



Comitato Regionale Lombardo

www.finlombardia.org

e-mail crlombardia@federnuoto.it

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

Milano, 12 ottobre 2011

Ns. Prot. 12-29

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

Nuoto Sincronizzato - Calendario Regionale 2011/2012

Campionati Regionali Obbligatorii Juniores - 1^a prova - Camp. Reg. Assoluti

(tutte le atlete gareggeranno in unico gruppo, verrà però stilata una classifica a parte per la categoria Assolute)

Esercizi obbligatori più 2° gruppo a sorteggio

20.11.2011 gara ore 10.00 Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore 09.00

05.11.2011 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorii Juniores - 2^a prova - Camp. Reg. Assoluti

(tutte le atlete gareggeranno in unico gruppo, verrà però stilata una classifica a parte per la categoria Assolute)

Esercizi obbligatori fissi più 3° gruppo a sorteggio

11.12.2011 gara ore 10.00 – Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore 09.00

26.11.2011 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorii Juniores - 3^a prova - Camp. Reg. Assoluti

(tutte le atlete gareggeranno in unico gruppo, verrà però stilata una classifica a parte per la categoria Assolute)

Esercizi obbligatori fissi più 1^a gruppo a sorteggio

Spostata al 15 gennaio

08.01.2012 gare orario da definire-Centro Sportivo Saini- Vasca tuffi
riscaldamento da definire

22.12.2011 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Ragazze -1^ prova

Esercizi obbligatori fissi più 3° gruppo a sorteggio

15.01.2012 gara ore **09.00** Centro sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore **08.00**

30.12.2011 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

A SEGUIRE

Campionati Regionali Obbligatorio Juniores - 3^ prova - Camp .Reg. Assoluti

Campionati Regionali Obbligatorio Esordienti A -1^ prova

Esercizi obbligatori fissi più 3° gruppo a sorteggio

15.01.2012 gara ore 15.00 Centro sportivo Saini vasca tuffi
riscaldamento ore 14.00

30.12.2011 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Assoluti

Programma Tecnico

22.01.2012 gara ore 14.30 - sede Piscina di Seregno
riscaldamento ore 13.30

07.01.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatorio Ragazze -2^ prova

Esercizi obbligatori fissi più 1° gruppo a sorteggio

12.02.2012 gara ore 15.00 Centro sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore 14.00

25.01.2012 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorio Esordienti A -2^ prova

Esercizi obbligatori fissi più 1° gruppo a sorteggio

12.02.2012 gara ore 10.00 Centro sportivo Saini – vasca tuffi
riscaldamento ore 09.00

25.01.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorio Esordienti B propaganda - 1^ prova

Esercizi obbligatori: 101 gamba di balletto - passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata – capovolta sottomarina fino ad appoggio in gamba di balletto sottomarina –315 kipnus

19.02.2012 gara ore 10.00 – Centro sportivo Saini – vasca tuffi
riscaldamento ore 09.00

04.02.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Juniores

Esercizi Liberi

- 26.02.2012 gara ore 10.30 – Piscina di Legnano
riscaldamento ore 09.30 **ANNULLATO**
- 11.02.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Esordienti A -3^a prova-Open

Esercizi obbligatori fissi più 2° gruppo a sorteggio

- 18.03.2012 gara ore 10.00 Centro sportivo Saini - vasca Tuffi
riscaldamento ore 09.00
- 23.02.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatori Ragazze -3^a prova -Open

Esercizi obbligatori fissi più 2° gruppo a sorteggio

- 18.03.2012 gara ore 15.00 Centro sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore 14.00
- 23.02.2012 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Esordienti B propaganda - 2^a prova

Esercizi obbligatori 101 gamba di balletto– 360 passeggiata avanti –321capriola
sottomarina–315 kipnus

- 29.04.2012 gara ore 10.30 Centro sportivo Saini – vasca tuffi
riscaldamento ore 09.30
- 14.04.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Recupero Obbligatori Assolute /Juniores/ Ragazze/ Es.A-ANNULLATO

- 06.05.2012 Centro sportivo Saini - vasca tuffi
- 21.04.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Propaganda Esordienti B

Balletti-programma Tecnico

- 10.06.2012 Gara ore 14.30 - Piscina di Parabiago
Ore 13.30 riscaldamento
- 28.05.2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato regionale Programmi Liberi Esordienti A –Ragazze-Open

- 24.06.2012 gara ore 10.00 sede da definire
riscaldamento ore 09.00
- 14.05. 2012 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Iscrizioni

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

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

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

Le iscrizioni devono essere inviate via e-mail o fax.

