

Regolamento Nuoto Artistico

Stagione 2024/2025

(Diventerà definitivo dopo la pubblicazione dei Regolamenti Nazionali)

Il Regolamento potrà subire variazioni di carattere tecnico organizzative, pertanto, si consiglia di consultarlo periodicamente, come anche il calendario.

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2023-2024

Importante

Tutte le Società che volessero ospitare una gara nella propria piscina, a titolo gratuito, potranno fare richiesta al Settore Sincro e non pagheranno le tasse di iscrizione; dovranno fornire, vasca e medico.

Il servizio di Segreteria, GUG e gestione della musica saranno forniti dal Comitato.

Norme Generali

Comunicazioni

Si ricorda che tutte le comunicazioni inerenti il Settore devono essere inviate esclusivamente all'indirizzo mail: sincro@federnuoto.piemonte.it

- Si rammenta che per tutte le comunicazioni relative all'attività, la Segreteria del Comitato resta l'unico interlocutore riconosciuto. Altri canali di comunicazione, qualora utilizzati, non avranno alcuna rilevanza istituzionale.
- Le Società sportive affiliate alla FIN sono riconosciute quali unici interlocutori presso la Segreteria del Comitato. Eventuali comunicazioni, richieste, istanze provenienti da altri soggetti non saranno oggetto di valutazione alcuna.

Iscrizioni

Per il settore AGONISMO tutte le iscrizioni dovranno essere effettuate sul Gestionale Federnuoto (Obbl/Routines/**Stelle**)

Per il settore PROPAGANDA E GIROTONDO BLU tutte le iscrizioni dovranno essere effettuate sul Gestionale Federnuoto (Obbl/Routines/Stelle)

Chiusura iscrizioni: mercoledì della settimana precedente la manifestazione.

Entro il venerdì della settimana precedente la manifestazione, viene pubblicata una bozza del programma gare sul sito www.federnuoto.piemonte.it

Eventuali errori presenti sulla bozza pubblicata devono essere segnalati via e-mail entro il lunedì precedente la manifestazione.

Le iscrizioni sono accettate come "tardive" fino al lunedì precedente la gara, previo pagamento di una ammenda di € 75 (settantacinque), indipendentemente dal numero di iscrizioni comunicate.

Gli assenti devono essere comunicati alla Segreteria il giorno della manifestazione fino a 20 minuti prima l'inizio della gara.

Tasse gara AGONISMO/PROPAGANDA

€ 5,00 Stelle
€ 4,50 Obbligatori
€ 4,50 Solo
€ 7,00 Duo - Duo misto
€ 9,00 Trio
€ 14,00 Squadra
€ 14,00 Libero combinato
€ 14,00 Acro

Tasse gara MASTER

solo tecnico / solo libero € 6,00 per ciascuna gara
duo tecnico / duo libero € 8,00 per ciascuna gara
trio tecnico / trio libero € 12,00 per ciascuna gara
squadra tecnico / squadra libero € 18,00 per ciascuna gara
esercizio libero combinato € 18,00 per ciascuna gara

DA VERIFICARE ALL'USCITA DEL REGOLAMENTO

Per il settore Propaganda, come da Regolamento Nazionale, è prevista una tassa di + € 4,50 per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, comprese le riserve.

Sanzioni:

Iscrizioni tardive*:

€ 10,00 Stelle
€ 9,00 Obbligatori
€ 9,00 Solo
€ 14,00 Duo – Duo misto
€ 18,00 Trio
€ 28,00 Squadra
€ 28,00 Libero Combinato
€ 28,00 Acro

Non partito**:

€ 20,00 per le esordienti
€ 40,00 per le altre categorie
(vale anche per la mancata comunicazione degli inserimenti delle riserve)
€ 10,00 per la mancanza di invio della musica.
€ 50,00 per consegna musica su bordo vasca.

* Per le iscrizioni tardive viene inoltre applicata una “sanzione” € 75 per la Società, prevista dalla Circolare Normativa della corrente stagione, indipendentemente dal numero delle iscrizioni tardive inviate.

** “Non partito” si intende la mancata comunicazione dell'assenza entro il termine previsto dal presente Regolamento.

Modalità di pagamento iscrizioni

La modalità di pagamento delle iscrizioni resta invariato anche per la stagione 2024/2025.

Le Società "FUORI REGIONE" devono pagare le iscrizioni entro il lunedì precedente la manifestazione a mezzo B.B. a:

CR. FIN PIEMONTE IBAN IT69D010050339000000000722

CAUSALE: SINCRO+SOCIETA'+MANIFESTAZIONE E DATA

Modalità per l'invio della musica

Le musiche, sia per il settore agonismo che per il settore propaganda, dovranno essere inviate in formato mp3 entro il lunedì precedente la manifestazione utilizzando il servizio gratuito WeTransfer (<https://www.wetransfer.com/>) inserendo come destinatario l'indirizzo email di settore (sincro@federnuoto.piemonte.it).

Sono accettati file musicali inviati dopo il termine previsto, entro il **martedì** prima della manifestazione, con un'ammenda di € 10,00.

Sono accettati file musicali consegnati a bordo vasca con un'ammenda di € 50,00.

Le Società devono accertarsi che i files musicali siano stati ricevuti dal Settore entro il mercoledì precedente la manifestazione.

Accedendo alla pagina web sopra segnalata, si dovrà cliccare su "Skip" per non utilizzare la versione "Plus" del servizio, inserire e-mail del mittente e del destinatario (sincro@federnuoto.piemonte.it), scrivere il testo del messaggio (specificando quante musiche si sono inviate) ed allegare i files musicali. Cliccare su "Trasferisci" per avviare l'invio.

Ogni società dovrà inviare tutte le musiche con un unico invio (anche nel caso di partecipazione di più squadre appartenenti alla stessa Società).

In caso di più invii da parte della medesima società, verrà tenuto in considerazione solamente l'ultimo cronologicamente ricevuto.

Si ricorda che i tecnici devono portare sempre sul bordo vasca una chiavetta USB con tutte le musiche della gara da consegnare, se richieste, al Sound Manager della manifestazione.

Tutti i files musicali devono essere denominati come segue:

"esercizio_nomesocietà categoria_nomeatleta" (es.:solo_fin_junior_paolinopaperino).

SISTEMA DELLE STELLE

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2024-2025/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

Per essere ammesse all'attività nazionale le atlete devono essere in possesso del tesserino delle "Stelle", in base al rispettivo anno di nascita:

- Stella 1 anno **2016** (propaganda)
- Stella 2 anno **2015** (propaganda/agonismo)
- Stella 3 anno **2014** (agonismo)
- Stella 4 anno **2013** (agonismo)
- Stella 5 anno **2012**(agonismo)
- Stella 6 anno **2011** (agonismo)
- Stella 7 anno **2010/2009** (agonismo)

Regolamento

La giuria è composta da tre giudici del Gruppo Ufficiali Gara, di cui uno con funzioni di Giudice Arbitro.

Come da Regolamento Nazionale, le atlete che passano dal settore propaganda all'agonismo o le atlete che vengono tesserate per la prima volta in agonismo, devono conseguire la Stella corrispondente alla loro età e tutte le Stelle precedenti. Sono valide eventuali Stelle conseguite in precedenza.

Se si è effettuata una prova Stella negli anni passati ma non si è in possesso del cartellino, è necessario fornire documentazione scritta (risultati di gara) per avere il tesserino aggiornato. Nel caso non si riesca a fornirla, si dovrà ripetere la prova.

Non è possibile conseguire una Stella se non si è in possesso di quella precedente. Si possono conseguire più Stelle nella stessa giornata solo se le prove precedenti hanno avuto esito positivo.

In caso di esito negativo (non superamento della prova Stella), questo non verrà verbalizzato sul tesserino; l'atleta potrà ripresentarsi ad una prova successiva non prima di trenta giorni.

Le atlete iscritte per la prima volta alla prova del Sistema delle Stelle devono consegnare alla Segreteria del Comitato n. 1 foto formato tessera.

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente Regolamento, vigono le Normative Federali.

SETTORE AGONISMO

Categorie

Esordienti B: 2015*

Esordienti A: 2014/2013

Ragazzi: F 2010/2011/2012 - M 2009/2010/2011/2012

Juniors: F 2006/2007/2008/2009 – M 2005/2006/2007/2008

Seniores (Assolute): F/M 2012 e precedenti

* Le atlete esordienti B con tesseramento agonistico, non potranno partecipare al Girotondo Blu.

Premiazioni

In tutte le gare di Campionato Regionale verranno premiate le prime tre atlete classificate per ogni categoria e per ogni tipologia di gara.

