesserate agonistica

7^ stella riservata alle atlete nate nel 2009 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-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

### SISTEMA DELLE STELLE

Data: 2 Dicembre 2023  
Termine iscrizioni: Lunedì 20 Novembre 2023

### SISTEMA DELLE STELLE Prova di recupero

Data: 17 Marzo 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 04 Marzo 2024

# 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: 2 Dicembre 2023  
Termine iscrizioni: Lunedì 20 Novembre 2023

## OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 21 Gennaio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 08 Gennaio 2024

## OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 4

Data: 11 Febbraio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 29 Gennaio 2024

**N.B.** Il Comitato si riserva di organizzare eventuali sessioni di recupero sulla base dei risultati ottenuti, dai propri tesserati, ai Campionati Regionali.



# 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: 21 Gennaio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 08 Gennaio 2024

## OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: 11 Febbraio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 29 Gennaio 2024

## OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Data: 17 Marzo 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 04 Marzo 2024

## OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo da definire

Data: 26 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Maggio 2024

## OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo da definire

Data: 09 Giugno 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 27 Maggio 2024

# CAMPIONATO REGIONALE – RAGAZZE

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

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

Data: 21 Gennaio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 08 Gennaio 2024

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

Data: 11 Febbraio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 29 Gennaio 2024

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

Data: 17 Marzo 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 04 Marzo 2024

## **OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Sezione da definire**

Data: 26 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Maggio 2024

## **OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Sezione da definire**

Data: 09 Giugno 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 27 Maggio 2024

# CALENDARIO PRE-AGONISMO 2023/2024

## ESORDIENTI B e ESORDIENTI C

DATA	MANIFESTAZIONE	SCADENZA ISCRIZIONI
<b>GENNAIO</b>		
<b>DOMENICA 28</b>	Sincro 3000 - Anni Verdi I prova	LUNEDI 15 GENNAIO
<b>MARZO</b>		
<b>DOMENICA 17</b>	Sincro 3000 - Anni Verdi II prova	LUNEDI 04 MARZO
<b>APRILE</b>		
<b>DOMENICA 07</b>	Sincro 3000 - Anni Verdi III prova	LUNEDI 25 MARZO
<b>MAGGIO</b>		
<b>DOMENICA 05</b>	Routine Obbligatorie Esordienti B Sistema delle Stelle - 1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	LUNEDI 22 APRILE
<b>DOMENICA 26</b>	Sistema delle Stelle - 1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	LUNEDI 13 MAGGIO

**N.B. LE SEDI 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 2023/2024 si riporta di seguito quanto inserito nel Regolamento Nazionale:

1^ stella riservata alle atlete nate nel 2015 tesserate propaganda

2^ stella riservata alle atlete nate nel 2014 tesserate propaganda o 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-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

### SISTEMA DELLE STELLE – Stelline 1 e 2

Data: 05 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 22 Aprile 2024

### SISTEMA DELLE STELLE – Stelline 1 e 2

Data: 26 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Maggio 2024

## SINCRO 3000 – ESORDIENTI B 2014/2015

### I PROVA

Data: 28 Gennaio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 15 Gennaio 2024

#### Obbligatori

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Da posizione supina a posizione raggruppata | coef. 1.0 |
| 2. Da posizione supina, a vela (senza ritorno) | coef. 1.0 |
| 3. Galleggiamento in verticale (presa libera)  | coef. 1.0 |
| 4. Spaccata sagittale sn o dx                  | coef. 1.0 |

### II PROVA

Data: 17 Marzo 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 04 Marzo 2024

#### Obbligatori

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Da tuck presa a gamba di balletto rapida (tenuta 4 tempi) | coef. 1.4 |
| 2. Da canoa a carpiato                                       | coef. 1.2 |
| 3. Torpedo inverso tutta la giuria                           | coef. 1.0 |
| 4. Da verticale in galleggiamento a spaccata sn o dx         | coef. 1.8 |

### III PROVA

Data: 07 Aprile 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 25 marzo 2024

#### Obbligatori

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Gamba di balletto tesa esercizio – prima parte     | coef. 1.2 |
| 2. Prima parte passeggiata avanti                     | coef. 1.2 |
| 3. Da posizione supina presa di arco (tenuto 8 tempi) | coef. 1.0 |
| 4. Nettuno  | coef. 1.8 |

### REGOLAMENTO

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

## ANNI VERDI – ESORDIENTI C 2015/2016/2017

### I PROVA

Data: 28 Gennaio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 15 Gennaio 2024

#### Obbligatori

##### 2015

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Vela semplice (dx o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno | coef. 1.1 |
| 2. Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria   | coef. 1.0 |
| 3. Canoa, avanzo roller di testa otto tempi   | coef. 1.2 |
| 4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi  | coef. 1.1 |

##### 2016-2017

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi | coef. 1.1 |
| 2. Posizione prona testa sotto 8 tempi               | coef. 1.2 |
| 3. Tuffo a pennello braccia lungo i fianchi          | coef. 1.0 |
| 4. Stile laterale tutta la giuria (braccia giù)      | coef. 1.1 |

### II PROVA

Data: 17 Marzo 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 04 Marzo 2024

#### Obbligatori

##### 2015

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Gamba di balletto fino ad estensione (piegata)                       | coef. 1.3 |
| 2. Bici camminata con il braccio, opposto al senso di direzione, alzato | coef. 1.2 |
| 3. Tuffo di testa   | coef. 1.1 |
| 4. Da posizione supina a raggruppata                                    | coef. 1.2 |

##### 2016-2017

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Da posizione supina a tuck (sul posto)           | coef. 1.1 |
| 2. Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria           | coef. 1.2 |
| 3. Posizione prona testa sotto 8 tempi              | coef. 1.2 |
| 4. Tuffo a pennello, braccia in alto sopra la testa | coef. 1.1 |

### III PROVA

Data: 07 Aprile 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 25 marzo 2024

#### Obbligatori

##### 2015

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Spaccata sagittale dx o sn                     | coef. 1.1 |
| 2. Gamba di balletto fino ad estensione (piegata) | coef. 1.3 |
| 3. Da canoa a carpiata                            | coef. 1.3 |
| 4. Torpedo inverso tutta la giuria                | coef. 1.0 |

### 2016-2017

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Vela semplice (dx o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno | coef. 1.2 |
| 2. Bici camminata 8 tempi fronte giuria   | coef. 1.3 |
| 3. Canoa, avanzo roller di testa otto tempi   | coef. 1.2 |
| 4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi  | coef. 1.1 |

### REGOLAMENTO

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria;
- Le atlete gareggeranno divise per anno di nascita 2015 e 2016-2017. Le atlete del 2016 gareggeranno con le atlete del 2017.
- Non è possibile far gareggiare atlete del 2016-2017 nella categoria 2015 degli obbligatori.

## OBLIGATORI – ESORDIENTI B 2014

Data: 05 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 22 Aprile 2024

### Obbligatori

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. Gamba di balletto 106  | coef. 1.6 |
| 2. Passeggiata avanti 360 | coef. 1.3 |
| 3. Entrata in nova        | coef. 1.2 |
| 4. Nettuno                | coef. 1.8 |

### REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2014/2015 che gareggiano nella categoria Esordienti B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda.

## ROUTINE – ESORDIENTI B

Data: 05 Maggio 2024  
Termine iscrizioni: Lunedì 22 Aprile 2024

### REGOLAMENTO

Il settore propaganda di questo Comitato organizza in via sperimentale una prova di ROUTINE CON MUSICA riservata alle atlete 2014.

- La musica e l'esercizio sono stabiliti dalla Commissione Tecnica Lombarda.
- Non vi saranno limitazioni al numero di iscritte per Società;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;

La società interessate, scrivendo all'indirizzo [nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it](mailto:nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it), potranno richiedere il video e la traccia.