

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE PUGLIESE
PROGRAMMA E CALENDARIO
NUOTO SINCRONIZZATO

anno sportivo 2017-2018

REGOLAMENTI E PROGRAMMI GARA

Alle manifestazioni potranno partecipare tutti gli atleti/e che nel corso del corrente Anno Sportivo 2017/2018 siano regolarmente tesserati alla Federazione Italiana Nuoto.

ISCRIZIONI

Si prega di dedicare particolare attenzione alle iscrizioni, le quali dovranno essere effettuate in base alla 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 della FIN, all'interno della sezione "SINCRO", alla voce "Regolamento 2017-2018",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

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 Regolamento 2017-2018, 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

<u>Esordienti C</u>	2009 - 2010 eventuali 2011
<u>Esordienti B</u>	2008
<u>Esordienti A</u>	2006 - 2007
<u>Ragazze</u>	2003 - 2004 - 2005
<u>Junior</u>	2000 - 2001 - 2002
<u>Senior</u>	1999 e precedenti
<u>Assoluti</u>	2005 e precedenti

REGOLAMENTO GARE

SISTEMA DELLE STELLE

17 Dicembre - Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

1 Dicembre - 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.

1 PROVA OBBLIGATORI Agoniste

14 Gennaio - Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

29 Dicembre - Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Programma gara:

- Obbligatorie per tutte le categorie:(sono stati scelti i seguenti gruppi)

ES A gruppo 1 : 420 PASSEGGIATA INDIETRO 1.9

327 BALLERINA 1.8

RAG gruppo 1 : 351 JUPITER 2.8

437 OCEANEA 2.1

- **Elementi obbligati** JUN gruppo 1: 141 STINGRAY 3.2

MARSUINO torsione gamba flessa avv. continuo 1080° 2.9

2 PROVA OBBLIGATORI + recupero SISTEMA DELLE STELLE

28 Gennaio - Riscaldamento h.8.30 inizio gare ore 9.30

12 Gennaio - 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:

- Obbligatorie per tutte le categorie:(sono stati scelti i seguenti gruppi)

ES A gruppo 2: 311 KIP 1.6

401 PESCE SPADA 2.0

RAG gruppo 2: 240a ALBATROS mezza torsione 2.2

403 SWORDTAIL 2.3

• **Elementi obbligati** JUN gruppo 2: CICLONE con passo d'uscita avanti 2.6

MANTA RAY 3.1

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE PROPAGANDA

4 Febbraio - Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

19 Gennaio - Termine iscrizioni presso il Comitato

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.4 SOLO, n. 4 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:

PROGRAMMA TECNICO per le categorie:

- Es C: DUO, TRIO new E SQUADRA;
- Es B: SOLO, DUO, SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO, SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;
- Ragazze: SOLO, DUO, SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;

Programma Liberi per le categorie:

- Juniores, SOLO, DUO, SQUADRA e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO;
- Assoluti, SQUADRA, DUO

3 PROVA OBBLIGATORI Agoniste

18 Febbraio - Riscaldamento h. 8.30 inizio gare ore 9.30

2 Febbraio - Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Programma gara:

- Obbligatorie per tutte le categorie: (sono stati scelti i seguenti gruppi)

ES A gruppo 3 : 226 CIGNO

2.1

363 GOCCIA D'ACQUA	1.5
RAG gruppo 3 : 355f MARSUINO avv. continuo 720°	2.1
315 GABBIANO	2.1

• **Elementi obbligati** JUN gruppo 3:

ALZATA della spirale con torsione e avv continuo 720°	3.1
TRUST gamba flessa avv 360°	2.5

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE AGONISTICO + SISTEMA DELLE STELLE

4 Marzo- Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

16 Febbraio- Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Premiazioni:

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

Programma gara:

- Obbligatori per tutte le categorie:(sono stati scelti i seguenti gruppi)

Obbligatori Categoria Es C: 101	GAMBA DI BALLETTTO	1.6
310	CAPOVOLTA ragg. indietro	1.1
	POSIZIONE DI SACCATA	1.3
Obbligatori Categoria Es B: 106	GAMBA DI BALLETTTO TESA	1.6
316	KIPNUS	1.4
326	GAMBERO IN SUPERFICIE	1.3
360	PASSEGGIATA IN AVANTI	1.9

ES A gruppo : _____

RAG gruppo : _____

- **Elementi obbligati** JUN gruppo 4: WHIRLWIND 2.8

440 IPANEMA 3.0

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.

CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE PROPAGANDA + qualifica
LIANO ESTIVO liberi CATEGORIA JUNIOR

CAMPIONATO ITA-

22 Aprile - Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

30 Marzo- Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Ciascuna Società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.4 SOLO, n. 4 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:

- Programma libero singoli e doppi AGONISTE categoria JUNIOR

PROGRAMMA TECNICO per le categorie:

- Es C: DUO, TRIO new E SQUADRA;
- Es B:SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;
- Ragazze: SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;

Programma Liberi per le categorie:

- Juniores, SOLO, DUO , SQUADRA e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO;
- Assoluti,SQUADRA ,DUO

QUALIFICA CAMPIONATO ITALIANO ESTIVO AGONISTE OBBLIGATORI

6 Maggio - Riscaldamento h 8.30 inizio gare ore 9.30

18 Aprile - Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Programma gara:

- Obbligatorie per tutte le categorie

(sono stati scelti i seguenti gruppi:

ES A gruppo : _____

RAG gruppo : _____

JUN gruppo : _____

QUALIFICA CAMPIONATO ITALIANO ESTIVO AGONISTE LIBERI + recupero obbligatori categoria RAGAZZE

27 Maggio- Riscaldamento h.8:30 inizio gare ore 9.30

11 Maggio - Termine scadenza presso il Comitato Regionale

Programma gara:

- Programma libero singoli, doppi e squadra tutte le categorie.
- RECUPERO Obbligatori per la categoria RAGAZZE

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO PROPAGANDA

3 Giugno - Riscaldamento h. 8:30 inizio gare ore 9.30

14 Maggio - Termine iscrizioni presso il Comitato

Ciascuna società potrà iscrivere al massimo, per ciascuna categoria, n.4 SOLO, n. 4 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:

PROGRAMMA TECNICO per le categorie:

- Es C: DUO, TRIO new E SQUADRA;
- Es B:SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Libero Combinato;
- Es A : SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;
- Ragazze: SOLO, DUO , SQUADRA e PROGRAMMA LIBERO Combinato;

Programma Liberi per le categorie:

- Juniores, SOLO, DUO , SQUADRA e Libero Combinato;
- Seniores, SOLO, DUO;
- Assoluti,SQUADRA ,DUO

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO AGONISTE liberi

+ recupero obbligatori solo per chi non ho la qualifica ES A e RAG

10 Giugno- Riscaldamento h.8:30

8 Giugno - 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 per tutte le categorie:

ES A gruppo : _____

RAG gruppo : _____

