

# PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO SINCRONIZZATO

STAGIONE  
AGONISTICA  
2018/2019

Comitato Regionale Sardo

Per quanto non esposto si rimanda al Regolamento Tecnico FIN e FINA e al Regolamento Federale dell'attività agonistica e propaganda.

	<i>NOME</i>	<i>FUNZIONE</i>	<i>DATA</i>
<i>REDAZIONE</i>	<i>Maria Vittoria Isola</i>	<i>Consigliere Regionale Nuoto Sincronizzato</i>	<i>13.11.2018</i>
<i>VERIFICA</i>		<i>Componenti del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>15.11.2018</i>
<i>APPROVAZIONE</i>	<i>Danilo Russu</i>	<i>Presidente del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>28.11.2018</i>

16	dicembre 2018	1^ Prova Campionato regionale obbligatori ASS/JUN
16	dicembre 2018	PROVA STELLE 1^ e 2^ AGONISTE
13	gennaio 2019	PROVA STELLE 3^,4^, 5^ , 6^ e 7^ AGONISTE
13	gennaio 2019	2^ Prova Campionato regionale obbligatori ASS/JUN
20	gennaio 2019	1^ Prova Campionato regionale obbligatori ES.A /RAG. +3^ Prova ASS/JUN
24	febbraio 2019	CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI
24	marzo 2019	2^ Prova Campionato regionale obbligatori ES.A /RAG. +1^ Prova Liberi ASS/JUN
7	aprile 2019	2^ Prova Liberi ASS/JUN
7	aprile 2019	PROVA STELLE 1^ e 2^ PROPAGANDA
28	aprile 2019	Recupero obbligatori ES.A /RAG.
28	aprile 2019	Obbligatori Propaganda
12	maggio 2019	1^ Prova Liberi ES.A /RAG. + 3^ Prova Liberi ASS/JUN
9	giugno 2019	CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO OBBLIGATORI
23	giugno 2019	2^ Prova Liberi ES.A /RAG. + recupero obbligatori ES.A/ RAG.
14	luglio 2019	CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO LIBERI

## NORME GENERALI

N.B. Tali norme si intendono sempre valide, salvo quando diversamente previsto dagli specifici regolamenti delle singole manifestazioni dei vari settori.

Per quanto non diversamente disposto di seguito si rimanda ai regolamenti e alle norme generali dei calendari nazionali.

### ACCESSO AL PIANO VASCA

L'accesso al piano vasca durante lo svolgimento delle manifestazioni è consentito ai soli Giudici, Cronometristi, Medici, Atleti, Tecnici e Dirigenti delle società iscritte in regola con le disposizioni federali in materia, eventuali Componenti del Comitato Regionale Sardo o del Comitato Organizzatore.

Da 15 minuti prima dell'inizio delle gare fino a 15 minuti dopo la fine delle stesse, nel recinto riservato al loro svolgimento non sono ammessi che gli Ufficiali di Gara in servizio e gli atleti di turno. Ogni altra persona potrà accedere solamente se convocata dal Giudice Arbitro e sostarvi solamente negli intervalli fra gara e gara. Fotografi, operatori cinematografici e televisivi devono attenersi alle indicazioni che il Giudice Arbitro riterrà opportuno di dare loro, per il servizio dentro e fuori del recinto riservato allo svolgimento delle gare.

Atleti non impegnati nelle gare, Tecnici e Dirigenti delle Società dovranno rimanere nelle zone loro assegnate. Solo Tecnici e Dirigenti, in possesso della tessera valida per l'anno in corso, potranno conferire col Giudice Arbitro. Nessuno potrà fermarsi al tavolo della giuria senza l'autorizzazione del Giudice Arbitro.

### TASSE GARA E MULTE

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| • OBBLIGATORI               | € 4.50 atl/gara  |
| • SOLO TECNICO/LIBERO       | € 4.50 atl/gara  |
| • DUO TECNICO/LIBERO        | € 7.00 atl/gara  |
| • TRIO TECNICO/ LIBERO      | € 9.00 atl/gara  |
| • SQUADRA TECNICO/LIBERO    | € 14.00 atl/gara |
| • ESERCIZIOLIBERO COMBINATO | € 14.00 atl/gara |
| • PROVA STELLA              | € 5.00 atleta    |

Multa per le assenze non segnalate cat. Esordienti	€ 20,00 assenza/gara
Multa per le assenze non segnalate altre categorie	€ 40,00 assenza/gara

Multa per ritardata iscrizione (indipendentemente dal n° iscritti)	€ 100,00 oltre regolare tassa gara
--	------------------------------------

La segnalazione degli assenti dovrà essere presentata al Giudice Arbitro non oltre i 30' (trenta minuti) antecedenti l'inizio della manifestazione, utilizzando l'apposito modulo, compilato in maniera chiara e firmato dal rappresentante di Società. Non potranno essere accettate segnalazioni di eventuali assenti per turni diversi da quello di svolgimento (esempio: la mattina per gare che si disputano la sera).

