



**LIBERTAS**  
CENTRO COMUNALE ROMA

# Campionato Regionale di Nuoto Sincronizzato



**MASTER - I PROVA**

**TROFEO SCUOLE NUOTO - INVERNALE**

**11 FEBBRAIO 2024**

**Centro Federale di Viterbo, Largo Veterani dello Sport, 2 - Viterbo**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

Centro Comunale Libertas di Roma APS  
Settore Attività Natatorie  
Sezione Nuoto Artistico  
Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma  
Tel: 06 55282936 - Fax 06 94809036  
[segreteria@libertascroma.it](mailto:segreteria@libertascroma.it)



Ente di Promozione Sportiva  
Paralimpica riconosciuto dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**SPORT  
E SALUTE**





## **SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE SEZIONE NUOTO ARTISTICO**

### **REGOLAMENTO GENERALE**

1. La Sezione Nuoto Artistico del C.N.S. Libertas coordina tutti i corsi di formazione e le manifestazioni a livello internazionale, nazionale, interregionale, regionale, provinciale e locale, per “locale” si intendono le gare nate da libere iniziative di Società affiliate, non previste nel calendario del CNS LIBERTAS.
2. La Sezione Nuoto Artistico del C.N.S. Libertas, per sviluppare gli scopi istituzionali, si avvale del Coordinatore Nazionale delle Attività Natatorie, a livello nazionale, di un Responsabile di Sezione, di un Direttore Tecnico e di un Direttore di Giuria, a livello periferico, di Coordinatori Regionali di Settore, di Responsabili Regionali di Sezione, di Direttori Tecnici Regionali e di Direttori Regionali di Giuria.

#### **Art. 1 – Affiliazione, tesseramento**

1. Possono partecipare a campionati e manifestazioni (di seguito per brevità gare) indette dal C.N.S. Libertas tutte le Società regolarmente affiliate al C.N.S. Libertas.
2. Le Società che vogliono affiliarsi al C.N.S. Libertas dovranno inoltrare regolare domanda come da “Norme e tariffe per l’affiliazione e tesseramento al Centro Comunale Libertas Roma APS”.

#### **Art. 2 – Iscrizione alle gare**

**Le iscrizioni a tutti gli eventi del C.N.S. Libertas – Settore Attività Natatorie, con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>, gestito dal Centro Comunale Libertas di Roma.**

1. Gli atleti che partecipano alle gare devono essere tesserati al C.N.S. Libertas, presso una Società affiliata al C.N.S. Libertas per l’anno sportivo in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della Società che, a richiesta, dovrà essere presentata agli Ufficiali di Gara o all’Ente Organizzatore.
2. Le società avranno la possibilità di accedere al portale con la propria utenza (potendo modificare la password fornita dopo il primo accesso). Accedendo alla sezione Eventi sarà possibile visualizzare le varie discipline sportive e selezionare la manifestazione desiderata. Una volta individuato l’evento, cliccando sul tasto iscrizioni si potrà visualizzare l’elenco degli atleti inseriti sul portale ed iscriverli ai singoli eventi.
3. Per iscrivere un atleta fare click sul pulsante arancione “Iscrizioni” in corrispondenza di ciascun evento;

#### **Gare Individuali:**

- il sistema mostrerà l’elenco degli atleti con il tesseramento in corso di validità, già suddivisi per categorie;
- selezionare l’atleta dall’elenco a sinistra e le gare desiderate dall’elenco a destra.

#### **Gare a squadra:**

- Pulsante “aggiungi squadra” e inserire la tipologia e la categoria della squadra, la squadra verrà visualizzata in elenco.
- Selezionare la squadra a sinistra e aggiungere gli atleti sulla destra.
- Una volta inserite le gare individuali e le gare di squadra, spuntare gli accompagnatori.

