



**COMITATO REGIONALE LOMBARDO**  
20137 Milano – Via Piranesi 46  
[www.finlombardia.eu](http://www.finlombardia.eu)

# **PROGRAMMAZIONE REGIONALE**

**SETTORE PROPAGANDA**

**2020/2021**

**AGGIORNATA AL 19/05/2021**



**NUOTO SINCRONIZZATO**

# CALENDARIO REGIONALE

## SETTORE PROPAGANDA

Stagione 2020 – 2021

AGGIORNATO AL 12/05/2021

<b>GIUGNO 2021</b>		
<b>13</b>	<b>ANNI VERDI - ES C</b>	<b>MONZA</b>
<b>16</b>	<b>CAMPIONATO REGIONALE PROPAGANDA - ELIMINATORIE</b>	<b>ON-LINE</b>
<b>17</b>		
<b>20</b>	<b>CAMPIONATO REGIONALE PROPAGANDA - FINALI</b>	<b>BRESCIA</b>

# **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). **Nonsarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
3. Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso di credenziali.
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](mailto: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

# ANNI VERDI – ESORDIENTI C

## NOTE IMPORTANTI

1. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
2. **La manifestazione si svolgerà a PORTE CHIUSE pertanto invitiamo gli eventuali accompagnatori a non creare assembramenti nelle aree limitrofe all'impianto.**

## Prova Unica – Esercizi Liberi

Data	13 Giugno 2021
Sede	Monza – Piscina Pia Grande
Termine Iscrizioni	Venerdì 28 Maggio 2021 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 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/](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;
- 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 ogni squadra è possibile partecipare con 2 DUO. Le società che partecipano con quattro atlete agli esercizi liberi devono obbligatoriamente partecipare con l'esercizio squadra per poter iscrivere anche due esercizi DUO.
- Le società con meno di quattro atlete possono partecipare SOLO con un esercizio DUO.
- Ogni atleta può partecipare ad un DUO ed a una SQUADRA.

**Per Iscrizioni e Tasse Gara vedi pg. 5**

# CAMPIONATO REGIONALE PROPAGANDA - SQUADRE

ESORDIENTI A, RAGAZZE, JUNIORES e ASSOLUTE

## NOTE IMPORTANTI

1. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
2. **La manifestazione si svolgerà a PORTE CHIUSE pertanto invitiamo gli eventuali accompagnatori a non creare assembramenti nelle aree limitrofe all'impianto.**

## 1^ e 2^ GIORNATA - ELIMINATORIE

Data	16 – 17 Giugno 2021
Sede	Piattaforma Zoom
Termine iscrizioni	06 Giugno 2021
Termine invio video	Venerdì 11 Giugno 2021 ore 12:00

## 3^ GIORNATA - FINALI

Data	20 Giugno 2021
Sede	Brescia – Piscina Mompiano

## ELIMINATORIE

*In conformità alle disposizioni vigenti e alle linee guida emanate dall'Ufficio dello Sport, dalla F.I.N. e dalla FMSI (Federazione Medici Sportivi Italiani), al fine di consentire la partecipazione di tutte le atlete tesserate, per la stagione corrente, al Campionato Regionale Propaganda, le fasi ELIMINATORIE della manifestazione, si svolgeranno ON-LINE sulla piattaforma ZOOM del Comitato Regionale Lombardo.*

### ➤ MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1. Le **Eliminatorie** si svolgeranno **ON-LINE**, su piattaforma ZOOM del Comitato, in due giornate.
2. Per partecipare, ogni Società dovrà inviare ad [area4.crlombardo@federnuoto.it](mailto:area4.crlombardo@federnuoto.it):
  - Le iscrizioni entro il 06 Giugno 2021 (via e-mail);
  - Entro Venerdì 11 Giugno 2021 il video di ogni esercizio **SQUADRA** iscritto nelle **Categorie: Esordienti A, Ragazze, Juniores, Assolute e Ex-Ago** (tramite WETRANSFER).
3. Per ogni Categoria partecipante (Esordienti A, Ragazze, Juniores, Assolute e Ex-Ago) verrà creato un **evento** sulla piattaforma ZOOM. Ogni evento avrà un orario di inizio e di fine, la durata verrà stabilita sulla base delle iscrizioni pervenute per ogni Categoria di atlete.
4. Ad ogni evento ZOOM, oltre al Comitato e alle società iscritte, parteciperà una **GIURIA** (formata da allenatori) selezionata dalla Commissione Tecnica che giudicherà in tempo reale e pubblicamente, tramite chat, gli esercizi registrati e trasmessi in diretta dal Comitato.

**N.B. Vi chiediamo di comunicarci in fase di iscrizioni il nominativo di un Tecnico disponibile a partecipare nella GIURIA.**
5. Al termine di ogni evento verrà stilata una classifica ufficiale. **Le prime 5 classificate** di ogni Categoria accederanno alla **Finale**, organizzata per il 20 Giugno 2021 in presenza a Brescia.

6. Venerdì 11 Giugno 2021, il Comitato invierà ad ogni Società iscritta al Campionato la Programmazione di ogni evento-gara. Nella Programmazione, oltre agli orari e agli ordini di partenza, le società troveranno **ID e PASSWORD** per poter accedere e assistere in diretta alle gare.

### ➤ REGOLAMENTO

1. Ogni società potrà iscrivere in ogni Categoria (Esordienti A, Ragazze, Juniores e Assolute) più di una SQUADRA. Le atlete iscritte dovranno essere in regola con il tesseramento Propaganda della stagione 2020-2021.
2. Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un numero illimitato di atlete Esordienti B anche solo anno 2010 (tutta la squadra composta da Esordienti B) ma non possono partecipare le Esordienti C dal 2011/2012 e successivi.
3. 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).
4. In tutte le categorie, ad esclusione delle Esordienti A, per ogni esercizio SQUADRA è possibile iscrivere massimo n. **4** atlete di categoria inferiore.
5. Un atleta **PUO' PARTECIPARE** solo ad **(1) un esercizio SQUADRA** per la propria Società di appartenenza.
6. I primi 5 esercizi classificati di ogni Categoria accederanno alla **Finale**, organizzata per il 20 Giugno 2021 in presenza a Brescia.

### DURATA ESERCIZIO SQUADRA

*Esordienti A*

1'40''

*Ragazze*

1'50''

*Junior - Assolute*

2'20''

Bordo vasca: 10 secondi

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

### ➤ REQUISITI VIDEO

FORMATO:	mp4
INQUADRATURA:	- Inquadratura frontale, da metà del lato lungo della vasca ad altezza occhi (di una persona in piedi). - Consigliamo l'utilizzo di un cavalletto per migliorare la stabilità della registrazione. - Zoom consentito. <b>!!! <u>Il dispositivo, rimanendo fermo a metà vasca, ad altezza designata, deve seguire l'esercizio in movimento. NON sono consentiti cambi di prospettiva o di inquadratura.</u></b>
DENOMINAZIONE:	- Tipo Esercizio CATEGORIA SOCIETA' Cognome Nome Esempio: SQUADRA – JUN BUSTO NUOTO RossiRebecca
ATLETE:	- Costume e acconciatura libere.

### ➤ ISCRIZIONI

1. Le società partecipanti dovranno inviare le iscrizioni ad [area4.crlombardo@federnuoto.it](mailto:area4.crlombardo@federnuoto.it) entro il 06/06/2021 e inviare i video degli esercizi tramite **WETRANSFER** entro le 12:00 di Venerdì 11 Giugno. Le iscrizioni sono da considerarsi valide a seguito di risposta di avvenuta ricezione da parte del Comitato.

Video - guida per inviare i video e le specifiche con WETRANSFER > <https://youtu.be/l1CRTG7EtaQ>

2. Il giorno successivo alle FINALI del 20/06/2021, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.

## FINALI

### ➤ REGOLAMENTO

1. **Avranno accesso alla fase Finale solo i primi 5 esercizi SQUADRA classificati** per ogni Categoria.
2. Le atlete che prendono parte alla Finale, dovranno presentare all'inizio di ogni gara con la propria tessera societaria.
3. **La GIURIA sarà formata da Giudici Ufficiali.**

**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.** Gli orari e gli ordini di partenza saranno pubblicati come di consueto sul nostro sito [http://www.finlombardia.eu/categoria\\_sportiva/sincro/](http://www.finlombardia.eu/categoria_sportiva/sincro/).

### 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.