



LIBERTAS
CENTRO COMUNALE ROMA

Settore Attività Natatorie
Sezione Nuoto Artistico



CAMPIONATI NAZIONALI NUOTO ARTISTICO

Campionato Gold
Campionato Serie A
Campionato Serie B
Campionato Master

Trofeo Regionale
Scuole Nuoto Artistico

STAGIONE SPORTIVA 2025-2026

CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 0655282936 / 065506622
segreteria@libertasccroma.it - segreteria@pec.libertasccroma.it - www.libertasccroma.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SPORT
E SALUTE



Confsport Italia A.P.S.S.D.

Patrocinio

TARANTO 2026
XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO

Fotografo Ufficiale

Fornitore Ufficiale

GAART

Sponsor





LIBERTAS

CENTRO COMUNALE ROMA

SETTORE ATTIVITA' NATATORIE

Sezioni Nuoto Artistico

PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI

Per quanto non contemplato nel presente "Vademecum" valgono le norme previste dal Regolamento del Settore Attività Natatorie della Sezione Nuoto Artistico, dal Regolamento di Giuria, dalla Normativa di affiliazione e tesseramento del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma e dalle "Circolari di indizione".

PREMESSE

Il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma è l'Ente territoriale dell'E.P.S. CNS Libertas. Il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, per identificare al meglio la propria attività e il proprio circuito gare si avvale, là dove se ne ravveda la necessità, dell'organizzazione tecnica della Confsport Italia APSSD - Associazione di Promozione Sociale e Sportivo Dilettantistica della quale ne condivide aspetti, finalità e valenza tecnica. Il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, in accordo con la Confsport Italia APSSD, organizza su tutto il territorio nazionale campionati e manifestazioni provinciali, regionali, nazionali e internazionali di nuoto e nuoto artistico valevoli quali "Campionati Libertas". In riferimento a quanto sopra, la Confsport Italia APSSD favorisce l'affiliazione e il tesseramento al Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

Il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma e la Confsport Italia APSSD sono a conoscenza che la Presidenza Nazionale del CNS Libertas ha lasciato liberi i Comitati Periferici Libertas e "reti" ad organizzare, in assoluta autonomia, manifestazioni nelle varie discipline delle attività natatorie con propri regolamenti e programmi tecnici. La Direzione Tecnica del Centro Comunale Libertas, dopo attenta valutazione, ha ritenuto di far proprio il circuito nazionale **"L'altra piscina in acqua a tutte le età"** che da anni viene proposto dalla Confsport Italia APSSD.

Per le proprie manifestazioni il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma si avvale di Ufficiali di Gara formati congiuntamente alla Confsport Italia APSSD.

Di seguito la normativa per l'affiliazione e il tesseramento al Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, fermo restando le normative di affiliazione e tesseramento degli altri Comitati Periferici del C.N.S Libertas.

Tutte le domande di affiliazione e riaffiliazione devono essere inoltrate nei tempi e con le modalità di pagamento indicate dalla Normativa di Affiliazione e Tesseramento redatta dal Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.



