



NUOTO

ARTISTICO

**PROGRAMMAZIONE REGIONALE
STAGIONE 2024-2025**

SOMMARIO

PREMESSA	3
RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI	3
ISCRIZIONI e SCADENZE.....	5
NOTA ATLETE FUORI REGIONE.....	5
TASSE GARA E PAGAMENTO	5
CALENDARIO 2024/2025	6
SISTEMA DELLE STELLE.....	7
CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTE / JUNIORES	8
CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZE.....	9
CAMPIONATI REGIONALI ESORDIENTI A.....	10
SINCRO 3000	11
ANNI VERDI	12
ROUTINE "GIOVANNI CAMINO"	13

PREMESSA

Tutte le manifestazioni organizzate dalla FIN si svolgeranno secondo le norme della FINA, in vigore nel 2024, 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 2024/2025.

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 notificati 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. 74 Circolare Normativa 2024/2025)

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 esclusivamente inviando un e-mail all'indirizzo nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it .
2. Per poter procedere con le iscrizioni ricordiamo che è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2024/2025). **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.

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.

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 2024/2025

	AGONISMO	ESORDIENTI B E C	SCADENZA ISCRIZIONI
DICEMBRE			
07	CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTE/JUNIORES I PROVA		25 NOVEMBRE 2024
	SISTEMA DELLE STELLE - Cat. Agonista		
GENNAIO			
19	CAMPIONATO REGIONALE - ASSOLUTE/JUNIORES II PROVA RAGAZZE e ESORDIENTI A I PROVA		07 GENNAIO 2025
26	RECUPERO CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTE e JUNIORES	SINCRO 3000 I PROVA	13 GENNAIO 2025
		ANNI VERDI I PROVA	
FEBBRAIO			
23	CAMPIONATO REGIONALE - ASSOLUTE/JUNIORES III PROVA RAGAZZE e ESORDIENTI A II PROVA		10 FEBBRAIO 2025
	RECUPERO: ASSOLUTE e JUNIORES + SISTEMA DELLE STELLE Cat. Agonista		
MARZO			
23	CAMPIONATO REGIONALE - ES.A/ RAGAZZE III PROVA	SINCRO 3000 II PROVA	10 MARZO 2025
	RECUPERO: ES.A e RAGAZZE	ANNI VERDI II PROVA	
APRILE			
13	CAMPIONATO REGIONALE RECUPERO TUTTE LE CATEGORIE	ANNI VERDI III PROVA ROUTINE GIANNI CAMINO SISTEMA DELLE STELLE - Stella 1 e 2 Propaganda	31 MARZO 2025
MAGGIO			
11	CAMPIONATO REGIONALE RECUPERO ASSOLUTE	SINCRO 3000 III PROVA	28 APRILE 2025
		SISTEMA DELLE STELLE - Stella 1 e 2 Propaganda	
GIUGNO			
08	CAMPIONATO REGIONALE RECUPERO ES.A e RAGAZZE		26 MAGGIO 2025
	PROGRAMMA LIBERO CAT. RAGAZZE		
	DA DEFINIRE CAMPIONATO REGIONALE PROGRAMMA LIBERO -ESORDIENTI A		

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 2024/2025 si riporta di seguito quanto inserito nel Regolamento Nazionale:

1^ stella riservata alle atlete nate nel 2016 tesserate propaganda

2^ stella riservata alle atlete nate nel 2015 tesserate propaganda o agonistica

3^ stella riservata alle atlete nate nel 2014 tesserate agonistica

4^ stella riservata alle atlete nate nel 2013 tesserate agonistica

5^ stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate agonistica

6^ stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate agonistica

7^ stella riservata alle atlete nate nel 2010 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

Data: Sabato 07 Dicembre 2024

Termine iscrizioni: Lunedì 25 Novembre 2024

RECUPERO SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Agonista

Data: Domenica 23 Febbraio 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 10 Febbraio 2025

SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Propaganda Stella 1 e 2

Data: Domenica 13 Aprile 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

SISTEMA DELLE STELLE – Cat. Propaganda Stella 1 e 2

Data: Domenica 11 Maggio 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 28 Aprile 2025

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: Sabato 07 Dicembre 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 25 Novembre 2024

OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 4

Data: Domenica 19 Gennaio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 07 Gennaio 2025

OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo 2

Data: Domenica 26 Gennaio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Gennaio 2025

OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: Domenica 23 Febbraio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 10 Febbraio 2025

N.B. Non sarà possibile iscrivere un atleta ad entrambe le prove. I tecnici dovranno valutare in fase di inserimento, se iscrivere l'atleta alla III prova o alla prova di recupero.

OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo da definire

Data: Domenica 13 Aprile 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

OBBLIGATORI Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo da definire

Data: Domenica 11 Maggio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 28 Aprile 2025

CAMPIONATO REGIONALE – RAGAZZE

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

OBBLIGATORI I prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE B

Data: Domenica 19 Gennaio 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 07 Gennaio 2025

OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE A

Data: Domenica 23 Febbraio 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 10 Febbraio 2025

OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + SEZIONE C

Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + SEZIONE B

Data: Domenica 23 Marzo 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 10 Marzo 2025

N.B. Non sarà possibile iscrivere un atleta ad entrambe le prove. I tecnici dovranno valutare in fase di inserimento, se iscrivere l'atleta alla III prova o alla prova di recupero.

OBBLIGATORI Prove di recupero – ESERCIZI FISSI + Sezione da definire

Data: Domenica 13 Aprile 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

Data: Domenica 08 Giugno 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 26 Maggio 2025

PROGRAMMA LIBERO – SOLO, DUO, SQUADRA e COMBINATO

Data: Domenica 08 Giugno 2025

Termine iscrizioni: Lunedì 26 Maggio 2025

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 2024-2025.

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 19 Gennaio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 07 Gennaio 2025

OBBLIGATORI II prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

Data: Domenica 23 Febbraio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 10 Febbraio 2025

OBBLIGATORI III prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

Prova di recupero – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

Data: Domenica 23 Marzo 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 10 Marzo 2025

N.B. Non sarà possibile iscrivere un atleta ad entrambe le prove. I tecnici dovranno valutare in fase di inserimento, se iscrivere l'atleta alla III prova o alla prova di recupero.

OBBLIGATORI Prove di recupero – ESERCIZI FISSI + Gruppo da definire

Data: Domenica 13 Aprile 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

Data: Domenica 08 Giugno 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 26 Maggio 2025

PROGRAMMA LIBERO – SOLO, DUO, SQUADRA e COMBINATO

Data: Da definire
Termine iscrizioni:

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, Impresione 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 2024-2025.

SINCRO 3000 – ESORDIENTI B 2015/2016

I PROVA

Data: Domenica 26 Gennaio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Gennaio 2025

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 |

* Tutti gli obbligatori che partono da una posizione prona saranno valutati, dalla giuria, a partire dalla posizione prona iniziale.

II PROVA

Data: Domenica 23 Marzo 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 10 Marzo 2025

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 |

III PROVA

Data: Domenica 11 Maggio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 28 Aprile 2025

Obbligatori

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Gamba di balletto 106 | coef. 1.6 |
| 2. Giro di ariana + passo d'uscita | coef. 1.4 |
| 3. Entrata in nova | coef. 1.2 |
| 4. Nettuno | coef. 1.8 |

REGOLAMENTO:

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete nate nel 2016, 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 2016/2017/2018

I PROVA

Data: Domenica 26 Gennaio 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 13 Gennaio 2025

Obbligatoria

2016

- | | |
|---|-----------|
| 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 (tutta la giuria) * | coef. 1.2 |
| 4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi | coef. 1.1 |

* In questo obbligatoria, la testa dovrà essere tenuta sotto la superficie dell'acqua per tutto l'esercizio

2017-2018

- | | |
|--|-----------|
| 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, piedi uniti, con saltello | coef. 1.0 |
| 4. Stile laterale tutta la giuria (braccia giù) | coef. 1.1 |

II PROVA

Data: Domenica 23 Marzo 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 10 Marzo 2025

Obbligatoria

2016

- | | |
|---|-----------|
| 1. Gamba di balletto fino ad estensione (piegata) | coef. 1.3 |
| 2. Transizione da bici a over (8 tempi bici e 8 tempi gambe stile laterale) | coef. 1.2 |
| 3. Tuffo di testa | coef. 1.1 |
| 4. Da posizione supina a raggruppata | coef. 1.2 |

2017-2018

- | | |
|--|-----------|
| 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, piedi uniti, con saltello | coef. 1.1 |

III PROVA

Data: Domenica 13 Aprile 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

Obbligatoria

2016

- | | |
|---|-----------|
| 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 |

2017-2018

- | | |
|---|-----------|
| 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 (tutta la giuria) * | coef. 1.2 |
| 4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi | coef. 1.1 |

* In questo obbligatorio, la testa dovrà essere tenuta sotto la superficie dell'acqua per tutto l'esercizio

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 2016 e 2017-2018. Le atlete del 2017 gareggeranno con le atlete del 2018.
- Non è possibile far gareggiare atlete del 2017-2018 nella categoria 2016 degli obbligatori.
- 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.

ROUTINE CAMINO – ESORDIENTI B

Data: Domenica 13 Aprile 2025
Termine iscrizioni: Lunedì 31 Marzo 2025

REGOLAMENTO

Il settore propaganda di questo Comitato organizza in via sperimentale una prova di ROUTINE CON MUSICA riservata alle atlete 2015.

- 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, potranno richiedere il video e la traccia.