Qualora un'assenza non comunicata per iscritto nei termini previsti sia giustificata da certificato medico, la sanzione pecuniaria non sarà applicata, ma l'atleta non potrà disputare nessuna delle gare alle quali era iscritto nella giornata in cui è stato presentato il documento.

## **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 (obbligatori-programma). E' indispensabile che vengano chiaramente indicati tutti i dati richiesti. Per tutte le gare dovranno essere utilizzati i moduli riepilogativi forniti dal Comitato Regionale o copia degli stessi.
- Le iscrizioni devono essere inviate solo via e-mail.
- Le iscrizioni dovranno essere accompagnate dalla tassa iscrizione, bonifico IBAN IT16D 01005 03309 0000 0000 0706; nella causale dovrà essere indicato il codice amministrativo della Società e la sigla della gara di riferimento.
- La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

### **Regolamento gare - esercizi obbligatori**

Non vi saranno limitazioni al numero di atlete iscritte per Società;

### **Regolamento gare - programma tecnico esercizi liberi agonisti**

Per le gare del programma tecnico e degli esercizi liberi verranno adottati gli stessi criteri di iscrizione e gli stessi regolamenti adottati in campo nazionale.

Gli orari delle manifestazioni potranno essere suscettibili di variazione 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. Sarà cura dello scrivente dare comunicazione tempestiva della parte estiva del calendario.

I risultati saranno pubblicati su apposita sezione del sito regionale , entro 7 giorni dalla gara e comunque sulla base della consegna dei documenti della manifestazione .

Ogni Società potrà gareggiare in ogni categoria con due esercizi di SQUADRA e con due LIBERO COMBINATO e presentare massimo n.4 SINGOLI e n.4 DOPPI per categoria.

**AL CAMPIONATO REGIONALE LIBERI POTRANNO ESSERE ISCRITTE SOLO ATLETE CHE ABBIANO PARTECIPATO ALMENO A UNA GARA OBBLIGATORI NEL CORSO DELLA STAGIONE 2018/2019.**

### **Regolamento gare propaganda**

È ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.

Le atlete nate negli anni 2009 che gareggiano nella categoria Esordienti B dovranno essere tesserate propaganda. Per questa categoria è ammessa la partecipazione di atlete tesserate agoniste per tutti i settori FIN diversi dal nuoto sincronizzato.

## 1°PROVA CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI ASSOLUTI/JUNIOR

H:08.30 RISCALDAMENTO

16 DICEMBRE 2018

H: 09.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

*Elementi obbligati ed obbligatori 2018 (Assoluti Invernali e Campionati Juniores invernali ed estivi) + 3° gruppo Jun /Ass*

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione ( € 4.50 ad atleta), entro e non oltre il giorno **9 DICEMBRE 2018**.*

### PROVA STELLE

1^ E 2^ STELLA (riservata alle atlete agoniste)

16 DICEMBRE 2018

H: 11.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :10.00 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione ( € 5,00 ad atleta), entro e non oltre il giorno **9 DICEMBRE 2018**.*

## 2°PROVA CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI ASSOLUTI/JUNIOR

13 GENNAIO 2019

H: 09.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:08.00 RISCALDAMENTO

*Obbligatori fissi +2°gruppo ASS/JUN*

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione ( € 4.50 ad atleta), entro e non oltre il giorno **6 GENNAIO 2019**.*

### PROVA STELLE

3^,4^ STELLA

13 GENNAIO 2019

H:10.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:09.30 RISCALDAMENTO

5^,6^, 7^ STELLA

13 GENNAIO 2019

H:15.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:14.00 RISCALDAMENTO

Le Società che intendono iscrivere le proprie atlete dovranno far pervenire alla segreteria del Comitato regionale l'elenco delle stesse indicando le generalità e la data di nascita delle atlete da esaminare, il livello da conseguire, corredato della relativa tassa d'iscrizione € 5,00 per ciascuna atleta da valutare, entro e non oltre il giorno **6 GENNAIO 2019**

**1°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI ES. A /RAGAZZE +  
3°PROVA CAMPIONATO REGIONALE OBBLIGATORI ASSOLUTI/JUNIOR**

20 GENNAIO 2019

H: 10.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:09.30 RISCALDAMENTO

*Obbligatorî fissi +1°gruppo ES.A  
Obbligatorî fissi +2°gruppo RAG.  
Obbligatorî fissi +2°gruppo JUN/ASS*

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione entro e non oltre il giorno **13 GENNAIO 2019**.

