



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

# **PROGRAMMAZIONE REGIONALE**

**SETTORE PROPAGANDA  
2021/2022**



**NUOTO SINCRONIZZATO**

**AGGIORNATA AL 08/03/2022**

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

# CALENDARIO REGIONALE

## SETTORE PROPAGANDA

Stagione 2021/2022

DATA	PROPAGANDA	CHIUSURA ISCRIZIONI
MARZO		
27	SINCRO 3000 1 prova	VENERDÌ 11 MARZO ORE 12:00
	ANNI VERDI 1 prova	
APRILE		
24	SINCRO 3000 2 prova	VENERDÌ 8 APRILE ORE 12:00
	ANNI VERDI 2 prova	
MAGGIO		
1	SINCRO PER TUTTI 1 giornata	VENERDÌ 15 APRILE ORE 12:00
15	SINCRO 3000 3 prova	VENERDÌ 29 APRILE ORE 12:00
	SISTEMA DELLE STELLE - 1/2 Cat. Propaganda	
GIUGNO		
2	SINCRO PER TUTTI 2 giornata	VENERDÌ 20 MAGGIO ORE 12:00
12	MANIFESTAZIONE 'GIOVANNI CAMINO' Programma Libero - Esordienti C	VENERDÌ 27 MAGGIO ORE 12:00

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

<http://www.finlombardia.eu/sincro/planning-on-line/>

## **EMERGENZA COVID-19 MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE - COMPETIZIONI SPORTIVE FEDERALI**

Come da quanto disposto nell'art.18 del DPCM 2 Marzo 2021 "sono consentiti soltanto gli eventi e le competizioni – di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e del Comitato italiano paralimpico (CIP) – riguardanti gli sport individuali e di squadra organizzati dalle rispettive federazioni sportive nazionali, discipline sportive associate, enti di promozione sportiva ovvero da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico"

La Federazione Italiana Nuoto non può assumersi alcuna responsabilità per eventuali infezioni da SARS-CoV-2 che possono essere state contratte durante le attività di allenamento e di competizione svolte dalle Società nelle varie discipline e confida nel senso di responsabilità di tutti i dirigenti, tecnici e atleti al rispetto delle indicazioni delle autorità competenti, riassunte in parte nel presente documento, per la riduzione del rischio di contagio. In particolare, con senso di responsabilità e solidarietà, si raccomanda di evitare di partecipare alle attività sportive in condizioni di alterazione, anche molto modesta, del proprio stato di salute consultando immediatamente il proprio medico o il medico sociale. In previsione della Manifestazione Regionale Assoluta Estiva che si svolgerà nel prossimo fine settimana, in calce le linee guida emanate dalla Federazione Italiana Nuoto.

### **Distanziamento sociale:**

Dovrà essere osservata la distanza interpersonale di almeno 1 metro tra gli operatori sportivi, e per gli atleti, quando non direttamente impegnati in competizione, preferibilmente di 2 metri tra di loro e dagli operatori sportivi. Sarà sempre indicato indossare la **mascherina**, eccetto ovviamente per gli atleti durante l'attività sportiva. Tutti dovranno indossare la mascherina nelle situazioni nelle quali è difficile garantire la distanza interpersonale di sicurezza.

### **Accesso all'impianto:**

E' previsto l'obbligo di esibire il GreenPass per accedere all'impianto. E' prevista la **misurazione della temperatura corporea** all'entrata dell'impianto da parte del personale addetto. Alle persone con temperatura superiore a 37,5°C l'accesso non verrà consentito.

Qualora all'ingresso dovessero incrociarsi diversi gruppi di atleti è vivamente richiesto il rispetto delle indicazioni ministeriali relative alla distanza di sicurezza.

In ogni caso, le società sportive interessate, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute a effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus tra gli atleti ed i tecnici.

***Tutti coloro **minori di 12 anni** che accedono all'impianto dovranno rilasciare l'apposita autodichiarazione.***

**LE MANIFESTAZIONI SI SVOLGERANNO A PORTE CHIUSE**, salvo nuove disposizioni. Considerando la riduzione occupazione del 40%, i 12mq a persona per tutti coloro che sono presenti all'interno dell'impianto (tenendo conto anche del personale diretto o indiretto che presta servizio in quel momento), e la capienza delle tribune lo spazio destinato ad un eventuale pubblico sarà destinato agli atleti iscritti alla manifestazione.

*(Vedi FAQ - Dipartimento per lo sport - Presidenza del Consiglio dei Ministri - Emergenza Covid-19)*

**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.

### **Norme igienico sanitarie e comportamentali**

#### 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 €.**

## 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 (2021-2022). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
3. Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso di credenziali.
4. Insieme alla Circolare, 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 **70,00 €** per iscrizione gara – come da Circolare Normativa 2021-2022 (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 - 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

## Categoria Atlete

Per l'anno 2021-2022 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2013-2014-2015
ESORDIENTI B	2012
ESORDIENTI A	2010-2011
RAGAZZE/I	2007-2008-2009
JUNIORES	2004-2005-2006
SENIORES	2003-2002
ASSOLUTA	1998 - 2007

**N.B. La programmazione regionale qui di seguito riportata potrà subire delle modifiche a seguito delle disposizioni ministeriali legate all'emergenza epidemiologica. Per quanto non specificato fa riferimento la Circolare Nazionale.**

## **Attività Regionale Sincronizzato – Settore Propaganda**

### **SINCRO 3000 – Esordienti B 2012 - 2013**

#### **NOTE IMPORTANTI**

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, 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/).

#### **1^ prova**

Data: 27 Marzo 2022  
Termine iscrizioni: 11 Marzo 2022 alle ore 12:00

##### **Obbligatori**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Da posizione supina a posizione raggruppata     | coef. 1.0 |
| 2. Da posizione supina, a tuck a flamingo (fluido) | coef. 1.0 |
| 3. Galleggiamento in verticale (presa libera)      | coef. 1.0 |
| 4. Spaccata sagittale sn o dx                      | coef. 1.0 |

#### **2^ prova**

Data: 24 Aprile 2022  
Termine iscrizioni: 8 Aprile 2022 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. Da spaccata sagittale, chiusura alle caviglie, discesa | coef. 1.8 |

#### **3^ prova**

Data: 15 Maggio 2022  
Termine iscrizioni: 29 Aprile 2022 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 posizionedi gamba di balletto doppia in immersione | coef. 1.3 |

#### **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.

# ANNI VERDI – ESORDIENTI C 2013-2014-2015

## NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, 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/).

## 1^ prova

Data: 27 Marzo 2022  
Termine iscrizioni: 11 Marzo 2022 alle ore 12:00

### Obbligatori 2013

- |   |           |
|---|-----------|
| 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  |

### 2014-2015

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi | coef. 1.1 |
| 2. Posizione prona testa sotto 8 tempi               | coef. 1.2 |

## 2^ prova

Data: 24 Aprile 2022  
Termine iscrizioni: 8 Aprile 2022 alle ore 12:00

### Obbligatori 2013

- |   |           |
|---|-----------|
| 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 |

### 2014-2015

- |   |           |
|---|-----------|
| 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^ prova – MANIFESTAZIONE 'GIOVANNI CAMINO' Esercizi Liberi

Data: 12 Giugno 2022  
Termine iscrizioni: 27 Maggio 2022 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

## 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 2013 e 2014-2015. Le atlete del 2014 gareggeranno con le atlete del 2015.
- Non è possibile far gareggiare atlete del 2014-2015 nella categoria 2013 degli obbligatori.
- Nell'ultima giornata le atlete gareggeranno tutte in un'unica categoria, **senza limitazioni di numero di atlete per anno 2013-2014-2015.**
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di una SQUADRA.

# Sistema delle Stelle

## NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, 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/).

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^ stella riservata alle atlete nate nel 2013 tesserate propaganda

2^ stella riservata alle atlete nate nel 2012 tesserate propaganda o agonistica

3^ stella riservata alle atlete nate nel 2011 tesserate agonistica

4^ stella riservata alle atlete nate nel 2010 tesserate agonistica

5^ stella riservata alle atlete nate nel 2009 tesserate agonistica

6^ stella riservata alle atlete nate nel 2008 tesserate agonistica

7^ stella riservata alle atlete nate nel 2007 tesserate agonistica e alle atlete nate nel 2006 provenienti dalla propaganda.

## Stelle 1^ 2^

Data: 15 Maggio 2022  
Termine iscrizioni: Venerdì 29 Aprile 2022 alle ore 12:00

# SINCRO PER TUTTI

## NOTE IMPORTANTI

1. E' vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno a **PORTE CHIUSE** salvo nuove disposizioni.
2. **Non sono ammesse partecipanti tesserate in altre regioni.**
3. Le sedi, 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/).

## 1^ giornata

Data: 01 Maggio 2022  
Termine iscrizioni: 15 Aprile 2022 alle ore 12:00

### ELIMINATORIE - SQUADRA

ESORDIENTI A	1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca
RAGAZZE	1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca
JUNIORES	2'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca
ASSOLUTA	2'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi.

### REGOLAMENTO 1^ Giornata

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria;
- È ammessa la partecipazione di atlete tesserate propaganda per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato È previsto solo l'esercizio *SQUADRA*.
- 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).

La composizione della sessione ex agonisti seguirà i seguenti criteri:

- *SQUADRA*: alla gara denominata ex agonisti dovranno essere iscritti esercizi composti da un numero di atlete con passato agonistico superiore o pari al 50% (esempio: squadra da 8 = 5 ex-ago + 3 no-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 ex-ago + 3 no-ago). Si precisa che nella sezione denominata no-ago le atlete ex-ago dovranno essere inferiore al 50% nell'organico della stessa formazione. (I° esempio squadra da 8 = 5 no-ago + 3 ex-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 no-ago + 3 ex-ago).

N.B. Nella 2^ 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). FINO AD UN MASSIMO DI 12 ESERCIZI PER CATEGORIA.

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.

### LIMITAZIONI

- **OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE, PER OGNI CATEGORIA, UN NUMERO MASSIMO DI 2 SQUADRE.**
- **OGNI ATLETA TESSERATA PROPAGANDA POTRA' ESSERE ISCRITTA AD UN SOLO ESERCIZIO PER UNA SOLA CATEGORIA. UN ATLETA NON PUO' QUINDI PARTECIPARE A PIU' DI UNA SQUADRA.**
- Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un **numero illimitato di atlete Esordienti B 2012** ( es. tutta la squadra composta da Esordienti B) ma **non possono partecipare** le Esordienti C dal 2013/2014 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.

## 2^ giornata

Data: 02 Giugno 2022  
Termine iscrizioni: 20 Maggio 2022 alle ore 12:00

### DUO

ESORDIENTI A	1'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca
--------------	--



RAGAZZE	1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca
JUNIORES	1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca
ASSOLUTA	1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca

### FINALE - SQUADRA

ESORDIENTI A	1'40" compresi un max di 10" sul bordo vasca
RAGAZZE	1'50" compresi un max di 10" sul bordo vasca
JUNIORES	2'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca
ASSOLUTA	2'20" compresi un max di 10" sul bordo vasca

### LIBERO COMBINATO

ESORDIENTI A	2'30" compresi un max di 10" sul bordo vasca
RAGAZZE	3'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca
JUNIORES	3'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca
ASSOLUTA	3'00" compresi un max di 10" sul bordo vasca

Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi.

### REGOLAMENTO 2^ PROVA

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria;
- È ammessa la partecipazione di atlete tesserate propaganda per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato;
- Sono previsti gli esercizi *DUO, SQUADRA E COMBINATO*.
- Nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti, saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate.
- 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).

La composizione delle sessioni ex agonisti seguiranno i seguenti criteri:

- *DUO*: se il Duo iscritto sarà composto da un/a atleta ex agonisti e un/a atleta non agonisti l'esercizio dovrà essere iscritto nella partizione ex agonisti. Nella partizione ex agonisti sarà possibile iscrivere una (1) riserva che potrà essere ex agonisti o non agonisti. Anche se la riserva non agonisti sostituisse una titolare ex agonisti l'esercizio rimarrà nella partizione ex agonisti. Si precisa che nella sezione non agonisti sarà possibile iscrivere solo una riserva non agonisti.
- *SQUADRA* e *LIBERO COMBINATO*: alla gara denominata ex agonisti dovranno essere iscritti esercizi composti da un numero di atlete con passato agonistico superiore o pari al 50% (esempio: squadra da 8 = 5 ex-ago + 3 no-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 ex-ago + 3no-ago). Si precisa che nella sezione denominata no-ago le atlete ex-ago dovranno essere inferiore al 50% nell'organico della stessa formazione. (I° esempio squadra da 8 = 5 no-ago + 3 ex-ago; II° esempio squadra da 7 = 4 no-ago + 3 ex-ago).

### **LIMITAZIONI**

- Nella 2<sup>a</sup> 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). **FINO AD UN MASSIMO DI 12 ESERCIZI PER CATEGORIA**. 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.
- **OGNI SOCIETA' POTRA ISCRIVERE, PER OGNI CATEGORIA, UN NUMERO MASSIMO DI: DUE ESERCIZI DUO E UN ESERCIZIO COMBINATO.**
- **OGNI ATLETA TESSERATA PROPAGANDA POTRA' PARTECIPARE AD UN MASSIMO DI 2 ESERCIZI, PER QUALSIASI CATEGORIA (Es. DUO – Cat. Ragazze e COMBINATO – Cat. Assolute oppure SQUADRA – Cat. Juniores e COMBINATO – Cat. Assolute).**
- Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un **numero illimitato di atlete Esordienti B 2012** ( es. tutta la squadra composta da Esordienti B) ma **non possono partecipare** le Esordienti C dal 2013/2014 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 E COMBINATO* è possibile iscrivere massimo n. 4 atlete di categoria inferiore. Per ogni esercizio *DUO* è possibile iscrivere massimo n. 1 atleta di categoria inferiore.
- L'esercizio *COMBINATO*:
  - Può essere composto da un minimo di 6 ad un massimo di 10 atlete, che seguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.
  - 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;
  - Sono ammesse coreografie eseguite da atlete/i non coinvolti al momento;

- Una nuova parte ha inizio (circa) dove termina la precedente;
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua;
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate;
- Non sono previste penalità se il numero di atlete/i in gara è inferiore a 10.

### **MUSICHE**

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

**Tipo esercizio CATEGORIA SOCIETÀ cognome e nome**

**Esempio: squadra - JUN BUSTO NUOTO BellaniDiGiovinco**

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

Per ogni esercizio 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 della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente **diverse** ed inviate **ESCLUSIVAMENTE** via mail all'indirizzo [musica.sincro.lombardia@gmail.com](mailto: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 AMMENZE vedi pg. 3- 4***