BOZZA PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO SINCRONIZZATO

STAGIONE AGONISTICA 2020/2021

Comitato Regionale Sardo

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

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Maria Vittoria Isola	Consigliere Regionale Nuoto Sincronizzato	05/01/2021
APPROVAZIONE	Danilo Russu	Presidente del Consiglio Regionale Sardegna	14/01/2021

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 all'impianto sarà consentito solo previa misurazione della temperatura e consegna dell'autocertificazione, di seguito allegata, debitamente compilata. Ogni squadra iscritta potrà essere rappresentata da un tecnico e un dirigente accompagnatore.

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 accedervi 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	€ 15,00 assenza/gara
Multa per le assenze non segnalate altre categorie	€ 15,00 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

rappresentate 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;

Per la stagione 2020/21 il Regolamento Tecnico delle competizioni è stato adeguato alle esigenze di riduzione del rischio di contagio da Covid 19. In particolare, per rispettare il necessario distanziamento interpersonale previsto dalle norme, alcuni programmi gara saranno ridotti e saranno stabiliti, quando necessario, dei turni di partecipazione alle competizioni suddividendo i partecipanti per gruppi. Infine per quanto concerne le misure di sicurezza da adottare per le competizioni sportive, vale quanto riportato nelle linee guida Federali pubblicate sul sito FIN

Per quanto non esposto si rimanda al REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO FEDERALE 2020/2021.

1°PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO OBBLIGATORI

31 GENNAIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 17.30 RISCALDAMENTO

H: 18.15 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 2° 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 25 GENNAIO.

PROVA STELLE

(riservata alle atlete agoniste)

07 FEBBRAIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 08.30 RISCALDAMENTO

H: 09.30 INIZIO GARE 1-2-3-4 STELLA

H: 11.30 INIZIO GARE 5-6-7 STELLA

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 1 FEBBRAIO.

RECUPERO 1°PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO OBBLIGATORI

07 FEBBRAIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 12.30 RISCALDAMENTO

H: 13.30 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 2° 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 3 FEBBRAIO

PROVA STELLE

(riservata alle atlete agoniste)

14 MARZO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 08.30/08.55 RISCALDAMENTO

H: 09.00 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (€ 5,00 ad atleta), entro e non oltre il 07 marzo 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO

14 MARZO 2021 ATLANTIDE ELMAS

OBBLIGATORI ESORDIENTI A

H: 08.45/09.40 RISCALDAMENTO

H: 09.45 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/JUNIOR

H: 10.30/11.25 RISCALDAMENTO

H: 11.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo

OBBLIGATORI RAGAZZE

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

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 07 marzo 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO LIBERI JUNIORES/ASSOLUTI +

Programma tecnico squadra+ Programma Libero solo e duo

14 MARZO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 15.30 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno 07 marzo 2021.*

.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO

28 MARZO 2021 ATLANTIDE ELMAS

OBBLIGATORI ESORDIENTI A

H: 08.30/09.25 RISCALDAMENTO

H: 09.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/JUNIOR

H: 10.30/11.25 RISCALDAMENTO

H: 11.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

OBBLIGATORI RAGAZZE

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

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 marzo 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO LIBERI JUNIORES/ASSOLUTI +

Programma tecnico squadra+ Programma Libero solo e duo

28 MARZO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 15.30 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno 21 marzo 2021.*

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO

18 APRILE 2021 ATLANTIDE ELMAS

OBBLIGATORI ESORDIENTI A

H: 08.30/09.25 RISCALDAMENTO

H: 09.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/JUNIOR

H: 10.30/11.25 RISCALDAMENTO

H: 11.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 4° gruppo

OBBLIGATORI RAGAZZE

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo

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 11 aprile 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO LIBERI JUNIORES/ASSOLUTI +

Programma tecnico squadra+ Programma Libero solo e duo

18 APRILE 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 14.30/15.25 RISCALDAMENTO

H: 15.30 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno 21 marzo 2021.*

PROVA STELLE

(riservata alle atlete propaganda)

11 APRILE 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 09.00/09.55 RISCALDAMENTO

H: 10.00 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (€ 5,00 ad atleta), entro e non oltre il 1 APRILE 2021

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO LIBERI JUNIORES/ASSOLUTI +

Programma tecnico squadra+ Programma Libero solo e duo

09 MAGGIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 15.30/16.15 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno **3 maggio 2021**.*

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/JUNIOR

09 MAGGIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 16.00/16.50 RISCALDAMENTO

H: 17.00 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

*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 **3 maggio 2021**.*

OBBLIGATORI PROPAGANDA

23 MAGGIO 2021 ORARI DA DEFINIRE IN BASE ALLE ISCRIZIONI (pomeriggio) ATLANTIDE ELMAS

CATEGORIA GIOVANISSIME ANNO 2013:

1- *POSIZIONE PRONA 8 TEMPI*
2- *GAMBE BICI DA TENERE 8 TEMPI*
3- *SPACCATA*
4- *VELA: QUATTRO TEMPI TRANSIZIONE, QUATTRO TEMPI TENUTA, SENZA RITORNO*

CATEGORIA ESORDIENTI B ANNO 2011:

1- *Gamba di balletto, andata flessa e ritorno flessa*
2- *Entrata in arco*
3- *Entrata in carpiato*
4- *Spaccate dx e sx*

CATEGORIA ESORDIENTI A ANNO 2010/2009 E RAGAZZE 2008/2007:

1- *Svincolo di ariana*
2- *Gamba di balletto alzata dalla vela ritorno tesa*
3- *Kipnus*
4- *Passeggiata indietro dalla spaccata*

CATEGORIA RAGAZZE 2006 E JUNIOR:

1- *Barracuda*
2- *Kip*
3- *Gamba di balletto tesa ritorno flessa*
4- *Passeggiata avanti*

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione, entro e non oltre il giorno 16 MAGGIO 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO

30 MAGGIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

OBBLIGATORI ESORDIENTI A

H: 10.00/10.45 RISCALDAMENTO

H: 10.45 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

OBBLIGATORI RAGAZZE

H: 10.00/10.45 RISCALDAMENTO

H: 11.30 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

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 maggio 2021.

PROVA DI QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO LIBERI JUNIORES/ASSOLUTI +

Programma tecnico squadra+ Programma Libero solo e duo

30 MAGGIO 2021 ATLANTIDE ELMAS

H: 14.15/15.00 RISCALDAMENTO

H:15.00 INIZIO GARE

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (*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), *entro e non oltre il giorno 23 maggio 2021.*

CAMPIONATO REGIONALE

19 GIUGNO 2021 ORARI DA DEFINIRE RN CAGLIARI

OBBLIGATORI RAGAZZE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo

OBBLIGATORI ESORDIENTI A

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo

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 13 GIUGNO 2021.

Programma Libero solo e duo, squadra, combo ESORDIENTI A e RAGAZZE

19 GIUGNO 2021 ORARI DA DEFINIRE RN CAGLIARI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno 13 GIUGNO 2021.*

Programma Libero tutte le categorie

PROPAGANDA

26 GIUGNO 2021 ORARI DA DEFINIRE RN CAGLIARI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (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), *entro e non oltre il giorno 20 GIUGNO 2021.*

CAMPIONATO REGIONALE PROGRAMMA LIBERI +TECNICO

TUTTE LE CATEGORIE

17 LUGLIO 2021 ORARI DA DEFINIRE RN CAGLIARI

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (*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), *entro e non oltre il giorno 5 LUGLIO 2021.*