



Comitato Regionale Lombardo

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org)

e-mail [crlombardia@federnuoto.it](mailto:crlombardia@federnuoto.it)

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

Milano, 29 ottobre 2013

Ns.Prot. 13 - 91

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 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**

**ESORDIENTI A: 2002-2003**

**RAGAZZE: 1999 - 2000 - 2001**

**JUNIORES/ASSOLUTE :1998 E PRECEDENTI**

## **REGOLE GENERALI**

- A. Tutte le atlete devono essere tesserate propaganda.
- B. Ogni società potrà gareggiare in ogni categoria con più di una squadra e con due combinati; ogni società potrà presentare massimo n. 2 doppi per categoria.
- C. Nelle categorie Esordienti A e Ragazze gli elementi obbligati devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito; essi dovranno essere eseguiti alti e controllati, in modo uniforme, con tutte le sezioni chiaramente identificabili. Mezzo punto (0,5) di penalità viene detratto per ogni atleta che omette un elemento obbligato.
- D. Nelle categorie Esordienti A e Ragazze non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.
- E. L'esercizio squadra può essere composto da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atlete, mezzo punto (0,5) verrà detratto per ogni atleta in meno.

- F. Le musiche degli esercizi squadra e combinato della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente diverse.
- G. In tutte le categorie, ad esclusione delle Esordienti A, per ogni esercizio squadra e combinato è possibile iscrivere massimo n. 2 atlete di categoria inferiore. L'esercizio doppio può essere composto da un'atleta di categoria e una di categoria inferiore.
- H. 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 un'ora prima dell'inizio delle gare per il riscaldamento.
- I. E' ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.

## **PROGRAMMA GARE**

**11/05/2014      1° giornata**  
**CATEGORIA ESORDIENTI A –PROGRAMMA TECNICO DUO-**  
**PROGRAMMA TECNICO SQUADRA - LIBERO COMBINATO**

**CATEGORIA JUNIORES/ASSOLUTA    PROGRAMMA LIBERO**  
**DUO –PROGRAMMA LIBERO SQUADRA –LIBERO COMBINATO**

**Sede                      Piscina Comunale di Cremona**  
**Ore 10.00/14.00**

**25/04/2014            termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

### **REQUISITI GENERALI PROGRAMMA TECNICO DUO E SQUADRA ESORDIENTI A**

#### **DUO**

1'30" (compresi 10" sul bordo vasca) tolleranza +/- 15"  
Gli elementi obbligati sono da eseguire nell'ordine prestabilito

1. gambe rana in verticale (bicicletta ) con almeno 2 movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio.
3. gamba di balletto alternata ( figura nr.102)
4. passeggiata avanti l'intera figura ( nr.360)
5. kipnus (figura nr.315)
6. partendo da posizione prona si esegue un marsuino fino alla posizione di verticale,le gambe si divaricano fino alla posizione di spaccata.
7. boost a due braccia ( uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia si sollevano dalla superficie. Si esegue una discesa fino a totale scomparsa.)
8. é consentita una spinta o aggancio

## **SQUADRA**

1'40" (compresi 10" sul bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Gli elementi obbligati sono da eseguire nell'ordine prestabilito

1. gambe rana in verticale (bicicletta ) con almeno 2 movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio.
3. gamba di balletto singola ( figura nr.101)
4. passeggiata avanti l'intera figura ( nr.360)
5. kipnus (figura nr.315)
6. posizione di coda di pesce seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. è consentita una spinta o un aggancio.
8. comporre minimo quattro formazioni diverse
9. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri movimenti sincronizzati.

## **LIBERO COMBINATO**

2'30" (compresi 10" sul bordo vasca) tolleranza +/- 15"

### **REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO COMBINATO**

In tutte le categorie l'esercizio libero combinato dovrà rispettare le seguenti regole:

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
2. 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.
3. Sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
4. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
5. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
6. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
7. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

## **CATEGORIA JUNIORES/ASSOLUTA - PROGRAMMA LIBERO -**

- 1) Nella categoria Juniores/Assoluta non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.
- 2) Nell'esercizio squadra e libero combinato sono consentite al massimo 3 spinte.
- 3) Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si atterrà alla regola appena citata.
- 4) Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria Juniores/Assoluta  
**DUO**: 1'50" (compresi max 10" sul bordo); tolleranza di +/- 15"  
**SQUADRA** 2'20" (compresi max 10" sul bordo); tolleranza di +/- 15".  
**LIBERO COMBINATO**: 3'00 (compresi max 10" sul bordo); tolleranza di +/- 15"

## **REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO COMBINATO**

In tutte le categorie l'esercizio libero combinato dovrà rispettare le seguenti regole:

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
2. 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.
3. Sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
4. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
5. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
6. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
7. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

**18/05/2014 2° giornata**

**CATEGORIA RAGAZZE-PROGRAMMA TECNICO DUO -  
PROGRAMMA TECNICO SQUADRA - LIBERO COMBINATO**

**Sede Centro Natatorio di Mompiano Brescia**  
**Orario ore 10.00/14.00**

**02/05/2014 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

### **Categoria Ragazze**

Programma Tecnico

#### **DUO:**

1'40" (compresi max 10" sul bordo); tolleranza di +/- 15''

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. trust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe non necessariamente perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo srotola per assumere la posizione verticale. Segue la discesa verticale fino a totale scomparsa).
5. passeggiata indietro (figura 420)
6. marsuino (figura 355)
7. da posizione di coda di pesce la gamba bassa compie un arco di 180° fino ad assumere la posizione di cavaliere passando per la verticale, si esegue un passo di uscita (arco in superficie seguito da uno scivolamento fino alla posizione supina) dal cavaliere
8. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie: Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa).
9. è consentita una spinta o un aggancio

### **SQUADRA:**

1'.50'' (compresi max 10'' sul bordo); tolleranza di +/- 15''

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. posizione di coda di pesce seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni
6. marsuino (figura 355)
7. comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
8. è consentita una spinta o un aggancio
9. è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

### **LIBERO COMBINATO:**

3'00'' (compresi max 10" sul bordo); tolleranza di +/- 15"

### **REGOLAMENTO PER L'ESERCIZIO LIBERO COMBINATO**

In tutte le categorie l'esercizio libero combinato dovrà rispettare le seguenti regole:

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
2. 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.
3. Sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
4. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
5. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
6. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
7. Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

### **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;
- 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.

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.

### **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 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.

### **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.

Cordiali saluti

Il Presidente  
Danilo Vucenovich  
