



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDEGNA

Cagliari, 28 dicembre 2017

Prot: SYNC- sc/591'17 VERSIONE 2

Alle Società affiliate

Al G.U.G.

Al Medico fiduciario regionale

Alle Direzioni impianti interessati

Alla Federazione Italiana Nuoto

Nuoto Sincronizzato - Calendario Regionale 2017/2018

### 2°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI JUNIOR/ ASSOLUTI

14 GENNAIO 2018                      H: 09.30 INIZIO GARE                      CAGLIARI -TERRAMAINI

H:08.30 RISCALDAMENTO

*Elementi obbligati ed obbligatori 2018 (Assoluti Invernali e Campionati Juniores invernali ed estivi)  
+ 2° gruppo Jun /Ass*

### 1°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI ESORDIENTI A

14 GENNAIO 2018                      H: 11.00 INIZIO GARE                      CAGLIARI – TERRAMAINI

H:10.00 RISCALDAMENTO

*Obbligatori fissi +1°gruppo ES.A*

### 1°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI RAGAZZI

14 GENNAIO 2018                      H: 16.00 INIZIO GARE                      CAGLIARI -TERRAMAINI

H:15.00 RISCALDAMENTO

*Obbligatori fissi +1°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 **8 GENNAIO 2018**.*



H:10.00 RISCALDAMENTO  
*Obbligatorî fissi +2°gruppo ES.A*

## 2°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI RAGAZZI

25 FEBBRAIO 2018                      H: 16.00 INIZIO GARE                      CAGLIARI - TERRAMAINI

H:15.00 RISCALDAMENTO  
*Obbligatorî fissi +2°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 **16 FEBBRAIO 2018**.*

## CAMPIONATI REGIONALI INVERNALI OBBLIGATORI JUNIOR / ASSOLUTI

4 MARZO 2018                      H: 09.30 INIZIO GARE                      DOLIANOVA

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

4 MARZO 2018                      H: 11.00 INIZIO GARE                      DOLIANOVA

H:10.00 RISCALDAMENTO  
*Obbligatorî fissi +3°gruppo ES.A*

## CAMPIONATI REGIONALI INVERNALI OBBLIGATORI RAGAZZI

4 MARZO 2018                      H: 16.00 INIZIO GARE                      DOLIANOVA

H:15.00 RISCALDAMENTO  
*Obbligatorî fissi +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 **23 FEBBRAIO 2018**.*

Verranno premiate le prime tre atlete per ciascuna categoria.

### PROVA STELLE

1^ E 2^ 3^,4^,5^,6^, 7^ STELLA

STELLA recuperi agoniste

25 MARZO 2018

H: 09.30 INIZIO GARE

DOLIANOVA

H :08.30 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 **16 MARZO 2018**.*

### 3^PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI ESORDIENTI A/ RAGAZZE

Manifestazione riservata alle atlete che non hanno partecipato o che non hanno ottenuto il punteggio nelle prove precedenti

25 MARZO 2018

H: 14.45 INIZIO GARE

DOLIANOVA

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 ( € 4.50 ad atleta), entro e non oltre il giorno **20 MARZO 2018**.*

Cagliari, 13/04/2018

Prot: SYNC-sc/172'18

### RECUPERO OBBLIGATORI ES.A /RAG.

29 APRILE 2018

H: 10.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :09.00 RISCALDAMENTO

*Elementi obbligati + 3° 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 **19 APRILE 2018***

### PROVA STELLE

1^ E 2^ STELLA (atlete propaganda)

29 APRILE 2018

H: 16.00 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :15.00 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 **19 APRILE 2018**.*

### 1°PROVA LIBERI TUTTE LE CATEGORIE

#### SOLO SINGOLO E DOPPIO

06 MAGGIO 2018

H: 09.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :08.30 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa  
tassa d'iscrizione , entro e non oltre il giorno **26 APRILE 2018**.*

### 4°PROVA CAMPIONATI REGIONALI OBBLIGATORI ES. A E RAGAZZE

20 MAGGIO 2018

H: 09.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE ELMAS

H :08.30 RISCALDAMENTO

*Obbligatori fissi +2°gruppo Es.A*





*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 **21 GIUGNO 2018**.*

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

## CAMPIONATI REGIONALI ESTIVI LIBERI

### TUTTE LE CATEGORIE

15 LUGLIO 2018

H: 14.30 INIZIO GARE

ATLANTIDE

ELMAS

H:13.30 RISCALDAMENTO

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione, entro e non oltre il giorno **5 LUGLIO 2018**.*

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

### REGOLAMENTO AGONISTI

- Ogni Società potrà gareggiare in ogni categoria con due esercizi di SQUADRA e con due COMBINATI.
- Ogni società potrà presentare massimo n.4 SINGOLI e n.4 DOPPI per categoria.
- POTRANNO ESSERE ISCRITTE SOLO ATLETE CHE ABBIANO PARTECIPATO ALMENO A UNA GARA OBBLIGATORI NEL CORSO DELLA STAGIONE 2017/2018.

