



**PROGRAMMAZIONE  
REGIONALE  
NUOTO SINCRONIZZATO  
2022-2023**

**SETTORE PROPAGANDA**

## SOMMARIO

PREMESSA .....	3
RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI .....	3
ISCRIZIONI e SCADENZE .....	4
TASSE GARA E PAGAMENTO .....	5
CATEGORIA ATLETE .....	5
CALENDARIO PROPAGANDA .....	6
SINCRO 3000 – ES.B .....	7
ANNI VERDI – ES.C .....	8
PROGRAMMA LIBERO – ES.B .....	9
PROGRAMMA LIBERO – ES.C .....	9
ROUTINE- ES.B .....	10
SINCRO PER TUTTI .....	11
MODULO ISCRIZIONE – SINCRO PER TUTTI .....	13

## PREMESSA

Le iniziative dei Settori “Propaganda” e “Scuola Nuoto Federale” si rivolgono agli allievi non agonisti, di tutte le fasce di età, delle società affiliate. Il progetto federale è rivolto alla diffusione dello sport non agonistico, e si aggiunge alle proposte didattiche che già si svolgono all’interno degli impianti natatori.

Esso intende proporsi come strumento utile per combattere l’abbandono precoce della pratica sportiva e per valorizzare la didattica delle discipline natatorie, promuovendone la conoscenza e incentivandola loro pratica.

Le attività del settore propaganda non sono finalizzate alla ricerca di prestazioni di alto livello ma hanno lo scopo di presentare le abilità acquisite durante le esercitazioni in piscina e l’efficacia dell’esperienza didattica svolta, valorizzando i miglioramenti motori e tecnici.

Il progetto federale può essere adottato da tutti i soggetti (Federazione, Comitati e Società Sportive) che organizzano e gestiscono la pratica sportiva giovanile

Le Società affiliate, attraverso la domanda di riconoscimento e l’avvallo dei Comitati regionali competenti, potranno organizzare manifestazioni proprie.

La partecipazione degli allievi è tuttavia subordinata, per tutte le discipline, al tesseramento nominativo obbligatorio, mediante la società, al Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

**Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2022/2023.**

## RICHIESTA DI RICONOSCIMENTO MANIFESTAZIONI

Le Società affiliate, attraverso la domanda di riconoscimento e l’avvallo dei Comitati regionali competenti, potranno organizzare manifestazioni proprie.

Le norme per l’approvazione delle manifestazioni Extrafederali (manifestazioni organizzate dalle Società affiliate) sono regolate dagli art. 52,53 e 54 del Regolamento Organico federale.

Sulla base di tali articoli si conferma che:

- è competenza della Federazione l’approvazione di manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale;
- è competenza del Comitato regionale l’approvazione di manifestazioni a carattere regionale, provinciale locale e di propaganda.

La FIN impartisce in proposito le seguenti disposizioni:

1. qualsiasi richiesta per l’effettuazione di manifestazioni Extrafederali, comprese quelle la cui approvazione è di pertinenza della Segreteria della F.I.N., va preventivamente sottoposta al Comitato Regionale competente per territorio, allo scopo di concordare date e sedi di svolgimento della manifestazione per non interferire con il calendario dell’attività federale predisposto dal Comitato stesso e dalla F.I.N.
2. le richieste delle Società, di competenza della Segreteria della F.I.N., vanno inviate (corredate dal parere del Comitato Regionale) alla Segreteria Federale; le richieste dovranno includere inoltre: la bozza completa del regolamento e il programma della manifestazione, compresa l’indicazione di massima degli orari e l’attestazione da parte del Comitato Regionale dell’avvenuto pagamento sia della tassa approvazione gara che dell’anticipazione sulle spese di giuria. **Il parere del Comitato è indispensabile per procedere all’autorizzazione**, e va quindi inviato comunque alla F.I.N., anche quando non favorevole; in questo caso il Comitato Regionale è tenuto a darne alla Segreteria Federale motivazione scritta. Qualora notifici alla FIN parere non favorevole, il Comitato non potrà incassare la tassa approvazione e l’anticipazione sulle spese di giuria;
3. I termini di tempo entro i quali le richieste (per manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale), complete di tutta la documentazione necessaria, dovranno improrogabilmente pervenire alla F.I.N., sono: per manifestazioni aperte (tipo meeting) con più di sei (6) Società partecipanti, almeno cinquanta (50) giorni prima della data di inizio della manifestazione; per manifestazioni con un massimo di sei (6) Società partecipanti, almeno venticinque (25) giorni prima della data di inizio della manifestazione;

N.B: richieste di approvazione che pervengano oltre i termini indicati, o prive del relativo regolamento e programma, o del parere del Comitato, o dell'attestazione dei pagamenti effettuati NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE.

4. **Tasse di approvazione gara** (vedi pg. 80 Circolare Normativa 2022/2023)

L'importo della tassa di approvazione gara sarà addebitata nel portale online, sezione economato, dal Comitato Regionale competente per territorio per qualsiasi tipo di manifestazione, è fissata nelle aliquote sotto indicate, differenziate a seconda della classificazione della manifestazione stessa:

Propaganda	€ 50,00
------------	---------

5. le **spese di Giuria** (comprehensive del servizio del GUG) sono a totale carico degli organizzatori, fissate nelle quote differenziate a seconda della manifestazione (per ogni turno di gara fino ad un massimo di tre ore e mezza), come da Circolare normativa del 26/07/1997.

6. Al momento dell'autorizzazione, il Comitato competente per territorio imputerà alla Società Organizzatrice la quota federale per approvazione gara.

Il CRL, infine, non autorizzerà manifestazioni extra-federali programmate in contemporanea con manifestazioni organizzate dal Comitato stesso (prove di qualificazione e Campionati Regionali agonismo e propaganda).

## ISCRIZIONI

1. Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente tramite l'apposito Gestionale disponibile all'indirizzo <http://www.finlombardia.com/SINCRO/SINCRO-Login.asp>, salvo dove diversamente specificato.
2. Per poter procedere con le iscrizioni ricordiamo che è necessario che le atlete siano tesserate per la stagione in corso (2022-2023). **Non sarà possibile iscrivere atlete con tesseramento non valido.**
3. Per avere accesso al gestionale, occorre essere in possesso delle credenziali richieste: CODICE DELLA SOCIETA' e PASSWORD. Vi invitiamo a contattare il Comitato nel caso in cui doveste riscontrare problemi di accesso. Le linee guida contenenti le procedure per poter inserire, modificare e cancellare le iscrizioni gara sono consultabili sul sito <http://www.finlombardia.net/public/DATI/d033.pdf>

## SCADENZA

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro il mercoledì precedente la settimana della gara**, salvo dove diversamente specificato.

La scadenza delle iscrizioni indicata nel regolamento deve intendersi tassativa. Ogni iscrizione giunta o modificata entro il termine sarà accettata previo pagamento di tassa federale di **75,00 €** per iscrizione gara, salvo dove diversamente specificato.

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

**A chiusura iscrizioni, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.**

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

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 2022-2023 le Categorie degli atleti di nuoto sincronizzato **SETTORE PROPAGANDA** saranno le seguenti:

GIOVANISSIMI/E	2014-2015-2016
ESORDIENTI B	2013
ESORDIENTI A	2011-2012
RAGAZZE/I	2008-2009-2010
JUNIORES	2005-2006-2007
SENIORES	2004-2003
ASSOLUTE	2002 e precedenti

### **NOTE IMPORTANTI:**

- Le atlete con tesseramento **Master cat.M20** potranno partecipare alle manifestazioni propaganda.
- **Le atlete nate nel 2004**, come da deroga Federale, **potranno gareggiare nella categoria Juniores** nonostante il tesseramento Seniores.

## CALENDARIO STAGIONE 2022/2023

DATA	MANIFESTAZIONE	SCADENZA ISCRIZIONI
<b>FEBBRAIO</b>		
<b>5</b>	ANNI VERDI e SINCRO 3000 1^ prova	MERCOLEDI 25 GENNAIO ore 12:00
<b>MARZO</b>		
<b>19</b>	ANNI VERDI e SINCRO 3000 2^ prova	MERCOLEDI 8 MARZO ore 12:00
<b>APRILE</b>		
<b>23</b>	ANNI VERDI e SINCRO 3000 3^ prova	MERCOLEDI 12 APRILE ore 12:00
<b>MAGGIO</b>		
<b>14</b>	ROUTINE- ESORDIENTI B SISTEMA DELLE STELLE - Cat. Propaganda - Stella 1 e 2	MERCOLEDI 3 MAGGIO ore 12:00
<b>GIUGNO</b>		
<b>2</b>	SINCRO PER TUTTI	LUNEDI 15 MAGGIO ore 12:00
<b>4</b>	PROGRAMMA LIBERO – ESORDIENTI C	MERCOLEDI 24 MAGGIO ore 12:00
<b>18</b>	PROGRAMMA LIBERO – ESORDIENTI B	MERCOLEDI 7 GIUGNO 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/>

