



Comitato Regionale Lombardo

www.finlombardia.org

e-mail cr Lombardia@federnuoto.it

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

Milano, 12 ottobre 2011
Ns.Prot. 12-30

Alle Società affiliate
Ai Delegati Provinciali
Al GUG
Al Medico Fiduciario Regionale
Alla Federazione Italiana Nuoto
Alla Direzione degli impianti interessati

SINCRO PER TUTTI

Il Settore Sincronizzato di questo Comitato organizza tre manifestazioni regionali a carattere competitivo per le atlete tesserate propaganda.

Per le categorie esordienti A e Ragazze non è previsto l'esercizio solo e trio

Le atlete saranno suddivise nelle seguenti categorie:

esordienti A	2000 - 2001	tesserate propaganda
ragazze	1997 – 1998 -1999	tesserate propaganda
assolute	1996 e precedenti	tesserate propaganda

PROGRAMMA GARE

05/02/2012 1° giornata SOLO Categoria Juniores/Assolute
DUO Categoria ESORDIENTI A –RAGAZZE –
JUNIOR/ASSOLUTE

Sede da definire
Orari da definire

20/01/2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

**04/03/2012 2° giornata Programma Tecnico
esercizi SQUADRE
CATEGORIE -ESORDIENTI A-RAGAZZE-JUN/ASS**

**Sede Bergamo
Orari da definire**

17/02/2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

REQUISITI GENERALI PROGRAMMA TECNICO

L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero

- 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.
- Per tutti gli esercizi è consentita una tolleranza di quindici secondi in più o in meno rispetto ai tempi indicati.
- Nella categoria Assolute la partecipante all'esercizio solo non potrà gareggiare nell'esercizio duo a meno che la società non gareggi solo con 2 atlete.
- Nella categoria Ragazze e Assolute è possibile recuperare al massimo 4 atlete della categoria precedente che potranno gareggiare in tutti gli esercizi
- Ogni società potrà gareggiare in ogni categoria con più di una squadra e **ogni società potrà presentare 1 Solo, 2 doppi per categoria.**
- il solo e' nominativo (non e' ammessa l'iscrizione di una riserva)

ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA ESORDIENTI A

DUO 1'30"

- 1 -gamba di balletto singola destra o sinistra
- 2 -gambe stile laterale con movimento un braccio
- 3 -Boost: un'uscita veloce con il busto con entrambe le braccia sollevate
- 4 -Tre movimenti di braccia in bicicletta di cui uno a due braccia
- 5 - Posizione di coda di pesce
- 6 - Scambi in cannoncino

E' CONSENTITO UN AGGANCIO O UNA SPINTA

SQUADRA 1'40"

Gli elementi dall'1 al 6 come nel DUO

- 7 - Un azione in sequenza – movimenti identici eseguiti da un'atleta per volta di tutta la squadra. Se si effettua più di una sequenza, questa deve essere consecutiva alla precedente e non può essere intervallata

- da altre azioni
- 8 - Comporre un cerchio

E' CONSENTITA UNA SPINTA E UN AGGANCIO

ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA RAGAZZE

DUO 1'30"

- 1 - passeggiata avanti l'intera figura (360)
- 2 - combinazione di gambe di balletto in movimento, che includano almeno 2 delle seguenti posizioni :gamba di balletto dx ,sx, doppia ,fenicottero
- 3 - Boost: un'uscita veloce con il busto con entrambe le braccia sollevate
- 4 - Tre movimenti di braccia in bicicletta di cui uno a due braccia
- 5 - Posizione di coda di pesce
- 6 - Marsuino l'intera figura(355)
- 7 - KIP l'intera figura (311)

E' CONSENTITO UN AGGANCIO O UNA SPINTA

SQUADRA 1'40"

gli elementi da 1 a 7 come nel duo

- 8 - un'azione in sequenza –movimenti identici eseguiti da un'atleta per volta di tutta la squadra. Se si effettua più di una sequenza, questa deve essere consecutiva alla precedente e non può essere intervallata da altre azioni
- 9 - comporre un cerchio

E' CONSENTITO UN AGGANCIO E UNA SPINTA

ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA JUNIOR/ ASSOLUTE

SOLO 1'30"

- 1 - passeggiata avanti l'intera figura (360)
- 2 - combinazione di gambe di balletto in movimento, che includano almeno tre delle seguenti posizioni: gamba di balletto dx, sx, gamba di balletto doppia, fenicottero dx o sx
- 3 - Boost: un'uscita veloce con il busto con entrambe le braccia sollevate
- 4 - Tre movimenti di braccia in bicicletta di cui uno a due braccia
- 5 - Posizione di coda di pesce seguita da chiusura in verticale più avvitamento 360°
- 6 - Barracuda l'intera figura

DUO 1'40"

gli elementi da 1 a 5 come nel solo

- 6- Marsuino fino verticale a caviglie seguita da apertura in spaccata ruotando $\frac{1}{2}$ giro (180°)

E' CONSENTITA UNA SPINTA E UN AGGANCIO

SQUADRA 1'50"

gli elementi da 1 a 4 come nel duo

- 5 - Kip l'intera figura (311)
- 6 - un'azione in sequenza –movimenti identici eseguiti da un'atleta per volta di tutta la squadra. Se si effettua più di una sequenza, questa deve essere consecutiva alla precedente e non può essere intervallata da altre azioni
- 7 - comporre un cerchio
- 8 - comporre una linea retta

E' CONSENTITA UNA SPINTA E UN AGGANCIO

**27/05/2012 3° giornata - Programma Esercizio Coreografia Libera
TUTTE LE CATEGORIE**

**Sede Brescia
Orari da definire**

12/05/2012 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

ESERCIZIO COREOGRAFIA LIBERA

Tutte le Società avranno diritto a partecipare con il programma COREOGRAFIA LIBERA in tutte le categorie con un massimo di DUE esercizi per categoria (esordienti A –Ragazze – Juniores - Assoluti)

TEMPI MASSIMI PER L'ESERCIZIO COREOGRAFIA LIBERA:

CAT. Esordienti A 3'30"

CAT Ragazze 4'00"

CAT. Junior/Absolute 4'30"

NON C'E' TEMPO MINIMO

REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO COREOGRAFIA LIBERA

- 1 - Si possono iscrivere quante atlete si vogliono appartenenti alla stessa categoria (SONO AMMESSE 4 DELLA CATEGORIA INFERIORE)
- 2 - non sono previste penalità per il numero di partecipanti
- 3 - Si possono utilizzare materiali coreografici di qualsiasi tipo - trucco a tema costumi e accessori liberi senza nessun tipo di restrizione

REGOLAMENTO GENERALE SINCRO PER TUTTI

Gli orari delle manifestazioni verranno definiti 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.

E' ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori fin diversi dal sincronizzato

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 (programmi tecnici-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. Inoltre dovrà essere compilato e portato in bordo vasca il modulo per l'ordine di esecuzione degli elementi obbligati in triplice copia dove previsti**
- **le iscrizioni dovranno essere inviate via e-mail o fax**

Si rammenta che non saranno accettate iscrizioni imprecise o incomplete o dettate telefonicamente ; 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**

GIURIE

Saranno formate da allenatori e/o ex atlete o da giudici di gare; la giuria sarà composta 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 cui 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.

Molti cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich