



COMITATO REGIONALE LOMBARDO
20137 Milano – Via Piranesi 46
www.finlombardia.eu

PROGRAMMAZIONE REGIONALE

SETTORE PROPAGANDA e MASTER

2020/2021



NUOTO SINCRONIZZATO

SETTORE SINCRONIZZATO : Tel. 02/757 757 28 – Email: area4.crlombardo@federnuoto.it

Sommario

Calendario Regionale Propaganda – Stagione 2020/2021	3
1. Norme di carattere generale	4
1.2. Norme igienico sanitarie e comportamentali - Ammende	4
1.3 Iscrizioni gara	5
1.4 Tasse gara	5
1.5 Categoria Atlete	5
2. Attività Regionale Sincronizzato – Settore Propaganda	6
Sincro 3000	6
Anni Verdi	7
Sincro per Tutti	9

CALENDARIO REGIONALE

SETTORE PROPAGANDA e MASTER

Stagione 2020 – 2021

DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIE		SEDE
FEBBRAIO 2021				
7	SINCRO 3000 - 1^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI B 2011/2021	OBBLIGATORI	Da definire
	ANNI VERDI - 1^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI C 2012/2013/2014	OBBLIGATORI	
MARZO 2021				
28	SINCRO 3000 - 2^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI B 2011/2021	OBBLIGATORI	Da definire
	ANNI VERDI - 2^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI C 2012/2013/2014	OBBLIGATORI	
GIUGNO 2021				
6	ANNI VERDI - 3^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI C 2012/2013/2014	ESERCIZI LIBERI	Varese – Robur et Fides
25	SINCRO PER TUTTI - 1^ PROVA REGIONALE	ESORDIENTI A	SQUADRA	Da definire
26	SINCRO PER TUTTI - 2^ PROVA REGIONALE	RAGAZZE	SQUADRA	
27	SINCRO PER TUTTI - 3^ PROVA REGIONALE	ASSOLUTE/ JUNIORES/ MASTER	SQUADRA	

1. Norme di carattere generale

1. Nella presente regolamentazione con il termine “manifestazione” si intende un complesso di eventi sportivi. 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.
2. **L’accesso agli impianti è consentito solo ed esclusivamente ad atleti, allenatori, dirigenti e giudici** previa consegna dell’autodichiarazione in cui si attesta di non essere stati affetti da malattia COVID-19 e l’assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni. L’accesso agli impianti non è consentito ai soggetti in quarantena. Le autodichiarazioni dei minorenni dovranno essere firmate dai genitori.
3. E’ vietato l’accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno quindi a **PORTE CHIUSE**. Se necessario, le tribune potranno essere usate dagli atleti in attesa della loro partecipazione alla competizione, per facilitare il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza.
4. Una volta stabilito il numero massimo di persone che potranno avere accesso contemporaneamente all’impianto, le manifestazioni saranno suddivise in più sessioni di competizione giornaliera per mantenere il numero degli atleti e dei tecnici entro i limiti previsti per garantirne la sicurezza.
A tale fine verranno definiti e comunicati ad ogni società i rispettivi periodi di accesso e di permanenza nell’impianto e sul piano vasca.
5. Al fine di evitare assembramenti sul piano vasca e nello stesso impianto, **le fasi di riscaldamento e defaticamento sono sospese**.
6. **Il piano vasca dovrà essere sempre libero** da atleti e operatori sportivi, fatta eccezione per i giudici di gara ed eventuale personale dell’organizzazione espressamente autorizzato, oltre naturalmente a chi deve gareggiare.
Gli atleti dovranno sostare, rispettando le opportune distanze di sicurezza, negli spazi loro assegnati sino al momento della loro chiamata. Tutti gli operatori sportivi sono tenuti a restare negli spazi previsti.
7. **L’uso della mascherina è obbligatorio al coperto e in ogni caso quando non sia possibile rispettare le norme del distanziamento interpersonale negli spazi aperti (che sale da uno a due metri in presenza di atleti reduci da sforzo).**

1.2 Norme igienico sanitarie e comportamentali – Ammende

Norme Igienico-sanitarie

1. E’ fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali **utilizzare protezioni delle vie respiratorie** (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
2. Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all’accesso in vasca, riporla in sacchetti monouso subito prima dell’attività in acqua e indossarla nuovamente al termine.
3. Mantenere, nei contatti sociali, una **distanza interpersonale** di almeno un metro;
4. **Evitare** abbracci e strette di mano;
5. Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc.).
6. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
7. Riporre **oggetti e indumenti personali** nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o nelle aree comuni.

Norme comportamentali

1. E’ assolutamente vietato utilizzare la gelatina all’interno dell’impianto (piano vasca, spogliatoi, bagni).
2. E’ tassativamente vietato fare la doccia dopo la gara lavandosi i capelli e smontando le acconciature con la gelatina.
3. E’ severamente vietato entrare in vasca con assorbenti igienici esterni.
4. E’ vietato consumare cibo negli spogliatoi, sulle tribune e sul piano vasca.
5. Le allenatrici e le atlete dovranno provvedere a tener pulita la zona assegnata al proprio gruppo.

N.B. Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall’impianto e la società, oltre ad essere sospesa dalla manifestazione, dovrà corrispondere un’ammenda di 60,00 €.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento alle linee guida emanate dal governo e dalla FIN.

1.3 Iscrizioni gara

1. L'iscrizione degli atleti ad una manifestazione deve essere effettuata esclusivamente ricorrendo all'apposito gestionale della piattaforma informatica disponibile all'indirizzo <http://www.finlombardia.com/SINCRO/SINCRO-Login.asp>.
2. Per poter procedere con le iscrizioni è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2020 -2021). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
3. Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso di credenziali. Le **credenziali** verranno inviate via E-mail dal comitato ad ogni società.
4. Insieme alle credenziali, ogni società riceverà le **linee guida** contenenti le procedure per poter inserire, modificare e cancellare le iscrizioni gara.
5. Tutte le iscrizioni dovranno essere inserite a sistema entro la scadenza prestabilita. **A chiusura iscrizioni avvenuta**, non sarà più possibile inserire ulteriori iscrizioni e modificare o cancellare iscrizioni esistenti.

Tutte le variazioni o nuovi inserimenti pervenute via mail a: area4.crlombardia@federnuoto.it oltre la data di chiusura delle iscrizioni saranno accettate al costo di **75,00 €** per iscrizione gara – come da circolare normativa 2020-2021 pag.77 (ammenda per ritardata iscrizione).

Alle Società che non daranno comunicazione di assenza alla Segreteria tecnica o alla Giuria verranno comminate **ammende di 40,00 € per atleta/gara.**

1.4 Tasse gara - Propaganda

1. **A chiusura iscrizioni**, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.
2. La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

Tassa per atleta/gara	Esercizio
4,50 €	Obbligatorio
5,00 €	Stellina
4,50 €	Solo (Programma Tecnico o Libero)
7,00 €	Duo (Programma Tecnico o Libero)
14,00 €	Squadra (Programma Tecnico o Libero)
14,00 €	Esercizio Libero Combinato

1.5 Categoria Atlete

Per l'anno 2020-2021 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2012 – 2013 eventuali 2014	7 / 8 / 9 anni
ESORDIENTI B	2011	10 anni
ESORDIENTI A	2009 – 2010	11 / 12 anni
RAGAZZE/I	2006– 2007 – 2008	13 / 14 / 15 anni
JUNIORES	2003 – 2004 – 2005	16 / 17 / 18 anni
SENIORES	2001 – 2002	19 / 20 anni
ASSOLUTA	1997 – 2006	13/14/15/16/17/18/19/20/21/22 anni

Le atlete nate 1998, 1999 2000 e 2001 potranno partecipare anche con tesseramento **Master**.

2. Attività Regionale Sincronizzato – Settore Propaganda

SINCRO 3000 – Esordienti B 2011/2012

NOTE IMPORTANTI

1. Al fine di evitare sovrapposizioni e sovraffollamento, **le fasi di riscaldamento sono sospese.**
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**

1^ prova

Data: 07 Febbraio 2021

Sede: Da definire

Termine iscrizioni: 22 Gennaio 2021 alle ore 12:00

Obbligatori

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Gamba di balletto esercizio 101 | coef. 1.6 |
| 2. Da canoa a carpiato | coef. 1.2 |
| 3. Torpedo inverso tutta la giuria | coef. 1.0 |
| 4. Spaccata sagittale sn o dx | coef. 1.6 |

2^ prova

Data: 28 Marzo 2021

Sede: Da definire

Termine iscrizioni: 12 Marzo 2021 alle ore 12:00

Obbligatori

- | | |
|---|-----------|
| 1. Gamba di balletto tesa esercizio 106 | coef. 1.6 |
| 2. Passo d'uscita indietro | coef. 1.6 |
| 3. Da posizione supina presa di arco,
PAUSA, più arco gamba flessa | coef. 1.6 |
| 4. Capriola carpiata in avanti fino alla posizione
di gamba di balletto doppia in immersione | coef. 1.3 |

N.B. Al fine di evitare assembramenti sul piano vasca e nello stesso impianto, la manifestazione sarà suddivisa in più **sessioni**. **Ad ogni sessione verrà assegnato un orario di entrata e uno di uscita dall'impianto.** Per ogni sessione gareggeranno, a turno, un numero massimo di **2 società** che eseguiranno tutti gli obbligatori così da limitare gli spostamenti sul piano vasca e all'interno della struttura. Gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

REGOLAMENTO

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara a tessera societaria;
- Le atlete dovranno partecipare a tutti gli esercizi obbligatori previsti.

