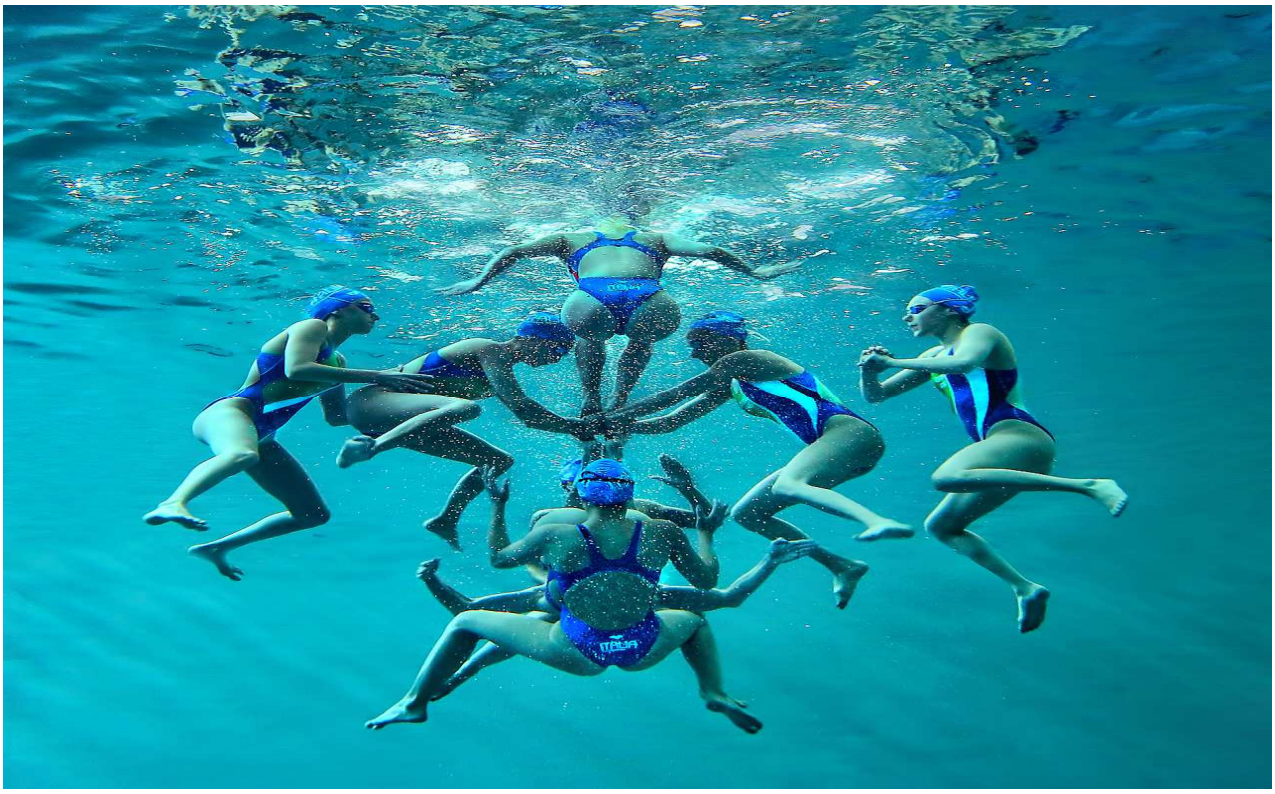
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

COMITATO REGIONALE TOSCANO

Nuoto Sincronizzato Norme e Regolamento Regionale

Stagione agonistica 2026-2027



	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Claudia Anderlini	Segreteria CRT settore sincro	15.10.2026
REDAZIONE	Sabra Borselli	Commissione organizzativa CRT	15.10.2026
REDAZIONE	Katiuscia Guidi	Commissione organizzativa CRT	15.10.2026
REDAZIONE	Marina Olmi	Commissione organizzativa CRT	15.10.2026
VERIFICA	Alessandro Bartolozzi	Consigliere CRT responsabile	15.10.2026
APPROVAZIONE	Roberto Bresci	Presidente	15.10.2026

SOMMARIO

NORME DI CARATTERE GENERALE *3*
MANIFESTAZIONI 3
CATERGORIA ATLETI 3
COMUNICAZIONI 4
ISCRIZIONI 4
PROGRAMMA GARE 5
START LIST 5
FOGLI GARA: 5
RISULTATI 6
RICHIESTA NULLA OSTA PER PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONE EXTRA-REGIONE 6
RAPPRESENTATIVA REGIONALE ..... Errore. Il segnalibro non è definito.
NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE 6
COSTI *6*
LE TASSE GARA 6
IL PAGAMENTO 7
ORGANIZZAZIONE E DIRETTIVE MANIFESTAZIONE *7*
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: 9
RICHIESTA PROVE EXTRAFEDERALI *9*
Autorizzazione del Comitato Regionale 9
CALENDARI - AGONISMO ..... *Errore. Il segnalibro non è definito.*
CALENDARIO PROPAGANDA / MASTER ..... *Errore. Il segnalibro non è definito.*
FAC-SIMILE MODULI ISCRIZIONE ..... *Errore. Il segnalibro non è definito.*

NORME DI CARATTERE GENERALE

MANIFESTAZIONI

Tutte le manifestazioni organizzate dalla FIN si svolgeranno secondo le norme della FINA, in vigore nel 2026, 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 2026-2027

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 disposizioni governative.

CATEGORIA ATLETE - ESERCIZI

Per l'anno 2026/2027 le Categorie degli atleti del Nuoto Sincronizzato saranno le seguenti come da Circolare Normativa:

		Propaganda	Agonismo
Giovanissime C2 2019-2020*		7 / 8 anni	7 / 8 anni
Giovanissime C1 2018		9 anni	9 anni
Esordienti "B"	2017	10 anni	10 anni
Esordienti "A"	2015/2016	11 / 12 anni	11 / 12 anni
Ragazze/i	2014/2013/2012	13 / 14 / 15 anni	
Juniores	2011/2010/2009/2008	15/16 / 17 / 18 anni	
Seniores	2007	19 / 20 anni	

Assoluto 2014 e precedenti 13 anni e oltre

* come concesso dalla FIN propaganda Centrale, sarà possibile tesserare bambine del 2020 nel settore NUOTO e farle partecipare alle competizioni SINCRO.

Per quanti riguarda la durata e tipologia dei balletti si rimanda ai regolamenti nazionali agonismo e propaganda.

COMUNICAZIONI

Tutte le comunicazioni inerenti il settore NUOTO SINCRONIZZATO dovranno essere inviate esclusivamente all'indirizzo mail: sincro.toscana@federnuoto.it crtoscana@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 sia per il settore AGONISMO che PROPAGANDA dovranno essere effettuate tramite il portale MICROPLUS (Sistema Gestionale FIN)

Invierò tramite mail le istruzioni per la corretta compilazione delle iscrizioni tramite il portale,

NON saranno accettate iscrizioni imprecise ed incomplete e fuori tempo massimo

SCADENZA

Le iscrizioni dovranno essere INSERITE SUL PORTALE **entro il venerdì precedente la settimana della gara** per quanto riguarda i campionati Regionali del settore agonismo e propaganda ed entro due lunedì antecedenti la gara per quanto riguarda il circuito delle STELLE.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 il settore propaganda e master max 3 soli – 3 duo – 2 trio – 2 squadre – 2 combinati
- Per l'ultima prova regionale di ciascuna categoria propaganda e master **max**
  2 soli – 2 duo – 1 trio – 2 squadre – 2 combinati

- Il punteggio valevole per la classifica finale di categoria, qualora fossero **più di 2** per soli e duo e **più di 2** per squadra e combinato, sarà assegnato ai solo, i duo, la squadra e il combo **SPECIFICATI** dalle società in fase di iscrizione tramite mail.