Art. 1 - Affiliazione e tesseramento

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni (**di seguito per brevità gare**) indetti dal Centro Comunale Sportivo Libertas Roma tutte le Società regolarmente affiliate al C.N.S. Libertas per la stagione sportiva in corso.
2. Le Società che vogliono affiliarsi al C.N.S. Libertas dovranno inoltrare domanda su apposito modulo (CNSL1), **regolarmente compilato e firmato**, da richiedere per mail a segreteria@libertascroma.it o scaricabile dal sito www.libertascroma.it.
3. Tutte le Società, al momento dell'invio della richiesta di affiliazione devono allegare **OBBLIGATORIAMENTE** al modulo di affiliazione:
 - a. **atto costitutivo e statuto**, redatti nella forma dell'atto pubblico o della scrittura privata autenticata o registrata, a seconda della forma costitutiva civilistica prescelta, conforme alle normative vigenti e riportanti il timbro di registrazione dell'atto;
 - b. copia del **certificato di attribuzione del Codice Fiscale o Partita IVA** e/o della visura camerale aggiornati (devono riportare il nome del Legale rappresentante in carica);
 - c. copia del **verbale dell'assemblea dei soci** da cui risulti l'elezione del Legale Rappresentante e, laddove previsto, del Consiglio Direttivo, se non indicati o non più coincidenti con quelli riportati nell'atto costitutivo, con l'indicazione delle cariche societarie;
 - d. **informativa**, regolarmente firmata, relativa al **trattamento dei dati C.N.S. Libertas** (CNSL3);
 - e. fotocopia del **documento di identità e codice fiscale del Legale Rappresentante**;
 - f. **moduli di tesseramento del Presidente e di almeno due componenti il Consiglio Direttivo risultanti dall'atto costitutivo o sul verbale di nomina del Consiglio Direttivo** completi di informativa sulla privacy (CNSL2);
 - g. **modulo di tesseramento dell'Amministratore Unico** completo di informativa sulla privacy (CNSL2).
 - h. Qualora fosse presente un Consiglio di Amministrazione, il **modulo di tesseramento del Presidente e dei componenti del Consiglio di Amministrazione** che risultano dallo atto costitutivo o sul verbale di nomina della S.S.D. a r.l. (CNSL2);
 - i. **copia del bonifico relativo al pagamento dell'affiliazione e del tesseramento dei consiglieri di cui ai punti precedenti**;
 - j. richiesta di tesseramento di almeno 15 soci/associati (compresi il Legale rappresentante e i due componenti il Consiglio Direttivo) da effettuarsi entro l'anno di affiliazione.

Per i soli Enti del Terzo Settore (E.T.S.)

- a) modulo integrativo domanda di affiliazione (CNSL5 da presentare unitamente al CNSL1);
- b) modulo sulla compagine sociale (necessario solo per gli Enti che abbiano tra i soci persone giuridiche, oltre a persone fisiche (CNSL7).

Gli E.T.S. che chiedono l'iscrizione al RUNTS, per il tramite del CNS Libertas, devono presentare delega all'iscrizione al RUNTS (CNSL6).

4. Tutte le cariche dirigenziali, di cui si richiede il tesseramento, ricoperte presso le Società iscritte al Registro devono essere sempre coincidenti con quelle riportate su ogni altra eventuale affiliazione richiesta ad una FSN o EPS. Il C.N.S. Libertas, previo inoltro della documentazione da parte del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma provvederà ad inoltrare al Registro le domande di affiliazione e le richieste di tesseramento pervenute, per l'iscrizione della Società, per le coperture assicurative e il rilascio delle certificazioni previste. La documentazione di cui ai punti a) - b) - c) - d) - e) - f) - g) - h) dell'art. 1 comma 3) dovrà essere presentata ogni qualvolta intervengano variazioni dello Statuto e/o degli organi rappresentativi della Società già affiliata.

Art. 2 - Riaffiliazione e tesseramento

1. Le Società che vogliono riaffiliarsi al C.N.S. Libertas dovranno inoltrare domanda su apposito modulo (CNSL1), **regolarmente compilato e firmato**, da richiedere per mail a segreteria@libertasccroma.it o scaricabile dal sito www.libertasccroma.it, unitamente a:

- a) **informativa**, regolarmente firmata, relativa al **trattamento dei dati C.N.S. Libertas** (CNSL3);
- b) **moduli di tesseramento del Presidente e di almeno due componenti il Consiglio Direttivo risultanti dall'atto costitutivo o sul verbale di nomina del Consiglio Direttivo** completi di informativa sulla privacy (CNSL2);
- c) Qualora fosse presente un Consiglio di Amministrazione, il modulo di tesseramento del Presidente e dei componenti del Consiglio di Amministrazione che risultano dallo atto costitutivo o sul verbale di nomina della S.S.D. a r.l.;
- d) **modulo di tesseramento dell'Amministratore Unico** completo di informativa sulla privacy (CNSL2);
- e) **copia del bonifico relativo al pagamento della riaffiliazione, del tesseramento dei consiglieri di cui ai punti precedenti**;
- f) richiesta di tesseramento di almeno 15 soci/associati (compresi il Legale rappresentante e i due componenti il Consiglio Direttivo) da effettuarsi entro l'anno di affiliazione.

2. Tutte le Società, al momento dell'invio della richiesta di riaffiliazione, **qualora fossero intervenute delle modifiche o variazioni, devono allegare OBBLIGATORIAMENTE** al modulo di affiliazione:

- a. statuto redatto nella forma dell'atto pubblico o della scrittura privata autenticata o registrata, a seconda della forma costitutiva civilistica prescelta, conforme alle normative vigenti e riportante il timbro di registrazione dell'atto;
- b. copia del **certificato di attribuzione del Codice Fiscale o Partita IVA** e/o della visura camerale;
- c. copia del **verbale dell'assemblea dei soci** da cui risulti l'elezione del Legale Rappresentante e, laddove previsto, del Consiglio Direttivo;
- d. fotocopia del **documento di identità e codice fiscale del Legale Rappresentante se scaduto o se sono intervenute variazioni all'interno del Consiglio Direttivo.**

Art. 3 – Partecipazione alle gare

1. Possono partecipare ai campionati e alle manifestazioni (**di seguito per brevità gare**) indetti Centro Comunale Sportivo Libertas Roma tutti gli atleti tesserati con Società regolarmente affiliate al C.N.S. Libertas per la stagione sportiva in corso.
2. I tesseramenti possono essere effettuati unicamente attraverso l'apposita piattaforma online denominata "SIL" (Sistema Informativo Libertas) al link sil.libertasnazionale.it/.
3. La società dovrà inoltrare alla mail segreteria@libertasccroma.it copia del bonifico contenente il quantitativo e la tipologia delle tessere assicurative richieste. Ogni Associazione affiliata viene dotata di proprie credenziali di accesso ed è responsabile dell'inserimento dei dati dei propri tesserati e della relativa attivazione della copertura assicurativa.
4. Le Società potranno stampare le tessere direttamente dal portale <https://sil.libertasnazionale.it/> accedendo con le proprie credenziali.

5. Solo ai fini della partecipazione alle gare le Società già affiliate al C.N.S. Libertas con un Comitato Periferico Libertas diverso dal Centro Comunale Sportivo Libertas Roma dovranno:

- a) Richiedere alla mail segreteria@libertasccroma.it il modulo di registrazione da compilare e inoltrare alla stessa mail (CCLR1).
 - b) Inviare alla segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, l'elenco completo dei propri tesserati in formato csv. Il suddetto file dovrà essere richiesto al Comitato Periferico del C.N.S. Libertas di appartenenza o potrà essere scaricato accedendo alla propria area riservata del S.I.L. (nella sezione tessere). Una volta espletata tale procedura la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <https://portale.libertasccroma.it/> ed effettuare le iscrizioni.
 - c) Le Società riportate al punto 5. dovranno utilizzare le tessere C.N.S. Libertas già in loro possesso. Le tessere possono essere stampate direttamente dal portale <https://sil.libertasnazionale.it/> accedendo con le proprie credenziali.
6. Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle gare.

Art. 4 – Iscrizione alle gare

1. Le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE esclusivamente attraverso il portale del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, entro la scadenza prevista per la gara e laddove non fosse specificato:

A. FASE REGIONALE

- ❖ Entro 10 giorni prima della data di inizio della gara (es. data inizio sabato iscrizione entro la mezzanotte del mercoledì).
- ❖ Il giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte 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 del venerdì è possibile richiedere per mail, al Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare un'ulteriore sanzione di € 30,00 più € 2,00 per ogni atleta iscritto. La Segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma 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 gare”* 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 alla gara (salvo ritiro come previsto al punto precedente).
- ❖ Non è 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 bordo vasca.
- ❖ Il Centro Comunale Sportivo Libertas 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.
- ❖ La segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma provvederà alla pubblicazione sul proprio sito delle classifiche ufficiali.

Art. 5 - Limiti di età e certificazione medica

Per i limiti di età e per la certificazione medica il Centro Comunale Sportivo Libertas Roma demanda a quanto previsto dal C.N.S. Libertas e dalla F.I.N..

Per quanto non contemplato nella presente Normativa 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 2025

AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Affiliazione	€ 35,00
(Comprensiva del tesseramento del Legale Rappresentante con Polizza A2)	
Tesseramento Dirigenti – Polizza A2	€ 8,00
Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza A1	€ 18,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A2	€ 4,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A1	€ 6,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE PER AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Le quote di affiliazione e tesseramento devono essere pagate tramite bonifico bancario intestato a Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, Iban IT11T0325003201010000185926 Banca CREDEM ROMA AG. 2 - causale "affiliazione 2025/2026 o 2026 / Tesseramento e il NOME ASSOCIAZIONE". Le società dovranno inviare la contabile del pagamento eseguito a segreteria@libertasccroma.it.

N.B. Per la specifica e la scelta delle polizze fare riferimento alla Normativa di Affiliazione e Tesseramento 2025.

PARTECIPAZIONE A GARE DI NUOTO ARTISTICO

CONTRIBUTO PER ACCESSO AGLI ORGANI DI GIUSTIZIA

Iscrizione Campionato e Trofeo Scuole Nuoto Artistico	GRATUITA
Quota individuale per ogni atleta iscritta	€ 4,00
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	€ 13,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO/MASTER	€ 19,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00
Reclami e preannunci reclami sul campo gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara)	€ 100,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE

Le quote di partecipazione possono essere pagate dalla società direttamente sul portale "<https://portale.libertasccroma.it>" con carta di credito o attraverso la creazione di un "portafoglio gare". In questo caso dovrà inviare per mail (segreteria@libertasccroma.it) copia del bonifico bancario intestato a Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, Iban IT11T0325003201010000185926 Banca CREDEM ROMA AG. 2. Sul bonifico dovrà essere specificata la causale "ricarica portafoglio gare". La segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma provvederà a caricare il credito sul "portafoglio Gare" della società.

**SETTORE ATTIVITA' NATATORIE
SEZIONE NUOTO ARTISTICO**

**Campionato Nazionale Gold
Campionato Nazionale Serie A
Campionato Nazionale Serie B
Campionato Nazionale Master
Trofeo Scuole Nuoto Artistico**

REGOLAMENTO GENERALE

- Un atleta che partecipa al Campionato Nazionale di Serie A non può partecipare al Campionato Nazionale di Serie B, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.
- 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.
- 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 verranno 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.
- 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.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno redatte per categorie in base al punteggio ottenuto.

PREMIAZIONI

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, in finale, verranno premiati i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle categorie Giovanissime, Esordienti B ed Esordienti A, solo per gli esercizi Solo e Duo, 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

Saranno inoltre premiate le prime tre Società classificate: la classifica per società sarà basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 esercizi classificati per ogni categoria, partendo da 11 punti per il primo, 9 per il secondo, 8 per il terzo e così via fino al decimo. Qualora il numero di esercizi fosse minore di 10, i punti attribuiti al primo classificato saranno di un numero in più rispetto ai partecipanti (es. 5 esercizi in gara: 6 punti al primo classificato, 4 al secondo, 3 al terzo e così via).

PREMIAZIONI TROFEO SCUOLE NUOTO ARTISTICO

Per il Trofeo Scuole Nuoto Artistico verranno premiati i primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle categorie Giovanissime, Esordienti B ed Esordienti A, 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

Verrà inoltre stilata una classifica societaria per determinare la società che si aggiudicherà il "TROFEO SCUOLE NUOTO ARTISTICO". La classifica per società sarà basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 esercizi classificati per ogni categoria, partendo da 11 punti per il primo, 9 per il secondo, 8 per il terzo e così via fino al decimo. Qualora il numero di esercizi fosse minore di 10, i punti attribuiti al primo classificato saranno di un numero in più rispetto ai partecipanti (es. 5 esercizi in gara: 6 punti al primo classificato, 4 al secondo, 3 al terzo e così via).

MUSICHE

- **Le musiche, in formato mp3, dovranno essere caricate sul link di Google Drive che sarà comunicato con l'invio dell'O.d.G.. Con lo stesso invio sarà comunicata la data entro la quale potranno essere caricate le musiche.** Le musiche dovranno essere caricate per Campionato, Categoria ed esercizio seguendo la numerazione dell'ordine di gara. Le tracce dovranno essere rinominate con: tipologia di esercizio, categoria, nome della società, cognome delle atlete (ad esempio: DUO_RAG_ASXXXXXXX_ROSSI_BIANCHI).
- Il tecnico dovrà comunque portare una chiavetta USB con le musiche in formato mp3 da utilizzare in caso di necessità. All'interno della chiavetta devono essere inserite tutte le tracce delle musiche degli atleti della ASD in gara. Dovrà essere presente una traccia per ogni esercizio.
- Per le fasi regionali si potrà prevedere una differente modalità di invio delle musiche.

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.
- 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;

Ogni atleta, durante le manifestazioni, dovrà essere munito di tessera CNS 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.

"La Fase Nazionale di ogni Campionato DEVE PREVEDERE la partecipazione di almeno 3 esercizi per ogni categoria e stile. Se così non fosse, il CNS Libertas si riserva il diritto di decidere l'eventuale partecipazione".

INDICAZIONI PER I COMITATI TERRITORIALI

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, si consiglia di svolgere almeno due prove di qualificazione e finale. Nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio.

ACCESSO ALLA FINALE REGIONALE

Per i Campionati Gold, Serie A, Serie B e Master, nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio in base alla classifica. La somma dei 2 migliori punteggi accumulati nelle due o tre prove di qualificazione 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 CNS LIBERTAS si riserva di allargare la partecipazione alla Finale Regionale anche ad un numero superiore di atleti.

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		



CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

Al Campionato GOLD possono partecipare gli atleti che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso regolarmente tesserati al CNS LIBERTAS.

A tale Campionato possono partecipare anche gli atleti che nella stagione in corso partecipano al Campionato CNS LIBERTAS di Serie A.

Gli atleti che partecipano al Campionato GOLD non possono in alcun caso partecipare al Campionato di Serie B e viceversa.

Gli atleti cat. Ragazzi che nelle stagioni precedenti hanno partecipato a campionati nazionali agonistici FIN nella categoria Esordienti A, e gli atleti Junior e Senior che nelle precedenti stagioni hanno partecipato a campionati nazionali agonistici FIN nella categoria Ragazzi e seguenti, possono gareggiare nelle gare di Solo e Duo esclusivamente nel campionato GOLD.

Gli atleti con passato agonistico (così come regolamentato) potranno partecipare al Campionato di Serie A esclusivamente negli esercizi di Squadra e Libero Combinato.

CATEGORIE:	ESORDIENTI A F/M:	2014-2015
	RAGAZZE:	2011-2012-2013
	RAGAZZI:	2010-2011-2012-2013
	JUNIOR FEMMINE:	2007-2008-2009-2010
	JUNIOR MASCHI:	2006-2007-2008-2009
	ASSOLUTA F/M:	2013 e precedenti
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2013 e precedenti
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2014 e successivi

- Ogni Società potrà iscrivere 2 Solo e 2 Duo per ciascuna categoria.
- Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.
- Ogni atleta potrà partecipare ad un numero illimitato di esercizi.
- Nel Campionato GOLD il passaggio alla categoria direttamente superiore non è ammesso per l'esercizio di SOLO. Nell'esercizio di DUO almeno un atleta deve appartenere alla categoria in cui gareggia.
- Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato è consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero non superiore a 4 atleti.
- Verrà stilata una classifica Open ed una classifica esclusi gli agonisti.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Programma Libero: Solo Femminile e Maschile, Duo e Duo Misto, Squadra e Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Tutti gli esercizi comprendono max 10'' sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è previsto solo il tempo massimo di durata. E' ammessa una tolleranza di + 5'' sul tempo totale.
- Per tutto ciò che non è contemplato si rimanda al regolamento agonistico FIN.

