



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

# **PROGRAMMAZIONE REGIONALE**

## **Stagione Agonistica 2020/2021**



SETTORE SINCRONIZZATO : Tel. 02/757 757 28 – Email: [area4.crlombardo@federnuoto.it](mailto:area4.crlombardo@federnuoto.it)

# CALENDARIO REGIONALE ATTIVITA' AGONISTICA

## Stagione 2020 – 2021

**BOZZA aggiornata al 12/05/2021**

DATA	CAT. AGONISTA
<b>GENNAIO 2021</b>	
17	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 1^ prova SISTEMA DELLE STELLE Cat. Agonista
31	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 2^ prova CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ES.A/RAG 1^ prova
<b>FEBBRAIO 2021</b>	
7	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN RECUPERO
28	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ES.A/RAG 2^ prova CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 3^prova
<b>MARZO 2021</b>	
7	CAMPIONATO REGIONALE JUNIORES E ASSOLUTE - PT SQUADRA E PL SOLO E DUO
28	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ES.A/RAG 3^ prova CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 4^prova
<b>APRILE 2021</b>	
11	CAMPIONATO REGIONALE JUNIORES E ASSOLUTE - PL SOLO E DUO SISTEMA DELLE STELLE Cat. Agonista
25	CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ESORDIENTI B CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ES.A/RAG 4^ prova CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 5^prova
<b>MAGGIO 2021</b>	
16	CAMPIONATO REGIONALE - ROUTINE ESORDIENTI B (2011) CAMPIONATO REGIONALE - OBBLIGATORI ASS/JUN 6^prova CAMPIONATO REGIONALE JUNIORES E ASSOLUTE - PL SOLO E DUO SISTEMA DELLE STELLE - 1^ / 2^
<b>GIUGNO 2021</b>	
13	CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI B - PT BALLETTI CAMPIONATO REGIONALE RAGAZZE - Recupero Obbligatorie CAMPIONATO REGIONALE RAGAZZE - PL SOLO E DUO
20	CAMPIONATO REGIONALE RAGAZZE - BALLETTI
27	CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI A- SOLO, DUO, COMBINATO

**N.B. LE SEDI DELLE MANIFESTAZIONI SONO CONSULTABILI SUL PLANNING ON-LINE DEL COMITATO**

[http://www.finlombardia.org/lom/ge/dsp\\_att\\_se.asp?s=SN](http://www.finlombardia.org/lom/ge/dsp_att_se.asp?s=SN)

## Norme di carattere generale (Manifestazioni federali regionali)

1. Nella presente regolamentazione con il termine “manifestazione” si intende un complesso di eventi agonistici. 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 giornaliere 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).**

## **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 dalla FIN (pubblicate sul sito <https://www.federnuoto.it>) e alle disposizioni governative**

## Iscrizioni gara

1. L'iscrizione degli atleti ad una manifestazione, inserita nel Calendario Generale, 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 delle **credenziali** richieste.
4. 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**.

## Tasse gara

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

## 2. Campionato Regionale – Attività Agonistica

### Sistema delle Stelle

#### **NOTA IMPORTANTE**

I criteri per l'ammissione ai Campionati Italiani di Categoria prevedono l'obbligo del conseguimento di tutte le stelle fino a quella del proprio anno di nascita per le atlete che passano dal settore Propaganda a quello Agonistico (vedi pg. 40 del seguente link: [https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sy\\_reg\\_2017-2018.pdf](https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sy_reg_2017-2018.pdf)).

In merito all'acquisizione dei brevetti delle Stelle per la stagione 2020/2021 si riporta di seguito sinteticamente quanto inserito nel suddetto Regolamento:

1<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate propaganda

2<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate propaganda o agonistica

3<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2010 tesserate agonistica

4<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2009 tesserate agonistica

5<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2008 tesserate agonistica

6<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2007 tesserate agonistica

7<sup>^</sup> stella riservata alle atlete nate nel 2006 tesserate agonistica e alle atlete nate nel 2005 provenienti dalla propaganda.

Per quanto riguarda gli esercizi e le valutazioni consultare il regolamento **Sistema delle Stelle** sul sito della Federazione Italiana Nuoto: [https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sistema\\_stelle\\_17-21.pdf](https://www.federnuoto.it/images/pdf/sincro/2017-2018/sistema_stelle_17-21.pdf)

#### **1<sup>^</sup> giornata – Stelle 1<sup>^</sup> 2<sup>^</sup> 3<sup>^</sup> 4<sup>^</sup> 5<sup>^</sup> 6<sup>^</sup> 7<sup>^</sup> - Riservata alla Cat. Agonistica**

Data: 17 Gennaio 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 04 Gennaio 2021 alle ore 12:00

#### **2<sup>^</sup> giornata – Stelle 1<sup>^</sup> 2<sup>^</sup> 3<sup>^</sup> 4<sup>^</sup> 5<sup>^</sup> 6<sup>^</sup> 7<sup>^</sup> - Riservata alla Cat. Agonistica**

Data: 11 Aprile 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 26 Marzo 2021 alle ore 12:00

#### **3<sup>^</sup> giornata – Stelle 1<sup>^</sup> 2<sup>^</sup> Riservata alla Cat. Agonistica**

Data: 16 Maggio 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 30 Aprile 2021 alle ore 12:00

**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 tutte le stelline iscritte 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/).