Al termine della procedura di iscrizione il sistema calcolerà l’importo totale che dovrà essere versato:

- attraverso carta di credito sul portale;
  - attraverso il "portafoglio" sul portale.
4. **Si ricorda che finchè non sarà saldata la quota di iscrizione alle gare, gli atleti non saranno iscritti.**
  5. Al termine della procedura di iscrizione sarà, inoltre, possibile scaricare le start list in formato PDF.
  6. La segreteria provvederà alla pubblicazione sul sito [www.libertascroma.it](http://www.libertascroma.it) della start list in formato PDF e, al termine della manifestazione, delle classifiche ufficiali, individuali e di società.
  7. Solo ai fini della partecipazione alle gare le Società già affiliate ad altri Comitati Periferici del C.N.S. Libertas dovranno:
    - a. Inviare al Centro Comunale Libertas di Roma (segreteria@libertascroma.it) il modulo dei dati della Società.
    - b. Inviare alla segreteria del Centro Comunale Libertas di Roma, ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, l'elenco completo in formato csv dei propri tesserati. Il suddetto file dovrà essere richiesto al Comitato Periferico del C.N.S. Libertas di appartenenza. Una volta espletata tale procedura la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <https://portale.libertascroma.it/> ed effettuare le iscrizioni.
  8. Il possesso della tessera del C.N.S. Libertas dà diritto alla copertura assicurativa prescelta dalla Società, al momento della richiesta, nelle forme previste dalla polizza assicurativa.
  9. Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista dalle circolari di indizione delle gare.
  10. Le Società potranno stampare direttamente le tessere dal portale <https://sil.libertasnazionale.it/> accedendo con le proprie credenziali.
  11. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle gare.
  12. In campo gara può essere presente massimo un tecnico o dirigente accompagnatore per ogni Società purché in regola con il tesseramento. Il tecnico o il dirigente accompagnatore per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
  13. E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.
  14. Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.
  15. Sanzioni potranno essere prese verso le Società che non rispetteranno o faranno rispettare ai propri tesserati e accompagnatori quanto previsto ai punti 12., 13. e 14.
  16. Ogni atleta, durante la manifestazione, dovrà essere munito di tessera del C.N.S. Libertas da sottoporre agli Ufficiali di Gara.
  17. Gli atleti dovranno esporre la propria tessera identificativa completa di foto, annullata con il timbro societario, all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
  18. Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
  19. Non possono partecipare alle gare indette dal C.N.S. Libertas atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al C.N.S. Libertas.
  20. Il Legale Rappresentante della Società, con l'affiliazione al C.N.S. Libertas, dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata.
  21. Per i limiti di età e per la certificazione medica il C.N.S. Libertas demanda a quanto previsto dai singoli Regolamenti di Settore e/o Sezione o della FSN di competenza.
  22. I tesserati al C.N.S. Libertas si impegnano a rispettare lo Statuto e i Regolamenti del C.N.S. Libertas.
  23. Una società affiliata al C.N.S. Libertas può autorizzare i propri atleti, purché abbia già provveduto a tesserarli e sempre che gli stessi non siano stati utilizzati, dalla stessa, in gare nella stagione in corso, ad effettuare un tesseramento provvisorio per altra Società affiliata al C.N.S. Libertas. Tale tesseramento assume la denominazione di "prestito".
  24. La società che riceve l'atleta in prestito è obbligata al tesseramento dello stesso al C.N.S. Libertas con la nuova società. Gli interessati devono far pervenire, entro il termine ultimo stabilito per il prestito, al C.N.S. Libertas la seguente documentazione: dichiarazione con la quale la Società di appartenenza concede il "prestito" con l'indicazione della Società a favore della quale l'atleta è autorizzato a

tesserarsi provvisoriamente; dichiarazione con la quale l'atleta acconsente a svolgere attività a favore della nuova Società; dichiarazione di accettazione del "prestito" da parte della nuova Società; fotocopia del cartellino di tesseramento dell'anno in corso rilasciato alla Società di origine, o fotocopia del modulo di tesseramento.

25. Non vi è limitazione nel numero di atleti che possono essere concessi o ricevuti in prestito da ogni singola società.
26. Non è possibile il prestito, tra società, di atleti che partecipano ad attività con la F.I.N..
27. Le Società, gli atleti, i tecnici, gli ufficiali di gara, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, lo Statuto, i Regolamenti e le normative del C.N.S. Libertas, la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di coloro che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.
28. Il Legale Rappresentante della Società, con l'affiliazione al C.N.S. Libertas, dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva, ai campionati e alle manifestazioni organizzate dal C.N.S. Libertas, in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello Statuto, dei Regolamenti, delle Normative del C.N.S. Libertas e CONI, della polizza assicurativa e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni al C.N.S. Libertas e a coloro a cui viene demandata l'organizzazione di una manifestazione, per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice. I tesserati si impegnano, inoltre, al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge.
29. Il Legale Rappresentante della Società dichiara, inoltre, che tutti i tesserati hanno letto la normativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016, e hanno autorizzato il C.N.S. Libertas ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, le proprie generalità.

**Per quanto non contemplato nel presente Regolamento vigono le norme previste dallo Statuto, dai Regolamenti e Normative vigenti del C.N.S. Libertas o in ultima analisi della F.I.N..**



## Quote Anno Sportivo 2024 Sezione Nuoto Artistico

### AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO PER SOCIETA'

Vedi "Norme e tariffe per l'affiliazione e il tesseramento Al Centro Comunale Libertas Roma APS"

### PARTECIPAZIONE A GARE DI NUOTO ARTISTICO

Iscrizione Campionato e Trofeo Scuole Nuoto	GRATUITA
Quota individuale per ogni atleta iscritta	€ 2,00
Iscrizione gara individuale SOLO	€ 5,00
Iscrizione gara DUO	€ 8,00
Iscrizione gara TRIO	€ 10,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO	€ 15,00
Iscrizione gara individuale SOLO MASTER	€ 7,00
Iscrizione gara DUO MASTER	€ 11,00
Iscrizione gara TRIO MASTER	€ 14,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO/MASTER	€ 20,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00

### MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE

- Con carta di credito sul portale.
- Creazione di un "**portafoglio**". Le Società che ne faranno richiesta potranno fare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
  - a mezzo bonifico bancario intestato al Centro Comunale Libertas Roma specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT11T0325003201010000185926;

Dal pagamento non sono ammesse detrazioni.



SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE  
SEZIONE NUOTO ARTISTICO

## I Prova Campionato Regionale Master Trofeo Scuole Nuoto - Prova Invernale

11 febbraio 2024

**Piscina Centro Federale Viterbo – Largo Veterani dello Sport, 2 - Viterbo**

### PARTECIPAZIONE

- Il campionato Master e il Trofeo Scuole Nuoto sono manifestazioni regionali di nuoto artistico riservata a tutti gli atleti tesserati al C.N.S. Libertas.
- Al fine di rendere le manifestazioni il più possibile equilibrate e all'insegna della sportività, non è consentita la partecipazione ad atleti tesserati nella sezione "Agonisti" F.I.N..
- Non possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto gli atleti che abbiano partecipato in precedenza ad altri Campionati del CNS LIBERTAS e ai Campionati Propaganda della F.I.N..

### SEDE DI GARA

Piscina Centro Federale Viterbo - Largo dei Veterani dello Sport, 2 - Viterbo

### ORGANIZZAZIONE

A cura del Centro Comunale Libertas di Roma

### ISCRIZIONE AL CAMPIONATO E DEGLI ATLETI ALLA GARA

- Gli atleti dovranno essere iscritti attraverso il portale <https://portale.libertascroma.it/Login>
- **mercoledì 31 gennaio 2024 SCADENZA ISCRIZIONI**
- Fino alla 23:59 di **giovedì 01 febbraio 2024** è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto.
- Dopo tale data e in ogni caso entro e non oltre le ore 17:00 di venerdì 02 febbraio 2024 è possibile richiedere per mail alla Segreteria del Centro Comunale Libertas di Roma ([segreteria@libertascroma.it](mailto:segreteria@libertascroma.it)), l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. Il portale rimarrà aperto fino alla mezzanotte della domenica e, in questo caso, si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00 più € 2,00 per ogni atleta iscritto. La Segreteria si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.
- In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro la mezzanotte della domenica antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate saranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.

**Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.**

Il Centro Comunale Libertas di Roma si riserva il diritto di modificare il programma gare in relazione al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative e di **chiudere le iscrizioni** in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

## PROCEDURA PER L'ISCRIZIONE DEGLI ATLETI ALLE GARE

Vedi art. 2 del Regolamento Generale.

### COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- Le gare saranno giudicate da giudici del C.N.S. Libertas o della F.I.N..
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.R.G..

### CONTROLLO TESSERE

- Ogni atleta, durante la manifestazione, dovrà essere munito di tessera del C.N.S. Libertas da sottoporre agli Ufficiali di Gara.
- Gli atleti dovranno esporre la propria tessera identificativa completa di foto, annullata con il timbro societario, all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- Non possono partecipare alle gare indette dal C.N.S. Libertas atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al C.N.S. Libertas.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

### SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

- **E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.**
- In campo gara può essere presente massimo un tecnico o dirigente accompagnatore per ogni Società purché in regola con il tesseramento. Il tecnico o il dirigente accompagnatore per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.
- **Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.**
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

### CLASSIFICHE

- Le classifiche finali verranno stilate per ogni gara/categoria in base al punteggio attribuito dalla giuria.
- La segreteria del Centro Comunale Libertas Roma provvederà alla pubblicazione delle classifiche ufficiali direttamente sul sito [www.libertascroma.it](http://www.libertascroma.it).
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara (classifiche, punteggi, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

### PREMIAZIONI

#### FASE DI QUALIFICAZIONE

Per il Campionato Master saranno premiati, con medaglia, i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Per Il Trofeo Scuole Nuoto saranno premiati i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle categorie Giovanissime ed Esordienti B, gli atleti saranno premiati secondo un criterio di FASCE DI MERITO:

dal 1^ al 3^ esercizio di solo/duo/trio	FASCIA D'ORO
dal 4^ al 6^ esercizio di solo/duo/trio	FASCIA D'ARGENTO
dal 7^ al 9^ esercizio di solo/duo/trio	FASCIA DI BRONZO

## REGOLAMENTO GENERALE

La segreteria si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima della data stabilita, nel caso in cui il numero delle atlete superasse la capacità di accoglienza dell'impianto. In questo caso verrà data la precedenza in base alla data di invio delle iscrizioni.

- Eventuali assenze rispetto alle iscrizioni dovranno essere comunicate al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara. Non sono ammesse variazioni nel tipo di esercizio, per esempio da trio a duo.
- Le Società potranno iscrivere:
  - 1 RISERVA per ogni doppio;
  - 1 RISERVA per ogni trio;
  - 2 RISERVE per ogni squadra;
  - 2 RISERVE per ogni combinato;
- Gli esercizi saranno valutati da 5 giudici (che per il Trofeo o in via eccezionale potrebbero essere 3). In caso di necessità tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori presenti sul campo gara.
- Saranno assegnate 3 valutazioni:
  - per i Programmi Tecnici: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE 30%, ELEMENTI 40%;
  - per i Programmi Liberi: ESECUZIONE 30%, IMPRESSIONE ARTISTICA 40%, DIFFICOLTA' 30%.
- Per gli esercizi non è fatto alcun obbligo di trucchi, acconciature complesse e costumi elaborati. I costumi non dovranno essere trasparenti o avere maniche o gonnellini. Non è consentito l'uso di accessori e/o oggetti, occhialini ed ulteriori indumenti, tranne che per motivi medici.
- Ogni Società dovrà consegnare presso la postazione microfonica, al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara, i CD o supporti USB con il brano musicale degli esercizi. Ogni cd **Audio (NO MP3)** o supporto USB dovrà contenere una sola traccia e dovrà riportare chiaramente il nome della Società, la tipologia dell'esercizio, la categoria e i nominativi delle atlete. Non verranno accettati i cd che non rispettino tale regola o registrati su supporto riscrivibile (RW).
- Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato valutando la parte di esercizio presentata e tenendo conto della parte mancante.
- Per quanto non specificato, si rimanda al regolamento F.I.N.