GIURIE

Saranno formate da allenatori e/o ex atlete o da giudici di gara; la giuria sarà composta da tre o cinque elementi.

Ogni Società dovrà mettere a disposizione una persona competente per la giuria e la segreteria per tutta la giornata di gara, il cui nominativo dovrà essere segnalato all'atto della consegna delle iscrizioni sull'apposito modulo, pena la non accettabilità delle stesse. Le persone a disposizione dovranno presentarsi al giudice arbitro almeno un'ora prima dell'inizio delle gare. **Le Società inadempienti verranno escluse dall'ordine di partenza.**

Sarà messo a disposizione dal G.U.G. Regionale un Giudice Arbitro.

Per Iscrizioni e Tasse Gara vedi pg. 5

ANNI VERDI – ESORDIENTI C 2012-2013-2014

NOTE IMPORTANTI

- 1. Al fine di evitare sovrapposizioni e sovraffollamento, le fasi di riscaldamento sono sospese.**
- 2. Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
- 3. La manifestazione si svolgerà a PORTE CHIUSE pertanto invitiamo gli eventuali accompagnatori a non creare assembramenti nelle aree limitrofe all'impianto.**

1^ prova

Data: 07 Febbraio 2021
Sede: Da definire
Termine iscrizioni: 22 Gennaio 2021 alle ore 12:00

Obbligatorie

2012

- | | |
|---|-----------|
| 1. Vela semplice (dx o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno | coef. 1.1 |
| 2. Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria | coef. 1.0 |
| 3. Canoa testa fuori, più testa sotto, più avanzo roller di testa otto tempi | coef. 1.2 |
| 4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi | coef. 1.1 |

2013-2014

- | | |
|--|-----------|
| 1. Posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi | coef. 1.0 |
| 2. Posizione prona testa sotto 8 tempi | coef. 1.2 |

2^ prova

Data: 28 Marzo 2021
Sede: Da definire
Termine iscrizioni: 12 Marzo 2021 alle ore 12:00

Obbligatorie

2012

1. Spaccata sagittale dx o sn	coef. 1.1
2. Gamba di balletto fino ad estensione (piegata)	coef. 1.3
3. Da canoa a carpiata	coef. 1.3
4. Torpedo inverso tutta la giuria	coef. 1.0

2013-2014

1. Vela semplice (dx o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno	coef. 1.1
2. Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria	coef. 1.0
3. Canoa testa fuori, più testa sotto, più avanzo roller di testa otto tempi	coef. 1.2
4. Spaccata sagittale (dx o sn) tenuta 8 tempi	coef. 1.1

3^a prova – Esercizi Liberi

Data:	06 Giugno 2021
Sede:	Varese – Robur et Fides
Termine iscrizioni:	21 Maggio 2021 alle ore 12:00

DUO durata dell'esercizio 1'20"

SQUADRA durata dell'esercizio 1'40"

Tolleranza più o meno 15" rispetto ai tempi-limite 10" sul bordo vasca

N.B. Al fine di evitare assembramenti sul piano vasca e nello stesso impianto, la manifestazione sarà suddivisa in più **sessioni**. **Ad ogni sessione verrà assegnato un orario di entrata e uno di uscita dall'impianto.** Per ogni sessione gareggeranno, a turno, un numero massimo di **2 società** che eseguiranno tutti gli obbligatorie/balletti iscritti così da limitare gli spostamenti sul piano vasca e all'interno della struttura. Gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

REGOLAMENTO

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara a tessera societaria;
- Nelle prime due giornate le atlete gareggeranno divise per anno di nascita 2012 e 2013-2014. Le atlete del 2013 gareggeranno con le atlete del 2014.
- Non è possibile far gareggiare atlete del 2013-2014 nella categoria 2012 degli obbligatorie.
- Nell'ultima giornata le atlete gareggeranno tutte in un'unica categoria, **senza limitazioni di numero di atlete per anno 2012-2013-2014.**
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di una SQUADRA.

Per Iscrizioni e Tasse Gara vedi pg. 5

SINCRO PER TUTTI

NOTE IMPORTANTI

1. Al fine di evitare sovrapposizioni e sovraffollamento, le fasi di riscaldamento sono sospese.
2. Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.

