

**FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE PUGLIESE
PROGRAMMA E CALENDARIO
NUOTO SINCRONIZZATO**

anno sportivo 2019-2020

REGOLAMENTI E PROGRAMMI GARA

Alle manifestazioni potranno partecipare tutti gli atleti/e che nel corso del corrente Anno Sportivo 2019/2020 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 particolare attenzione di Delia Di Bari.
- La mail dovrà contenere il MODULO ISCRIZIONI GARE redatto in ogni sua parte, lo stesso sarà reperibile sul sito nazionale FIN, all'interno della sezione "SINCRO", alla voce "NORME E DOCUMENTI", 2019-2020, MODULO ISCRIZIONI GARE
- 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. Lo stesso sarà reperibile sul sito FIN Puglia, all'interno della sezione SINCRO, alla voce REGOLAMENTO, MODULO ISCRIZIONE OBBLIGATORI

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, all'interno della sezione "SINCRO", alla voce NORME E DOCUMENTI 2019-2020, SISTEMA DELLE STELLE moduli.)

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 c/C 23026719 intestato alla F.I.N. Comitato Regionale Pugliese.

CATEGORIE

Esordienti C 2011 - 2012 eventuali 2013

Esordienti B 2010

Esordienti A 2008 - 2009

Ragazze 2005 – 2006 - 2007

Junior 2002 – 2003 - 2004

Senior 2001 e precedenti

Assoluti 2006 e precedenti

REGOLAMENTO GARE

SISTEMA DELLE STELLE + OBBLIGATORI

15 DICEMBRE 2019 - Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

29/11/2018 - 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 TUTTE LE CATEGORIE (es c, b, a, rag) GRUPPO 1

-ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTI GRUPPO 1

SISTEMA DELLE STELLE + OBBLIGATORI

19 GENNAIO 2020- Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

3/01/2020 - Termine scadenza 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 TUTTE LE CATEGORIE (es c, b, a, rag) GRUPPO 2

-ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTI GRUPPO 2

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE PROPAGANDA

26 GENNAIO 2020 - Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

8/01/2020 – 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.

Programma gara:

- Es C: DUO, TRIO E SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO);
- Es B: SOLO, DUO, SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO, SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Ragazze: SOLO, DUO, SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Juniores, SOLO, DUO, SQUADRA (PROGRAMMA LIBERO) e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO (PROGRAMMA LIBERO)
- Assoluti, SQUADRA, DUO (PROGRAMMA LIBERO)

SISTEMA DELLE STELLE + OBBLIGATORI

23 FEBBRAIO - Riscaldamento h.8.30 inizio gare ore 9.30

5/02/2020 - Termine iscrizioni presso il Comitato Regionale.

NON vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società.

Programma gara:

-OBBLIGATORI TUTTE LE CATEGORIE (es c, b, a, rag) GRUPPO 3

-ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA JUNIOR GRUPPO 3

CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE PROPAGANDA

1 MARZO 2020– Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

12/02/2020 – 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.

Programma gara:

- Es C: DUO, TRIO E SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO);
- Es B: SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Ragazze: SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Juniores, SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA LIBERO) e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO (PROGRAMMA LIBERO)
- Assoluti, SQUADRA , DUO (PROGRAMMA LIBERO)

CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI

22 MARZO 2020 – Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

4/03/2020 – Termine scadenza presso il Comitato Regionale

NON vi saranno limitazioni al numero di atlete 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 TUTTE LE CATEGORIE (es c, b, a, rag) GRUPPO da sorteggiare

-ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTI da sorteggiare

Premiazioni:

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

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO PROPAGANDA categorie

RAGAZZE, JUNIOR, SENIOR, ASSOLUTE

10 MAGGIO 2020 - Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

24/04/2020 – 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.

Programma gara:

- Ragazze: SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Juniores, SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA LIBERO) e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO (PROGRAMMA LIBERO)
- Assoluti,SQUADRA ,DUO (PROGRAMMA LIBERO)

QUALIFICA CAMPIONATO ITALIANO ESTIVO AGONISTE

17 MAGGIO 2020 - Riscaldamento h 8.30 inizio gare ore 9.30

19/04/2019– Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Programma gara:

- Obbligatorie per le categorie:(gruppi da sorteggiare)
- Elementi obbligati da sorteggiare
- Programma libero singoli, doppi e squadra tutte le categorie.

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO PROPAGANDA categorie

ES A, B e C

24 MAGGIO 2020- Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

8/05/2020 – 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.

Programma gara:

- Es C: DUO, TRIO E SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO);
- Es B:SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO , SQUADRA (PROGRAMMA TECNICO) e Libero Combinato;

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO AGONISTE

+ recupero obbligatori

21 GIUGNO 2020 - Riscaldamento h.8:30 inizio gara 9.30

5/06/2020 – Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Premiazioni:

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

Programma gara:

- Programma libero tutte le categorie;
- Recupero Obbligatori

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 2.0

