



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

COMITATO REGIONALE TOSCANO

# *Nuoto Sincronizzato Norme e Regolamento Regionale*

*Stagione agonistica 2023-2024*



	<b>NOME</b>	<b>FUNZIONE</b>	<b>DATA</b>
REDAZIONE	Claudia Anderlini	Segreteria CRT settore sincro	09.11.2023
REDAZIONE	Federica Bartoli	Commissione tecnica CRT	09.11.2023
REDAZIONE	Sabra Borselli	Commissione tecnica CRT	09.11.2023
REDAZIONE	Katiuscia Guidi	Commissione tecnica CRT	09.11.2023
VERIFICA	Alessandro Bartolozzi	Consigliere CRT responsabile	14.11.2023
APPROVAZIONE	Roberto Bresci	Presidente	14.11.2023

## SOMMARIO

<b>NORME DI CARATTERE GENERALE</b> .....	<b>3</b>
MANIFESTAZIONI .....	3
CATERGORIA ATLETI.....	3
COMUNICAZIONI.....	4
ISCRIZIONI.....	4
PROGRAMMA GARE.....	5
START LIST .....	5
FOGLI GARA:.....	6
RISULTATI.....	6
RICHIESTA NULLA OSTA PER PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONE EXTRA-REGIONE.....	6
RAPPRESENTATIVA REGIONALE .....	6
NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE .....	6
<b>COSTI</b> .....	<b>6</b>
LE TASSE GARA .....	6
IL PAGAMENTO .....	7
<b>ORGANIZZAZIONE E DIRETTIVE MANIFESTAZIONE</b> .....	<b>7</b>
L'ASSISTENZA ORGANIZZATIVA DELLE SOCIETÀ OSPITANTI DOVRÀ PREVEDERE:.....	7
STEREO E MUSICA:.....	7
ADDETTO AI CONCORRENTI E TESSERINI FIN .....	7
DIRIGENTI E TECNICI AMMESSI SUL PIANO VASCA .....	8
SPESE PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MANIFESTAZIONI .....	8
PREMIAZIONI:.....	8
<b>RICHIESTA PROVE EXTRAFEDERALI</b> .....	<b>9</b>
Autorizzazione del Comitato Regionale .....	9
<b>CALENDARI - AGONISMO</b> .....	<b>11</b>
<b>CALENDARIO PROPAGANDA / MASTER</b> .....	<b>12</b>
<b>FAC-SIMILE MODULI ISCRIZIONE</b> .....	<b>13</b>

## NORME DI CARATTERE GENERALE

3

### MANIFESTAZIONI

Tutte le manifestazioni organizzate dalla FIN si svolgeranno secondo le norme della FINA, in vigore nel 2023, tranne nei casi diversamente specificati.

Nella presente regolamentazione con il termine “manifestazione” si intende un complesso di eventi agonistici. Tale insieme si articolerà in più sessioni distinte da effettuarsi in successione nella stessa giornata in modo da disciplinare gli ingressi all’interno dell’impianto.

Per manifestazioni agonistiche federali si intendono quelle indette dalla F.I.N. o da un suo Organo Periferico. Per manifestazioni agonistiche extra federali si intendono quelle solamente approvate dalla F.I.N. o da un suo Organo Periferico.

Le manifestazioni agonistiche internazionali, nazionali e interregionali devono essere approvate dalla F.I.N.

Le altre manifestazioni agonistiche devono essere approvate dal competente Comitato Regionale.

I risultati delle manifestazioni regionali devono essere omologati dal competente Organo della Giustizia Federale Regionale.

**Prima dell’inizio della manifestazione, un dirigente della Società “ospitante”** (o del Comitato Organizzatore) deve presentarsi al Giudice Arbitro e deve mettersi a sua disposizione, per assisterlo in ogni momento ne sia richiesto e fino a che lo stesso Giudice Arbitro non lasci il campo di gara e comunque sino a che lo stesso non lo esoneri dal suo incarico. Il Dirigente “a disposizione” dovrà apporre la propria firma sul verbale di gara.

**Per tutte le manifestazioni, la Società “ospitante”** (o il Comitato Organizzatore) dovrà provvedere affinché sia presente il medico di Servizio. Il Medico dovrà apporre la propria firma sul verbale di gara.

### DISPOSIZIONI 2023-2024

**NUOTATE DI RISCALDAMENTO** In funzione delle presenze previste nelle diverse sessioni di gara, e della capienza dell’impianto, saranno indicati tempi (minimo 15, massimo 30 minuti) per le nuotate di riscaldamento. Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento alle linee guida emanate dalla FIN (pubblicate sul sito <https://www.federnuoto.it>) e alle disposizione governative.

Lo svolgimento delle manifestazioni è subordinato al rispetto delle normative vigenti in materia di pandemia Covid-19. Nel caso di successivi inasprimenti delle attuali misure che imponessero variazioni a quanto previsto, compreso l’annullamento della manifestazione, sarà cura del Comitato Regionale Toscano darne tempestiva comunicazione tramite i suoi canali ufficiali.

### CATEGORIA ATLETE - ESERCIZI

Per l’anno 2023/2024 le Categorie degli atleti del Nuoto Sincronizzato saranno le seguenti come da Circolare Normativa:

		Propaganda	Agonismo
Giovanissime	2015-2016-2017*	7 / 8 / 9 anni	7 / 8 / 9 anni
Esordienti “B”	2014	10 anni	10 anni
Esordienti “A”	2012/2013	11 / 12 anni	11 / 12 anni
Ragazze/i	2009/2010/2011	13 / 14 / 15 anni	
Juniors	2006/2007/2008	16 / 17 / 18 anni	
Seniores	2004-2005	19 / 20 anni	

Assoluto      2011 e precedenti      13 anni e oltre

\* come concesso dalla FIN propaganda Centrale, sarà possibile tesserare bambine del 2017 nel settore NUOTO e farle partecipare alle competizioni SINCRO.

4

**Per quanti riguarda la durata e tipologia dei balletti si rimanda ai regolamenti nazionali agonismo e propaganda. In ambito regionale sarà possibile presentare anche esercizio libero nel propaganda dalla categoria esordienti A ( a partire dalla terza prova)**

---

### COMUNICAZIONI

---

Tutte le comunicazioni inerenti il settore NUOTO SINCROIZZATO dovranno essere inviate esclusivamente all'indirizzo mail: [sincro.toscana@federnuoto.it](mailto:sincro.toscana@federnuoto.it)

Dalla segreteria del Comitato dovranno passare TUTTE le informazioni ufficiali (in entrata e in uscita) relative alla attività. Non sono ammessi altri canali di comunicazione che pertanto, qualora utilizzati, non avranno alcuna rilevanza istituzionale.

**Le Associazioni partecipanti all'attività del settore sono riconosciute quali unici interlocutori presso la segreteria del Comitato.** Eventuali comunicazioni, richieste, istanze provenienti da altri soggetti non facenti parte dell'ordinamento sportivo non potranno pertanto essere oggetto di valutazione alcuna.

---

### ISCRIZIONI

---

**Le iscrizioni dovranno essere inviate esclusivamente via mail.**

L'oggetto dell'email ed il nome del file devono riportare: "Gara SY + società + data manifestazione" (es.: Gara SY "team acquasincro" 03/12/2022).

Dovranno essere utilizzati i moduli pubblicati sul sito nella sezione sincro/modulistica:

[http://federnuoto.toscana.it/Sincro/Sincro\\_Mod\\_Iscrizioni.asp](http://federnuoto.toscana.it/Sincro/Sincro_Mod_Iscrizioni.asp) (fac-simile in appendice).

Si ricorda di **completare il modulo interamente** e di specificare la tipologia di gara, la categoria, la società e l'anno di nascita delle atlete. In caso di concomitanza di categoria dovrà essere compilato un modulo per ciascuna di esse. **Per ogni evento si chiede alle società di inviare una sola mail comprensiva di tutti i moduli!**

NON saranno accettate iscrizioni imprecise ed incomplete.

---

### SCADENZA

---

Le iscrizioni dovranno essere inviate al COMITATO **entro il venerdì precedente la settimana della gara** per quanto riguarda i campionati Regionali del settore agonismo ed entro due lunedì antecedenti la gara per quanto riguarda il circuito delle STELLE e il settore propaganda. **Le date di scadenza sono indicate nel calendario**

La **scadenza delle iscrizioni indicata nel Regolamento** delle diverse manifestazioni deve intendersi **tassativa**. Ogni iscrizione giunta oltre il termine sarà accettata previo pagamento di tassa federale di **30 euro** per ogni iscrizione gara.

---

### LIMITI

---

Non ci sono limitazioni al numero delle atlete iscritte agli esercizi **obbligatori** delle categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A, Ragazze, Juniores, Assolute per Società.

**Per il settore agonistico, quanto riguarda le iscrizioni agli obbligatori delle esordienti A alle gare ragazze si rimanda alle limitazioni previste dalla normativa federale.**

**Il punteggio ottenuto alle gara obbligatori juniores in ambito regionale sarà valido anche per la qualificazione ai Campionati nazionali Assoluti.**

Per quanta riguarda le iscrizioni dei balletti:

- per agonismo che per propaganda sarà possibile iscrivere un max di 3 solo, 3 duo, 2 trio, 1 squadra e 1 combinato per categoria.
- Per propaganda per la seconda prova max 3 soli – 3 duo – 2 trio – 2 squadre. Dalla terza prova 2 solo – 2 duo – 2 trio – 2 squadre – 1 combinato
- Il punteggio valevole per la classifica finale di categoria sarà assegnato ai solo e i duo iscritti con x1 e x2 e la squadra e il combo con x1.
- Per la categoria Master i balletti saranno limitati a 2 soli, 2 duo, 1 trio, 1 squadra e 1 combo.

**Per le prove estive categorie ragazze e esordienti A il Comitato, considerato il numero di balletti, si riserva la possibilità di limitare la prova degli obbligatori esclusivamente ai recuperi.**

*Le atlete tesserate propaganda non potranno partecipare al circuito agonismo con l'eccezione di max 2 atlete esordienti B per società, che potranno essere iscritte alle gare di obbligatori esordienti A fuori gara.*

---

#### SISTEMA DELLE STELLE

---

Le atlete iscritte per la prima volta alla prova del Sistema delle Stelle devono consegnare alla Giuria n. 1 foto formato tessera. L'ordine di entrata in acqua previsto dal programma gara non dovrà in alcun modo essere modificato.

Ogni atleta potrà conseguire solo la stella corrispondente alla sua età.

A partire dalla 3° stella il conseguimento è riservato esclusivamente alle atlete agoniste.

**Per le atlete che passano dal settore propaganda a quello agonistico** sarà obbligatorio il conseguimento di tutte le stelle fino a quella del proprio anno di nascita.

Ogni atleta potrà acquisire al massimo due stelle per prova, eventuali richieste di deroga saranno valutate dalla Commissione tecnica.

La richiesta di una gara stelle aggiuntiva dovrà essere valutata dalla commissione e per la società richiedente avrà un costo di 60 euro (ripartito nel caso fossero più di una) + 10 euro per ciascuna stella iscritta

---

#### PROGRAMMA GARE

---

Il programma definitivo di gara verrà stilato dal Comitato e comunicato alle società a conclusione delle iscrizioni e comunque non oltre il giovedì pomeriggio.

Per quanto riguarda i dettagli tecnici degli esercizi all'interno delle manifestazioni regionali sia per agonismo che per propaganda e Master si rimanda al Regolamento Nazionale.

**Per quanto riguarda il propaganda a partire dalla 2° prova sarà possibile iscrivere liberi a partire dalla categoria esordienti A ( i tempi dei balletti liberi saranno gli stessi previsti per tecnici)**

L'elenco degli obbligatori per la propaganda, stilato dalla Commissione tecnica, sarà possibile trovarlo in appendice, unitamente alla descrizione degli esercizi.

Dati i tempi della gara sarà facoltà della commissione stabilire se la partenza dei balletti sarà con o senza camminata.

---

#### START LIST

---

Sarà pubblicata sul sito nella sezione del nuoto sincronizzato /start list:

[http://federnuoto.toscana.it/Syncro/Syncro\\_startlist.asp](http://federnuoto.toscana.it/Syncro/Syncro_startlist.asp) entro il giovedì precedente la gara.

Il Comitato esporrà un solo ordine valido sul tavolo della segreteria, sarà interesse delle società prenderne nota.

6

---

### FOGLI GARA:

---

---

#### AGONISMO – PROPAGANDA - MASTER

---

Il Comitato si farà carico di compilare i moduli gara delle atlete iscritte agli obbligatori e ai balletti

---

### RISULTATI

---

Saranno pubblicati nell'apposita sezione del sito sincro/risultati:

[http://federnuoto.toscana.it/Sincro/Sincro\\_Risultati.asp](http://federnuoto.toscana.it/Sincro/Sincro_Risultati.asp) entro il mercoledì seguente la gara.

Non saranno più resi noti i risultati prima della fine della manifestazione né alle atlete né ai tecnici.

---

### RICHIESTA NULLA OSTA PER PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONE EXTRA-REGIONE

---

Dovranno pervenire alla segreteria del comitato in carta intestata della Società a firma del presidente, almeno 10 giorni prima dell'evento con tutti i dati delle atlete e della manifestazione.

Non saranno accettate richieste in caso di concomitanza di manifestazione con le prove regionali.

---

### RAPPRESENTATIVA REGIONALE

---

Organizzazione collegiale categoria Ragazze con tecnici federali in un periodo da stabilire. Saranno convocate le prime 15 bambine toscane della classifica nazionale invernale o estiva a seconda del periodo.

La partecipazione sarà libera per staff tecnici.

---

### NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE

---

Il Comitato Regionale valuterà in base ai numeri e alla tempistica prevista se accettare iscrizioni di atlete tesserate in altre regioni.

---

## COSTI

---

---

### LE TASSE GARA

---

Valide sia per agonismo che per propaganda:

Obbligatori	6,00
Solo	7,00
Duo	9,00
Trio	9,00
Squadra/combo	15,00
Stelle	5,00

La gara obbligatoria Juniores e Assoluti sarà in unica start list, ma con doppia classifica – la doppia iscrizione sarà conteggiata 8,00 euro per obbligatoria - 12,00 per solo - 14 per duo - 20 per squadra (stessa composizione)

7

E' necessario comunicare tempestivamente le assenze in fase di gara, sarà possibile farlo entro 30 minuti dall'orario di inizio previsto dal programma. Qualora si inizi la manifestazione e le atlete assenti risultino ancora in ordine di partenza, verrà applicata un'ammenda di 20.00 € per atleta alla società di appartenenza.

**Il Comitato non è tenuto a richiedere ad ogni responsabile/allenatore le eventuali atlete mancanti, sarà cura delle società presentarsi al tavolo della segreteria e comunicare ogni variazione al programma.**

La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara non comunicata entro la pubblicazione della start list.

### IL PAGAMENTO

La società che si fa carico del costo del campo gara sarà esonerata dal pagamento delle tasse gare.

Le tasse gara saranno prelevate direttamente dal PORTALE FEDERALE, dal 'borsellino'. Si prega quindi di verificare sempre che ci sia copertura nella sezione 'economato'.

Si prega di inserire nella Causale il nome della Società (anche abbreviato), la data e la tipologia della gara (basta la sigla SY)

## ORGANIZZAZIONE E DIRETTIVE MANIFESTAZIONE

### L'ASSISTENZA ORGANIZZATIVA DELLE SOCIETÀ OSPITANTI DOVRÀ PREVEDERE:

- **Speaker**
- Assistente Bagnante
- **Verifica dotazione nell'impianto e regolare funzionamento DAE (defibrillatore semiautomatico)**
- Predisposizione postazioni giudici
- Predisposizione tavoli per segreteria
- Presa corrente in sicurezza

### STEREO E MUSICA:

La musica, sia per l'agonismo che per la propaganda, dovrà essere inviata **insieme alle iscrizioni** utilizzando il servizio gratuito **WeTransfer** (<https://www.wetransfer.com/>) inserendo come destinatario l'indirizzo email di settore ([sincro.toscana@federnuoto.it](mailto:sincro.toscana@federnuoto.it)).

Per ritardo sarà applicata un'ammenda di 20 euro alla società.

Non sono accettati file musicali consegnati il giorno della gara.

Accedendo alla pagina web sopra segnalata dovrete inserire email del mittente e del destinatario ([sincro.toscana@federnuoto.it](mailto:sincro.toscana@federnuoto.it)), scrivere il testo del messaggio ed allegare i files musicali. Cliccare su "Trasferisci" per avviare l'invio.

I files musicali dovranno essere denominati come segue:

**"categoria\_esercizio\_nomesocietà\_nomeatleta"** (es.: junior\_solo\_acquasport\_paolarossi)

### ADDETTO AI CONCORRENTI E TESSERINI FIN

Al fine di facilitare il controllo e renderlo più esatto e celere le atlete dovranno presentarsi all'addetto ai concorrenti con il proprio tesserino FIN in mano in anticipo di almeno due o tre esercizi rispetto alla propria partenza. Non saranno accettati tesserini presentati dai tecnici in assenza di atleta.

8

Anche i tesserini propaganda dovranno essere provvisti di foto.

In caso di mancata presentazione del tesserino (o autocertificazione delle società di appartenenza accompagnata da certificato medico) l'atleta non potrà partecipare alla manifestazione.

---

### DIRIGENTI E TECNICI AMMESSI SUL PIANO VASCA

---

Non saranno ammessi sul piano vasca persone prive di tesserino Federale in qualità di tecnico o dirigente in affiliazione della Società. Coloro che firmeranno il foglio guida – necessario un firmatario per società partecipante - saranno considerati unici referenti della segreteria e del GUG durante la manifestazione.

---

#### AGONISMO

---

Il tecnico dovrà possedere qualifica di Allenatore Sincro o capo allenatore a seconda della categoria

---

#### PROPAGANDA

---

Il tecnico dovrà possedere almeno la qualifica di Aiuto Allenatore

---

### SPESE PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MANIFESTAZIONI

---

---

#### IL CAMPO GARA

---

Sarà a carico della società ospitante. Ogni società che prende parte al circuito FIN dovrà organizzare almeno una prova di un'intera giornata a stagione.

Il campo gara delle prove in esubero sarà a carico del Comitato che per l'organizzazione si avvarrà della collaborazione delle società.

---

#### IL SERVIZIO MEDICO

---

Che la società ospitante dovrà trovare, comunicando il nominativo al CRT per mail entro il giovedì antecedente la gara, sarà a carico del comitato.

Il medico dovrà emettere fattura/ricevuta al CRT contenente la data, la tipologia della gara e la sua durata. L'importo sarà di 28,00 euro/h

Riportiamo i dati del comitato che dovrete comunicare ai medici per la fatturazione:

Comitato Regionale Toscano Federazione Italiana Nuoto

Via Capo di mondo 56 int. 6 - 50136 Firenze P.I. 01384031009 - C.F. 05284670584

---

### PREMIAZIONI:

---

- ✓ Verranno premiati i podi degli esercizi obbligatori di ciascuna categoria e i balletti (ad eccezione del recupero obbligatori delle prove estive)
- ✓ Sarà effettuata la premiazione delle prime 3 società classificate per categoria in base al punteggio acquisito durante le prove (fatto salvo il recupero obbligatori). **Come già anticipato porteranno punteggio max 2 solo, 2 duo, 1 squadra e 1 combo per società ogni gara.**

- ✓ In particolare in base alla Tabella Punteggi della normativa **Obbligatori/atlete \* Solo FIN \* Duo FIN \* Squadra/Combo FIN** (daranno la metà del punteggio le prove di balletto con meno di 3 partecipanti).
- ✓ Per le propaganda saranno consegnate alle società le medaglie di partecipazione per esordienti B e C eccetto l'ultima prova.

## RICHIESTA PROVE EXTRAFEDERALI

### AUTORIZZAZIONE DEL COMITATO REGIONALE

Le norme per l'approvazione delle manifestazioni Extrafederale sono regolate dagli art. 52, 53 e 54 del Regolamento Organico Federale.

Sulla base di tali articoli si conferma che:

- è competenza della Segreteria della F.I.N. l'approvazione di manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale.
- è competenza del Comitato Regionale l'approvazione di manifestazioni a carattere regionale, provinciale locale e di propaganda.

La F.I.N. impartisce in proposito le seguenti disposizioni:

a) qualsiasi richiesta per l'effettuazione di manifestazioni extrafederale, comprese quelle la cui approvazione è di pertinenza della Segreteria della F.I.N., va preventivamente sottoposta al Comitato Regionale competente per territorio, allo scopo di concordare date e sedi di svolgimento della manifestazione per non interferire con il calendario dell'attività federale predisposto dal Comitato stesso e dalla F.I.N.

b) le richieste delle Società, di competenza della Segreteria della F.I.N., vanno inviate (corredate dal parere del Comitato Regionale) alla Segreteria Federale; le richieste dovranno includere inoltre: la bozza completa del regolamento e il programma della manifestazione, compresa l'indicazione di massima degli orari e l'attestazione da parte del Comitato Regionale dell'avvenuto pagamento sia della tassa approvazione gara che dell'anticipazione sulle spese di giuria. Il parere del Comitato è indispensabile per procedere all'autorizzazione, e va quindi inviato comunque alla F.I.N., anche quando non favorevole; in questo caso il Comitato Regionale è tenuto a darne alla Segreteria Federale motivazione scritta. Qualora notifici alla FIN parere non favorevole, il Comitato non potrà incassare la tassa approvazione e l'anticipazione sulle spese di giuria;

c) I termini di tempo entro i quali le richieste (per manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale), complete di tutta la documentazione necessaria, dovranno improrogabilmente pervenire alla F.I.N., sono: per manifestazioni aperte (tipo meeting) con più di sei (6) Società partecipanti, almeno cinquanta (50) giorni prima della data di inizio della manifestazione; per manifestazioni con un massimo di sei (6) Società partecipanti, almeno venticinque (25) giorni prima della data di inizio della manifestazione; N.B: richieste di approvazione che pervengano oltre i termini indicati, o prive del relativo regolamento e programma, o del parere del Comitato, o dell'attestazione dei pagamenti effettuati NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE.

d) Tasse di approvazione gara

L'importo della tassa di approvazione gara sarà addebitata nel portale online, sezione economato, dal Comitato Regionale competente per territorio per qualsiasi tipo di manifestazione, è fissata nelle aliquote sotto indicate, differenziate a seconda della classificazione della manifestazione stessa:

1.	Provinciale	€	100,00
2.	Regionale	€	100,00
3.	Interregionale	€	100,00

4. Nazionale € 200,00
5. Internazionale € 300,00

10

e) le spese di Giuria (comprehensive del servizio del GUG) sono a totale carico degli organizzatori, fissate nelle quote differenziate a seconda della manifestazione (per ogni turno di gara fino ad un massimo di tre ore e mezza), come da Circolare normativa del 26/07/1997.

f) **Spese di segreteria per gestione software, registrazione e redazione risultati 150,00 euro a giornata**

g) le iscrizioni saranno ricevute e incassate dalla Società organizzatrice che dovrà inviare il file riepilogativo al Comitato per la preparazione del software di gara e verifica dei tesseramenti

Al momento dell'autorizzazione, il Comitato competente per territorio imputerà alla Società Organizzatrice la quota federale per approvazione gara.

Il Comitato Regionale Toscano limita per ogni Società la richiesta per l'organizzazione diretta per tutta la stagione di non più di 1 meeting/trofeo.

Il CRT, infine, non autorizzerà manifestazioni extra-federali programmate in contemporanea con manifestazioni organizzate dal Comitato stesso (prove di qualificazione e Campionati Regionali agonismo e propaganda).

La Società organizzatrice è direttamente responsabile della verifica del rispetto di tutte le condizioni di sicurezza e della conformità alle norme di agibilità dell'impianto necessarie per il corretto svolgimento della manifestazione.

---

***PER QUANTO NON ESPRESSAMENTE PREVISTO DAL PRESENTE REGOLAMENTO SI PREGA DI FAR RIFERIMENTO AL REGOLAMENTO NAZIONALE FIN.***

## CALENDARI - AGONISMO

### CALENDARIO AGONISMO / STELLE – CAMPIONATO INVERNALE

FASE REGIONALE VALIDA AL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICAZIONE  
DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE NAZIONALE

11

MESE	DATA	LUOGO	Pr ov a	CATEGORIA	DESCRIZIONE GARE	Orario	SOC. ORG.	Fine iscrizione
Dicembre	3	Prato-Galilei	1	Prova Assoluti e Junior	Obbligatori gruppo 1	Mattina	CRT	24.11.23
			1	STELLE a partire da esordienti A		Pomeriggio	CRT	20.11.23
Gennaio	14	Colle Val D'Elsa	2	STELLE tutte le categorie			CRT	02.01.24
				Prova assoluti e Junior	Obbligatori gruppo 2 e 4		CRT	05.01.24
Gennaio	28	Pontassieve	1	Prova Ragazze/i	Obbligatori gruppo A		CRT	19.01.24
			1	Prova Es.A	Obbligatore gruppo 1		CRT	19.01.24
Febbraio	4	Livorno-La Bastia	3	Prova Assoluti e Juniores	Obbligatori gruppo 3 + Liberi Junior		LA	26.01.24
			1	Vedi calendario Propaganda				
Febbraio	18	Pontassieve	2	Prova Es.A	Obbligatori gruppo 2		RNF	09.02.24
			2	Prova Ragazze	Obbligatori gruppo B		RNF	09.02.24
Marzo	3	Livorno-Camalich	4	Prova Assoluti	Obbligatori gruppo 4 + Liberi Assoluti		CRT	23.02.24
			3	STELLE tutte le categorie			CRT	19.02.24
Marzo	10	Pontassieve	1	Prova Junior	Liberi+rec.obbligatori		CRT	01.03.24
				Vedi calendario Propaganda				
Marzo	17	Prato-Galilei	3	Prova Ragazze/i	Obbligatori gruppo C+Liberi		Futura	08.03.24
			3	Prova Es.A	Obbligatori gruppo 3		Futura	
Aprile	7	Pontassieve		Vedi calendario Propaganda				29.03.24
			2	Prova Junior	Liberi+rec.obbligatori		Da definire	
Maggio	19	Prato-Galilei	1	Prova Assoluti	Liberi+rec.obbligatori		Azzurra	10.05.24
			1	Prova Ragazze/i	Liberi+rec.obbligatori		Azzurra	
Maggio	26	Pontassieve	1	Prova Es.A	Liberi+rec.obbligatori		Da definire	17.05.24
Giugno	16	Colle Val D'Elsa	2	Prova Ragazze/i	Liberi+rec.obbligatori		Acquatica	
			2	Prova Assoluti	Liberi+rec.obbligatori		Acquatica	07.06.24
Luglio	7	Prato-Galilei	2	Prova Es.A	Liberi+rec.obbligatori		CRT	28.06.24

## CALENDARIO PROPAGANDA / MASTER

### CALENDARIO Propaganda – CAMPIONATO INVERNALE

FASE REGIONALE VALIDA AL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICAZIONE  
DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE NAZIONALE

12

MESE	DATA	LUOGO	Prova	CATEGORIA	DESCRIZIONE GARE	Orario	SOC. ORG.	scadenza
Dicembre	10	<b>Pontassieve</b>	1	Esordienti B e Giovanissime	<u>Obbligatorie</u>		<b>H.Sport</b>	<b>01.12.23</b>
				Es. A - rag - Jun -Sen/Ass-Master				
Febbraio	4	<b>Livorn-LaBastia</b>	1	Prova da Es.A i poi	<b>Balletti Tecnici</b> Es.A/Ragazze e Liberi Junior/Ass./Master		<b>LA</b>	<b>26.01.24</b>
Marzo	10	<b>Pontassieve</b>	2	Prova Esordienti B Giovanissime	Obbligatorie gruppo 2		<b>CRT</b>	<b>01.03.24</b>
Aprile	7	<b>Pontassieve</b>	3	Prova Esordienti B Giovanissime	Giovanissime/Es.B Obbligatorie gruppo 3+ <b>Balletti</b> singoli e doppi-trio Giovanissime/Es.B Obbligatorie gruppo 3 + <b>Balletti</b> singoli e doppi-trio		<b>Da definire</b>	<b>29.03.24</b>
Giugno	23	<b>Da definire</b>		Tutte le categorie	Balletti		<b>CRT</b>	<b>14.06.24</b>

## FAC-SIMILE MODULI ISCRIZIONE

13

### Comitato Regionale Toscano Nuoto Sincronizzato - Stagione 2023/24

Manifestazione

Data

SOCIETA'

#### SISTEMA DELLE STELLE

	CODICE TESSERA	DATA DI NASCITA (gg/mm/aaaa)	ATLETA (Cognome e Nome)	SOCIETA'	STELLA							
					1	2	3	4	5	6	7	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
					0	0	0	0	0	0	0	0

Totale

Il Responsabile della Società

## ELENCO OBBLIGATORI PER LA CATEGORIA PROPAGANDA 2023/2024

Saranno fornite dalla commissione tecnica le descrizioni dell'esecuzioni dove l'esercizio sia diverso dall'obbligatorio "intero" (\*)

### CATEGORIA GIOVANISSIME (2015-2016-2017-2018)

#### GRUPPO 1

- Posizione supina
- Posizione prona
- Capovolta raggruppata indietro (310)

#### GRUPPO 2

- Vela
- Kip fino a posizione raggrupata (tuck)
- Posizione di spaccata

#### GRUPPO 3

- Gamba di balletto (101)
- Ingresso in arco
- Ingresso in carpiato

### ESORDIENTI B (2013)

#### GRUPPO 1

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106) | coeff. 1.6 |
| ➤ Ingresso in carpiato         | coeff. 1.2 |

#### GRUPPO 2

- |   |            |
|---|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106)                              | coeff. 1.6 |
| ➤ Front ariana fino alla prima posizione di spaccata (359)* | coeff. 1.4 |
| ➤ Kip (311)   | coeff. 1.6 |

#### GRUPPO 3

- |  |            |
|--|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106)                                       | coeff. 1.6 |
| ➤ Cigno completo ma con chiusura alle caviglie senza avv. 180 (439)* | coeff. 1.6 |
| ➤ Barracuda (301)  | coeff. 1.8 |

---



---

**DATE PROVE**


---

**03.12.2023 Gruppo 1 / 10.03.2024 Gruppo 2 / 07.04.2024 Gruppo 3**
**15**


---

**ESORDIENTI A (2011-2012) 22.01.2022**


---

➤	Gamba di balletto tesa	106	coefficiente 1.6
➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Torre	348	coefficiente 1.9

---

**RAGAZZE (2008-2009-2010) 22.01.2022**


---

➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Front ariana	359	coefficiente 2.2
➤	Kip	311	coefficiente 1.6

---

**JUNIORES-SENIORES-ASSOLUTE-MASTER (2007 E PRECEDENTI) 22.01.2022**


---

➤	Barracuda spaccata sollevata	308	coefficiente 2.2
➤	Kip con avv. combinato 360°*	360	coefficiente 2.0
➤	Butterfly	343	coefficiente 2.5

---

**NEW ENTRY (PER TESSERATE DA NON PIÙ DI 2 ANNI) 22.01.2022**


---

➤	Gamba di balletto tesa	106	coefficiente 1.6
➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Front ariana fino alla 1° posizione spaccata*	359	coefficiente 1.4

Per gli obbligatori Esordienti B - Esordienti A – Ragazze – Juniores – Seniore/Cadette saranno considerati nel calcolo dei risultati anche i coefficienti.

**ELENCO OBBLIGATORI SETTORE PROPAGANDA (STAGIONE 2023-2024)**

16

**1. POSIZIONE SUPINA**

Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.



**2. POSIZIONE PRONA**

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.



**3. CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA** Dalla Posizione Supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la Posizione di Tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione Supina



**4. GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA:** il corpo in estensione in Posizione Supina. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



**5. Kip modificato\* fino a POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)**

Dalla posizione supina le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere, con un movimento continuo, una parziale capovolta Indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie, ovvero in posizione di Tuck dove il corpo è in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.



6. POSIZIONE DI SPACCATA

17

Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro. Le gambe sono parallele alla superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche. Le gambe sono "asciutte" alla superficie



7. 101- GAMBA DI BALLETO SINGOLA (regolamento 2017-2021)

Si assume la Gamba di Balletto. La Gamba di Balletto viene abbassata.

PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO Iniziare dalla Posizione Supina. Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la Posizione di Gamba Flessa. La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la Posizione di Gamba di Balletto

PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO Dalla Posizione di Gamba di Balletto, si flette la gamba di balletto senza spostamento della coscia fino alla Posizione Supina Gamba Flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la Posizione Supina.



8. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE Dalla Posizione Supina con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in Posizione di Arco in Superficie con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa. La posizione di arco di superficie dove la parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.



**9-12.** PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI Dalla Posizione Prona con il viso immerso, il busto si muove verso il basso per assumere la Posizione Carpiata in Avanti. I glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



**10-13-16-19-28.** 106 Gamba di balletto tesa. Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto. Si abbassa la Gamba di Balletto.

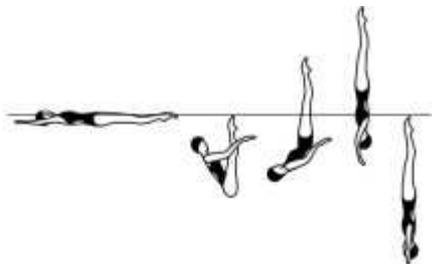


				Totale
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

**14-30.** 359 Front Ariana modificato\* fino alla posizione di spaccata. Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla Posizione di Spaccata.

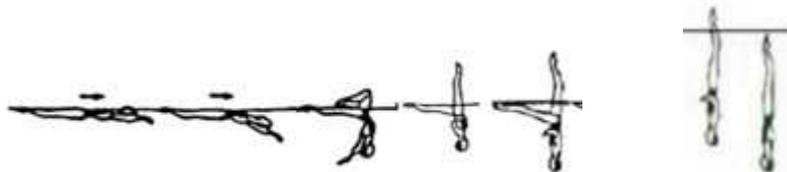


**17-20-22-29.301 Barracuda.** Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla Posizione Carpiata Indietro con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità Thrust.

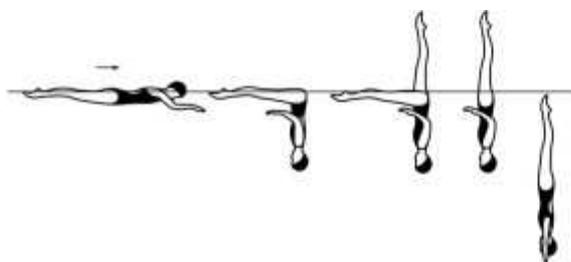


					Totale
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10

**18.226 CIGNO modificato\***. Dalla Posizione Supina si assume la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa. La gamba flessa si distende fino ad assumere la Posizione di Cavaliere. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la Posizione di Coda di Pesce. **Si esegue una discesa di verticale mentre simultaneamente la gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione Verticale, che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un Discesa in Verticale.**



**21.348 Torre.** Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione di Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale



					Totale	
						
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

**23.359 Front Ariana.** Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla Posizione di Spaccata. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una Rotazione di Ariana. Si esegue un Passo di Uscita In Avanti



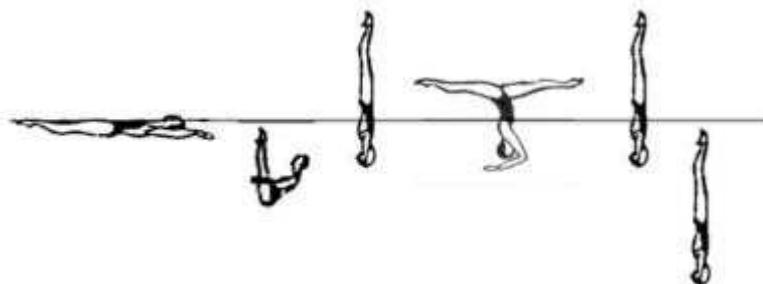
						Totale	
							
NVT=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

15-24..311 Kip. Dalla Posizione Supina le ginocchia, gli stinchi e i piedi scrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la Posizione di Tuck. Con un movimento continuo la Posizione di Tuck diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una Discesa in Verticale



						Totale
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10

25.308 - BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA (regolamento 2017-2021). Si esegue un Barracuda fino alla Posizione Carpiata Indietro con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un Racket Split.



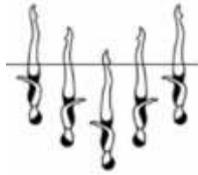
26.Kip modificato\* con Avvitamento Combinato 360°. Partendo dalla Posizione Supina, si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. **Si esegue un Avvitamento Combinato 360 a velocità**



media\*\*

22

**\*\*Avvitamento Combinato: un Avvitamento discendente di minimo 360° seguito senza pausa da un Avvitamento ascendente di pari grado, nella stessa direzione. L'avvitamento ascendente deve raggiungerla stessa altezza dalla quale è iniziato l'avvitamento discendente.**



**27.343 BUTTERFLY (regolamento 2017-2021).** Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Una gamba si solleva in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale viene abbassata per assumere la Posizione di Spaccata e senza esitazione viene eseguita una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore viene sollevata in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva in Posizione Verticale, alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura. Viene eseguita una Discesa in Verticale.