Le iscrizioni dovranno essere accompagnate dalla tassa iscrizione di:

- € 4.00 atleta/gara (esercizi obbligatori)
- € 4.00 "solo" (programma tecnico o libero)
- € 6.00 "duo" (programma tecnico o libero)
- € 8.00 "trio" (programma tecnico o libero)
- € 12.00 "squadra" (programma tecnico o libero)
- € 12.00 esercizio libero combinato

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

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

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

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

Regolamento gare - esercizi obbligatori

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

Non è ammessa la partecipazione di atlete nate nell'anno 2004 e seguenti.

Le atlete dell'anno 2002 cat. Es. B che gareggiano nella cat. Es. A dovranno essere regolarmente tesserate agoniste.

Regolamento gare - programma tecnico esercizi liberi

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

Ai Campionati di categoria Esordienti A, Ragazze, Juniores ogni Società potrà iscrivere un SOLO, un DUO, una SQUADRA in più rispetto al regolamento nazionale.

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

Regole generali

Le atlete nate negli anni 2002/2003 che gareggiano nella categoria Esordienti.B dovranno essere tesserate nella categoria propaganda. Per questa categoria è ammessa la partecipazione di atlete tesserate agoniste per tutti i settori F.I.N. diversi dal sincronizzato

Gli orari delle manifestazioni potranno essere suscettibili di variazione in base al numero delle atlete iscritte ed in base al numero di giurie disponibili, pertanto **le società sono tenute ad accertarsi presso questa segreteria in ordine ad eventuali modifiche, un paio di giorni prima della manifestazione.**

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

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

Regolamento PROGRAMMA TECNICO per la categoria Esordienti B

- Si possono aggiungere altri elementi e la loro disposizione è facoltativa
- Gli elementi dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme, con tutte le sezioni chiaramente identificabili
- Gli elementi dovranno essere eseguiti nell'ordine prestabilito
- Le società con 5 o più atlete dovranno avere le partecipanti al trio tutte diverse da quelle del doppio, compresa la riserva
- Le società con 4 atlete potranno avere in comune una sola atleta tra trio e duo
- Le società con 3 atlete potranno presentare sia il duo che il trio
- Per ogni elemento mancato sarà assegnata la penalità di 1/2 punto al voto attribuito da ogni giudice per il merito tecnico
- In tutti gli esercizi è consentito un aggancio o una spinta.
Si potrà partecipare con più squadre ma un atleta non potrà essere iscritta per più squadre nemmeno come riserva

DUO durata dell'esercizio 1' 40"

- 1. combinazione di gambe di balletto in movimento, che includano almeno tre delle seguenti posizioni: gamba di balletto dx, gamba di balletto sx, gamba di balletto doppia, fenicottero
- 2. kipnus, l'intera figura
- 3. boost (una uscita veloce con il busto e la maggior parte del corpo fuori dall'acqua; entrambe le braccia devono essere sollevate sulla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza)
- 4. 3 movimenti di braccia in posizione verticale di cui uno a due braccia

- 5. passeggiata avanti l'intera figura (360)

TRIO durata dell'esercizio 1' 50"

- 1 marsuino con apertura alla massima altezza in spaccata più passo di uscita
- 2 gamba di balletto singola
- 3 nettuno l'intera figura
- 4. boost (una uscita veloce con il busto e la maggior parte del corpo fuori dall'acqua; entrambe le braccia devono essere sollevate sulla superficie mentre il corpo raggiunge la massima altezza)
- 5 3 movimenti di braccia in posizione verticale di cui uno a due braccia

SQUADRA durata dell'esercizio 2'

- 1. posizione di coda di pesce
- 2. marsuino, l'intera figura (355)
- 3. combinazione di gambe di balletto in movimento che includano almeno due delle seguenti posizioni: gamba di balletto dx, gamba di balletto sx, gamba di balletto doppia, fenicottero.
- 4. posizione di spaccata seguita da chiusura verticale con l'acqua alle caviglie
- 5. cinque formazioni di cui una su una linea retta e un cerchio.

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

IN TUTTI GLI ESERCIZI E' CONSENTITA UNA SPINTA O UN AGGANCIO.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2011/2012.

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich