

Version 06.12.2023

crossed out and red italic sentences to be changed

CHANGE IN THE RULES FOR CONDUCTING THE NATIONAL AND REGIONAL CHAMPIONSHIPS:

DIFFICULTY LIMITATIONS AND GUIDELINES FOR J3 / U3 AND J4 CATEGORIES

For all Free Elements (hybrids and acrobatics), if one or more components of the element are not performed or are not in conformance to what is declared in the Coach Card, the degree of difficulty will be reduced directly to the base mark as written in the AQUA rules.

In category J3 – 12 and Younger, the following requirements and restrictions apply:

- Each routine – Solo, Duet, Team, and Free Combination must include elements from all families – Thrusts, Rotations, Flexibility, Airborne Weight and Connections. (For Solo without Connections.)*
- In the Team and Free Combination, a minimum of one hybrid must include a pattern change and a minimum of one hybrid must be executed in full synchronization.*

If these requirements are not fulfilled, a penalty of 2 points will be deducted from the Elements Score for each missing requirement.

In category J3+U3 – 12 and Younger, the following requirements and restrictions apply:

Each family will have the following limits of using the level of the DD:

- Thrusts T – Level from 1 to 6 including level 6.*
- Rotations R – Level from 1 to 6 including level 6.*
- Flexibility F – Level from 1 to 5, including level 5.*
- Airborne Weight AW – Level from 1 to 5 including level 5.*
- Connections C – Level from 1 to 4 including level 4.*
 - In case of having an uneven number of swimmers, C+ types should be used, or validation of 0.5, 0.3*

If a difficulty level above the restrictions is declared and performed, the DD will be reduced Base Mark regardless of the execution of the element.

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



In category J4 – 10 and younger, the following requirements are recommended:

- *Each routine – Solo, Duet and Team should include elements from all families – Thrusts, Rotations, Flexibility, Airborne Weight and Connections. (For Solo without Connections.)*
- *In the Team, a minimum of one hybrid should include a pattern change and a minimum of one hybrid must be executed in full synchronization.*

In category J4 – 10 and younger, the following requirements and restrictions apply:

Each family will have the following limits of using the level of the DD:

- *Thrusts T – Level from 1 to 3 including level 3.*
- *Rotations R – Level from 1 to 3 including level 3.*
- *Flexibility F – Level from 1 to 4, including level 4.*
- *Airborne Weight AW – Level from 1 to 4 including level 4.*
- *Connections C – Level from 1 to 2 including level 2.*
 - *In case of having an uneven number of swimmers, C+ types should be used, or validation of 0.5, 0.3*
- *Acrobatics: No acrobatic element until level 1.7 in team, no pair acrobatic in duet.*

If a difficulty level above the restrictions is declared and performed, the DD will be reduced Base Mark regardless of the execution of the element.

The imposition of restrictions in this age group is necessary to promote the development of the various skills and techniques by the athletes and raise the level of execution. The changes are tailored to the physical and mental development of the athletes.

The requirements serve to ensure that the athletes learn to execute all different types of difficulties and encourage the use of different tools of expression when creating choreographies to strengthen the Artistic Impression of routines.

NEW PROPOSED VERSION of the DOCUMENT

ANNEX I

CHANGE IN THE RULES FOR CONDUCTING THE NATIONAL AND REGIONAL CHAMPIONSHIPS:

DIFFICULTY LIMITATIONS AND GUIDELINES

NUOVA VERSIONE PROPOSTA DEL DOCUMENTO

ALLEGATO I

MODIFICA DELLE REGOLE DI SVOLGIMENTO DEI CAMPIONATI NAZIONALI E REGIONALI:

LIMITAZIONI delle DIFFICOLTÀ LINEE GUIDA

A.1 Goal (Zweck)

The philosophy behind the proposal is to increase the level of execution of the movement while balancing the improvement in the choreography/artistic part of the routines (the less, the better execution). It also represents a better progression and propedeutic work tuned on the category age of the competitors.

The imposition of restrictions in this age groups is necessary to promote the development of the various skills and techniques by the athletes and raise the level of execution. The changes are tailored to the physical and mental development of the athletes.

The requirements serve to ensure that the athletes learn to execute all different types of difficulties and encourage the use of different tools of expression when creating choreographies to strengthen the Artistic Impression of routines.

A.1 Obiettivo

La filosofia alla base della proposta è quella di aumentare il livello di esecuzione del movimento, bilanciando al contempo il miglioramento della parte coreografica/artistica delle routine (meno difficile, meglio è l'esecuzione). Rappresenta inoltre una migliore progressione e un lavoro propedeutico tarato sulla categoria di età dei concorrenti.

