



La società ASD Vigeveno Nuoto è lieta di invitarvi al

**3° Trofeo - Città di Vigeveno -
Nuoto Sincronizzato**

che si svolgerà il 1° maggio 2020 presso il Centro Santa Maria, Vigeveno.

La manifestazione è aperta alle società invitate i cui atleti dovranno essere regolarmente tesserati FIN Propaganda per la stagione 2019/2020.

Gli esercizi saranno esclusivamente "Programmi liberi".

CATEGORIE e MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

ESORD C-B e A / RAGAZZE / JUNIOR / ASSOLUTE (senza limite di età)

Ogni società potrà partecipare con:

2 Solo, 3 Duo, 1 squadra Esord C-B

2 Solo, 3 Duo, 2 Squadre e 1 Combinato per le altre categorie.

E' consentita la partecipazione di atleti maschi, oltre al Duo Misto.



L'esercizio doppio potrà essere composto da un'atleta di categoria inferiore.

L'esercizio squadra potrà essere composto da un minimo di 4 a un massimo di 8 atlete; potranno partecipare al massimo n. 4 atlete di categorie inferiori. Mezzo punto di penalità verrà assegnato per ogni atleta inferiore alle 8.

L'esercizio combinato potrà essere composto fino a un massimo di 10 atlete; potranno partecipare al massimo n. 4 atlete di categorie inferiori.

ORARIO MATTINO:

Gli orari dettagliati saranno comunicati dopo aver ricevuto le iscrizioni.

Indicativamente la manifestazione avrà inizio alle ore 9.00, con il riscaldamento dalle 8.30 per le Esordienti C-B-A, in seguito alla gara Esordienti riscaldamento RAGAZZE (in pausa pranzo giuria)

ORARIO POMERIGGIO:

Riscaldamento 13.30 JUNIOR e ASSOLUTE

Inizio gara 14.00 RAGAZZE e a seguire JUNIOR e ASSOLUTE.

TEMPI LIMITE: (tolleranza +/- 15"; max 10" sul bordo vasca):

CAT. ESORDIENTI B-C:

Solo 1'20"

Duo 1'20"

CAT. ESORDIENTI A

Solo 1'20"

Duo 1'30"

Trio 1'30"

Squadra 1'40"

Combinato 2'30"

CAT. RAGAZZE:

Solo 1'30"

Duo 1'40"

Trio 1'40"

Squadra 1'50"

Combinato 3'

CAT. JUNIOR/ASSOLUTE:

Solo 1'30"

Duo 1'50"

Trio 1'50"

Squadra 2'20"

Combinato 3'



ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno pervenire **entro il 15 aprile 2020** all'indirizzo mail **sincromiki@gmail.com** compilando il file Excel allegato rinominandolo con il nome della Società. Ad avvenuta conferma da parte della Vigevano Nuoto si procederà al pagamento allegando la ricevuta del pagamento.

MUSICHE:

Le musiche, dovranno pervenire **entro il 15 aprile 2020** all'indirizzo mail **sincromiki@gmail.com** in formato mp3 rinominandole nel seguente modo:

tipo esercizio-CATEGORIA NOME DELLA SOCIETA' Cognomi atlete
(duo-JUN VIGEVANO NUOTO ColomboBianchi)

Si invita ad utilizzare il sito **WeTransfer** (gratuito) per inviare file musicali evitando di sovraccaricare le mail.

QUOTE ISCRIZIONE:

Ogni Società verserà €10,00 per l'iscrizione societaria, oltre alla quota per ogni esercizio.

Le quote di iscrizione dovranno essere saldate mediante bonifico bancario e inviate via mail con il foglio iscrizione. Bonifico bancario intestato a:

A.S.D. VIGEVANO NUOTO

IBAN: IT 91F0103032380000006295009 (MPS)

Causale: Iscrizione 3°Trofeo Nuoto sincronizzato + NOME SOCIETA'

- € 6.00 Solo
- € 8.00 Duo
- € 14.00 Squadra e Combinato

GIURIA: Sarà composta da un Giudice Arbitro federale e un Giudice di Segreteria, i pannelli giudicanti saranno formati da tecnici o ex-atlete competenti delle Società iscritte, il cui nominativo deve essere segnalato al momento dell'iscrizione.

PREMIAZIONI:

Verranno premiati con Medaglia i primi tre esercizi per ogni categoria e con un Trofeo le prime tre società classificate.



CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA VASCA:

La vasca è lunga 25 m, con 6 corsie, profonda 1.85 per tutta la lunghezza.

Servizio di Ristorante-Pizzeria e Bar in piscina per tutta la durata dell'evento.

In conformità alle regole del Comitato Regionale Lombardo, si ricorda a tutte le atlete di NON utilizzare gelatina-colla di pesce negli spogliatoi (docce/lavandini/bagni), e di non prepararla sul piano vasca.

Alle Società che utilizzano la colla di pesce sarà vietato l'uso delle docce, per le altre Società che utilizzano solo il gel verrà fornita una tessera da acquistare in segreteria, **previa richiesta all'atto dell'iscrizione.**

Le Società che non rispetteranno le suddette regole non verranno più considerate per i prossimi eventi.

INFO: Michela Barbini

Mail: sincromiki@gmail.com

Tel: 338 9460704



vigevanonuoto_sincro

Centro Santa Maria – Via S.Maria 80 – 27029 Vigevano (PV)