1^ giornata – Esordienti A (2009-2010)

Data: 25 Giugno 2021
Sede: Da definire
Termine iscrizioni: 10 Giugno 2021 alle ore 12:00

SQUADRA durata dell'esercizio 1'40''

Tolleranza più o meno 15'' rispetto ai tempi-limite 10'' sul bordo vasca

2^ giornata – Ragazze (2006-2007-2008)

Data: 26 Giugno 2021
Sede: Da definire
Termine iscrizioni: 10 Giugno 2021 alle ore 12:00

SQUADRA durata dell'esercizio 1'50''

Tolleranza più o meno 15'' rispetto ai tempi-limite 10'' sul bordo vasca

3^ giornata – Assolute/Juniores e Master (vedi pg. 5 'Categorie Atlete')

Data: 27 Giugno 2021
Sede: Da definire
Termine iscrizioni: 10 Giugno 2021 alle ore 12:00

SQUADRA durata dell'esercizio 2'20''

Tolleranza più o meno 15'' rispetto ai tempi-limite 10'' sul bordo vasca

N.B. Al fine di evitare assembramenti sul piano vasca e nello stesso impianto, la manifestazione sarà suddivisa in più **sessioni**.
Ad ogni sessione verrà assegnato un orario di entrata e uno di uscita dall'impianto. Per ogni sessione gareggeranno, a turno, un numero massimo di **2 società** che eseguiranno tutti gli obbligatori/balletti iscritti così da limitare gli spostamenti sul piano vasca e all'interno della struttura. Gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/.

REGOLAMENTO

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara a tessera societaria;
- È ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato;
- È previsto solo l'esercizio *SQUADRA*.
- Tutte le atlete devono essere tesserate propaganda, tranne il 1999/2000 che possono essere tesserate master;
- Nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti, saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate.

- Nelle gare *SQUADRA* a partire dalla categoria Ragazze - Juniores - Assolute sarà stilata una classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle altre praticanti.
- Alla gara denominata *EX-AGO* dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte ad un Campionato italiano sia di Categoria che Assoluto (anche se iscritte come riserve).
- Nell'esercizio *SQUADRA* le atlete *ex-agoniste* dovranno essere il 50% o più dell'organico della formazione per poter gareggiare in questa categoria (esempio: una squadra composta da 8 atlete -di cui 4 ex-agoniste- parteciperà nella gara *EX-AGO*), nel caso in cui le atlete ex agoniste siano meno del 50% l'esercizio gareggerà nella categoria propaganda.

LIMITAZIONI

- Ogni società **potrà** iscrivere in ogni categoria più di una squadra.
- Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un **numero illimitato di atlete Esordienti B 2011** (es. tutta la squadra composta da Esordienti B) ma **non possono partecipare** le Esordienti C dal 2012/2013 e successivi.
- L'esercizio *SQUADRA* può essere composto da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atlete, per ogni atleta in meno verrà detratto mezzo punto (0,5).
- In tutte le categorie, ad esclusione delle Esordienti A, per ogni esercizio *SQUADRA* è possibile iscrivere massimo n. 4 atlete di categoria inferiore.
- Un atleta **non può partecipare** a più di una squadra della stessa categoria (anche come riserva).

PER QUANTO NON SPECIFICATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO PROPAGANDA F.I.N. NAZIONALE.

MUSICHE

Da questa manifestazione in poi chiediamo una denominazione dei singoli file omogenea e precisa per ogni esercizio in gara come segue:

Tipo esercizio CATEGORIA SOCIETÀ cognome e nome

Esempio: squadra - JUN BUSTO NUOTO BellaniDiGiovenco

Si prega di rispettare maiuscole, minuscole e spazi come da esempio

Per l'esercizio squadra inserire il nome della prima atleta titolare inserita in fase di iscrizione, se gestite i file su iTunes si prega di rinominare il file anche all'interno del programma.

Le musiche per gli esercizi *SQUADRA* della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente **diverse** ed inviate **ESCLUSIVAMENTE** via mail all'indirizzo musica.sincro.lombardia@gmail.com entro scadenza iscrizioni.

Si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB o lettore mp3.

GIURIE

Le Giurie saranno formate da allenatori e/o ex atlete o da giudici di gara e saranno composte da tre o cinque elementi.

Ogni società dovrà mettere a disposizione una persona competente per la giuria e/o la segreteria per tutta la giornata di gara; il nominativo dovrà essere segnalato all'atto della consegna delle iscrizioni sulla apposito modulo, pena la non accettabilità delle stesse. Le persone a disposizione dovranno presentarsi al giudice arbitro almeno un'ora prima dell'inizio delle gare. Le società inadempienti verranno escluse dall'ordine di partenza. Sarà messo a disposizione dal GUG Regionale un Giudice Arbitro

NORME COMPORTAMENTALI E AMMENDE vedi pg. 4

Per Iscrizioni e Tasse Gara vedi pg. 5