L'imposizione di restrizioni in questa fascia d'età è necessaria per promuovere lo sviluppo delle varie abilità e tecniche da parte degli atleti e aumentare il livello di esecuzione. I cambiamenti sono adattati allo sviluppo fisico e mentale degli atleti.

I requisiti servono a garantire che gli atleti imparino a eseguire tutti i diversi tipi di difficoltà e incoraggiano l'uso di diversi strumenti di espressione nella creazione di coreografie per rafforzare l'impressione artistica delle routine.

A.2 Modus

In ALL categories (from J5-Under10 to J1 and Elite) for all Free Elements (hybrids and acrobatics), if one or more components of the element are not performed or are not in conformance to what is declared in the Coach Card, the degree of difficulty will be reduced directly to the Base Mark as written in the AQUA rules 2022-2025.

A.2 Modus

In TUTTE le categorie (da J5-Under10 a J1 ed Elite) per tutti gli Elementi Liberi (ibridi e acrobatici), se uno o più componenti dell'elemento non vengono eseguiti o non sono conformi a quanto dichiarato nella Coach Card, il grado di difficoltà sarà ridotto direttamente al Base Mark come scritto nel regolamento AQUA 2022-2025.

A.3 Rules

J1 and Elite categories strictly follow the World Aquatics Rules 2022-2025.

The following additional limitations and restrictions are applied for the following categories:

- J5-Beginners Category (Age 10&Under with max test 1) – section A.3.1
- J4-U10 Category (Age 10&Under with max test 2) – section A.3.2
- J3-U12 Category (Age 12&Under with max test 3) – section A.3.3
- J2-U15 Category (Age 15&Under with max test 4) – section A.3.4

As described in Annex II (Annex_II_DD_LIMITATIONS_v27102023.pdf), depending on the different categories and disciplines:

- ALL the family types must or should be included in at least 1 hybrid; if this requirement is not fulfilled, a penalty of 2 points will be deducted from the Elements Score for each missing requirement.
- a maximum level per family is set with the following color legend depending on the category age and discipline:
 - WHITE = totally free (coaches choice)
 - RED** = forbidden
 - GREEN** = mandatory
 - LIGHT BLUE** = suggested guide lines from the federation (coaches can chose if add or not that particular movement/acrobatics).If a difficulty level above the restrictions is declared and performed, the DD will be reduced Base Mark regardless of the execution of the element.

A.3 Regole

Le categorie J1 ed Elite seguono rigorosamente le World Aquatics Rules 2022-2025.

Le seguenti limitazioni e restrizioni aggiuntive sono applicate alle seguenti categorie:

- Categoria J5-Beginners (età 10&Under con test massimo 1) - sezione A.3.1
- Categoria J4-U10 (età 10&Under con prova massima 2) - sezione A.3.2
- Categoria J3-U12 (Età 12&Under con test massimo 3) - sezione A.3.3
- Categoria J2-U15 (Età 15&Under con test massimo 4) - sezione A.3.4

Come descritto nell'Allegato II (Annex_II_DD_LIMITATIONS_v27102023.pdf), a seconda delle diverse categorie e discipline:

- TUTTI i tipi di famiglia devono o dovrebbero essere inclusi in almeno 1 ibrido; se questo requisito non è soddisfatto, verrà sottratta una penalità di 2 punti dal punteggio degli elementi per ogni requisito mancante.

- il livello massimo per famiglia è stabilito con la seguente legenda di colori a seconda dell'età della categoria e della disciplina:

BIANCO = totalmente libero (scelta dell'allenatore)

ROSSO = vietato

VERDE = obbligatorio

AZZURRO = linee guida suggerite dalla federazione (gli allenatori possono scegliere se aggiungere o meno quel particolare movimento/acrobatica).

Se viene dichiarato ed eseguito un livello di difficoltà superiore alle restrizioni, la DD sarà ridotta al Base Mark, indipendentemente dall'esecuzione dell'elemento.

A.3.1 J5-Beginners Category

In **J5-Beginners Category (Age 10&Under with max test 1)** the following requirements and restrictions apply:

- NO obligations to use all the family types in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Thrust and Connection families are forbidden in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Rotations, Flexibility and Ariborne Weight families are suggested with specific maximum values depending on the discipline (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet or Team).
- Ballet Leg Combinations (with a corresponding DD value) are suggested with specific maximum values depending on the discipline (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet or Team).
- Team Acro or Pair Acro are forbidden in Duet/Trio, Mixed Duet and Team.
- Pair Assisted Actions are suggested with specific maximum values depending on the discipline (Duet/Trio, Mixed Duet or Team). NO DD is awarded: it counts only as Artistic Impression.
- Travelling (TR) Bonus is forbidden in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Placement (PL) Bonus is up to the coaches choice in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Sy-Partial (SY-P) Bonus is up to the coaches choice in Team.
- SY-Full (SY-F) Bonus is suggested in at least 1 hybrid in Team.
- Pattern Change (PC) Bonus is forbidden in Team (and in Duet/Trio, Mixed Duet).

