



Comitato Regionale Lombardo

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

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

Milano 29 ottobre 2018
Ns. Prot. 19- 51

Alle Società affiliate
Ai Delegati Provinciali
Al G.U.G.
Ai Comitati Regionali della F.I.N.
Al Medico fiduciario regionale
Alle Direzioni impianti interessati
Alla Federazione Italiana Nuoto

Nuoto Sincronizzato - Calendario Regionale 2018/2019

NOTA RISCALDAMENTO: nel caso in cui le atlete iscritte siano in un numero elevato il riscaldamento si svolgerà in 2 turni da 30 minuti ciascuno. 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 .Il mancato rispetto del proprio turno comporterà la sanzione di esclusione dalla competizione.

NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE: Il Comitato Regionale si riserva di accettare l'iscrizione di atlete appartenenti ad altre regioni, previa verifica del numero dei partecipanti, da parte della Commissione tecnica regionale Sincro.

Campionati Regionali Obbligatorî Assoluti/ Juniores - 1^ prova

https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2018-2019/sy_reg_2018-2019.pdf

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

02.12.2018 gara ore 10.00
Riscaldamento ore 09.00

Centro Sportivo Saini - vasca tuffi

16.11.2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Assoluti/Juniores 2^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

13.01.2019 gara ore 10.00
 Riscaldamento ore 09.00
 Piscina Comunale di Mompiano Brescia

31.12.2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Esordienti A - 1^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

13.01.2019 ORARIO DA DEFINIRE
 RISCALDAMENTO DA DEFINIRE
 Piscina Comunale di Mompiano Brescia

31.12.2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Ragazze 1^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

13.01.2019 gara ore 14.30
 Riscaldamento ore 13.30
 Piscina Comunale di Mompiano Brescia

31.12.2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Balletti programma tecnico – Liberi Assoluti

20.01.2019 gara 10.00
 Riscaldamento ore 09.00
 Sede Piscina di Como Muggiò

07.01.2019 Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

**RECUPERO Campionati Regionali Obbligatori Assoluti/Juniores
riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il
punteggio nelle prime due prove**

https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2018-2019/sy_reg_2018-2019.pdf

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

20.01.2019 gara a seguire
Riscaldamento a seguire
sede Piscina di Como Muggiò

07.01.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Esordienti A - 2^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

24.02.2019 gara ore 10.00
Riscaldamento ore 09.00
Centro sportivo Saini – vasca tuffi

08.02.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatorie Ragazze – 2^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

24.02.2019 riscaldamento e gara a seguire
Centro Sportivo Saini – vasca tuffi

08.02.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatorie Esordienti A - 3^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

10.03.2019 gara ore 09.40 -
Riscaldamento ore 09.00
Piscina di Brescia Mompiano

22.02.2019 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatorie Ragazze -3^ prova

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

10.03.2019 gara e riscaldamento a seguire
Piscina di Brescia Mompiano

22.02.2019 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

**Campionato Regionale Balletti Juniores/Assoluti
Programma tecnico –Programma libero (solo – duo - squadra)**

https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2018-2019/sy_reg_2018-2019.pdf

10.03.2019 gara e riscaldamento a seguire
Piscina di Brescia Mompiano

22.02.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

**RECUPERO Campionato Regionale Obbligatorie Esordienti A
riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il
punteggio nelle precedenti prove**

ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

31.03.2019 gara ore 10.00
Riscaldamento ore 09.00
Centro sportivo Saini – vasca tuffi

15.03.2019 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

**RECUPERO Campionato Regionale Obbligatorie Ragazze
riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il
punteggio nelle precedenti prove**

ESERCIZI FISSI+ GRUPPO 3

31.03.2019 gara e riscaldamento a seguire Esordienti A –
Centro sportivo Saini – vasca tuffi

15.03.2019 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

**RECUPERO Campionati Regionali Obbligatorie Es.A – Ragazze -
Assoluti/Juniores – NO OPEN**

**riservata alle atlete che non hanno ottenuto il punteggio per i Campionati
Italiani estivi di categoria e/o che non abbiano partecipato ad un campionato
regionale per la categoria assolute**

ESORDIENTI A – ESERCIZI FISSI + gruppo 1 a sorteggio

RAGAZZE - ESERCIZI FISSI + gruppo 3 a sorteggio

JUNIORES/ASSOLUTE - ESERCIZI FISSI + gruppo 3 a sorteggio

11.05.2019 gara ore 12.30
Riscaldamento ore 12.00
Centro Natatorio Pia Grande - Monza

26.04.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorii Esordienti B propaganda -

Esercizi obbligatori

106 gamba di balletto – 360 passeggiata avanti - 344 nettuno – 327 ballerina

11.05.2019 gara ore 15.10
riscaldamento ore 14.40
Centro Natatorio Pia Grande - Monza

26.04.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale
Campionato Regionale Programma Libero Ragazze – 1^ prova
Esercizi: solo - duo

09.06.2019 gara ore 14.00
Riscaldamento ore 13.00
Piscina La Porada - Seregno

17.05.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Propaganda Esordienti B – Balletti - programma Tecnico – Duo – Trio – Squadra

09.06.2019 gara ore 15.00
Riscaldamento ore 14.00
Piscina La Porada - Seregno

24.05.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Programma Libero Esordienti A – 1^ prova **Esercizi: solo - duo**

16.06.2019 sede Piscina di Lodi
orario da definire

31.05.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Programma Libero Ragazze – 2^ prova **Esercizi: solo - duo - squadra**

16.06.2019 sede Piscina di Lodi
orario da definire

31.05.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Programma Libero Esordienti A – 2^ prova **Esercizi: solo – duo - squadra**

14.07.2019 sede e orario da definire

28.06.2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Iscrizioni

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

- **Compilare una copia modulo foglio riepilogativo specifico per ogni categoria e per ogni tipo di gara (obbligatori-programma tecnico-esercizi liberi). E' indispensabile che vengano chiaramente indicati tutti i dati richiesti.**

Per tutte le gare dovranno essere utilizzati i moduli riepilogativi forniti dal Comitato Regionale o copia degli stessi.

Le iscrizioni devono essere inviate solo via e-mail.

Le iscrizioni dovranno essere accompagnate dalla tassa iscrizione, bonifico IBAN IT81W010050330900000000710

- €. 4.50 atleta/gara (esercizi obbligatori)
- €. 4.50 solo (programma tecnico o libero)
- €. 7.00 duo (programma tecnico o libero)
- €. 9.00 trio (programma tecnico o libero)
- €. 14.00 squadra (programma tecnico o libero)
- € 14.00 esercizio libero combinato

La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

Si rammenta che non saranno accettate iscrizioni imprecise o incomplete o dettate telefonicamente e che la tassa iscrizione gara dovrà essere esclusivamente versata alla segreteria del Comitato Regionale; i termini di iscrizione saranno irrevocabili, non saranno possibili eccezioni di alcun genere.

Le iscrizioni dovranno comunque pervenire entro e non oltre le date indicate.

Le Società sono pregate di accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del Comitato entro i termini previsti.

Regolamento gare - esercizi obbligatori

Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società; è possibile iscrivere un numero illimitato di atlete della categoria immediatamente inferiore, purché eseguano il programma di esercizi della categoria per la quale si presentano.

Le atlete dell'anno 2009 categoria Esordienti B che gareggiano nella categoria Esordienti A dovranno essere regolarmente tesserate agoniste.

Le atlete del 2010 possono gareggiare nel campionato obbligatori Esordienti B e nei balletti programma tecnico.

Regolamento gare - programma tecnico, esercizi liberi

Per le gare del programma tecnico e degli esercizi liberi verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.

Ai Campionati di categoria Esordienti A, Ragazze, Juniores, ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO, SQUADRA.

Al Campionato Regionale Propaganda Esordienti B ogni Società potrà iscrivere più squadre e per ogni squadra 2 duo e 2 trio.

Regole generali

Le atlete nate negli anni 2009/2010 che gareggiano nella categoria Esordienti.B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda. Per questa categoria è ammessa la partecipazione di atlete tesserate agoniste per tutti i settori F.I.N. diversi dal sincronizzato.

Gli orari delle manifestazioni potranno essere suscettibili di variazione 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.**

Si rammenta che gli impianti saranno messi a disposizione almeno un'ora prima dell'inizio delle gare per il riscaldamento.

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

Regolamento PROGRAMMA TECNICO per la categoria Esordienti B

- Si possono aggiungere altri elementi e la loro disposizione è facoltativa
- Gli elementi dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con - tutte le sezioni chiaramente identificabili
- Gli elementi dovranno essere eseguiti **nell'ordine prestabilito**
- Le società con 5 o più atlete dovranno avere le partecipanti al trio tutte diverse da quelle del doppio, compresa la riserva
- Le società con 4 atlete potranno avere in comune una sola atleta tra trio e duo
- Le società con 3 atlete potranno presentare sia il duo che il trio
- Per ogni elemento mancato o parzialmente mancato anche da una sola atleta sarà assegnato 0 come voto dell'elemento attribuito da ogni giudice per il merito tecnico
- Si potrà partecipare con più squadre ma un' atleta non potrà essere iscritta per più squadre nemmeno come riserva

DUO durata dell'esercizio 1' 30"

- ✓ tre movimenti di braccia in posizione verticale di cui uno a due braccia Coef. 1.1
- ✓ gambe stile laterale + due movimenti di braccia diversi Coef. 1.0
- ✓ combinazione di gambe di balletto in movimento: gamba di balletto dx, Coef. 2.4
gamba di balletto sn (obbligatorio numero 102)
- ✓ Kipnus (intera figura) Coef. 1.4
- ✓ passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata Coef. 1.5
- ✓ E' consentito un aggancio e nessuna spinta

TRIO durata dell'esercizio 1' 30"

- ✓ marsuino con apertura alla massima altezza in spaccata più passo di uscita Coef. 2.0
- ✓ gamba di balletto singola Coef. 1.6

- ✓ torre chiusura verticale bassa Coef. 2.0
- ✓ boost (una uscita veloce con il busto e la maggior parte del corpo fuori dall'acqua; entrambe le braccia devono essere sollevate sulla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza) Coef. 1.5
- ✓ tre movimenti di braccia in posizione verticale di cui uno a due braccia Coef. 1.1
- ✓ È consentito un aggancio o una spinta

SQUADRA durata dell'esercizio 1'40"

- ✓ tre movimenti di braccia in posizione verticale di cui uno a due braccia Coef. 1.1
- ✓ gambe stile laterale + due movimenti di braccia diversi Coef. 1.0
- ✓ combinazione di gambe di balletto in movimento: gamba di balletto dx, gamba di balletto sn (obbligatorio numero 102) Coef. 2.4
- ✓ Kipnus (intera figura) Coef. 1.4
- ✓ Scambi in posizione cannoncino Coef. 1.1
- ✓ Comporre almeno tre formazioni diverse
- ✓ È consentita una azione in sequenza, una spinta **o un aggancio.**

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

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2018.2019

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich