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

# Campionato Regionale – Obbligatorie Assolute/Juniores

## 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.**

### 1ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 2

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 17 Gennaio 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 04 Gennaio 2021 alle ore 12:00

### 2ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 31 Gennaio 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 15 Gennaio 2021 alle ore 12:00

### RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 7 Febbraio 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 22 Gennaio 2021 alle ore 12:00

### 3ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 28 Febbraio 2021  
Termine iscrizioni: Mercoledì 17 Febbraio 2021 alle ore 12:00

### 4ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 28 Marzo 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 12 Marzo 2021 alle ore 12:00

### 5ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 25 Aprile 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 9 Aprile 2021 alle ore 12:00

### 6ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 16 Maggio 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 30 Aprile 2021 alle ore 12:00

**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 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

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;

- E' possibile iscrivere un numero illimitato di atlete della categoria immediatamente inferiore, purché eseguano il programma di esercizi della categoria per la quale si presentano.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

## Campionato Regionale – Obbligatorî Esordienti A

### 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.**

#### 1ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI A

Data: 31 Gennaio 2021  
 Termine iscrizioni: Venerdì 15 Gennaio 2021 alle ore 12:00

#### 2ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI A

Data: 28 Febbraio 2021  
 Termine iscrizioni: Mercoledì 17 Febbraio 2021 alle ore 12:00

#### 3ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI A

Data: 28 Marzo 2021  
 Termine iscrizioni: Venerdì 12 Marzo 2021 alle ore 12:00

#### 4ª prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI A

Data: 25 Aprile 2021  
 Termine iscrizioni: Venerdì 9 Aprile 2021 alle ore 12:00

#### RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI A

Data: 20 Giugno 2021  
 Termine iscrizioni: Venerdì 04 Giugno 2021 alle ore 12:00

**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 obbligatorî 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

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- E' 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 2011 categoria Esordienti B che gareggiano nella categoria Esordienti A dovranno essere regolarmente tesserate agoniste. Le atlete del 2010 possono gareggiare nel campionato obbligatorî Esordienti B e nei balletti programma tecnico (TESSERATE PROPAGANDA).

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# Campionato Regionale – Obbligatori Ragazze

## NOTE IMPORTANTI

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

### 1^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 31 Gennaio 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 15 Gennaio 2021 alle ore 12:00

### 2^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 28 Febbraio 2021  
Termine iscrizioni: Mercoledì 17 Febbraio 2021 alle ore 12:00

### 3^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 28 Marzo 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 12 Marzo 2021 alle ore 12:00

### 4^ prova – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 1

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 25 Aprile 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 9 Aprile 2021 alle ore 12:00

### RECUPERO – ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 13 Giugno 2021  
Termine iscrizioni: Venerdì 28 Maggio 2021 alle ore 12:00

**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 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

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

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# Campionato Regionale – Obbligatorî 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.**

Data: 25 Aprile 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 09 Aprile 2021 alle ore 12:00

**Esercizi obbligatori :** 106 gamba di balletto – 360 passeggiata avanti - 344 nettuno – 323 capriola carpiata avanti

**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 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

- Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2011/2012 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.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# Campionato Regionale – Balletti Assolute/Juniores

## PROGRAMMA TECNICO – SQUADRA PROGRAMMA LIBERO SOLO – DUO E DUO MISTO

## 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.**

### 1ª prova

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 07 Marzo 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 19 Febbraio alle ore 12:00

### 2ª prova

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 11 Aprile 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 26 Marzo alle ore 12:00

### 3ª prova

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES/ASSOLUTI

Data: 16 Maggio 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 30 Aprile alle ore 12:00

**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 esercizi 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**

- 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.
- Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO, DUO MISTO e SQUADRA.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# **Campionato Regionale – Balletti Esordienti A**

## **PROGRAMMA LIBERO**

### **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 – SOLO, DUO e COMBINATO**

Data: 27 Giugno 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 11 Giugno 2021 alle ore 12:00