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.

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 entro il giovedì precedente la gara.

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

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/Syncro/Syncro_Risultati.asp entro il mercoledì seguente la gara.

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.

WORKSHOP E EVENTI REGIONALI

Il Comitato Regionale Toscano, muovendosi in un'ottica di crescita costante, sta lavorando su varie iniziative per la promozione del settore.

Sarà cura del Comitato stesso avvertire tutte le società toscane con aggiornamento del regolamento nel momento in cui tali iniziative verranno approvate.

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

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'.

ORGANIZZAZIONE E DIRETTIVE MANIFESTAZIONE

L'ASSISTENZA ORGANIZZATIVA DELLE SOCIETÀ OSPITANTI DOVRÀ PREVEDERE:

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

L'assistente bagnanti dovrà necessariamente stare accanto al tavolo della giuria per intervenire nel minor tempo possibile.

STEREO E MUSICA:

La musica, sia per l'agonismo che per la propaganda, dovrà essere caricata insieme alle iscrizioni direttamente sul portale MICROPLUS ed avrà la stessa scadenza delle iscrizioni di riferimento.

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

Non sono accettati file musicali consegnati il giorno della gara.

I files musicali dovranno essere caricati nell'esercizio corrispondente.

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.

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.

Sul piano vasca possono accedere **SOLO** le persone tesserate come specificato nel SIT in base ai gradi della gara indetta

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.

Qualora ci fossero problemi o difficoltà a predisporre la gara nei proprio impianti natatori o limitrofi, il comitato si renderà disponibile ad aiutare la società nella ricerca di un impianto alternativo.

Ogni società che prenderà parte alle gare regionali e organizzerà una gara, dovrà rinviare firmata dal proprio presidente la lettera di incarico che vi arriverà dal CR Toscano.

Tali lettere dovranno essere firmate e inviate entro novembre 2026, prima dell'inizio delle prove regionali.

Non potranno essere accettate le iscrizioni alle competizioni senza la firma del presidente della società.

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

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 notifichi 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

e) le spese di Giuria (comprensive 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.

CALENDARIO - AGONISMO

CALENDARIO AGONISMO / STELLE – CAMPIONATO INVERNALE ed ESTIVO TOSCANO

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

MESE	DATA	LUOGO	Prova	CATEGORIA	DESCRIZIONE GARE	Orario	SOC. ORG.	Fine iscrizione
Novembre	15	***Pontassieve***		**Prova Stelle da Es.B**		Mattina	**CRT**	**02.11.2026**
				Prova Stelle da Es.B		Pomeriggio	**CRT**	**02.11.2026**
Novembre	29	***Livorno Camalich***	1	**Assoluti e Junior**	Obbligatori gr. 1	Mattina	**CRT**	**20.11.2026**
Dicembre	13	***Prato-Galilei***	2	**Assoluti e Junior**	Obbligatori gr. 2	Mattina	**FUTURA**	**04.12.2026**
			3	**Assoluti e Junior**	Obbligatori gr. 3	Pomeriggio	**FUTURA**	**04.12.2026**
		-		Vedi calendario Propaganda				
Gennaio	10	***Certaldo***	1	**Ragazzi**	Obbligatori gr. 1	Mattina	**CRT**	**01.01.2027**
			4	**Assoluti e Junior**	Obbligatori gr. 4	Pomeriggio	**CRT**	**01.01.2027**
Gennaio	17	***Livorno Camalich***	1	**Esordienti A**	Obbligatori gr. 1	Mattina	**LIVORNO AQUATICS**	**08.01.2027**
				Prova Stelle Giovanissimi e Es.B		Pomeriggio	**LIVORNO AQUATICS**	**04.01.2027**
Febbraio	7	***Prato-Galilei***	2	**Ragazzi**	Obbligatori gr. 2	Mattina	**CRT**	**29.01.2027**
				Vedi calendario Propaganda			**CRT**	**29.01.2027**
Febbraio	21	***Calenzano***	2	**Esordienti A**	Obbligatori gr. 2	Mattina	**CRT**	**12.02.2027**
				Recupero stelle TUTTE LE CATEGORIE		Mattina	**CRT**	**08.02.2027**
Marzo	14	***Fucecchio***	3	**Esordienti A**	Obbligatori gr. 3	Mattina	**AQUATEMPRA**	**05.03.2027**
				Vedi calendario Propaganda			**AQUATEMPRA**	
Marzo	21	***Borgo San Lorenzo***	3	**Ragazzi**	Obbligatori gr.	Mattina	**CRT**	**12.03.2027**
			1	**Assoluti e Junior**	Rec. Obbligatori gr.	Pomeriggio	**CRT**	**12.03.2027**
Aprile	18	***Prato-Galilei***	2	**Assoluti e Junior**	Rec. Obbligatori gr.	Mattina	**CRT**	**02.04.2027**