## SINCRO 3000 – ESORDIENTI B 2013/2014

### 1^ PROVA

Data: 05 Febbraio 2023  
Termine iscrizioni: 25 Gennaio 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

- |  |           |
|--|-----------|
| 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: 19 Marzo 2023  
Termine iscrizioni: 08 Marzo 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Da tuck presa a gamba di balletto rapida (tenuta 8 tempi) | coef. 1.4 |
| 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: 23 Aprile 2023  
Termine iscrizioni: 12 Aprile 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Gamba di balletto tesa esercizio 106               | coef. 1.4 |
| 2. Prima parte passeggiata avanti                     | coef. 1.2 |
| 3. Da posizione supina presa di arco (tenuto 8 tempi) | coef. 1.0 |
| 4. Nettuno  | coef. 1.8 |

### 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.

## ANNI VERDI – ESORDIENTI C 2014/2015/2016

### 1^ PROVA

Data: 05 Febbraio 2023  
 Termine iscrizioni: 25 Gennaio 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

##### 2014

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

##### 2015-2016

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi | coef. 1.1 |
| 2. Posizione prona testa sotto 8 tempi               | coef. 1.2 |
| 3. Tuffo a pennello braccia lungo i fianchi          | coef. 1.0 |
| 4. Stile laterale tutta la giuria (braccia giù)      | coef. 1.1 |

### 2^ PROVA

Data: 19 Marzo 2023  
 Termine iscrizioni: 08 Marzo 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

##### 2014

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Vela alternata (4 tempi transizione)                                 | coef. 1.1 |
| 2. Bici camminata con il braccio, opposto al senso di direzione, alzato | coef. 1.2 |
| 3. Tuffo di testa   | coef. 1.1 |
| 4. Da posizione supina, mezza kip                                       | coef. 1.2 |

##### 2015-2016

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Da posizione supina a tuck (sul posto)           | coef. 1.1 |
| 2. Bici stazionaria 8 tempi fronte giuria           | coef. 1.2 |
| 3. Posizione prona testa sotto 8 tempi              | coef. 1.2 |
| 4. Tuffo a pennello, braccia in alto sopra la testa | coef. 1.1 |

### 3^ PROVA

Data: 23 Aprile 2023  
 Termine iscrizioni: 12 Aprile 2023 alle ore 12:00

#### Obbligatoria

##### 2014

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



**2015-2016**

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Vela semplice (dx o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno | coef. 1.2 |
| 2. Bici camminata 8 tempi fronte giuria   | coef. 1.3 |
| 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 |

**REGOLAMENTO**

- Le atlete che prendono parte alla manifestazione, dovranno presentare all'inizio di ogni gara la tessera societaria;
- Le atlete gareggeranno divise per anno di nascita 2014 e 2015-2016. Le atlete del 2015 gareggeranno con le atlete del 2016.
- Non è possibile far gareggiare atlete del 2015-2016 nella categoria 2014 degli obbligatori.

**PROGRAMMA LIBERO – ESORDIENTI C 2014/2015/2016**

Data: Da definire  
 Termine iscrizioni: Da definire

**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 gareggeranno tutte in un'unica categoria, **senza limitazioni di numero di atlete per anno 2014/2015/2016**.
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di una SQUADRA ma un'atleta non potrà essere iscritta in più squadre.
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di un DUO ma un'atleta non potrà essere iscritta in più duo.

**PROGRAMMA LIBERO – ESORDIENTI B 2013/2014**

Data: Da definire  
 Termine iscrizioni: Da definire

**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**

- Non vi saranno limitazioni al numero di squadre iscritte per Società;
- Le atlete nate negli anni 2013/2014 che gareggiano nella categoria Esordienti B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda.
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di una SQUADRA ma un'atleta non potrà essere iscritta in più squadre.
- Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di un DUO ma un'atleta non potrà essere iscritta in più duo.

## ROUTINE – ESORDIENTI B

Data: 14 Maggio 2023  
Termine iscrizioni: 03 Maggio 2023 alle ore 12:00

### REGOLAMENTO

Il settore propaganda di questo Comitato organizza in via sperimentale una prova di ROUTINE CON MUSICA riservata alle atlete 2013.

- 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: (disponibili prossimamente)

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.

## SINCRO PER TUTTI

Data: 02 Giugno 2023  
 Termine iscrizioni: 15 Maggio 2023 alle ore 12:00

### DUO

ESORDIENTI A	1'30" compresi un max di 15" sul bordo vasca
RAGAZZE	1'40" compresi un max di 1" sul bordo vasca
JUNIORES	1'50" compresi un max di 15" sul bordo vasca
ASSOLUTA	1'50" compresi un max di 15" sul bordo vasca

### SQUADRA

ESORDIENTI A	1'40" compresi un max di 15" sul bordo vasca
RAGAZZE	1'50" compresi un max di 15" sul bordo vasca
JUNIORES	2'20" compresi un max di 15" sul bordo vasca
ASSOLUTA	2'20" compresi un max di 15" sul bordo vasca

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

### REGOLAMENTO

- 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 solo gli esercizi DUO e SQUADRA;
- 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 di Categoria o 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 agonista e un/a atleta non agonista 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: 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

- OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE, PER OGNI CATEGORIA, UN NUMERO **MASSIMO DI 2 SQUADRE e di 2 DUO**.
- OGNI ATLETA POTRA' PARTECIPARE AD UN MASSIMO DI UN (1) ESERCIZIO.**
- NON SARA' QUINDI POSSIBILE PER LE ATLETE:**
  - PARTECIPARE A PIU' DI UN ESERCIZIO SQUADRA (anche se di categorie diverse);
  - PARTECIPARE A PIU' DI UN ESERCIZIO DUO (anche se di categorie diverse);
  - PARTECIPARE SIA ALL'ESERCIZIO SQUADRA CHE ALL'ESERCIZIO DUO (anche se di categorie diverse).
- Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un **numero illimitato di atlete Esordienti B 2014** ( es. tutta la squadra composta da Esordienti B) ma **non possono partecipare** le Esordienti C dal 2015/2016 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.

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate esclusivamente via e-mail ad [area4.crlombardo@federnuoto.it](mailto:area4.crlombardo@federnuoto.it) entro **Lunedì 15 Maggio**

- Per le iscrizioni dovrà essere utilizzato il modulo in allegato alla presente Circolare (*vedi Allegato 1 pg. 13*).
- Il modulo dovrà essere compilato **INTERAMENTE**.
- Nel caso in cui venissero iscritti esercizi appartenenti a categorie differenti o ex-ago, dovrà essere compilato un modulo per ogni categoria.
- Si chiede di inviare una sola e-mail per Società comprensiva di tutti i moduli.
- Non saranno accettate iscrizioni imprecise ed incomplete.

### **NOTA BENE:**

La scadenza delle iscrizioni indicata nel regolamento deve intendersi tassativa. Ogni iscrizione giunta oltre il termine **non sarà accettata**. Ogni modifica di iscrizione giunta oltre **Venerdì 26 Maggio** non sarà accettata.

A chiusura iscrizioni, il Comitato scalerà manualmente dalla sezione Economato di ogni società l'importo corrispondente alle iscrizioni pervenute.

## MUSICHE

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

**TIPO DI ESERCIZIO CATEGORIA NO AGO/EX AGO SOCIETA' COGNOME e NOME**

**Esempio: Squ Jun No ago BustoNuoto RossiLara**

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, pena irricevibilità delle iscrizioni stesse**.

Si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB o lettore mp3.

## GIURIE

Le Giurie saranno composte da 3 o 5 giudici di gara.

**Ogni società dovrà mettere a disposizione una persona** competente per 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

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.** Come lo scorso anno, chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e la società dovrà corrispondere **un'ammenda di 60,00 €**.

ALLEGATO 1  
MODULO DI ISCRIZIONE

# SINCRO PER TUTTI 02 Giugno 2023

SOCIETA' \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

**N.B. OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE, PER OGNI CATEGORIA, UN NUMERO MASSIMO DI 2 SQUADRE e di 2 DUO.  
OGNI ATLETA POTRA' PARTECIPARE AD MASSIMO DI UN (1) ESERCIZIO PER UNA SOLA CATEGORIA.**

DUO 1		
COGNOME NOME	ANNO	COD.TESSERA
RISERVE		

DUO 2		
COGNOME NOME	ANNO	COD. TESSERA
RISERVE		

SQUADRA 1		
COGNOME NOME	ANNO	COD.TESSERA
RISERVE		

SQUADRA 2		
COGNOME NOME	ANNO	COD. TESSERA
RISERVE		

**CONTATTI ALLENATRICE/I:**

COGNOME NOME	E-MAIL

**TECNICI DISPONIBILI PER SEGRETERIA:**

COGNOME NOME	E-MAIL