



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CIRCOLO NUOTO LUCCA

REGOLAMENTO PALLANUOTO

Stagione 2026/2027

INDICE

1. Senior.....	pag. 1
2. Under 18.....	pag. 2
3. Under 16.....	pag. 3
4. Under 14.....	pag. 4
5. Under 12.....	pag. 5
6. Femminile.....	pag. 6
7. Baby.....	pag. 7
8. Norme Generali "ASD Circolo Nuoto Lucca"	pag. 8

Farsi carico di un impegno agonistico...

La pallanuoto è un impegno agonistico e di squadra che coinvolge una struttura che prevede allenatori con brevetti FIN, ricerca dei campi gara, ingenti somme per l'iscrizione ai campionati, organizzazione del planning. Pertanto si ritiene fondamentale e obbligatoria la presenza a tutti gli allenamenti previsti dal palinsesto e non deve intendersi come un corso nuoto allargato che può essere sospeso e poi ripreso a piacere. Gli allenatori sono ritenuti all'altezza del lavoro a loro affidato, per cui la società appoggia a pieno ogni loro scelta e decisione.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

1. SENIOR MASCHILE - Campionato Promozione FIN

Allenatore: Davide Cavallucci

Anni di nascita: 2008 e nati precedenti

Prerequisiti: base pallanuotistica consolidata, padronanza delle situazioni di gioco avanzate e della tecnica di ruolo

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Lunedì 20:30/22:15

Martedì 20:30/22:00

Giovedì 21:00/22:15

Venerdì 20:30/22:00

Preparazione atletica:

Martedì 19:30/20:30

Giovedì 20:00/21:00

Venerdì 19:30/20:30

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €750,00

Pagamento in due rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €400,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €400,00

Pagamento in cinque rate €850,00

- Prima rata entro 15 settembre €170,00
- Seconda rata entro 15 novembre €170,00
- Terza entro 15 gennaio €170,00
- Quarta rata entro 15 marzo €170,00
- Quinta rata entro 15 maggio €170,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CIRCOLO NUOTO LUCCA

2. UNDER 18 - Campionato UISP regionale

Allenatore: Davide Cavallucci, Valerio Di Gaetano

Anni di nascita: 2010 e 2009

Prerequisiti: ottima capacità di elevazione e sostentamento, precisione nei passaggi e nei tiri, discreta padronanza di gioco.

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Mercoledì 20:30/22:00

Giovedì 19:45/21:00

Sabato 13:45/15:15

Preparazione atletica:

Mercoledì 20:00/20:30

Giovedì 19:00/19:45

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €700,00

Pagamento in due rate €750,00

- Prima rata entro 15 settembre €375,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €375,00

Pagamento in cinque rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €160,00
- Seconda rata entro 15 novembre €160,00
- Terza rata entro 15 gennaio €160,00
- Quarta rata entro 15 marzo €160,00
- Quinta rata entro 15 maggio €160,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

3. UNDER 16 - Campionato Allievi FIN

Allenatore: Giacomo Pisano, Davide Cavallucci

Anni di nascita: 2012 e 2011

Prerequisiti: controllo di palla strutturato, precisione nei passaggi/tiri e ottima resistenza nel nuoto dinamico

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Lunedì 20:30/22:15

Martedì 20:30/22:00

Giovedì 21:00/22:15

Venerdì 20:30/22:00

Preparazione atletica:

Martedì 19:30/20:30

Giovedì 20:00/21:00

Venerdì 19:30/20:30

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €750,00

Pagamento in due rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €400,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €400,00

Pagamento in cinque rate €850,00

- Prima rata entro 15 settembre €170,00
- Seconda rata entro 15 novembre €170,00
- Terza entro 15 gennaio €170,00
- Quarta rata entro 15 marzo €170,00
- Quinta rata entro 15 maggio €170,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

4. UNDER 14 - Campionato UISP regionale

Allenatore: Giovanni Giusti

Anni di nascita: 2013 e 2014

Prerequisiti: nuoto specifico livello avanzato, sostentamento verticale, prime basi di gestione della palla, attitudine al contatto fisico di gioco