## ACCESSO ALLA FINALE REGIONALE

Per i Campionati Gold, A, B e Master, nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio in base alla classifica. La somma dei 2 miglior punteggi accumulati nelle tre prove determinerà l'accesso alla Finale. I primi 10 esercizi di ogni specialità per ogni categoria accederanno alla Finale Regionale.

Nella gara a squadre e libero combinato, la migliore di ogni società non rappresentata potrà partecipare alla Finale Regionale.

In base alle iscrizioni pervenute il C.N.S. Libertas si riserva di allargare la partecipazione alla Finale Regionale anche ad un numero superiore di atlete.

## TABELLA PUNTI

1^ class. = 100 punti	7^ class. = 45 punti	13^ class. = 15 punti
2^ class. = 90 punti	8^ class. = 40 punti	14^ class. = 10 punti
3^ class. = 80 punti	9^ class. = 35 punti	15^ class. = 5 punti
4^ class. = 70 punti	10^ class. = 30 punti	A tutte le altre = 1 punto
5^ class. = 60 punti	11^ class. = 25 punti	
6^ class. = 50 punti	12^ class. = 20 punti	

## PENALITÀ

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso o non riconoscibile; 0,5 per elemento obbligato parzialmente omesso; 0,5 per ogni elemento obbligato che non segua l'ordine di esecuzione.
- 2 punti nel caso in cui uno o più concorrenti durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca.
- 2 punti nel caso in cui si effettuino sul bordo vasca torri o piramidi. Una parte del corpo di ciascun atleta deve



essere a contatto con il terreno.

- 1 punto nel caso in cui il tempo totale dell'esercizio sia inferiore o superiore ai tempi stabiliti o non si rispetti il limite di 10'' previsti per l'entrata in acqua.
- L'esercizio di squadra deve essere composto da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atleti, verrà assegnato - 0,50 di penalità per ogni atleta in meno di 8.
- L'esercizio Libero Combinato deve essere composto da un minimo di 6 ad un massimo di 10 atleti. Non sono previste penalità per gli atleti in gara anche se in numero inferiore a 10.
- 2 punti per ogni elemento coreografico aggiuntivo rispetto a quelli concessi da regolamento (spinte, agganci, movimenti a specchio, successioni od atleti che effettuino movimenti differenti nel programma tecnico).
- 2 punti di penalità nell'esercizio libero combinato nel caso l'esercizio non contenga uno degli elementi indicati dal regolamento tecnico del Campionato Serie A e Campionato Serie B.
- 2 punti di penalità nel caso in cui le parti del libero combinato non inizino in prossimità della parte di esercizio precedente;



## **CAMPIONATO REGIONALE MASTER**

Il Campionato Nazionale Master è riservato a tutti gli atleti del Settore Master FIN regolarmente tesserati al CNS LIBERTAS o ai tesserati al CNS LIBERTAS di società non appartenenti alla FIN.