Classifica di Società

- Ai fini della classifica stagionale saranno sommati i risultati delle sole gare di Campionato Regionale, di tutte le specialità in gara (obbligatori – solo f/m - duo f/m - duo mix – squadra - combinato - acro)
- Campionato Regionale Assoluto INVERNALE (obblig+routine) – ESTIVO (obblig+routine)
- Campionato Regionale Junior INVERNALE (obblig+routine) - ESTIVO (obblig+routine)
- Campionato Regionale Ragazze INVERNALE (obblig+routine) - ESTIVO (obblig+routine)
- Campionato Regionale Esordienti A INVERNALE (obblig+routine) – ESTIVO (obblig+routine)
- Girotondo blu OBBLIGATORI-PROGRAMMA TECNICO (obblig+routine) (seconda e ultima gara)

Per la redazione della classifica annuale di Società verranno utilizzate le tabelle riportate in fondo al regolamento.

Punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali

I punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali sono riportati nel ["REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO - ANNO SPORTIVO 2024/2025"](#) (in via di definizione)

Esercizi liberi tempi

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 5 sec.

Il tempo totale è compressivo di 10 sec. di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO/DUO MISTO	SQUADRA	COMBO
ESORDIENTI A	2.00	2.30	3.00	3.00
RAGAZZE	2.00	2.30	3.00	3.00
JUN/ASS P.L.	2.15	2.45	3.30	ROUT. ACRO 3.00
JUN/ASS P.T.	2.00	2.20	2.50	

L'Esercizio Libero Combinato è composto da un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.

Per gli elementi obbligati dell'esercizio di libero combinato e di acrobatic routine, si veda il Regolamento Nazionale.

Limitazione iscrizioni

Ciascuna Società può iscrivere un max di 3 esercizi di solo e duo per ciascuna categoria. Non sono previste limitazioni per squadra, libero combinato e acrobatic routine.

Alle gare di recupero organizzate in questa stagione, possono partecipare tutte le atlete che, nelle gare regionali di esercizi obbligatori precedenti, hanno ottenuto un punteggio pari o superiori ai seguenti:

- cat. Assolute (Camp. invernale): 62,000
- cat. Juniores (Camp. invernale): 60,000
- cat. Assolute (Camp. Estivo): 63,000
- cat. Juniores (Camp. Estivo): 61,000
- cat. Ragazze (Camp. Primavera): 55,000
- cat. Eso A (Camp. Primavera): 45,000
- cat. Ragazze (Camp. Estivo): 63 ,000
- cat. Eso A (Camp. Estivo): 51,000

Tutte le atlete che hanno ottenuto, nelle gare precedenti, un punteggio inferiore a quelli sopracitati, **NON** possono partecipare alle gare di recupero.

Tutte le atlete che hanno già ottenuto i punteggi di ammissione per le gare di solo/duo ai rispettivi campionati (Juniores, Assoluti, Ragazze, es. A estivo) o di obbligatori (es. A primavera) **NON** possono partecipare alle gare di recupero.

SETTORE PROPAGANDA

Categorie

Esordienti A: 2013/2014 (programma tecnico)
Ragazzi: F 2010/2011/2012 - M 2009/2010/2011/2012 (programma tecnico)
Juniores: F 2006/2007/2008/2009 – M 2005/2006/2007/2008 (liberi)
Assolute: F/M 2012 (liberi)

Le atlete Esordienti B con tesseramento propaganda (Girotondo Blu), potranno partecipare alle gare nella categoria immediatamente superiore (esordienti A) solo per completare la formazione dell'esercizio (no solo, no duo di soli Es. B, no squadra o combo con più di 4 Es. B).

Giuria

La giuria è composta da Ufficiali Gara del GUG Regionale.

Programma Tecnico

Come da regolamento Nazionale Fin sezione Propaganda e Master, ogni atleta può partecipare nella categoria immediatamente superiore nel n. massimo di 4 atlete, solo a completamento degli esercizi (no SOLO).

Calendario

Prima giornata	Seconda giornata	Terza giornata	Quarta giornata	Quinta giornata
Junior, Assolute	Ragazze, Es A	Junior, Assolute	Ragazze, Es A	Tutte le categorie
- Solo	- Solo	- Solo	- Solo	- Squadra
- Duo	- Duo	- Duo	- Duo	- Combo
- Trio	- Trio	- Trio	- Trio	
- Squadra	- Squadra	- Combo	- Combo	

Il Comitato si riserva di invertire la programmazione delle ultime due giornate (quarta e quinta), una volta pubblicato il Calendario Nazionale Propaganda.

Tempi

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 5 secondi.

Il tempo totale è compressivo di 10 secondi di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBO	TRIO
ESORDIENTI A	1.20	1.30	1.40	2.30	1.30
RAGAZZE	1.30	1.40	1.50	3.00	1.40
JUNIOR	1.30	1.50	2.20	3.00	1.50
ASSOLUTE	1.30	1.50	2.20	3.00	1.50

Premiazioni

Sono premiate le prime tre classificate di ogni categoria, per ogni tipologia di esercizio.
Saranno premiate nell'ultima giornata le prime tre società che avranno partecipato a tutte e tre le giornate.
Per la redazione della classifica verranno utilizzate le tabelle riportate al fondo di questo regolamento.

Limitazione iscrizioni

Ciascuna Società può iscrivere 2 solo / 2 duo / 2 trio per ciascuna categoria.
Non sono previste limitazioni per la squadra e il combo.
Un atleta non può essere iscritto per lo stesso esercizio più di una volta per categoria.

SETTORE MASTER

Categorie

- Master 2005 e precedenti (liberi)

Possono essere tesserati come Master, per il periodo dal 1 ottobre 2024 al 30 settembre 2025, gli/le atleti/e che compiono 20 anni nel corso del 2025.
A livello Internazionale, la FINA ha apportato la variazione che anche il Nuoto Sincronizzato Master inizi dalla categoria M25 (cioè dai 25 anni). La tessera "MASTER" FIN è l'unico documento che dà diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione e riservate alla categoria MASTER.

Le gare regionali del Settore Master prevedono l'esecuzione dei soli esercizi liberi/tecnici.

CIRCUITO GIROTONDO BLU

Il Girotondo Blu è un percorso propedeutico all'agonismo riservato alle categorie Giovanissime ed Esordienti B tesserate propaganda.

Categorie

- Giovanissime: 2016-2017-2018
- Esordienti B: 2015

Regolamento

Le atlete Es. B non potranno prendere parte alle gare del settore agonismo, ma potranno partecipare al circuito Propaganda solo per completare la formazione dell'esercizio (no solo, no duo di sole Es. B, no squadra o combo con più di 4 Es. B).

Ogni atleta (Giovanissime) può partecipare nella categoria immediatamente superiore nel numero massimo di 4 atlete, solo a completamento degli esercizi (no solo, no duo di sole Giovanissime, no squadra o combo con più di 4 Giovanissime).

Gare della categoria Giovanissime

Se non diversamente specificato, gli esercizi obbligatori vanno eseguiti lentamente.

Prima gara: esercizi obbligatori

1. Vela destra e sinistra – coeff. 1.2

Dalla posizione di remata **supina**, una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, con la punta del piede che scorre lungo la parte interna della gamba tesa; si assume la posizione di **gamba flessa (vela)**; la punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione di **supina**. Si esegue lo stesso movimento con l'altra gamba.

2. Gambe Stile laterali (5 tempi) e carpiata – coeff. 1.5

Si esegue uno spostamento in gambe stile libero laterale (over) per 5 secondi. Con l'ausilio di una bracciata, il busto si immerge fino a raggiungere la posizione di **carpiata**. Si mantiene la posizione per almeno 3 secondi.

3. Spaccata dx o sx - coeff. 1.2

Si esegue una posizione di **spaccata sagittale**, tenuta per almeno 3 secondi. La presa della posizione e l'uscita sono libere.

3. Da supina a tuck. - coeff. 1.5

Si esegue una posizione di remata **supina** statica per 5 secondi. Dalla posizione supina si flettono le gambe fino alla posizione di **tub**, il corpo si chiude e si immerge all'indietro fino a raggiungere la posizione di **tuck** (raggruppata subacquea).

Seconda gara: esercizi obbligatori

1. Gamba di balletto (101) - coeff. 1.6

2. Sequenza – coeff. 1.5

Si esegue una posizione di gambe in **bicicletta laterale** (guardando la giuria) per 5 secondi; si passa in posizione di **gambe stile libero laterale** (over), per 5 secondi. Con l'ausilio di una bracciata, il busto si immerge fino a raggiungere la posizione di **carpiata**. Una gamba si flette velocemente fino a raggiungere la posizione di **cannoncino**; si tiene la posizione per 3 secondi.

3. Mezza passeggiata in avanti – coeff. 1.8

Dalla posizione di **carpiata**, una gamba si solleva velocemente fino a raggiungere la posizione di **coda di pesce**. Si mantiene per 3 secondi. La stessa gamba continua velocemente lo spostamento verso la superficie dell'acqua, fino a raggiungere la posizione di **spaccata**. Si mantiene la posizione per almeno 3 secondi.

4. Da remata a Kipnus - coeff. 1.6

Si esegue una posizione di **remata supina**, eseguendo uno spostamento lungo la giuria. Da questa posizione, si flettono le gambe fino alla posizione di **tub**, il corpo si chiude e si immerge all'indietro fino a raggiungere la posizione di **tuck** (raggruppata subacquea). Si distende velocemente una gamba fino alla **posizione di verticale gamba flessa**, senza pausa, si esegue una discesa in verticale gamba flessa.