**CAMPIONATI REGIONALI INVERNALI OBBLIGATORI JUNIOR / ASSOLUTI**

24 FEBBRAIO 2019

H: 09.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:08.30 RISCALDAMENTO

*Elementi obbligati ed obbligatori 2018 (Assoluti Invernali e Campionati Juniores invernali ed estivi) +gruppo sorteggio campionati Italiani di categoria*

**CAMPIONATI REGIONALI INVERNALI OBBLIGATORI ESORDIENTI A**

24 FEBBRAIO 2019

H: 11.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:10.00 RISCALDAMENTO

*Obbligatorî fissi +2°gruppo ES.A*

**CAMPIONATI REGIONALI INVERNALI OBBLIGATORI RAGAZZI**

24 FEBBRAIO 2019

H: 16.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H:15.00 RISCALDAMENTO

*Obbligatorî fissi +1°gruppo R*

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione entro e non oltre il giorno **17 FEBBRAIO 2019**.

Verranno premiate le prime tre atlete per ciascuna categoria.

## 2^PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI RAGAZZE +

### 1^ PROVA LIBERI JUN/ASS

24 MARZO 2019 H: 10.00 INIZIO GARE ATLANTIDE ELMAS  
H:09.00 RISCALDAMENTO

## 2^PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI ESORDIENTI A

24 MARZO 2019 H: 15.00 INIZIO GARE ATLANTIDE ELMAS  
H:14.00 RISCALDAMENTO

*Elementi obbligati + 3° gruppo Es A*

*Elementi obbligati + 3° gruppo R*

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione ( € 4.50 ad atleta), entro e non oltre il giorno **17 MARZO 2019**.

## 2^ PROVA LIBERI JUN/ASS

7 APRILE 2019 H: 10.00 INIZIO GARE ATLANTIDE ELMAS  
H :09.00 RISCALDAMENTO

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione , entro e non oltre il giorno **31 MARZO 2019**

## PROVA STELLE

1^ E 2^ STELLA (riservata alle atlete PROPAGANDA)

7 APRILE 2019 H: 11.00 INIZIO GARE ATLANTIDE ELMAS  
H :10.00 RISCALDAMENTO

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione , entro e non oltre il giorno **31 MARZO 2019**

## RECUPERO OBBLIGATORI ESORDIENTI A/ RAGAZZE

28 APRILE 2019

H: 09.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :08.00 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione , entro e non oltre il giorno **16 APRILE 2019.***

## OBBLIGATORI PROPAGANDA

28 APRILE 2019

H: 10.30

ATLANTIDE ELMAS

H :09.30 RISCALDAMENTO

### CATEGORIA ESORDIENTI B:

- |   |     |
|---|-----|
| 1- <i>Chiusura Gamba di balletto</i>                              | 1.2 |
| <i>(da gamba di balletto a vela posizione supina)</i>             |     |
| 2- <i>da posizione SUPINA entrata in ARCO e tenuta 4 tempi</i>    | 1.2 |
| 3- <i>da posizione PRONA entrata in CARPIATO e tenuta 4 tempi</i> | 1.2 |

### CATEGORIA GIOVANISSIME:

- |  |     |
|--|-----|
| 1- <i>SUPINA, VELA, SUPINA</i>                 | 1.0 |
| 2- <i>CAPOVOLTA RAGGRUPPATA INDIETRO (310)</i> | 1.1 |

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione, entro e non oltre il giorno **16 APRILE 2019.***

## 1^ PROVA LIBERI ES. A + RAG

## 3^ PROVA LIBERI ASS/JUN

12 MAGGIO 2019

H: 10.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :09.30 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione , entro e non oltre il giorno **5 MAGGIO 2019***

## CAMPIONATI REGIONALI ESTIVI OBBLIGATORI

### TUTTE LE CATEGORIE

9 GIUGNO 2019

ATLANTIDE ELMAS

H: 09.30 INIZIO GARE H:08.30 RISCALDAMENTO CATEGORIA JUNIOR E ASSOLUTI  
*Obbligatorî fissi +3°gruppo JUN/ASS*

H: 11.00 INIZIO GARE H:10.00 RISCALDAMENTO CATEGORIA ES.A  
*Obbligatorî fissi +3°gruppo ES.A*

H: 15.00 INIZIO GARE H:14.00 RISCALDAMENTO CATEGORIA RAG.  
*Obbligatorî fissi + 2°gruppo RAG.*

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione entro e non oltre il giorno **2 GIUGNO 2019.***

*Verranno premiate le prime tre atlete per ciascuna categoria.*

## RECUPERO OBBLIGATORI ESORDIENTI AI RAGAZZE +

### 2^ PROVA LIBERI ES.A. + RAG.

23 GIUGNO 2019

H: 15.00 INIZIO GARE CAGLIARI U. MAXIA

H:14.00 RISCALDAMENTO

*Elementi obbligati + 1° gruppo Es A  
Elementi obbligati + 1° gruppo R*

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione entro e non oltre il giorno **16 GIUGNO 2019.***

## CAMPIONATI REGIONALI ESTIVI LIBERI

### TUTTE LE CATEGORIE

14 LUGLIO 2019

H: 15.30 INIZIO GARE

CAGLIARI

U. MAXIA

H:14.30 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione, entro e non oltre il giorno **7 LUGLIO 2019.***

*Verranno premiate le prime tre atlete per ciascuna categoria.*