### REGOLAMENTO PROPAGANDA

1. Tutte le atlete devono essere tesserate propaganda, tranne il 1998 che può essere tesserato master.
2. Ogni Società potrà gareggiare in ogni categoria con più di una SQUADRA e con due COMBINATI.
3. Ogni Società potrà presentare massimo n.4 SINGOLI e n.4 DOPPI per categoria.
4. 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).
5. Le musiche per gli esercizi di SQUADRA e COMBINATO della stessa categoria dovranno essere obbligatoriamente diverse.
6. In tutte le categorie per ogni esercizio SQUADRA e COMBINATO è possibile iscrivere massimo n. 4 atlete di categoria inferiore.



7. L'esercizio DOPPIO può essere composto da un'atleta di categoria di appartenenza e una di categoria inferiore.
8. È ammessa la partecipazione di atlete tesserate per tutti i settori FIN diversi dal sincronizzato.
9. Le atlete nate negli anni 2008/2009 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 artistico.
10. 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.

### ESERCIZI LIBERI PROPAGANDA (30 GIUGNO 2018)

#### TUTTE LE CATEGORIE

*I Programmi Liberi prevedono Solo, Duo, Squadra e Libero Combinato (e trio nella categoria Giovanissime)  
I Programmi Liberi possono essere composti da obbligatori e/o parte di essi, bracciate, propulsioni etc.,  
accompagnati da musica. I Programmi Liberi non hanno alcun tipo di limitazione per la scelta della musica, per  
il contenuto e per le coreografie.*

*Il Programma Libero Combinato è composto da un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una  
combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.*

*Il Libero Combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti:*

- almeno due parti dell'esercizio devono avere meno di tre (3) partecipanti e
- almeno due parti devono avere tra sei (6) e dieci (10) partecipanti.

*La partenza può avvenire sul bordo vasca o in acqua, tutte le parti successive devono partire dall'acqua.  
Ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto in cui è terminata la parte precedente.*

*Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.  
Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.*

#### TEMPI LIMITE ESERCIZI LIBERI

##### GIOVANISSIME:

DUO 1'20"

TRIO 1'20"

SQUADRA 1'30"

##### ESORDIENTI B:

SOLO: 1'20"

DUO 1'30"

SQUADRA 1'40"

LIBERO COMBINATO 2'00"

**ESORDIENTI A:**

*SOLO:1'20"*

*DUO 1'30"*

*SQUADRA 1'40"*

*LIBERO COMBINATO 2'30"*

**RAGAZZE/:**

*SOLO:1'30"*

*DUO 1'40"*

*SQUADRA 1'50"*

*LIBERO COMBINATO 3'00"*

**JUNIOR-ASSOLUTE:**

*SOLO:1'30"*

*DUO 1'50"*

*SQUADRA 2'20"*

*LIBERO COMBINATO 3'00"*

*Sarà consentita una tolleranza di quindici (15") secondi, in più o in meno sui tempi sopra esposti, per tutti gli esercizi.*

**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.

### RIEPILOGO TASSE GARA

• €. 4.50 atleta/gara (esercizi obbligatori) • €. 4.50 solo (programma tecnico o libero) • €. 7.00 duo (programma tecnico o libero) • €. 9.00 trio (programma tecnico o libero) • €. 14.00 squadra (programma tecnico o libero) • € 14.00 esercizio libero combinato

Si rammenta che non saranno accettate iscrizioni imprecise o incomplete e prive della tassa iscrizione gara. I termini di iscrizione saranno irrevocabili, non saranno possibili eccezioni di alcun genere. Le iscrizioni dovranno comunque pervenire entro e non oltre le date indicate.

Le Società sono pregate di accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del Comitato entro i termini previsti.

### Regolamento gare - esercizi obbligatori

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

### Regolamento gare - programma tecnico esercizi liberi

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.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2017/2018 agonisti e propaganda.

Cordiali saluti

Il Presidente  
Danilo Russu

Il Consigliere del settore  
Maria Vittoria Isola