A.3.1 Categoria J5-Esordienti

Nella categoria J5-Beginners (età 10&Under con test massimo 1) si applicano i seguenti requisiti e restrizioni:

- nessun obbligo di utilizzare tutti i tipi di famiglia in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Le famiglie Thrust e Connection sono vietate in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto Misto e Squadra).
- Le famiglie Rotations, Flexibility e Ariborne Weight sono suggerite con valori massimi specifici a seconda della disciplina (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet o Team).
- Le combinazioni di Gambe di Balletto (con un valore DD corrispondente) sono suggerite con valori massimi specifici a seconda della disciplina (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto o Squadra).
- L'Acro di squadra (ACRO TEAM) o l'Acro di coppia (PAIR ACRO) sono vietati in Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra.
- Le azioni assistite in coppia (ASSISTED PAIR ACRO) sono suggerite con valori massimi specifici a seconda della disciplina (Duetto/Trio, Duetto misto o Squadra). Non viene assegnato alcun DD: conta solo come impressione artistica.
- Il bonus di spostamento (TR) è vietato in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Il Bonus di piazzamento (PL) è a scelta dell'allenatore in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Il Bonus Sy-Partial (SY-P) è a scelta dell'allenatore nel Team.
- Il Bonus SY-Full (SY-F) è suggerito in almeno 1 ibrido nel Team.
- Il bonus per il cambio di formazione (PC) è vietato nella Squadra (e nel in Duetto/Trio, Duetto misto).

A.3.2 J4-U10 Category

In **J4-U10 Category (Age 10&Under with max test 2)** the following requirements and restrictions apply:

- NO obligations to use all the family types in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Thrust, Rotations, Flexibility, Ariborne Weight and Connection families are suggested with specific maximum values depending on the discipline (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet or Team).
- Ballet Leg Combinations (with a corresponding DD value - table 2 of the Annex III Annex_III_Category_10_and_Under10.pdf) are mandatory in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Team AcroA, AcroB and AcroP are allowed with a maximum safety limit of 1.7.
- Team Acro-C type is forbidden in Team.
- Pair Work in Duet/Trio and Mixed Duet is suggested: it could be Pair Acro maximum level 2 or Pair Assisted Action maximum level 2. In both cases they are awarded with their corresponding DD value as listed in table 3 of the Annex III (Annex_III_Category_10_and_Under10.pdf)
- Pair Acro maximum level 2 could be also added in Team but NO DD is awarded: it counts only as Artistic Impression.
- At least 1 Pair Assisted Action maximum level 2 must be included in Team but NO DD is awarded: it counts only

as Artistic Impression. If this requirement is not fulfilled, a penalty of 2 points will be deducted from Artistic Score.

- Travelling (TR) Bonus is forbidden in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Placement (PL) Bonus is up to the coaches choice in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet and Team).
- Sy-Partial (SY-P) Bonus is up to the coaches choice in Team.
- SY-Full (SY-F) Bonus is mandatory in at least 1 hybrid in Team.
- Pattern Change (PC) Bonus is forbidden in Team (and Duet/Trio, Mixed Duet).

A.3.2 Categoria J4-U10

Nella categoria J4-U10 (età 10&Under con massimo 2 prove) si applicano i seguenti requisiti e restrizioni:

- nessun obbligo di utilizzare tutti i tipi di famiglia in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Le famiglie Thrust, Rotations, Flexibility, Ariborne Weight e Connection sono suggerite con valori massimi specifici a seconda della disciplina (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet o Team).
- Le combinazioni di Gambe di Balletto (con un valore DD corrispondente – tabella 2 allegato III [Annex_III_Category_10_and_Under10.pdf](#)) sono obbligatorie in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Le AcroA, AcroB e AcroP di squadra sono consentite con un limite massimo di sicurezza di 1,7.
- L'Acro-C a squadre è vietato.
- Si suggerisce il lavoro di coppia (PAIR WORK) in Duetto/Trio e Duetto misto: potrebbe essere Acro a coppie (PAIR ACRO) di livello massimo 2 o Azione assistita a coppie (PAIR ASSISTED ACRO) di livello massimo 2. In entrambi i casi vengono premiati con il valore DD corrispondente, come indicato nella tabella 3 dell'Allegato III ([Annex_III_Categoria_10_e_Under10.pdf](#)).
- L'Acro a coppie (PAIR ACRO) di livello massimo 2 può essere aggiunto alla squadra, ma non viene assegnato alcun DD: conta solo come impressione artistica.
- Almeno 1 azione assistita di coppia (Pair Assisted Action) di livello massimo 2 deve essere inclusa nella squadra, ma non viene assegnato alcun DD: conta solo come impressione artistica. Se questo requisito non viene rispettato, verrà detratta una penalità di 2 punti dal punteggio artistico.
- Il bonus di spostamento (TR) è vietato in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Il Bonus di piazzamento (PL) è a scelta dell'allenatore in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto e Squadra).
- Il Bonus Sy-Partial (SY-P) è a scelta dell'allenatore nella Squadra.
- Il bonus SY-Full (SY-F) è obbligatorio in almeno 1 ibrido nella Squadra.
- Il bonus di cambio di formazione (PC) è vietato in Squadra (e Duetto/Trio, Duetto misto).

A.3.2 J3-U12 Category

In **J3-U12 Category (Age 12&Under with max test 3)** the following requirements and restrictions apply:

- in ALL the disciplines Thrust, Rotations, Flexibility and Ariborne Weight families must be included in at least 1 hybrid AND with specific maximum values depending on the corresponding discipline (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team or Combo). For Combo the families must be included in at least 1 hybrid regardless the hybrid is Team, Duet or Solo one.
- Connection family is mandatory with specific maximum values in Duet/Trio and Mixed Duet.
- Connection family (C or C+ types) is suggested with specific maximum values in Team and Combo.
- Team Acro (all 4 group types) are allowed with safety limits as AQUA Rules.
- Pair Acro is mandatory in Duet/Trio and Mixed Duet as in AQUA Rules.
- At least 1 Pair Assisted Action is mandatory in Duet/Trio and Mixed Duet but NO DD will be awarded (it counts only in Artistic Impression). If this requirement is not fulfilled, a penalty of 2 points will be deducted from the Artistic Score.
- Pair Acro or Pair Assisted Actions are suggested in Team and Combo and NO DD will be awarded (it counts only in Artistic Impression).
- Travelling (TR) Bonus is suggested in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team and Combo).
- Placement (PL) Bonus is up to the coaches choice in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team and Combo).
- Sy-Partial (SY-P) Bonus is up to the coaches choice in Team and Combo.
- SY-Full (SY-F) Bonus is mandatory in at least 1 hybrid in Team and in Combo (with all the Combo competitors).
- Pattern Change (PC) Bonus is mandatory in at least 1 hybrid in Team ONLY. This bonus is instead suggested in Combo

(or in Duet/Trio, Mixed Duet): in this case it counts only as Artistic Impression.

A.3.2 Categoria J3-U12

Nella categoria J3-U12 (età 12&Under con max 3 prove) si applicano i seguenti requisiti e restrizioni:

- in TUTTE le discipline le famiglie Thrust, Rotations, Flexibility e Ariborne Weight devono essere incluse in almeno 1 ibrido e con valori massimi specifici a seconda della disciplina corrispondente (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team o Combo). Per il Combo le famiglie devono essere incluse in almeno 1 ibrido, indipendentemente dal fatto che l'ibrido sia di squadra, di duetto o di solo.
- La famiglia Connections è obbligatoria con valori massimi specifici in Duet/Trio e Duetto misto.
- La famiglia Connections (tipi C o C+) è suggerita con valori massimi specifici in Team e Combo.
- L'Acro Team (tutti e 4 i gruppi) è consentito con i limiti di sicurezza previsti dal Regolamento AQUA .
- L'Acro a coppie (Piar ACRO) è obbligatorio in Duet/Trio e Mixed Duet come da Regolamento AQUA.
- Almeno 1 azione di coppia assistita (Pair Assisted Action) è obbligatoria in Duetto/Trio e Duetto Misto, ma non sarà riconosciuta alcuna DD (conta solo per l'Impressione Artistica). Se questo requisito non è soddisfatto, una penalità di 2 punti sarà dedotta dal punteggio artistico.
- Le azioni Acro di coppia (Pair ACRO) o Assistite in coppia (Pair Assisted Action) sono suggerite in Team e Combo e non saranno riconosciute DD (contano solo nell'Impressione Artistica).
- Il bonus di spostamento (TR) è suggerito in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto, Squadra e Combo).
- Il Bonus di piazzamento (PL) è a scelta dell'allenatore in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto, Squadra e Combo).
- Sy-Partial (SY-P) Bonus è a scelta dell'allenatore in Team e Combo.
- SY-Full (SY-F) Bonus è obbligatorio in almeno 1 ibrido in Team e in Combo (con tutti i concorrenti Combo).
- Il Pattern Change (PC) Bonus è obbligatorio in almeno 1 ibrido SOLO in Team. Questo bonus è invece suggerito nel Combo (o nel Duetto/Trio, Duetto misto): in questo caso conta solo come Impressione Artistica.

