



Comitato Regionale Lombardo
20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: rlombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 03 novembre 2015
Ns.Prot. 16 - 78

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. Sono previsti gli esercizi duo, squadra e combinato. Non è ammesso l'esercizio solo in nessuna categoria.

CATEGORIE

ESORDIENTI A: 2004 - 2005 (2006)

RAGAZZE: 2001 - 2002 - 2003

JUNIORES/ASSOLUTE :2000 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. Nella categoria Esordienti A possono gareggiare un numero illimitato di atlete Esordienti B solo anno 2006 (anche tutta la squadra composta da Esordienti B e anche nel duo)
- D. 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.
- E. Le musiche degli esercizi squadra e combinato della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente diverse.

- F. In tutte le categorie, ad esclusione delle Esordienti A, per ogni esercizio squadra e combinato è possibile iscrivere massimo n. 4 atlete di categoria inferiore. L'esercizio doppio può essere composto da un'atleta di categoria di appartenenza e una di categoria inferiore.
- G. 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.
- H. E' ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.

PROGRAMMA GARE

20/03/2016 **1° giornata**
CATEGORIA Esordienti A – Ragazze – Juniores/Absolute
Programma Libero esercizio Squadra

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

07/03/2016 **termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

Durata esercizio squadra
Esordienti A **1'40''**
Ragazze **1'50''**
Jun/Ass **2'20''**

Tolleranza +/- 15 secondi
 Bordo vasca 10 secondi

In tutte le categorie Esordienti A – Ragazze – Jun/Ass non esistono elementi obbligati.

15/05/2016 **2° giornata CATEGORIA Ragazze**
Programma Libero Duo – Squadra – Libero Combinato

Sede **Piscina Comunale di como**
Orario **09.00/14.00**

02/05/2015 **termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

Durata esercizi liberi per la categoria **Ragazze**

Duo

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

Squadra

1'50" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Libero Combinato

3'00" (compresi 10" su 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. (due riserve)
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 (circa) 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.

22/05/2016 3° giornata
CATEGORIA Esordienti A Programma Libero Duo–Squadra–
Libero Combinato
CATEGORIA Jun/Ass Programma Libero Duo – squadra –
Libero Combinato

questa manifestazione viene abbinata la selezione regionale relativa alla partecipazione al :

Trofeo CONI

I criteri di partecipazione alla fase nazionale delle atlete/i sono così definiti: verranno selezionate delle rappresentative regionali composte da 4 atlete, 1 tecnico che eseguiranno la gara di "DUO" appartenenti alla CATEGORIA Allieve/i nate/i 2004 / 2005 i componenti delle rappresentative saranno selezionate/i come prima soluzione in base alla classifica nella gara "duo" stilata alla Manifestazione Nazionale di nuoto sincronizzato organizzata dal Settore Propaganda che si svolgerà a Civitavecchia in data 2-3-4-5 giugno p.v. Per la lettura dell'intero regolamento si rimanda al comunicato specifico pubblicato sempre sul sito Federnuoto sezione propaganda

Sede Piscina Geis - Arese
Orario da definire al termine delle iscrizioni

09/05/2016 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Durata esercizi liberi per la categoria **Esordienti A**

Duo

1'30" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Squadra

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

Libero Combinato

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

Durata esercizi liberi per la categoria **Juniores/Assoluta**

Duo

1'50" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Squadra

2'20" (compresi 10" su bordo vasca) tolleranza +/- 15"

Libero Combinato

3'00" (compresi 10" su 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. (due riserve)
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 (circa) 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. 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
