



CAMPIONATI NAZIONALI NUOTO ARTISTICO



6 - 7 GIUGNO 2024 GOLD - SERIE A

8 - 9 GIUGNO 2024 SERIE B - MASTER

Piscine dello Stadio - Viale dello Stadio, 40 - Terni



Centro Comunale Libertas di Roma APS
Settore Attività Natatorie
Sezione Nuoto Artistico

Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma

Tel: 06 55282936 - Fax 06 94809036

www.libertascroma.it - segreteria@libertascroma.it



**SPORT
E SALUTE**



**SETTORE ATTIVITÀ NATATORIE
SEZIONE NUOTO ARTISTICO**

**CAMPIONATI NAZIONALI LIBERTAS DI NUOTO ARTISTICO
GOLD - SERIE - SERIE B - MASTER
“L'altra piscina ... in acqua a tutte le età”**

Piscine dello Stadio – Viale dello Stadio, 40 – TERNI

**6 – 7 giugno 2024 SERIE A e GOLD
8 – 9 giugno 2024 SERIE B e MASTER**

PARTECIPAZIONE

1. Il Centro Comunale Libertas di Roma, organizza i **Campionati Nazionali di Nuoto Artistico Gold, Serie A, Serie B e Master**.
2. Ai Campionati Nazionali possono partecipare tutti gli atleti tesserati al C.N.S. Libertas e alla F.I.N. – Settore Propaganda. Gli atleti potranno partecipare utilizzando le tessere rilasciate dai rispettivi organismi affiliati.
3. Al fine di rendere la manifestazione il più possibile equilibrata e all'insegna della sportività, non è consentita la partecipazione ad atleti tesserati nella sezione “Agonisti” F.I.N..
4. Il Centro Comunale Libertas di Roma si riserva di effettuare, a campione o dietro segnalazione da parte delle società, controlli sul tesseramento attraverso i tabulati della F.I.N.. Atleti non in regola con quanto sopra riportato verranno squalificati e non saranno restituite le quote di iscrizione.

SEDE DI GARA

Piscine dello Stadio, Viale dello Stadio, 40 – TERNI

CAMPO DI GARA

Vasca da 50 mt all'aperto

ISCRIZIONE DEGLI ATLETI ALLA GARA

Le iscrizioni, con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>, gestito dal Centro Comunale Libertas di Roma.

Le società avranno la possibilità di accedere al portale con la propria utenza (potendo modificare la password fornita dopo il primo accesso). Accedendo alla sezione “Eventi” sarà possibile visualizzare le varie discipline sportive e selezionare la manifestazione desiderata. Una volta individuato l'evento, cliccando sul tasto “Iscrizioni” si potrà visualizzare l'elenco degli atleti inseriti sul portale ed iscriverli ai singoli eventi.

1. Gli atleti che partecipano alle gare devono essere tesserati al CNS LIBERTAS, presso una Società affiliata al CNS LIBERTAS per l'anno sportivo in corso. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della Società che, a richiesta, dovrà essere presentata agli Ufficiali di Gara o all'Ente Organizzatore.

2. Le società avranno la possibilità di accedere al portale con la propria utenza (potendo modificare la password fornita dopo il primo accesso). Accedendo alla sezione Eventi sarà possibile visualizzare le varie discipline sportive e selezionare la manifestazione desiderata. Una volta individuato l'evento, cliccando sul tasto iscrizioni si potrà visualizzare l'elenco degli atleti inseriti sul portale ed iscriverli ai singoli eventi.
3. Per iscrivere un atleta fare click sul pulsante arancione "Iscrizioni" in corrispondenza di ciascun evento.

Gare Individuali:

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

Gare a squadra:

- Pulsante "aggiungi squadra" e inserire la tipologia e la categoria della squadra, la squadra verrà visualizzata in elenco.
- Selezionare la squadra a sinistra e aggiungere gli atleti sulla destra.
- Una volta inserite le gare individuali e le gare di squadra, spuntare gli accompagnatori.
- Al termine della procedura di iscrizione il sistema calcolerà l'importo totale che dovrà essere versato:
 - attraverso carta di credito sul portale;
 - attraverso il "portafoglio" sul portale.

4. Si ricorda che finché non sarà saldata la quota di iscrizione alle gare, gli atleti non verranno iscritti.

Al termine della manifestazione la segreteria provvederà alla pubblicazione sul sito delle classifiche ufficiali, individuali e di società.

SOLO AI FINI DELLA PARTECIPAZIONE ALLE GARE LE SOCIETÀ GIA' AFFILIATE AD ALTRI COMITATI PERIFERICI DEL C.N.S. LIBERTAS O ALLA F.I.N. DOVRANNO:

- a. Inviare al Centro Comunale Libertas di Roma il modulo dei dati della Società (Allegato 1).
 - b. Inviare alla segreteria del Centro Comunale Libertas di Roma, ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, l'elenco completo in formato csv dei propri tesserati.
- Le Società affiliate ad altri Comitati Periferici del C.N.S. Libertas dovranno richiederlo al proprio Comitato di appartenenza.
 - Le Società affiliate alla F.I.N. dovranno compilare l'allegato 2 in formato excel.
 - Inviare quanto sopra per mail a segreteria@libertascroma.it.

Una volta completata tale procedura la Segreteria organizzativa inserirà i dati, inviati dalle Società, sul "portale gare" e successivamente la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <https://portale.libertascroma.it/> ed effettuare le iscrizioni.

SCADENZA ISCRIZIONI

- **Martedì 7 Maggio 2024 SCADENZA ISCRIZIONI**
- **Da Mercoledì 8 Maggio 2024 a Giovedì 9 Maggio 2024**, fino alla mezzanotte, sarà possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto.
- In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro la mezzanotte dei martedì 7 maggio 2024, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.

- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista.

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

Il C.C. 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.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

1. La gara sarà giudicata da 5 Ufficiali di Gara della Sezione Nuoto Artistico della Libertas o della F.I.N.. In caso di necessità tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori presenti sul campo gara.
2. Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.N.G..
3. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara (classifiche, punteggio, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

CONTROLLO TESSERE

- A richiesta dell'Ufficiale di Gara, l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.
- Gli atleti non in regola con il tesseramento saranno tassativamente esclusi dalle gare.

MUSICHE

Le musiche in formato mp3 dovranno essere inviate tramite e-mail all'indirizzo musichenuotoartistico@gmail.com entro e non oltre il **28 maggio 2024**.

- L'oggetto dell'e-mail deve obbligatoriamente contenere il Campionato di riferimento ed il nome della società (ad esempio: SERIE B – Musiche ASD XXXXXXXX).
- Le tracce dovranno essere rinominate con: tipologia di esercizio, categoria, nome della società, cognome delle atlete (ad esempio: DUO_RAG_ASDXXXXXXXX_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.

LIMITI DI ETÀ E CERTIFICAZIONE MEDICA

1. Per i limiti di età e per la certificazione medica il C.N.S. Libertas demanda a quanto previsto dai Regolamenti e circolari della F.I.N..

SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

1. E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.
2. In campo gara potrà essere presente massimo un tecnico o dirigente accompagnatore per ogni Società purché in regola con il tesseramento. Il tecnico o il dirigente accompagnatore per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.

3. Il tecnico o il dirigente accompagnatore per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
4. Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.
5. 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.
6. Non possono partecipare alle gare indette dal C.N.S. Libertas atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al C.N.S. Libertas o alla FIN.

Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva o non dovessero rispettare quanto riportato ai punti precedenti.

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. Tutti gli atleti partecipanti riceveranno un ricordo della manifestazione.
- Verranno 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).

PUNTEGGI

I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale per ogni atleta iscritto	€ 2,00
Iscrizione gara individuale SOLO	€ 4,50
Iscrizione gara DUO	€ 7,00
Iscrizione gara TRIO	€ 9,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO	€ 14,00
Iscrizione gara individuale SOLO MASTER	€ 6,00
Iscrizione gara DUO MASTER	€ 10,00
Iscrizione gara TRIO MASTER	€ 12,00
Iscrizione gara SQUADRA/COMBINATO/MASTER	€ 18,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE

- Con carta di credito sul portale.
- Creazione di un "portafoglio" sul portale Centro Comunale Libertas Roma. Le Società che ne faranno richiesta potranno inviare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
 - bonifico bancario intestato al Centro Comunale Libertas Roma specificando dettagliatamente la causale, codice IBAN IT11T0325003201010000185926 - Banca CREDEM ROMA AG. 2;

REGOLAMENTO GENERALE MANIFESTAZIONE

- 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.
- 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.

DOVERI E NORME GENERALI

1. Le Società, gli atleti, i tecnici, gli ufficiali di gara, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, lo Statuto, i Regolamenti e le normative del C.N.S. Libertas, la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di coloro che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.
2. Il Legale Rappresentante della Società, con l'iscrizione ai Campionati indetti dalla Sezione Nuoto Artistico della Libertas, dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva, ai campionati e alle manifestazioni organizzate dal C.N.S. Libertas, in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello Statuto, dei Regolamenti, delle Normative del C.N.S. Libertas. e del CONI, della polizza assicurativa e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni al C.N.S. Libertas, per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice del rispettivo E.P.S. che ha rilasciato la tessera. I tesserati si impegnano, inoltre, al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge.
3. Il Legale Rappresentante della Società dichiara, inoltre, che tutti i tesserati hanno letto la normativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016, e hanno autorizzato C.N.S. Libertas A.P.S. ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, le proprie generalità.

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

Per assistenza tecnica nella procedura d'iscrizione o per ulteriori informazioni contattare la segreteria della Sezione Nuoto Artistico della Libertas:

Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.94809036

Mail: segreteria@libertascroma.it



CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

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

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:	2012-2013
	RAGAZZI:	2009-2010-2011
	JUNIOR:	2005-2006-2007-2008
	ASSOLUTI:	2011 e precedenti
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2003-2011
	CAT. GIOVANILE SOLO MASCHILE:	2012 e successivi
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2012 e successivi
	CAT. ASSOLUTA SOLO MASCHILE:	2003-2011

- 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 + 15" sul tempo totale.
- Per tutto ciò che non è contemplato si rimanda al regolamento agonistico FIN.

DURATA MASSIMA ESERCIZI

CATEGORIA ES.A e GIOVANILE – DURATA MASSIMA: Solo 2'00"

Duo 2'30"

Squadra 3'00"

Libero Combinato 3'00"

CATEGORIA RAGAZZI – DURATA MASSIMA: Solo 2'15"

Duo 2'45"

Squadra 3'30"

Libero Combinato 3'30"

CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTI - 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 che non svolgono attività Federale Agonistica con la FIN.

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati al CNS LIBERTAS e alla FIN Propaganda.

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:	2015 e successivi
	ESORDIENTI B:	2014
	ESORDIENTI A:	2012-2013
	RAGAZZI:	2009-2010-2011
	JUNIOR:	2005-2006-2007-2008
	ASSOLUTI:	2003-2011 (sarà concessa la partecipazione del 2002 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)
	CAT. GIOVANILE SOLO MASCHI:	2012 e successivi
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2012 e successivi
	CAT. ASSOLUTA SOLO MASCHI:	2003-2011
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2003-2011

- 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, Es. B, Es. A, Ragazzi

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Junior e Assoluti

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 +/- 15'' 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 - 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 3 spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI B - 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.
 Gamba di balletto alternata (fig. 102) con scivolamento.
 2 o più 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.
 Gamba di balletto alternata (fig. 102) con scivolamento.
 2 o più 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 3 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI A - 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 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.

TRIO E 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.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 3 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA RAGAZZI - 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.

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.

TRIO E 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.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 3 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIE JUNIOR E ASSOLUTA - DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

Per i programmi liberi di DUO, TRIO, SQUADRA e 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 che non svolgono attività Federale Agonistica con la FIN.

Possono partecipare gli atleti regolarmente tesserati al CNS LIBERTAS e alla FIN Propaganda.

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:	2015 e successivi
	ESORDIENTI B:	2014
	ESORDIENTI A:	2012-2013
	RAGAZZI:	2009-2010-2011
	JUNIOR:	2005-2006-2007-2008
	ASSOLUTI:	2003-2011 (sarà concessa la partecipazione del 2002 solo negli esercizi di squadra e libero combinato)
	CAT. GIOVANILE SOLO MASCHI:	2012 e successivi
	CAT. GIOVANILE DUO MISTO:	2012 e successivi
	CAT. ASSOLUTA SOLO MASCHI:	2003-2011
	CAT. ASSOLUTA DUO MISTO:	2003-2011

- 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, Es. B, Es. A, Ragazzi

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categorie: Junior

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

Categorie: Assoluti

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 +/- 15'' 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 - 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 - 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.

E' consentita una spinta o un aggancio.

E' consentita una sequenza.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 3 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA ESORDIENTI A - 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 (figura 101) con scivolamento.

Passeggiata avanti (figura 360).

2 o più scambi in posizione cannoncino.

E' consentita una spinta o un aggancio.

E' consentita una sequenza.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 3 spinte. Le spinte in coppia non contano come spinte.

CATEGORIA 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.

Nel LIBERO COMBINATO si potranno effettuare un massimo di 3 spinte. Le spinte in coppie non contano come spinte.

CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTA - DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

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

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

Per i programmi liberi di DUO, TRIO, SQUADRA e 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.



Congress Tour

NUOTO
Campionati Nazionali Giovanili
Piscine dello Stadio – Viale dello Stadio, 40 Terni (TR): 14-15-16 Giugno 2024

HOTEL Tulipano 3 stelle:

- MEZZA PENSIONE € 65,00 A PERSONA AL GIORNO IN CAMERA DOPPIA/TRIPLA
- PERNOTTAMENTO E PRIMA COL. € 42,00 A PERSONA AL GIORNO IN CAMERA DOPPIA/TRIPLA
- SUPPLEMENTO SINGOLA € 20,00 AL GIORNO
- PASTO € 23,00

INCLUSA ½ MINERALE AI PASTI

Tassa di soggiorno da pagare in Hotel.

HOTEL Garden 4 stelle standard:

- MEZZA PENSIONE € 72,00 A PERSONA AL GIORNO IN CAMERA DOPPIA/TRIPLA
- PERNOTTAMENTO E PRIMA COL. € 45,00 A PERSONA AL GIORNO IN CAMERA DOPPIA/TRIPLA
- SUPPLEMENTO SINGOLA € 26,00 AL GIORNO
- PASTO EXTRA € 28,00

INCLUSA ½ MINERALE AI PASTI

Tassa di soggiorno da pagare in Hotel.

Per informazioni e modalità di prenotazioni alberghiere rivolgersi a: Vito Brogna - mobile:

3285926654 -

phone: 057862657

Email: hotelterni@gmail.com