CATEGORIE SOLO E DUO: M 20-24 anni  
M 25-29 anni  
M 30-39 anni  
M 40-49 anni  
M 50+

CATEGORIE DUO MISTO, TRIO, SQUADRA E LIBERO COMBINATO: M 20-34 anni  
M 35-49 anni  
M 50+

## **ESERCIZI IN PROGRAMMA**

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra e Combinato

## **REGOLAMENTO TECNICO**

- Per la durata dei programmi tecnici e liberi si rimanda al regolamento F.I.N.
- Il programma tecnico deve contenere gli elementi obbligati specificati nel regolamento F.I.N.
- Nei programmi tecnici tutti gli atleti dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci e della formazione di cerchio. È permessa la formazione a cerchio senza che questa sia penalizzata.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 3 singoli, 3 doppi, 3 trii, 2 squadre e 2 combinati.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per ogni gruppo di età più il Libero Combinato.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.



## TROFEO REGIONALE SCUOLE NUOTO

Con il presente Trofeo s'intende promuovere la partecipazione delle Scuole di Nuoto Artistico e dei nuovi atleti delle singole Società.

A livello regionale, Il Trofeo consta di due appuntamenti, uno Invernale e uno Primaveraile.

La partecipazione è riservata alle seguenti categorie:

GIOVANISSIMI: 2015 e successivi

ESORDIENTI B: 2014

ESORDIENTI A: 2012-2013

RAGAZZI: 2009-2010-2011

JUNIOR: 2008-2005

- Non possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto gli atleti che abbiano partecipato in precedenza ad altri Campionati del CNS LIBERTAS e ai Campionati Propaganda della FIN.
- Possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto gli atleti che nel Campionato di Serie B partecipano ai soli esercizi di Squadra e Libero Combinato.
- Gli atleti che hanno partecipato al Trofeo Scuole Nuoto Invernale possono partecipare successivamente ai Campionati del CNS Libertas.
- Ogni Società potrà iscrivere 3 esercizi per ogni specialità e per tutte le categorie.
- È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero non superiore a 4 atleti. Il passaggio non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di Duo e Trio almeno un atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.
- Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 2 esercizi per categoria.
- La segreteria si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima della data stabilita, nel caso in cui il numero degli atleti superasse la capacità di accoglienza dell'impianto. In questo caso verrà data la precedenza in base alla data di invio delle iscrizioni.

### ESERCIZI IN PROGRAMMA

**Categorie: Giovanissimi, Es. B, Es. A, Ragazzi, Junior**

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio, Squadra

### REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- L'ordine di esecuzione degli elementi deve essere quello stabilito dal regolamento.
- Nei programmi tecnici tutti gli atleti dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata. Nella squadra è permessa la formazione a cerchio per una volta senza che questa sia penalizzata.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15'' sul tempo totale.

<b>CATEGORIA GIOVANISSIMI - DURATA:</b>	Solo	1'20''
	Duo	1'20''
	Trio	1'20''
	Squadra	1'30''

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 1 movimento di un braccio.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.

Scivolamento indietro in posizione supina.

Dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina.

Capovolta raggruppata indietro (figura 310).

Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

<b>CATEGORIA ESORDIENTI B - DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'30"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Scivolamento indietro in posizione supina.  
Scivolamento verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina.  
Capovolta raggruppata indietro (figura 310).  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

<b>CATEGORIA ESORDIENTI A - DURATA:</b>	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 1 movimento di un braccio.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gamba di balletto (figura 101) con scivolamento.  
Posizione di spaccata.  
2 o più scambi in posizione cannoncino.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

<b>CATEGORIA RAGAZZI - DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 1 movimento a due braccia.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gamba di balletto (figura 101) con scivolamento.  
Passeggiata avanti (figura 360).  
2 o più scambi in posizione cannoncino.  
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.

<b>CATEGORIA JUNIOR - DURATA:</b>	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	1'50"

**ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 1 movimento a due braccia.  
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.  
Gamba di balletto (figura 101) con scivolamento.  
Passeggiata avanti (figura 360).  
2 o più scambi in posizione cannoncino.  
**Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.**