CATEGORIA ES. A e GIOVANILE – DURATA MASSIMA:

Solo	2'00"
Duo	2'30"
Squadra	3'00"
Libero Combinato	3'00"

CATEGORIA RAGAZZI/E – DURATA MASSIMA:

Solo	2'15"
Duo	2'45"
Squadra	3'30"
Libero Combinato	3'30"

CATEGORIA JUNIOR F/M E ASSOLUTA F/M -**DURATA MASSIMA:**

Solo	2'30"
Duo	3'00"
Squadra	4'00"
Libero Combinato	4'00"

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

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

Gli atleti con passato agonistico (così come regolamentato dal Campionato Gold) non potranno partecipare al Campionato di Serie A con gli esercizi di Solo, Duo e Trio nelle categorie Ragazzi, Junior e Assoluti.

I suddetti atleti potranno partecipare al Campionato di Serie A esclusivamente negli esercizi di Squadra e Libero Combinato, per un massimo di 2 esercizi per categoria.

CATEGORIE:	GIOVANISSIMI/E:	2017 e successivi
	ESORDIENTI B F/M:	2016
	ESORDIENTI A F/M:	2014-2015
	RAGAZZE:	2011-2012-2013
	RAGAZZI:	2010-2011-2012-2013
	JUNIOR FEMMINE:	2007-2008-2009-2010
	JUNIOR MASCHI:	2006-2007-2008-2009
	ASSOLUTA FEMMINE:	dal 2005 al 2013
	ASSOLUTA MASCHI:	dal 2004 al 2013
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2014 e successivi
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2005 al 2013

- Ogni Società potrà iscrivere 1 Solo, 2 Duo, 1 Trio, 3 Squadre, 2 Liberi Combinati per ciascuna categoria.
- Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.
- Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato 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 3 esercizi per categoria + l'esercizio di Solo (non inclusi nel limite dei 3 esercizi).

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categorie: Giovanissimi/e, Es. B F/M

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Es. A F/M, Ragazze e Ragazzi

Programmi Tecnici: Solo, Duo e Squadra

Programma Libero: Trio e Combinato

Categorie: Junior F/M e Assoluta F/M

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

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.



- E' necessario rispettare l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati.
- Nei programmi tecnici tutti gli atleti dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, della spinta, dell'aggancio e nella formazione di cerchio (che è permessa solo una volta).
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 5" sul tempo totale.
- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 6 ad un max di 10 atleti. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra Solo, Duo, Trio e almeno 2 parti di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atleti. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'20"
	Trio	1'20"
	Squadra	1'30"
	Combinato	1'45"

ELEMENTI OBBLIGATI

SOLO E DUO	Gambe bicicletta con almeno 1 movimento di un braccio. Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio. Posizione di spaccata. Gamba di balletto (figura 101) con scivolamento. Capovolta raggruppata indietro (figura 310). Non sono consentite spinte e agganci.
TRIO E SQUADRA	Gambe bicicletta con almeno 1 movimento di un braccio. Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio. Posizione di cannoncino. Gamba di balletto (figura 101) con scivolamento. Capovolta raggruppata indietro (figura 310). Non sono consentite spinte e agganci. E' consentita una sequenza.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI B F/M - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI:

SOLO E DUO	Gambe bicicletta con almeno 2 movimenti di un braccio. Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio. Mezza passeggiata avanti (figura 360) fino alla posizione di spaccata. Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento. Scambi in posizione di cannoncino. E' consentita una spinta o un aggancio.
------------	---

TRIO E SQUADRA	Gambe bicicletta con almeno 2 movimenti di un braccio. Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio. Mezza passeggiata avanti (figura 360) fino alla posizione di spaccata. Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento. Scambi in posizione di cannoncino. E' consentita una spinta o un aggancio. E' consentita una sequenza.
----------------	--

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI A F/M - DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'30"

ELEMENTI OBBLIGATI:

SOLO E DUO	Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte). Gambe bici con 2 movimenti di un braccio seguiti da una transizione in stile laterale con ulteriori 2 movimenti di un braccio. Kipnus (figura 316) fino a verticale gamba flessa (la discesa è libera). Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento. Passeggiata avanti (figura 360). E' consentita una spinta o un aggancio.
------------	--

SQUADRA	Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte). Gambe bici con 2 movimenti di un braccio seguiti da una transizione in stile laterale con ulteriori 2 movimenti di un braccio. Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento. Kipnus (figura 316). Passeggiata avanti (figura 360). E' consentita una spinta o un aggancio. E' consentita una sequenza.
---------	---

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA RAGAZZI E RAGAZZE - DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI:

SOLO E DUO	Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte). Barracuda (figura 301) partendo dalla posizione carpiata indietro in immersione. Gambe bici con 3 movimenti a 2 braccia. Marsuino fino alla posizione di verticale (figura 355). Passo d'uscita avanti dalla posizione di spaccata.
------------	---

E' consentita una spinta o un aggancio.

