



Comitato Regionale Lombardo
20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: crlombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 29 ottobre 2019
Ns.rif 20-69

Alle Società affiliate
Ai Delegati Provinciali
Al GUG
Al Medico Fiduciario Regionale
Alla Federazione Italiana Nuoto
Alla Direzione degli impianti interessati

SINCRO PER TUTTI

Dalla stagione 2019/2020 il Comitato Regionale Lombardo ha previsto una tassa d'iscrizione, sono esonerate dal pagamento le società dell'impianto ospitante la manifestazione.

Il Settore Sincronizzato di questo Comitato organizza DUE manifestazioni regionali a carattere competitivo per le atlete tesserate propaganda.

Sono previsti gli esercizi: *DUO*, *SQUADRA E COMBINATO*. Non è ammesso l'esercizio "solo" in nessuna categoria.

Per la stagione sportiva 2019/2020, nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti, saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate.

Nelle gare *DUO*, *SQUADRA* e *LIBERO COMBINATO* 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).

Per il *DOPPIO* se anche una sola atleta rientra in questa categoria l'esercizio dovrà essere iscritto nella gara *EX-AGO*.

Nell'esercizio *SQUADRA* e *LIBERO COMBINATO* 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.

CATEGORIE

ESORDIENTI A:	2008 - 2009 (2010)
RAGAZZE:	2005 - 2006-2007
JUNIORES:	2004-2003- 2002
ASSOLUTE:	2007 e precedenti

REGOLE GENERALI

- A. Tutte le atlete devono essere tesserate propaganda, tranne il 1999/2000 che possono essere tesserate master.
- B. Ogni società potrà iscrivere in ogni categoria più di una squadra (Es.A, Rag, Juniores, Assolute).
- C. Nella SECONDA E TERZA GIORNATA potranno partecipare le squadre che si sono classificate, nella prima giornata, dalla prima a metà classifica (in caso di numero di partecipanti dispari la metà + 1). Nel caso in cui il numero di squadre partecipanti alla prima prova siano pari o inferiori a 5, tutte le squadre saranno ammesse alla seconda o terza giornata. Da pari o superiori a 6 squadre varrà la regola sopra citata.
- D. Nella SECONDA E TERZA GIORNATA potranno partecipare 2 Combinati per categoria per Società, 2 doppi per categoria per società.
- E. Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un numero illimitato di atlete Esordienti B anche solo anno 2010 (tutta la squadra composta da Esordienti B e anche nel duo) ma non possono partecipare le Esordienti C dal 2011/2012 e successivi.
- F. 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).
- G. Le musiche per gli esercizi a *SQUADRA* e *COMBINATO* della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente **diverse** ed inviate **ESCLUSIVAMENTE** via mail all'indirizzo musica.sincro.lombardia@gmail.com entro scadenza iscrizioni.
- 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: duo - JUN BUSTO NUOTO BellaniDiGiovinco
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.
- Si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB o lettore mp3.
- H. In tutte le categorie, ad esclusione delle Esordienti A, per ogni esercizio *SQUADRA* e *COMBINATO* è possibile iscrivere massimo n. 4 atlete di categoria inferiore - L'esercizio *DOPPIO* può essere composto da un'atleta di categoria di appartenenza e una di categoria inferiore.
- I. Gli orari delle manifestazioni verranno definiti in base al numero delle atlete iscritte ed in base al numero di giurie disponibili, pertanto le società sono tenute ad accertarsi presso questa segreteria in ordine ad eventuali modifiche, un paio di giorni prima della manifestazione.

J. È ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.

K. Un atleta NON Può PARTECIPARE a più di una squadra, a più di un doppio o a più di un combinato nella stessa categoria.

PER LA MANIFESTAZIONE INVERNALE (02/02/20) OGNI ATLETA POTRA' PARTECIPARE AD UNA SOLA GARA DI UNA SOLA CATEGORIA.

NOTA RISCALDAMENTO

Il riscaldamento si svolgerà in 2 turni da 30 minuti ciascuno, unico per entrambe le categorie diviso per Società. Il sorteggio per il riscaldamento verrà effettuato in Comitato e pubblicato sul sito 2 giorni prima della gara. In caso di scarso numero di partecipanti si svolgerà un unico riscaldamento.

PROGRAMMA GARE

1° giornata – 02.02.2020

CATEGORIA Esordienti A – Ragazze – Juniores – Assolute
PROGRAMMA Libero esercizio Squadra
Sede: Busto Arsizio Ore 13.00 riscaldamento diviso
Orari: Ore 14.00 gara

20/01/2020 Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

DURATA ESERCIZIO SQUADRA

<i>Esordienti A</i>	<i>Ragazze</i>	<i>Jun - Ass</i>
1'40''	1'50''	2'20''

Tolleranza +/- 15 secondi

Bordo vasca 10 secondi

In tutte le categorie Esordienti A – Ragazze – Juniores – Assolute non esistono elementi obbligati.

Per la manifestazione invernale ogni atleta potrà partecipare ad UNA sola gara di una sola categoria (anche come riserva).

2° giornata – 17/05/2020

CATEGORIA JUNIORES-ASSOLUTE - (MASTER)
PROGRAMMA Libero Duo – Squadra – Libero Combinato
Sede: **Definire**
Orari: orario da definire

01/05/2020 Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Durata esercizi liberi categoria Juniores/Assolute

DUO	1'50'' (compresi 10'' su bordo vasca) tolleranza +/- 15''
SQUADRA	2'20'' (compresi 10'' su bordo vasca) tolleranza +/- 15''
LIBERO COMBINATO	3'00'' (compresi 10'' su bordo vasca) tolleranza +/- 15''

3° giornata – 24/05/2020

CATEGORIA	Esordienti A - Ragazze
PROGRAMMA	Libero Duo - Squadra – Libero Combinato
Sede:	da definire
Orari:	orario da definire al termine delle iscrizioni

08/05/2019 Termine Iscrizioni presso il Comitato Regionale

Durata esercizi liberi per la categoria Ragazze

DUO	1'40" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/-15"
SQUADRA	1'50" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"
LIBERO COMBINATO	3'00" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Durata esercizi liberi per la categoria Esordienti A

DUO	1'30" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15'
SQUADRA	1'40" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"
LIBERO COMBINATO	2'30" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

In tutte le categorie l'esercizio libero combinato dovrà rispettare le seguenti regole:

1. Si potranno iscrivere ad un minimo di sei ad un massimo di dieci atlete/i (due riserve);
2. Almeno due parti dell'esercizio dovranno essere eseguite da tre (3) o meno di tre atlete e almeno altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) atlete;
3. Sono ammesse coreografie eseguite da atlete/i non coinvolti al momento;
4. Una nuova parte ha inizio (circa) dove termina la precedente;
5. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua;
6. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate;
7. Non sono previste penalità se il numero di atlete/i in gara è inferiore a 10.

ISCRIZIONI

Si prega dedicare particolare attenzione alle iscrizioni che dovranno essere effettuate in base alle seguenti indicazioni:

- compilare una copia del modulo foglio riepilogativo specifico per ogni categoria e per ogni tipo di gara. È indispensabile che vengano chiaramente indicati tutti i dati richiesti;
- le iscrizioni dovranno essere inviate via e-mail.

Da quest'anno, non sarà più necessario allegare alle iscrizioni il versamento della tassa di iscrizione alla manifestazione. Sarà il comitato, una volta chiuse le iscrizioni, a scalare in autonomia la quota dall'economato di ogni società.

Le tasse di iscrizione sono di seguito riepilogate:

- ✓ duo Euro 7,00
- ✓ squadra Euro 14,00
- ✓ combinato Euro 14,00

per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, riserve comprese.

Si rammenta che non saranno accettate iscrizioni imprecise o incomplete o dettate telefonicamente; i termini di iscrizione saranno irrevocabili e non saranno possibili eccezioni di alcun genere. Le iscrizioni dovranno comunque pervenire entro e non oltre le date indicate.

Si ricorda che una atleta **NON** può prendere parte a 2 esercizi della stessa categoria anche come riserva (ad esempio l'atleta non potrà essere iscritta/o a 2 squadre categoria ragazze o a 2 doppi juniores)

Le Società sono pregate di accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del Comitato.

Le Società iscritte ad una manifestazione ed intenzionate a non parteciparvi per sopraggiunti problemi tecnici, sono pregate di darne comunicazione a questa segreteria, almeno due giorni prima della manifestazione.

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.

Comportamento Atlete/i e tecnici

Ci vediamo costretti dopo tanti comportamenti disdicevoli durante le precedenti stagioni a sottolineare che è severamente vietato:

- togliere forcine, mollette, lavarsi i capelli e il trucco nelle docce dell'impianto e/o in piscina
- versare gelatina negli scarichi (docce/lavandini/bagni)
- lasciare immondizia di qualsiasi genere sul piano vasca
- entrare in vasca con assorbenti igienici esterni
- mangiare sul piano vasca

Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e la società sarà squalificata dalla manifestazione.

Confidiamo nell'aiuto di tutti gli allenatori, accompagnatori, genitori nel far rispettare questo regolamento.

Nel rimanere a disposizione per ogni ulteriore informazione si inviano i più cordiali saluti.

TROFEO CONI

La terza giornata varrà come criterio di selezione (es. A) da parte del Comitato Regionale Lombardo per la partecipazione degli esercizi al Trofeo Coni, a prescindere dal regolamento del sopracitato trofeo. La commissione tecnica lombarda di nuoto sincronizzato si riserva anche di decidere in merito alla

partecipazione dell'accompagnatore (tecnico) che si unirà alla delegazione Lombarda.

Il Presidente
Danilo Vucenovich