A.3.3 J2-U15 Category

In **J2-U15 Category (Age 15&Under with max test 4)** the following requirements and restrictions apply:

- in ALL the disciplines Thrust, Rotations, Flexibility and Ariborne Weight families must be included in at least 1 hybrid AND with specific maximum values depending on the corresponding discipline (Solo, Duet, Mixed Duet, Team or Combo). For Combo the families must be included in at least 1 hybrid regardless the hybrid is Team, Duet or Solo one.
- In Duet, Mixed Duet and Team Connection family (C or C+ types for Team) is mandatory with specific maximum values depending on the discipline (Duet, Mixed Duet or Team).
- Connection family (C or C+ types) is suggested with specific maximum values in Combo.
- Team Acro (all 4 group types) are allowed with safety limits as AQUA Rules.
- Pair Acro is mandatory in Duet and Mixed Duet as in AQUA Rules.
- Pair Assisted Action is suggested in Duet and Mixed Duet but NO DD will be awarded (it counts only in Artistic Impression).
- Pair Acro or Pair Assisted Actions are suggested in Team and Combo and NO DD will be awarded (it counts only in Artistic Impression).
- Travelling (TR) Bonus is suggested in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team and Combo).
- Placement (PL) Bonus is up to the coaches choice in ALL the disciplines (Solo, Duet/Trio, Mixed Duet, Team and Combo).
- Sy-Partial (SY-P) Bonus is up to the coaches choice in Team and Combo.
- SY-Full (SY-F) Bonus is mandatory in at least 1 hybrid in Team and in Combo (with all the Combo competitors).
- Pattern Change (PC) Bonus is mandatory in at least 1 hybrid in Team and in Combo. This bonus is suggested in Duet and Mixed Duet and in this case it counts only as Artistic Impression.

A.3.3 Categoria J2-U15

Nella categoria J2-U15 (età 15&Under con max 4 prove) si applicano i seguenti requisiti e restrizioni:

- in TUTTE le discipline le famiglie Thrust, Rotations, Flexibility e Ariborne Weight devono essere incluse in almeno 1

ibrido e con valori massimi specifici a seconda della disciplina corrispondente (Solo, Duet, Mixed Duet, Team o Combo). Per il Combo le famiglie devono essere incluse in almeno 1 ibrido, indipendentemente dal fatto che si tratti di un ibrido a squadre, a duetti o a solo.

- In Duet, Mixed Duet e Team la famiglia Connections (tipi C o C+, per Team) è obbligatoria con valori massimi specifici a seconda della disciplina (Duet, Mixed Duet o Team).

- La famiglia Connections (tipi C o C+) è suggerita con valori massimi specifici in Combo.

- L'Acro a squadre (tutti e 4 i gruppi) è consentito con i limiti di sicurezza previsti dal regolamento AQUA.

- L'Acro a coppie (Pair Acro) è obbligatorio nel Duetto e nel Duetto misto come da Regolamento AQUA.

- L'azione assistita in coppia (Pair Assisted Action) è suggerita nel Duetto e nel Duetto Misto, ma non sarà riconosciuta alcuna DD (conta solo per l'Impressione Artistica).

- L'Acro a coppie (Pair Acro) o le azioni assistite a coppie (Pair Assisted Action) sono suggerite in Team e Combo e non saranno riconosciute le DD (contano solo per l'Impressione Artistica).

- Il bonus di spostamento (TR) è suggerito in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto, Squadra e Combo).

- Il bonus di piazzamento (PL) è a scelta dell'allenatore in TUTTE le discipline (Solo, Duetto/Trio, Duetto misto, Squadra e Combo).

- Il bonus Sy-Partial (SY-P) è a scelta dell'allenatore in Team e Combo.

- SY-Full Bonus (SY-F) è obbligatorio in almeno 1 ibrido in Team e in Combo (con tutti i concorrenti Combo).

- Il bonus per il cambio di formazione (PC) è obbligatorio in almeno 1 ibrido in Team e in Combo. Questo bonus è suggerito nel Duetto e nel Duetto misto e in questo caso conta solo come Impressione Artistica.