SQUADRA

Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).
Gambe bici con 2 movimenti a 2 braccia.
Sequenza di 3 posizioni di gamba 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 per assumere la posizione di gamba di balletto doppia in superficie).
Passeggiata avanti (figura 360).
Marsuino (figura 355).
E' consentita una spinta o un aggancio.
E' consentita una sequenza.

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIE JUNIOR F/M E ASSOLUTA F/M -

DURATA:

Solo	1'30"
Duo	1'50"
Trio	1'50"
Squadra	2'20"
Combinato	3'00"

Per i programmi liberi di DUO, TRIO, SQUADRA il limite massimo di spinte è 2, nel LIBERO COMBINATO il limite massimo di spinte è 3.

Nella SQUADRA e LIBERO COMBINATO le spinte a coppie non contano come spinte.



CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B

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

Gli atleti che prendono parte al Campionato di Serie B non possono in alcun caso partecipare al Campionato Gold e viceversa.

Non possono partecipare al Campionato di Serie B gli atleti che nella stagione in corso partecipano o hanno partecipato al Campionato di Serie A, salvo eccezioni previste dalla regola del passaggio al campionato superiore.

Viceversa, è possibile il passaggio dal Campionato di Serie B al Campionato di Serie A in qualsiasi momento della stagione in corso.

CATEGORIE:	GIOVANISSIMI/E:	2017 e successivi
	ESORDIENTI B F/M:	2016
	ESORDIENTI A F/M:	2014-2015
	RAGAZZE:	2011-2012-2013
	RAGAZZI:	2010-2011-2012-2013
	JUNIOR FEMMINE:	2007-2008-2009-2010
	JUNIOR MASCHI:	2006-2007-2008-2009
	ASSOLUTA FEMMINE:	dal 2005 al 2013
	ASSOLUTA MASCHI:	dal 2004 al 2013
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2014 e successivi
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2005 al 2013

- Ogni Società potrà iscrivere 1 Solo, 2 Duo, 1 Trio, 3 Squadre e 2 Liberi Combinati per ciascuna categoria.
- Ogni Società può usufruire di un "BONUS": in ogni Manifestazione può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.
- Negli esercizi di Squadra e Libero Combinato 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 3 esercizi per categoria + l'esercizio di Solo (non incluso nel limite dei 3 esercizi).

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categorie: Giovanissimi/e, Es. B F/M

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Es. A F/M, Ragazze e Ragazzi

Programmi Tecnici: Solo, Duo e Squadra

Programma Libero: Trio e Combinato

Categorie: Junior F/M

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



Categorie: Assoluta F/M

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

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- E' necessario rispettare l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati.
- Nei programmi tecnici tutti gli atleti dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, della spinta, dell'aggancio e nella formazione di cerchio (che è permessa solo una volta).
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 5" sul tempo totale.
- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 6 ad un max di 10 atleti. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra Solo, Duo, Trio e almeno 2 parti di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atleti. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E - DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'20"
Trio	1'20"
Squadra	1'30"
Combinato	1'45"

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.

Scivolando verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina (la posizione supina iniziale e finale deve essere evidente così come quella di mezza gamba di balletto).

Capovolta raggruppata indietro (figura 310).

Non sono consentiti spinte, agganci e sequenze.

CATEGORIA ESORDIENTI B F/M - DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'30"
Trio	1'30"
Squadra	1'40"
Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe bicicletta con almeno 2 movimenti di un braccio.

Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.

Scivolando verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina (la posizione supina iniziale e finale deve essere evidente così come quella di mezza gamba di balletto).

Capovolta raggruppata indietro (figura 310).

Mezza passeggiata avanti (figura 360) fino alla posizione di spaccata.

