



Comitato Regionale Lombardo

www.finlombardia.org

e-mail crlombardia@federnuoto.it

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

Milano 29 ottobre 2013

Ns. Prot. 13-92

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 2013/2014

NOTA RISCALDAMENTO: il riscaldamento si svolgerà in 2 turni da 30 minuti ciascuno. 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.

Campionati Regionali Obbligatorii Juniores e Assoluti 1^a prova

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

Esercizi obbligatori fissi (rocket 308 marsuino torsione avvitamento 355 g)
più 1° gruppo a sorteggio (aurora 330 c – london 154)

24.11.2013 gara ore 10.00 Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

09.11.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorii Juniores e Assoluti – 2^a prova

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

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 3° gruppo a sorteggio (juppiter 112 f - ibis 325)

15.12.2013 gara ore 10.00 Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

29.11.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Ragazze - 1^a prova

Esercizi obbligatori fissi (ariana -barracuda avvitamento 360°) più 2° gruppo a sorteggio (marsuino avvitamento ascendente 180° 355 h–fenicottero140)

12.01.2014 gara ore 10.00 – Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA
27.12.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori -Esordienti A - 1^a prova

Esercizi obbligatori fissi (gamba di balletto 101 – barracuda) più 2° gruppo a sorteggio (kip 311–passeggiata avanti 360)

12.01.2014 gara ore 14.00 – Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA
27.12.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Juniores e Assoluti – 3^a prova

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

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 2° gruppo a sorteggio (142 – 343)

12.01.2014 gara ore 17.00 circa - Centro Sportivo Saini - vasca tuffi
RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA
27.12.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatori Juniores/Assolute –RECUPERO- OPEN PROVA DI RECUPERO (riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il punteggio nelle prime due prove anche di altre regioni) Recupero Regionali Obbligatori Juniores /Assoluti

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

Esercizi obbligatori fissi più gruppo 2

02.02.2013 gara ore 09.30 sede Piscina Como Muggiò
Riscaldamento ore 09.00
17.01.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Assoluti Programma Tecnici –Programmi Liberi

02.02.2014 gara a seguire circa ore 10.30 - sede piscina di Como Muggiò
riscaldamento circa ore 10.00
17.01.2014 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Esordienti A -2^a prova

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 3° gruppo a sorteggio (349 – 406)

09.02.2014 gara ore 10.00 centro sportivo Saini-vasca tuffi

RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

24.01.2013 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatori Ragazze -2^a prova

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 1° gruppo a sorteggio (342 -115)

09.02.2014 gara ore 14.30 Centro sportivo Saini – vasca tuffi

RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

24.01.2014 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatori Ragazze -3^a prova

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 3° gruppo a sorteggio (240 a - 346)

02.03.2014 gara ore 10.00 Centro sportivo Saini - vasca tuffi

RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

14.02.2014 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatori Esordienti A -3^a prova

Esercizi obbligatori fissi (come sopra) più 1° gruppo a sorteggio (437 – 362)

02.03.2014 gara ore 14.30 Centro sportivo Saini - vasca tuffi

RISCALDAMENTO LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA

14.02.2014 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionato Regionale Obbligatori ESORDIENTI A –RECUPERO- OPEN PROVA DI RECUPERO (riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il punteggio nelle prime due prove anche di altre regioni)

Esercizi obbligatori fissi più gruppo a sorteggio da definire

09.03.2014 gara ore 14.30 Centro sportivo Saini - vasca tuffi
riscaldamento ore 13.30

21.02.2014 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

**Campionato Regionale Obbligatorie Ragazze –RECUPERO- OPEN
PROVA DI RECUPERO (riservata alle atlete che non hanno partecipato o che
non hanno ottenuto il punteggio nelle prime due prove anche di altre regioni)**

Esercizi obbligatori fissi più gruppo a sorteggio da definire

09.03.2013 a seguire gara Esordienti A Centro sportivo Saini - vasca tuffi

21.02.2014 termine iscrizioni presso Comitato Regionale

Campionati Regionali Obbligatorie Esordienti B propaganda -

Esercizi obbligatori 101 gamba di balletto– 360 passeggiata avanti - torre con
chiusura bassa in verticale più discesa – gambero in superficie

04.05.2014 gara ore 10.30 Centro sportivo Saini – vasca tuffi
riscaldamento ore 09.30

18.04.2014 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

**Campionato Regionale Propaganda Esordienti B
Balletti-programma Tecnico – Duo – Trio - squadra**

15.06.2014 sede Piscina di Legnano –
riscaldamento ore 13.00
gara ore 14.00

30.05.2014 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Campionato regionale Esordienti A – balletti – Programma Libero –

Esercizi: **solo – duo** (validi per l'acquisizione del punteggio per partecipare al
Campionato Italiano Estivo)

15.06.2014 sede Piscina di Legnano -
Riscaldamento a seguire Es. B

30.05.2014 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Recupero Obbligatorie Esordienti A

(valido per ottenere il punteggio per partecipare ai Campionati Italiani Estivi, riservato
alle atlete qualificate nelle prime 300 al Campionato Italiano invernale obbligatorie
Esordienti A, ma che non hanno ottenuto nel corso della stagione agonistica
2013.2014 il punteggio di 48 almeno una volta)

Esercizi obbligatori fissi (gamba di balletto 101 – barracuda) più 2° gruppo a
sorteggio (kip 311–passeggiata avanti 360)

15.06.2014 sede Piscina di Legnano -
Riscaldamento a seguire Es. A

30.05.2014 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Campionato regionale Ragazze – balletti Programma Libero

Esercizi: **solo – duo** (validi per l'acquisizione del punteggio per partecipare al Campionato Italiano estivo)

15.06.2014 sede Piscina di Legnano -
Riscaldamento a seguire recupero Es. A

30.05.2014 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Recupero Obbligatorie Ragazze

(valido per ottenere il punteggio per partecipare ai Campionati Italiani Estivi, riservato alle atlete qualificate nelle prime 300 al Campionato Italiano invernale obbligatorie Ragazze, ma che non hanno ottenuto nel corso della stagione agonistica 2013.2014 almeno una volta il punteggio di 52)

Esercizi obbligatorie fissi (ariana -barracuda avvitamento 360°) più 2° gruppo a sorteggio (marsuino avvitamento ascendente 180° 355 h-fenicottero140)

06.07.2014 sede Piscina di Legnano -
riscaldamento
gara

23.06.2014 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Campionato regionale Esordienti A – balletti – Programma libero

Esercizi: **squadra - combinato**

06.07.2014 sede Piscina di Legnano -
riscaldamento
gara

23.06.2014 termine iscrizione presso il Comitato Regionale

Campionato regionale Ragazze – balletti Programma Libero

Esercizi: **solo – duo** (validi per l'acquisizione del punteggio per partecipare al Campionato Italiano estivo) **squadra - combinato**

06.07.2014 sede Piscina di Legnano -
Riscaldamento

23.06.2014 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 (obbligatorie-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 2006 e seguenti.

Le atlete dell'anno 2004 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 2004/2005 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, così eseguita: gamba di balletto dx, flamingo, gamba di balletto doppia.
- 2. colpo di piede alla luna
- 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. tre 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 torre chiusura verticale bassa
- 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 tre 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 così eseguita: gamba di balletto dx, flamingo, gamba di balletto doppia
- 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 AGGANCIAMENTO.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2013/2014.

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich

