

**FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE PUGLIESE
REGOLAMENTO
NUOTO SINCRONIZZATO
anno sportivo 2021-22**

Alle manifestazioni potranno partecipare tutti gli atleti/e che nel corso del corrente Anno Sportivo siano regolarmente tesserati alla Federazione Italiana Nuoto.

ISCRIZIONI

Si prega di dedicare particolare attenzione alle iscrizioni, le quali dovranno essere effettuate in base alle seguenti indicazioni:

- Le iscrizioni dovranno essere trasmesse esclusivamente a mezzo E-mail al seguente indirizzo sincro.crpuglia@federnuoto.it, alla cortese attenzione di Delia Di Bari.
- La mail dovrà contenere il MODULO ISCRIZIONI GARE redatto in ogni sua parte.
- Si rammenta che NON saranno accettate iscrizioni imprecise ed incomplete.
- Le Società sono pregate di accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del Comitato, entro i termini previsti, del sopracitato Modulo.

PER GLI ESERCIZI OBBLIGATORI: le Società dovranno inoltre compilare, per ogni atleta, il modulo specifico per gli stessi, scrivendo: i dati della manifestazione, i dati dell'atleta, i numeri dei quattro esercizi con il rispettivo coefficiente di difficoltà, da inviare in allegato al modulo precedente.

PER IL SISTEMA DELLE STELLE: le Società dovranno inoltre compilare e consegnare sul campo gara, il modulo specifico per le stesse, in 3 copie, scrivendo i dati dell'atleta, il suddetto modulo è reperibile sul sito nazionale della FIN.

PER GLI ESERCIZI LIBERI o TECNICI: le società dovranno inoltre compilare il modulo specifico per gli stessi, scrivendo: i dati della manifestazione, i dati dell'atleta, i numeri dei coefficienti di difficoltà in caso di elementi tecnici dove previsti. (Il suddetto modulo è reperibile sul sito FIN PUGLIA, all'interno della sezione DISCIPLINE Sincronizzato, alla voce REGOLAMENTO, Modulo iscrizione esercizi liberi e Modulo programma tecnico.)

Le iscrizioni dovranno essere accompagnate dalla tassa di iscrizione di:

- 4,50 euro ESERCIZI OBBLIGATORI
- 4,50 euro SOLO
- 5 euro SISTEMA DELLE STELLE
- 7 euro DUO
- 14 euro SQUADRA
- 14 euro LIBERO COMBINATO

Le iscrizioni dovranno essere effettuate con pagamento su IBAN C.R. PUGLIA:

IT62B 01005 03309 00000000704 BNL ENTRATE

REGOLAMENTO GARE

-TROFEO DI NATALE Propaganda

5 DICEMBRE 2021- Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

19/11/2021- Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n.2 DUO, n.2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

Programma gara: *in attesa della pubblicazione del nuovo regolamento tecnico, per la gara in oggetto si farà riferimento al REGOLAMENTO TECNICO NUOTO SINCRONIZZATO e CRITERI DI VALUTAZIONE Stagione sportiva 2020-2021, presente sul sito FIN*

-SISTEMA DELLE STELLE + OBBLIGATORI

12 DICEMBRE 2021 - Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

26/11/2021 - Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

NON vi saranno limitazioni al numero di atleti iscritte per società.

Si precisa che ciascuna società è tenuta a portare sul campo gara n. 3 copie per ciascuna stella e per ciascuna atleta dell'apposito modulo di valutazione.

Programma gara: - OBBLIGATORI GRUPPO 1

si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO Stagione agonistica 2021-2022

-OBBLIGATORI

16 GENNAIO 2022- Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

3/01/2022 - Termine scadenza presso il Comitato Regionale

NON vi saranno limitazioni al numero di atleti iscritte per società.

Programma gara: -OBBLIGATORI GRUPPO 2

si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO Stagione agonistica 2021-2022

-CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE PROPAGANDA

6 FEBBRAIO 2022- Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

21/01/2022– Termine iscrizioni presso il Comitato

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n.2 DUO, n.2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

-SISTEMA DELLE STELLE + OBBLIGATORI

13 FEBBRAIO 2022 - Riscaldamento h.8.30 inizio gare ore 9.30

28/01/2022- Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale.
NON vi saranno limitazioni al numero di atleti iscritte per società.

Programma gara: -OBBLIGATORI GRUPPO 3

si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO Stagione agonistica 2021-2022

-CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI

13 MARZO 2022– Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

25/02/2022 – Termine scadenza presso il Comitato Regionale

NON vi saranno limitazioni al numero di atleti iscritte per società.

-OBBLIGATORI TUTTE LE CATEGORIE (es c, b, a, rag, jun) GRUPPO da sorteggiare

Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria negli obbligatori.

Si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO Stagione agonistica 2021-2022

-CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE PROPAGANDA cat ASS, JUN, RAG

20 MARZO 2022– Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

4/03/2022 – Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n. 2 DUO, n. 2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

-CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE PROPAGANDA cat ES A, B, C

27 MARZO 2022 Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

11/03/2022– Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n. 2 DUO, n. 2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

-QUALIFICA CAMPIONATO ITALIANO ESTIVO AGONISTE

15 MAGGIO 2022- Riscaldamento h 8.30 inizio gare ore 9.30

29/04/2022– Termine scadenza presso il Comitato Regionale
OBBLIGATORI + LIBERI

si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO Stagione agonistica 2021-2022

-CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO PROPAGANDA cat ASS, JUN, RAG

29 MAGGIO 2022 - Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

13/05/2022– Termine iscrizioni presso il Comitato!

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n. 2 DUO, n. 2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

-CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO PROPAGANDA categorie ES A, B e C

5 GIUGNO 2022 Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

20/05/2022– Termine iscrizioni presso il Comitato!

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.2 SOLO, n. 2 DUO, n. 2 SQUADRA, n.1 ESERCIZIO LIBERO COMBINATO

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Tecnico o Libero.

-CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO AGONISTE

26 GIUGNO 2022 - Riscaldamento h.8:30 inizio gara 9.30

10/06/2022– Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Premiazioni: Saranno premiate le prime tre atlete classificate per ciascuna categoria del programma Libero.

Si farà riferimento al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO

Stagione agonistica 2021-2022 CATEGORIE

Esordienti B 2012

Esordienti A 2010-11

Ragazze 2007-08-09

Junior 2004-05-06

Senior 2003 e precedenti

Assoluti 2009 e precedenti

OBBLIGATORI

CATEGORIA ES C

GRUPPO 1

500 mezza gamba di balletto

310 capovolta indietro 1.1

GRUPPO 2

101 gamba di balletto 1.6

501 pulcino 1.3

(posizione supina, posizione truck, posizione raggruppata, cannoncino, distendo una gamba fino alla posizione di spaccata)

GRUPPO 3

101 gamba di balletto 1.6

502 entrata in carpiato 1.3

508 entrata in arco 1.4

CATEGORIA ES B

GRUPPO 1

101 gamba di balletto 1.6

502 entrata in carpiato 1.3

508 entrata in arco 1.4

GRUPPO 2

101 gamba di balletto 1.6

505 mezza passeggiata avanti (fino a spaccata) 1.7

507 oceanita (fino ad arco in superficie gamba flessa) 1.6

GRUPPO 3

106 gamba di balletto tesa 1.6

506 mezza torre (fino a coda di pesce) 1,8

301 barracuda 2.