



Comitato Regionale Lombardo

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail [cr Lombardia@federnuoto.it](mailto:cr Lombardia@federnuoto.it)

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

Milano, 30 novembre 2012

Ns.Prot. 13-111

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

### **SINCRO PER TUTTI**

**NOTA RISCALDAMENTO:** il riscaldamento si svolgerà in 2 turni da 30 minuti ciascuno, unico per entrambe le categorie diviso per Società. Il sorteggio per il riscaldamento verrà effettuato in Comitato e pubblicato sul sito 2 giorni prima della gara. In caso di scarso numero di partecipanti si svolgerà un unico riscaldamento. Chi non rispetterà il proprio turno verrà escluso dalla competizione.

Il Settore Sincronizzato di questo Comitato organizza DUE manifestazioni regionali a carattere competitivo per le atlete tesserate propaganda. Sono previsti gli esercizi duo ,squadra e combinato. Non è ammesso l'esercizio solo in nessuna categoria.

### **CATEGORIE**

**CATEGORIA 1 – ETA' MEDIA COMPRESA TRA GLI ANNI 10,0 E 14,9**

**CATEGORIA 2 – ETA' MEDIA COMPRESA TRA GLI ANNI 15,0 E 19,9**

**Per tutti gli esercizi, l'appartenenza alla categoria di riferimento sarà determinata dalla media delle età delle partecipanti, così calcolata:**

somma dell'età delle partecipanti diviso per il numero delle partecipanti all'esercizio (escluse dal calcolo le riserve). Se inserendo la riserva la media degli anni cambia, automaticamente cambia la categoria di appartenenza. Non si possono iscrivere le stesse riserve né in due squadre diverse e nemmeno in due categorie diverse.

**TABELLA ANNO SOLARE 2013**

2003	10 ANNI
2002	11 ANNI
2001	12 ANNI
2000	13 ANNI
1999	14 ANNI
1998	15 ANNI
1997	16 ANNI
1996	17 ANNI
1995	18 ANNI
1994	19 ANNI
1993	20 ANNI
...	...

**ESEMPIO:** 10 ANNI +12 ANNI+14 ANNI+18 ANNI+20 ANNI+11 ANNI + 19 ANNI+13 ANNI = SOMMA 117 ANNI : 8 = 14,6 MEDIA APPARTENENTE ALLA CATEGORIA 2

**ESEMPIO :** 10 ANNI+10 ANNI+11 ANNI +11 ANNI+12 ANNI +12 ANNI+20 ANNI+15 ANNI =SOMMA 101 ANNI :8 = 12,6 MEDIA APPARTENENTE ALLA CATEGORIA 1

**NELL'AMBITO DELLA STESSA CATEGORIA OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE PIU' SQUADRE. OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE UN MASSIMO DI DUE DOPPI PER CATEGORIA. OGNI SOCIETA' POTRA' ISCRIVERE 2 COMBINATI PER CATEGORIA DOVE PREVISTO. OGNI ATLETA PUO' PARTECIPARE AD UN MASSIMO DI 2 ESERCIZI ANCHE IN CATEGORIE DIVERSE (NON PUO' FARE 2 SQUADRE NE' NELLA STESSA CATEGORIA NE' IN DUE DIVERSE E COSI' ANCHE PER IL DUO ) NELL'L'ESERCIZIO SQUADRA MEZZO (0,5) DI PUNTO VIENE DETTRATTO PER OGNI ATLETA IN MENO DI OTTO (8)**



- da altre azioni.
- 8- Comporre un cerchio.
- 9- Comporre una riga.
- 

## **ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA 2 (media compresa tra 15,0 e 19,9 )**

### **DUO 1'50''**

- 1 – combinazione di gambe di balletto, che includa almeno 2 delle seguenti posizioni. GAMBIA BALLETO DX, SX, DOPPI, FENICOTTERO.
- 2- boost un'uscita veloce con il busto con entrambe le braccia sollevate dall'acqua e discesa fino a totale scomparsa.
- 3 - tre movimenti di braccia di cui uno a due braccia in bicicletta
- 4 - marsuino più avvitamento 180° l'intera figura
- 5 – passeggiata in avanti l'intera figura

### **SQUADRA 2'00**

Gli elementi dall'1 al 5 come nel DUO

- 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 riga.

**09/06/2013**      **2° giornata - Programma –ESERCIZI LIBERI-  
CATEGORIE 1-2      DUO-SQUADRA-COMBINATO**

**Sede**                      **Vigevano**  
**Orari**                      **gara ore 10.00/14.00**  
                                    **Riscaldamento ore 09.00/13.00**

**24/05/2013**      termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

### **TEMPI PROGRAMMA LIBERO E COMBINATO**

CATEGORIA 1 : DUO-1'40'' - SQUADRA 1'50'' - COMBINATO FINO A 4'00

NON C'E' TEMPO MINIMO

CATEGORIA 2 : DUO 1'50'' –SQUADRA 2'00 – COMBINATO FINO A 4'00 NON C'E'

TEMPO MINIMO

## **REGOLAMENTO ESERCIZIO LIBERO COMBINATO**

E' POSSIBILE ISCRIVERE DUE COMBINATI PER SOCIETA' PER CATEGORIA.  
IL NUMERO DI PARTECIPANTI E' LIBERO.

NON SI POSSONO USARE ATTREZZI (ES. PALLE CERCHI SALVAGENTI...ETC).  
LE ATLETE DEVONO ENTRARE IN ACQUA TUTTE NEI 15" INIZIALI DELLA  
MUSICA, POI IN ACQUA SI POSSONO ESEGUIRE TUTTE LE COREOGRAFIE  
CHE SI VOGLIONO.

NON CI SONO LIMITAZIONI RIGUARDO LE ATLETE CHE IN UN DETERMINATO  
MOMENTO DELL'ESERCIZIO, NON SONO DIRETTAMENTE  
COINVOLTE, TRANNE CHE TUTTE DEVONO RESTARE IN ACQUA PER TUTTA  
LA DURATA DELL'ESERCIZIO.

## **REGOLAMENTO GENERALE SINCRONICO 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

