



Comitato Regionale Lombardo

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

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

Milano, ottobre 2016

Ns.Prot. 17 - 88

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.

Per la stagione sportiva 2016/2017, a titolo sperimentale e nel tentativo di trovare un equilibrio tra atlete con passato agonistico e atlete praticanti, saranno differenziati due percorsi competitivi con classifiche separate.

Nelle gare *DUO*, *SQUADRA* e *LIBERO COMBINATO* a partire dalla categoria ragazze-juniores-assolute sarà stilata una classifica differente per le/gli ex agoniste/i dalle altre praticanti.

Alla gara denominata *EX-AGO* dovranno iscriversi atlete con passato agonistico che abbiano ottenuto la qualificazione e preso parte ad un Campionato italiano sia di Categoria che Assoluto (anche se iscritte come riserve).

Per il *DOPPIO* se anche una sola atleta rientra in questa categoria l'esercizio dovrà essere iscritto nella gara *EX-AGO*.

Nell'esercizio *SQUADRA* e *LIBERO COMBINATO* le atlete *ex-agoniste* dovranno essere il 50% o più dell'organico della formazione per poter gareggiare in questa categoria (esempio: una squadra composta da 8 atlete -di cui 4 *ex-agoniste*- parteciperà nella gara *EX-AGO*), nel caso in cui le atlete *ex-agoniste* siano meno del 50% l'esercizio gareggerà nella categoria propaganda.

CATEGORIE

ESORDIENTI A: 2005 - 2006 (2007)
RAGAZZE: 2002 - 2003 - 2004
JUNIORES: 1999 - 2000 - 2001
ASSOLUTE: 2004 e precedenti

REGOLE GENERALI

- A. Tutte le atlete devono essere tesserate propaganda, tranne il 1997 che può essere tesserato master;
- 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 anche solo anno 2007 (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, per ogni atleta in meno verrà detratto mezzo punto (0,5);
- E. Le musiche per gli esercizi a *SQUADRA* e *COMBINATO* della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente **diverse** ed inviate **ESCLUSIVAMENTE** via mail all'indirizzo musica.sincro.lombardia@gmail.com entro scadenza iscrizioni.
Da questa manifestazione in poi chiediamo una denominazione dei singoli file omogenea e precisa per ogni esercizio in gara come segue:
tipo esercizio CATEGORIA SOCIETA' cognome e nome
esempio: duo - JUN BUSTO NUOTO BellaniDiGiovinco
Si prega di rispettare maiuscole, minuscole e spazi come da esempio
Per l'esercizio squadra inserire il nome della prima atleta titolare inserita in fase di iscrizione, se gestite i file su iTunes si prega di rinominare il file anche all'interno del programma Si prega di portare sempre sul piano vasca una copia delle musiche su supporto USB o lettore mp3
- 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.
- H. È ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.

PROGRAMMA GARE

12/02/2017 1° giornata

CATEGORIA Esordienti A – Ragazze – Juniores – Assolute

PROGRAMMA Libero esercizio Squadra

Sede: Piscina Acquadream -Via delle Industrie 2/B – Osio Sotto

Orari: ore 14.00

ore 13.00 riscaldamento diviso

03.02.2017 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 – Juniores - Assolute** non esistono elementi obbligati.

Per la manifestazione invernale ogni atleta potrà partecipare ad **UNA** sola gara di una sola categoria (anche come riserva).

02.06.2017 2° giornata

CATEGORIA **ragazze**

PROGRAMMA Libero Duo – Squadra – Libero Combinato

Sede: Piscina Comunale di Cremona

Riscaldamento : ore 08.30

Inizio gare: ore 09.30

22 maggio 2017 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"

11.06.2017 2° giornata

CATEGORIA **Esordienti A – Juniores - Assolute**

PROGRAMMA Libero Duo – Squadra – Libero Combinato

Sede: Piscina Comunale di Cremona

Orario: 09.00/14.00

29 maggio 2017 Termine Iscrizioni presso il Comitato Regionale

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 **Esordienti A** nate/i 2005 / 2006. 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 **Genova** dal 23 al 25 giugno p.v. Per la lettura dell'intero regolamento si rimanda al comunicato specifico pubblicato sempre sul sito **Federnuoto** sezione **propaganda**

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"

Per quanto riguarda la manifestazione estiva ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di TRE esercizi (anche come riserva).

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.

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 da 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 di 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 del modulo foglio riepilogativo specifico per ogni categoria e per ogni tipo di gara. È indispensabile che vengano chiaramente indicati tutti i dati richiesti;
- le iscrizioni dovranno essere inviate via e-mail.

Si rammenta che non saranno accettate iscrizioni imprecise o incomplete o dettate telefonicamente; i termini di iscrizione saranno irrevocabili e non saranno possibili eccezioni di alcun genere. Le iscrizioni dovranno comunque pervenire entro e non oltre le date indicate.

Si ricorda che una atleta **NON** può prendere parte a 2 esercizi della stessa categoria anche come riserva (ad esempio l'atleta non potrà essere iscritta/o a 2 squadre categoria ragazze o a 2 doppi juniores)

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

Le Giurie saranno formate da allenatori e/o ex atlete o da giudici di gara e saranno composte 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.

Nel rimanere a disposizione per ogni ulteriore informazione si inviano i più cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Tucenovich