**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 esercizi 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**

- Per le gare del programma libero verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.
- Ai Campionati di categoria Esordienti A ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO e COMBINATO.
- Per l'esercizio **LIBERO COMBINATO** si potranno iscrivere da un minimo di sei ad un massimo di dieci atlete/i . Potranno essere iscritte all'esercizio anche le atlete **Esordienti B**, tesserate agoniste per la stagione in corso, senza limite di numero.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# Campionato Regionale – Balletti Ragazze

## PROGRAMMA LIBERO

### 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<sup>a</sup> prova – SOLO E DUO

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE – SOLO E DUO - AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 13 Giugno 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 28 Maggio 2021 alle ore 12:00

#### 2<sup>a</sup> prova – SOLO, DUO

GARA VALIDA AL CONSEGUIMENTO DEL PUNTEGGIO DI AMMISSIONE – SOLO E DUO - AI CAMPIONATI ITALIANI RAGAZZE

Data: 20 Giugno 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 04 Giugno 2021 alle ore 12:00

**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 tutte le squadre iscritte 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

- Per le gare del programma libero verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.
- Ai Campionati di categoria Ragazze ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di SOLO, DUO, SQUADRA.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2020-2021.

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

# Campionato Regionale - Esordienti B <sup>2011/2012</sup>

## PROGRAMMA LIBERO CON ELEMENTI TECNICI – DUO E SQUADRA

### 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.**

Data: 13 Giugno 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 28 Maggio 2021 alle ore 12:00

**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 tutte le squadre iscritte 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 DUO

- Sarà possibile iscrivere un esercizio DUO per società;
- Tutte le atlete devono eseguire gli elementi obbligati insieme;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;
- Sono ammessi movimenti a specchio, agganci e spinte (tranne nell'esecuzione dei movimenti obbligati);
- Per ogni elemento mancato o parzialmente mancato (anche da una sola atleta) sarà assegnato 0 come voto dell'elemento (vedi regolamento nazionale F.I.N attribuito da ogni giudice per il merito tecnico);

### DUO      **durata dell'esercizio 1'30''**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Marsuino dalla verticale, aprire in spaccata più passo d'uscita in avanti | coef. 2.5 |
| 2. Boost a due braccia   | coef. 1.3 |
| 3. Kipnus intera figura  | coef. 1.4 |
| 4. Combinazione di gambe di balletto in movimento (almeno 3 movimenti)       | coef. 2.4 |

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

## REGOLAMENTO SQUADRA

- Non vi saranno limitazioni al numero di squadre iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2011/2012 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;
- Tutte le atlete devono eseguire gli elementi obbligati insieme;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;
- IN OGNI ESERCIZIO (SQUADRA) POTRANNO ESSERE ESEGUITE AL MASSIMO 2 SPINTE;
- Sono ammessi movimenti a specchio, sequenze e movimenti coreografici (tranne nell'esecuzione dei movimenti obbligati);
- Per ogni elemento mancato o parzialmente mancato (anche da una sola atleta) sarà assegnato 0 come voto dell'elemento (vedi regolamento nazionale F.I.N attribuito da ogni giudice per il merito tecnico);
- Si potrà partecipare con più squadre ma un'atleta non potrà essere iscritta per più squadre.

### SQUADRA      **durata dell'esercizio 1'40''**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Combinazione di gambe di balletto in movimento: gamba di balletto dx, gamba di balletto sn (obbligatorio 102) | coef. 2.4 |
| 2. Kipnus (intera figura)  | coef. 1.4 |
| 3. Scambi di cannoncino  | coef. 1.3 |
| 4. Passo d'uscita in avanti da spaccata  | coef. 1.6 |
| 5. Boost semplice (senza braccia)  | coef. 1.1 |

**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 2020-2021.

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

# Campionato Regionale - Esordienti B 2011

## ROUTINE

### 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.**

Data: 16 Maggio 2021

Termine iscrizioni: Venerdì 30 Aprile 2021 alle ore 12:00

**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 esercizi 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

Il settore propaganda di questo Comitato organizza in via sperimentale una prova di ROUTINE CON MUSICA riservata alle atlete 2011.

- La musica e l'esercizio sono stabiliti dalla Commissione Tecnica Lombarda.
- Non vi saranno limitazioni al numero di iscritte per Società;
- Gli elementi obbligati dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme con tutte le sezioni chiaramente identificabili;
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'**ordine prestabilito**;

Sarà possibile visionare l'esercizio tramite i link:

- <https://youtu.be/FQEr8qTkNCc>
- [https://youtu.be/C34S\\_V3rGgg](https://youtu.be/C34S_V3rGgg)
- <https://youtu.be/JWPU70OUWpo>

La traccia verrà invece inviata via mail a tutte le società.

Tutte le partecipanti riceveranno medaglia di partecipazione. Non verrà stilata una classifica ma saranno consegnate delle schede di valutazione ad ogni allenatrice, per ogni singola partecipante.

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