				Recupero stelle TUTTE LE CATEGORIE Vedi calendario Propaganda			**CRT**	**05.04.2027**
Maggio	16	***DA DEFINIRE***	1	**Ragazzi**	Rec. Obbligatori gr.	Mattina	**CRT**	**07.05.2027**
				Vedi calendario Propaganda			**CRT**	
Maggio	23	***Prato-Galilei***	1	**Esordienti A**	Rec. Obbligatori gr.	Mattina	**AZZURRA**	**14.05.2027**
				Vedi calendario Propaganda			**AZZURRA**	
Giugno	6	***DA DEFINIRE***	2	**Ragazzi**	Rec. Obbligatori gr./Balletti			**28.05.2027**
								28.05.2027
Giugno	20	***DA DEFINIRE***	2	**Esordienti A**	Rec. Obbligatori gr./Balletti			**11.06.2027**
								11.06.2027

CALENDARIO PROPAGANDA / MASTER

CALENDARIO Propaganda – CAMPIONATO INVERNALE ed ESTIVO TOSCANO

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

MESE	DATA	LUOGO	Prova	CATEGORIA	DESCRIZIONE GARE	Orario	SOC. ORG.	Fine iscrizione
Dicembre	13	***Prato-Galilei***	1	Ragazzi/ Esordienti A	Obbligatori	Mattina	**FUTURA**	**04.12.2026**
Gennaio	17	***Livorno Camalich***		**Prova Stelle Giovanissimi e Es.B**		Pomeriggio	**LIVORNO AQUATICS**	**04.01.2027**
Gennaio	31	***Prato-Galilei***	1	Junior/Assoluti/Master	Balletti liberi	Mattina	**HIDRON**	**22.01.2027**
			1	Ragazzi	Balletti tecnici	Pomeriggio	**HIDRON**	**22.01.2027**
Febbraio	7	***Prato-Galilei***	1	Giovanissime e Es.B	Obbligatori gr. 1	Pomeriggio	**CRT**	**29.01.2027**
Febbraio	21	***Calenzano***		**Recupero stelle TUTTE LE CATEGORIE**		Mattina	**CRT**	**08.02.2027**
Febbraio	28	***Certaldo***	2	Junior/Assoluti/Master	Balletti liberi	Mattina	**CRT**	**19.02.2027**
			2	Ragazzi	Balletti tecnici	Pomeriggio	**CRT**	**19.02.2027**
Marzo	14	***Fucecchio***	2	Giovanissime e Es.B	Obbligatori gr. 2	Pomeriggio	**AQUATEMPRA**	**05.03.2027**
Aprile	4	***(Perugia)***	3	Junior/Assoluti/Master	Balletti liberi	Mattina	**CRT**	**26.03.2027**
			3	Ragazzi	Balletti tecnici	Pomeriggio	**CRT**	**26.03.2027**
Aprile	11	***Colle Val D'Elsa***	3	Es.B	Obbligatori gr. 3	Mattina	**POL.OLIMPIA COLLE**	**02.04.2027**
			1	Giovanissime e Es.B	Balletti tecnici	Pomeriggio	**POL.OLIMPIA COLLE**	**02.04.2027**
Aprile	18	***Prato-Galilei***		**Recupero stelle TUTTE LE CATEGORIE**		Mattina	**CRT**	**05.04.2027**
			1	Esordienti A	Balletti tecnici	Pomeriggio	**CRT**	**09.04.2027**
Maggio	16	***DA DEFINIRE***		Giovanissime e Es.B/ Esordienti A/	Balletti tecnici	Pomeriggio	**CRT**	**07.05.2027**

Maggio	23	***Prato-Galilei***	4	**Junior/Assoluti/Master**	Balletti liberi	Mattina	**AZZURRA**	**14.05.2027**
			2	**Ragazzi**	Balletti tecnici	Pomeriggio	**AZZURRA**	**14.05.2027**
Giugno	13	***Pontedera ?***	3	**Esordienti A**	Balletti tecnici	Mattina	**CRT**	**04.06.2027**
			3	**Giovanissime e Es.B**	Balletti tecnici	Pomeriggio	**CRT**	**04.06.2027**

E TOSCANO

Settore NUOTO SINCRONIZZATO Spett.le

Firenze, (data)

Via mail

OGGETTO: Richiesta disponibilità impianto per gara nuoto sincronizzato

Con la presente si richiede quanto in oggetto; di seguito il programma:

Apertura vasche ore … Inizio gare ore …

Apertura vasche ore … Inizio Gare ore …

Si ricorda che la spesa dell'impianto sarà a carico della Società organizzatrice; il medico, che dovrà essere allertato dalla stessa, sarà a carico del Comitato.

In attesa di ricevere richiesta firmata per accettazione

Saluti

Il responsabile

…….

Segreteria Nuoto Sincronizzato
Federazione Italiana Nuoto Comitato Regionale Toscano



ELENCO OBBLIGATORI PER LA CATEGORIA PROPAGANDA 2026/2027

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

CATEGORIA GIOVANISSIME C2 (2019-2020-2021)

GRUPPO 1

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

GRUPPO 2

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

CATEGORIA GIOVANISSIME C1 (2018)

GRUPPO 1

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

GRUPPO 2

- Fenicottero gamba flessa (140K)*
  fino alla posizione di verticale gamba flessa
- Svincolo di ariana*
- Barracuda (301)

ESORDIENTI B (2017)

GRUPPO 1

- Fenicottero gamba flessa (140K)* coeff. 2.5
  fino alla posizione di verticale gb flessa con discesa rapida in verticale
- Ariana (423)* coeff. 2.5
  2° parte: svincolo di Ariana e con passo d'uscita avanti
- Barracuda (301) coeff. 1.8
- Torre (348) coeff. 1.9

GRUPPO 2

- Fenicottero gamba flessa (140K)* coeff. 2.5
  fino alla posizione di verticale gb flessa con discesa rapida in verticale
- Ariana (423)* coeff. 2.5
  2° parte: svincolo di Ariana e con passo d'uscita avanti
- Pulcino+rotazione* coeff. 1.5
- Ingresso in nova coeff. 1.0

GRUPPO 3

- Fenicottero gamba flessa (140K)* coeff. 2.5
  fino alla posizione di verticale gb flessa con discesa rapida in verticale
- Ariana (423)* coeff. 2.5
  2° parte: svincolo di Ariana e con passo d'uscita avanti
- Swanita (227E)* senza avvitamento coeff. 1.8
- Marsuino (355) coeff. 1.8

DATE PROVE

07.02.2027 **Gruppo 1** / 14.03.2027 **Gruppo 2** / 11.04.2027 **Gruppo 3**

ESORDIENTI A (2015-2016)

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

RAGAZZE (2012-2013-2014)

➢ Barracuda	301	coefficiente 1.8
➢ Front ariana	359	coefficiente 2.2
➢ Goccia d'acqua	363	coefficiente 1.5

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

ELENCO OBBLIGATORI SETTORE PROPAGANDA (STAGIONE 2026-2027)

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



2. **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.





1. **POSIZIONE DI SPACCATA**

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



1.101- GAMBA DI BALLETTO SINGOLA

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

PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO 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 BALLETTO 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.

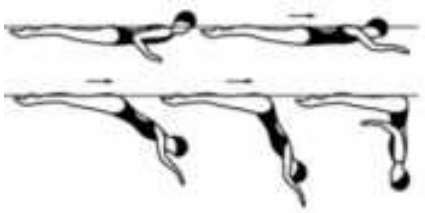


14. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

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.



9-12.**PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI** Dalla Posizione Prona con il viso immerso, il bustosi 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.



1. **140k Fenicottero Gamba flessa***

22

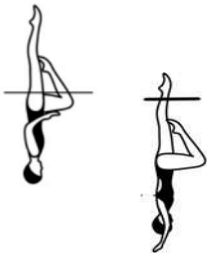
Si assume la Posizione di Gamba di Balletto. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la Posizione di Fenicottero in Superficie. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di Verticale Gamba Flessa.

Esordienti C1 Si esegue una discesa rapida in verticale Gamba Flessa.

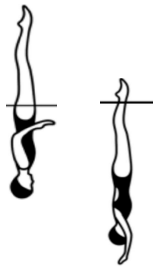
Esordienti B Si esegue una chiusura rapida in verticale Doppia e si esegue una discesa rapida in Verticale



Esordienti C1



Esordienti B



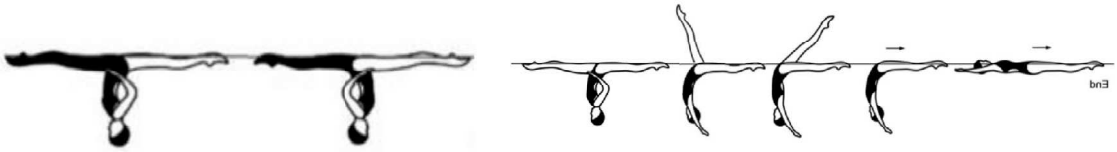
1. **Svincolo di Ariana***

Dalla posizione di Spaccata, mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°.



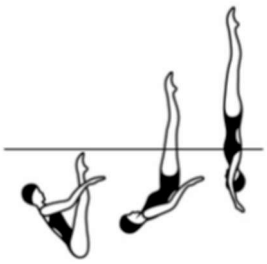
1. **423 Ariana***

Dalla posizione di Spaccata, mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°(Rotazione di Ariana). Si esegue un passo d'Uscita Avanti.



1. **301 Barracuda**

Dalla **Posizione Carpiata Indietro** in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie dell'acqua, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. È desiderata la massima altezza.



21.**348 Torre**.

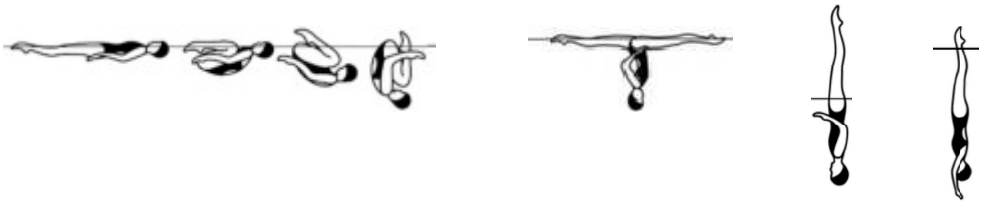
Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione di Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale



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

1. **Pulcino con rotazione***

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. Si aprono in sequenza prima la gamba davanti e poi la gamba dietro fino ad assumere la **posizione di spaccata**. Si esegue una rotazione di 180° mentre si chiudono le gambe fino ad assumere la **posizione di verticale**. Si esegue una discesa della verticale rapida.

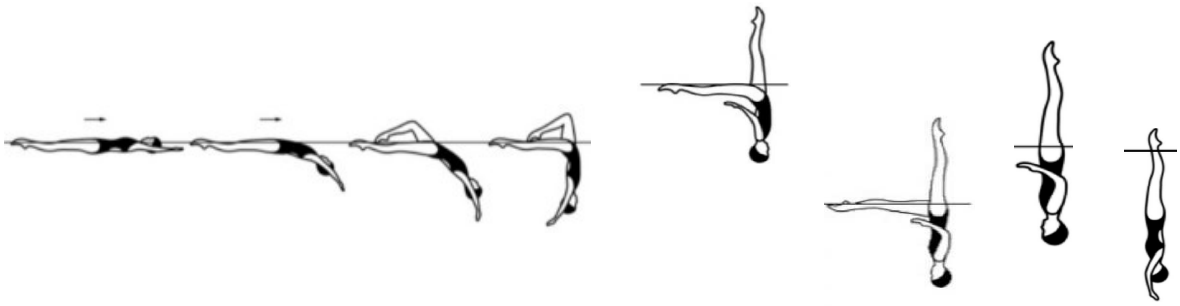


11.PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA Dalla Posizione Supina con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



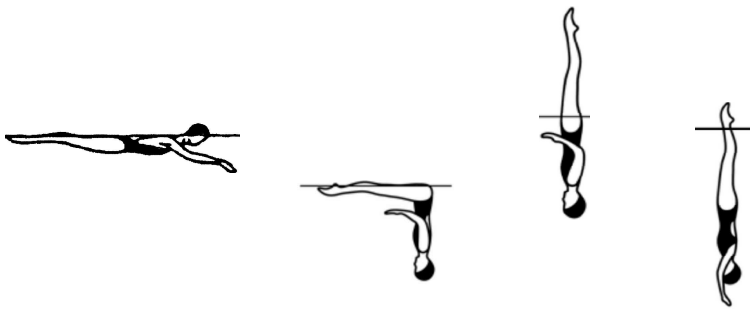
1. **227E Swanita* senza avvitamento**

Dalla **posizione supina** si assume la **posizione di Arco in superficie gamba flessa**. La gamba flessa si stende fino ad assumere la **posizione di cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la posizione di **Coda di pesce**. Si solleva rapidamente la gamba orizzontale per assumere la **posizione di Verticale** e si esegue una discesa rapida in verticale.



1. **355 Marsuino**

Dalla posizione di distensione prona si assume la posizione di squadra prona. Le gambe vengono sollevate fino alla posizione verticale. Viene eseguita una discesa verticale.



23.**359 Front Ariana**.

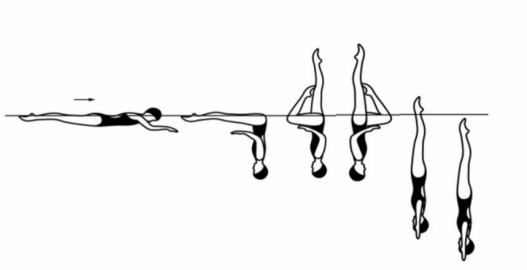
Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla Posizione di Spaccata. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una Rotazione di Ariana. Si esegue un Passo di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

2. **363 Goccia d'acqua** DD 1.8

Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla Posizione Verticale Gamba Flessa. Si esegue una Mezza Torsione. Continuando nella stessa direzione si esegue un Avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino alla Posizione di Verticale che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una Discesa in Verticale.



						Totale
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49

PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

1. **106 Gamba di balletto tesa** DD 1.6
   Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto. Si abbassa la Gamba di Balletto.



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