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Martedì 19:00/20:30

Mercoledì 20:30/22:00

Sabato 9:30/11:00

Preparazione atletica:

Martedì 18:30/19:00

Mercoledì 20:00/20:30

Sabato 11:00/11:45

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €700,00

Pagamento in due rate €750,00

- Prima rata entro 15 settembre €375,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €375,00

Pagamento in cinque rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €160,00
- Seconda rata entro 15 novembre €160,00
- Terza entro 15 gennaio €160,00
- Quarta rata entro 15 marzo €160,00
- Quinta rata entro 15 maggio €160,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CIRCOLO NUOTO LUCCA

5. UNDER 12 - Campionato Esordienti FIN

Allenatori: Simone Del Papa, Mattia Duccini

Anni di nascita: dal 2015 al 2018

Prerequisiti: padronanza tecnica dello stile, del dorso e della rana, capacità base del sostentamento verticale, interesse verso il gioco di squadra.

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Martedì 19:15/20:30

Mercoledì 19:00/20:30

Venerdì 19:00/20:30

Preparazione atletica:

Martedì 18:30/19:15

Mercoledì 18:30/19:00

Venerdì 18:30/19:00

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €700,00

Pagamento in due rate €750,00

- Prima rata entro 15 settembre €375,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €375,00

Pagamento in cinque rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €160,00
- Seconda rata entro 15 novembre €160,00
- Terza entro 15 gennaio €160,00
- Quarta rata entro 15 marzo €160,00
- Quinta rata entro 15 maggio €160,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CIRCOLO NUOTO LUCCA

6. FEMMINILE - Campionato U20 FIN

Allenatori: Davide Cavallucci, Giacomo Pisano

Anni di nascita: 2014 e precedenti

Prerequisiti: atlete di livello avanzato, eccellente preparazione atletica e prontezza per il campionato

Orari allenamenti

In acqua: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore

Lunedì 19:45/21:15

Martedì 20:30/22:00

Giovedì 19:45/21:00

Preparazione atletica:

Lunedì 19:00/19:45

Martedì 19:30/20:30

Giovedì 19:00/19:45

Costo: possibilità di pagamento in un'unica soluzione, due o cinque rate.

Pagamento in rata unica entro 15 settembre €750,00

Pagamento in due rate €800,00

- Prima rata entro 15 settembre €400,00
- Seconda rata entro 15 febbraio €400,00

Pagamento in cinque rate €850,00

- Prima rata entro 15 settembre €170,00
- Seconda rata entro 15 novembre €170,00
- Terza entro 15 gennaio €170,00
- Quarta rata entro 15 marzo €170,00
- Quinta rata entro 15 maggio €170,00

Ingresso singolo nelle corsie della pallanuoto €12,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CIRCOLO NUOTO LUCCA

7. BABY - Avviamento alla pallanuoto

Allenatori: Simone Del Papa, Mattia Duccini

Anni di nascita: 2019 e seguenti

Prerequisiti: acquaticità di base, capacità di galleggiamento e motivazione al gioco di squadra.

Orari lezioni: per verificare il numero di corsie si rimanda al planning in vigore
Mercoledì 18:15/19:00
Sabato 15:15/16:00

Costo:

Abbonati scuola nuoto

8 lezioni mensili €55,00

4 lezioni mensili €32,00

Non abbonati scuola nuoto

8 lezioni mensili €70,00

4 lezioni mensili €40,00



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

8. Norme Generali “ASD Circolo Nuoto Lucca”

Pagamenti:

- L'aumento dei prezzi degli abbonamenti è dovuto dalla scelta di migliorare la qualità. A partire dalla stagione 2025/2026, la società ha deciso di migrare progressivamente su un percorso FIN. Le possibilità per i nostri atleti sono state incrementate, introducendo per la prima volta nella storia della società, il Campionato di Promozione FIN per la Prima Squadra e il Campionato Allievi FIN per gli U16. Ovviamente questa scelta ha portato a dover sostenere dei costi nettamente maggiori. In questa stagione, anche gli U12, parteciperanno al Campionato FIN Esordienti e le ragazze parteciperanno a un Campionato FIN esclusivamente femminile, portando a dei costi ancora maggiori. La volontà della società è, con il tempo, accompagnare tutte le categorie a svolgere un Campionato FIN. Per eccellere è necessario intensificare gli allenamenti, per questo è stata introdotta la preparazione atletica a secco, seguita da Samuele Spagnesi, in uno spazio dedicato. Inoltre sono stati incrementati gli spazi acqua, la quantità degli allenamenti e la durata.
- Per tutti gli atleti di tutte le squadre, è obbligatorio saldare a inizio stagione, la quota associativa annuale di €30,00.
- Il pagamento dell'abbonamento deve essere effettuato entro il 15 del mese, ad eccezione degli allievi della Baby, i quali devono saldare entro il 10 del mese.
- Con la copertura economica di 10 mesi, da settembre 2026 a giugno 2027, il mese di luglio è gratuito. Nel caso non sia stato saldato anche un solo mese, è necessario pagare per prendere parte agli allenamenti di luglio:
 - €75,00 per U18, U14 e U12
 - €85,00 per Senior, U16 e Femminile
 - Gli allievi della Baby sono esclusi dal discorso suddetto, in quanto le lezioni si svolgeranno da settembre 2026 a giugno 2027
- Per i nuclei familiari con due o più fratelli iscritti a nuoto o pallanuoto agonistico o preagonistico, è prevista una riduzione del 6% sull'abbonamento di importo inferiore, applicabile anche in caso di pagamento rateale. Nel caso il fratello partecipi ai corsi di scuola nuoto,



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

è applicabile uno sconto di €5,00 esclusivamente sull'abbonamento di scuola nuoto.

- Nel caso di pagamento cumulativo non sono previsti in alcun caso rimborsi. L'associazione concede la possibilità di pagamento ridotto ma il cliente deve assumersi l'alea degli imprevisti. N.B. *IL RECUPERO DELL'ABBONAMENTO NON E' CONCESSO NEMMENO CON PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO*
- E' obbligatorio passare la tessera al tornello per accedere agli allenamenti. La direzione si riserva il diritto di ingresso.

Costi di Campionato:

- Col pagamento dell'abbonamento sono inclusi:
 - Gli allenamenti di preparazione atletica, la quale frequenza è obbligatoria
 - Costo del campo gara delle partite di campionato
 - Tassa di iscrizione delle partite di campionato
 - Medico, dirigente, allenatore nelle partite di campionato.
- Col pagamento dell'abbonamento non è incluso:
 - Tornei extra campionato
 - Collegiali/formazioni
 - Trasferte, spese per recarsi agli allenamenti o partite
 - Kit di squadra
 - Attrezzatura per gli allenamenti

I costi dei suddetti sono a carico delle famiglie.

Sicurezza:

- E' vietato scendere in acqua o svolgere preparazione a secco senza aver consegnato al proprio allenatore di riferimento, il certificato medico agonistico in corso di validità. Per gli allievi della Baby è sufficiente consegnare il certificato medico non agonistico presso la reception.

Codice Etico:

- Per gli atleti, in allenamento e in partita



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CIRCOLO NUOTO LUCCA

- Rispetto delle figure di riferimento: ascolta e rispetta le decisioni dell'allenatore e accetta le decisioni arbitrali, ricordando che l'arbitro è parte del gioco.
 - Spirito di squadra: sostieni i tuoi compagni di squadra senza criticare o colpevolizzare per gli errori. Rispetta gli avversari, evitando comportamenti provocatori sia dentro che fuori dall'acqua.
 - Impegno e costanza: frequenta gli allenamenti con puntualità, serietà e dando sempre il massimo sforzo. Inoltre avvisa tempestivamente l'allenatore in caso di assenza giustificata.
 - Rispetto degli spazi e dei beni comuni: tratta con cura le attrezzature condivise e lascia gli spogliatoi e il piano vasca puliti e ordinati, rispettando chi lavora per farti trovare uno spazio accogliente.
- Per i genitori, in tribuna e fuori dal campo
 - Tifo positivo e leale: astieniti da insulti o atteggiamenti aggressivi verso gli arbitri, gli avversari o i loro sostenitori.
 - Rispetto dei ruoli: lascia che sia l'allenatore a guidare tecnicamente e tatticamente i ragazzi, evitando di dare indicazioni tecniche dalla tribuna o di interferire con il suo lavoro.
 - Educazione alla sconfitta e al valore del gruppo: Aiuta tuo figlio ad accettare i verdeti del campo e le decisioni dello staff, valorizzando l'impegno, il divertimento e la crescita personale prima del risultato finale.
 - Collaborazione: supporta la squadra nel rispetto degli orari di convocazione per allenamenti e trasferte, favorendo l'autonomia del ragazzo e collaborando attivamente alla vita associativa.

Privacy:

- I genitori o tutori di atleti minorenni, sono tenuti a compilare la liberatoria per foto e video. Questo verrà rilasciato al pagamento della prima rata da parte della reception e dovrà essere riconsegnato entro cinque giorni presso la stessa. Acconsentendo, autorizzate l'Associazione Sportiva Dilettantistica Circolo Nuoto Lucca a scattare ed utilizzare le immagini di vostro figlio minore nei propri canali social e web, oltre che alla pubblicazione su testate giornalistiche, allo scatto della foto di squadra e alla registrazione di video a fini didattici.
- Gli atleti maggiorenni sono tenuti a compilare la liberatoria per foto e video. Questo verrà rilasciato al pagamento della prima rata e

Via Carlo Piaggia SNC, San Filippo, 55100 Lucca
C/O Piscina ITIS Fermi P.iva 01117000461
Tel. 0583 955018 Cell. 392 1205622



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CIRCOLO NUOTO LUCCA

ricevuto immediatamente presso la stessa. Acconsentendo, autorizzate l'Associazione Sportiva Dilettantistica Circolo Nuoto Lucca a scattare ed utilizzare la vostra immagine nei propri canali social e web, oltre che alla pubblicazione su testate giornalistiche, allo scatto della foto di squadra e alla registrazione di video a fini didattici.

FAQ:

- *Quando iniziano le iscrizioni e come possono essere effettuate?*
 - Per tutte le categorie, sarà possibile iscriversi a partire da lunedì 24 agosto.
 - L'iscrizione avviene attraverso il pagamento del primo mese/rata dell'abbonamento e della quota associativa (in caso sia scaduta). Il pagamento delle quote può avvenire tramite bonifico o presso la segreteria.
- *Quando iniziano e terminano gli allenamenti?*
 - Per tutte le categorie, gli allenamenti della stagione 2026/2027 iniziano martedì 1 settembre 2026 e terminano sabato 31 luglio 2027.
 - Le date suddette fanno eccezione per la Baby che inizierà martedì 1 settembre 2026 e terminerà mercoledì 30 giugno 2027.
- *Cosa portare all'allenamento?*
 - Costume da pallanuoto
 - Cuffia/calotta
 - Occhiali
 - Banda Elastica e TRX (solo per U12 e U14)

Le altre attrezzature ai fini dell'allenamento sono fornite dalla struttura.
- *Come avvengono le comunicazioni?*
 - Le comunicazioni da/a reception possono essere effettuate tramite telefono fisso 0583 955018, da cellulare 392 1205622 o per e-mail asdcircolonuotolucca33@gmail.com. La reception si occupa di questioni legate ai pagamenti.
 - Le comunicazioni da/a allenatori sono effettuate all'interno della Community Whatsapp "PN Lucca Community". Qui si tratta di:
 - Info logistiche per le partite
 - Convocazioni alle partite
 - Variazione di orari



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA **CIRCOLO NUOTO LUCCA**

Gli allenatori sono disponibili anche sul piano vasca, ma si ricorda di non interrompere durante il loro lavoro. Inoltre, si chiede di occupare il loro tempo solo per trattare di argomenti urgenti.

- E' possibile comunicare con la Direzione solo per questioni di elevata importanza, con appuntamento. Si consiglia di richiederlo tramite e-mail asdcircolonuotolucca33@gmail.com.
- *Cosa indossare alle partite?*
 - Gli atleti hanno l'obbligo di indossare costume blu e calotta del Kit di società. L'utilizzo degli altri capi del kit è facoltativo.