E' consentita una spinta o un aggancio.

E' consentita una sequenza.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.



CATEGORIA ESORDIENTI A F/M - DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'30"
Trio	1'30"
Squadra	1'40"
Combinato	2'30"

- ELEMENTI OBBLIGATI:** Gambe bicicletta con almeno 1 movimento a due braccia.
Gambe stile laterale con almeno 2 movimenti di un braccio.
Gamba di balletto alternata (figura 102) con scivolamento.
Passeggiata avanti (figura 360).
Scambi in posizione cannoncino.
E' consentita una spinta o un aggancio.
E' consentita una sequenza.

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte.
Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA RAGAZZE E RAGAZZI - DURATA:

Solo	1'30"
Duo	1'40"
Trio	1'40"
Squadra	1'50"
Combinato	3'00"

- ELEMENTI OBBLIGATI:** Boost (uscita rapida con entrambe le braccia alte).
Gambe bici con 2 movimenti di un braccio seguiti da una transizione in stile laterale con ulteriori 2 movimenti di un braccio.
Sequenza di 3 posizioni di gamba di balletto diverse da scegliere tra: gamba di balletto dx, sn, fenicottero dx, sn e doppia, con scivolamento.
Passeggiata avanti (figura 360).
Eseguire almeno 2 scambi in cannoncino seguiti da una posizione in verticale gamba flessa. Successivamente si esegue una verticale doppia seguita dalla discesa.
E' consentita una spinta o un aggancio.
E' consentita una sequenza.

Nell'esercizio LIBERO TRIO e nell'esercizio LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 2 spinte.
Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA JUNIOR F/M E ASSOLUTA F/M -**DURATA:**

Solo	1'30"
Duo	1'50"
Trio	1'50"
Squadra	2'20"
Combinato	3'00"

Per i programmi liberi di DUO, TRIO, SQUADRA il limite massimo di spinte è 2, nel LIBERO COMBINATO il limite massimo di spinte è 3.

Nella SQUADRA e LIBERO COMBINATO le spinte a coppie non contano come spinte.

CAMPIONATO NAZIONALE 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 ARTISTICO

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 Primaverile.

La partecipazione è riservata alle seguenti categorie:

GIOVANISSIMI/E:	2017 e successivi
ESORDIENTI B F/M:	2016
ESORDIENTI A F/M:	2014-2015
RAGAZZE:	2011-2012-2013
RAGAZZI:	2010-2011-2012-2013
JUNIOR/SENIOR FEMMINE:	dal 2005 al 2010
JUNIOR/SENIOR MASCHI:	dal 2004 al 2010

- Non possono partecipare al Trofeo Scuole Nuoto Artistico 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 Artistico 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 Artistico 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/e, Es. B F/M, Es. A F/M, Ragazze, Ragazzi, Junior/Senior F/M

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 +/- 5" sul tempo totale.

CATEGORIA GIOVANISSIMI/e - DURATA:	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.
 Non sono concessi Trusth e avvitamenti.

CATEGORIA ESORDIENTI B F/M - DURATA:	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 verso il capo dalla posizione supina raggiungere la posizione di mezza gamba di balletto e tornare alla posizione supina.
 Posizione di spaccata.
 Capovolta raggruppata indietro (figura 310).
 Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.
 Non sono concessi Trusth e avvitamenti.

CATEGORIA ESORDIENTI A F/M - DURATA:	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 alternata (figura 102) con scivolamento.
 Posizione di spaccata.
 Scambi in posizione cannoncino.
 Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.
 Non sono concessi Trusth e avvitamenti.

CATEGORIA RAGAZZE E RAGAZZI - DURATA:	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 alternata (figura 102) con scivolamento.
 Passeggiata avanti (figura 360).
 Scambi in posizione cannoncino.
 Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.
 Non sono concessi Trusth e avvitamenti.

CATEGORIA JUNIOR/SENIOR FEMMINE E MASCHI -

DURATA:	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 alternata (figura 102) con scivolamento.
Passeggiata avanti (figura 360).
Scambi in posizione cannoncino.
Non sono consentite né spinte, né sequenze, né agganci.