Terza e quarta gara: programma tecnico

Gare della categoria Esordienti B

Se non diversamente specificato, gli esercizi obbligatori vanno eseguiti lentamente.

Prima gara: esercizi obbligatori

1. Gamba di balletto (101). - coeff. 1.6

2. Svincolo di Ariana - coeff 1.8

Dalla posizione di **spaccata sagittale** (presa libera), mantenendo il corpo verticale e la relativa posizione delle gambe, il tronco si ruota di 180° attorno all'asse longitudinale, si esegue una posizione di **spaccata frontale**. Il tronco continua la rotazione e si raggiunge la posizione di **spaccata sagittale** (l'altra gamba rispetto a quella di partenza).

3. Da arco a supina – coeff. 1.8

Si assume la posizione di **arco in superficie** (presa libera) e si mantiene la posizione per almeno 3 secondi. Le gambe rimangono in superficie mentre il tronco scivola sulla superficie fino a raggiungere la posizione **supina**.

4. Verticale gamba flessa in galleggiamento – coeff. 1.6

Con presa libera, si assume la posizione di **verticale gamba flessa** ad altezza di galleggiamento. Si mantiene per almeno 3 secondi; uscita libera.

Seconda gara: esercizi obbligatori

1. Gamba di balletto tesa (106) - coeff. 1.6

2. Passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata. - coeff. 1.8

Dalla posizione di remata prona, il corpo scivola in avanti, il tronco si immerge fino a raggiungere la posizione di **carpiata**. Una gamba si solleva fino a raggiungere la posizione di **coda di pesce**. La stessa gamba continua lo spostamento verso la superficie dell'acqua, fino a raggiungere la posizione di **spaccata**. Si mantiene la posizione per almeno 3 secondi. Uscita libera.

3. Sequenza – coeff. 1.8

Si esegue una posizione di gambe in **bicicletta frontale** (lato del corpo verso la giuria) per 5 secondi. Il busto si flette in avanti per poi prepararsi ad eseguire un **boost**. Si assume la posizione si **spaccata** e si esegue un **passo d'uscita in avanti**, fino alla posizione **supina**.

4. Kip con srotolo alle caviglie – coeff. 1.6

Dalla posizione di **remata supina** si flettono le gambe fino alla posizione di **tub**, il corpo si chiude e si immerge all'indietro fino a raggiungere la posizione di **tuck** (raggruppata subacquea). Il corpo si srotola e si distendono le gambe fino alla **posizione di verticale** ad altezza di galleggiamento. Si esegue una discesa in verticale.

Terza e quarta gara: programma tecnico

Tempi limite dei programmi tecnici

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 15 secondi.

	SOLO	DUO	TRIO	SQUADRA	LIBERO COMBINATO
--	-------------	------------	-------------	----------------	-----------------------------

GIOVANISSIME	-	1.20	1.20	1.30	-
ESORDIENTI B	1.20	1.30	1.30	1.40	2.00 P.L

Premiazioni

Saranno consegnate ad ogni atleta la medaglia di partecipazione. Per le gare di esercizi obbligatori della categoria Giovanissime, verranno effettuate due classifiche separate: una per le atlete dell'anno 2016, una per le atlete degli anni 2017 e 2018.

Solo chi partecipa tutte le gare (4) di obbligatori e di balletti porterà punti alla classifica di Società.

Limitazioni

Ogni Società può partecipare con 2 soli; 2 duo; 2 trio per ogni categoria. Non sono previste limitazioni per la squadra e il combo.

Per i costumi valgono le regole del settore agonismo, sia per gli obbligatori che per i liberi.

TABELLE DEI PUNTEGGI UTILIZZATI PER LA CLASSIFICA DI SOCIETA'

Obbligatori		Solo		Duo/trio		Squadra, combo e acrobatic routine		Campionato di Società	
<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>
1	20	1	13	1	15	1	16	1	150
2	16	2	11	2	13	2	14	2	130
3	14	3	9	3	10	3	12	3	120
4	12	4	7	4	8	4	10	4	110
5	10	5	6	5	5	5	8	5	105
6	8	6	4	6	4	6	6	6	100
7	7	7	3	7	3	7	4	7	95
8	6	8	2	8	2	8	2	8	90
9	5	da 9	1 pt a tutte	da 9	1 pt a tutte	da 9	1 pt a tutte	9	85
10	4							10	80
11	3							11	75
12	2							12	60
da 13	1 pt a tutte							13	65
							