

BOZZA PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO SINCRONIZZATO

STAGIONE
AGONISTICA
2021/2022

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>Carolina Massidda</i>	<i>Consigliere Regionale Nuoto Sincronizzato</i>	
<i>APPROVAZIONE</i>	<i>Danilo Russu</i>	<i>Presidente del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>02/12/2022</i>

CALENDARIO

<u>22 GENNAIO 2022</u>	1°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI
<u>5 FEBBRAIO 2022</u>	2°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI 1°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE 1°PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI
<u>19 FEBBRAIO 2022</u>	3 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI 2° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE 2°PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI ESORDIENTI A
<u>05 MARZO 2022</u>	RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI PROVA STELLE
<u>19 MARZO 2022</u>	PROVA STELLE PROPAGANDA
<u>26 MARZO 2022</u>	CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI ESORDIENTI A CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE ELEMENTI OBBLIGATI JUN/ ASS CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI RAGAZZE
<u>23 APRILE 2022</u>	4 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI Programma tecnico squadra Programma Libero solo e duo JUNIOR/ASSOLUTI
<u>30 APRILE 2022</u>	5 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI + 2° PROVA LIBERI TUTTE LE CATEGORIE
<u>7 MAGGIO 2022</u>	6°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI
<u>21 MAGGIO 2022</u>	3°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE + 3° PROVA LIBERI TUTTE LE CATEGORIE
<u>28 MAGGIO 2022</u>	PROVA OBBLIGATORI PROPAGANDA
<u>11 GIUGNO 2022</u>	3° PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI +4° PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE
<u>18 GIUGNO 2022</u>	4° PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI +5° PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE
<u>16 LUGLIO 2022</u>	CAMPIONATI REGIONALI ESTIVI OBBLIGATORI E 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 all'impianto sarà consentito solo a coloro in possesso del green pass e dell'autocertificazione, di seguito allegata, debitamente compilata per i minori di 12. Ogni squadra iscritta potrà essere rappresentata da un tecnico e/o un dirigente accompagnatore.

L'accesso al piano vasca durante o 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 € 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 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;

Per la stagione 2021/22 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 2021/2022.

1°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

22 GENNAIO 2022 SEDE DA DEFINIRE

H: 15.00 RISCALDAMENTO

H: 15.45 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 1° 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 16 gennaio 2022

1°PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI ESORDIENTI A

5 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15:30 RISCALDAMENTO

H: 16:15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

2 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

5 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 17.00 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo Jun /Ass

1° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE

5 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 18.15 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 **31 GENNAIO 2022**.*

2°PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI ESORDIENTI A

19 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16:15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

3 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

19 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 17.00 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo Jun /Ass

2° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE

19 FEBBRAIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 18.15 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 13 FEBBRAIO 2022.

RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

05 MARZO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 4° gruppo Jun /Ass

SORTEGGIO ELEMENTI OBBLIGATI E ESERCIZI OBBLIGATORI PER IL CAMPIONATO REGIONALE

PROVA STELLE

05 MARZO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 17.00 INIZIO 1-2-3-4 STELLA

H: 18.15 INIZIO 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 27 febbraio 2022.

PROVA STELLE

PROPAGANDA

19 MARZO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO 1-2

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 13 marzo 2022.

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI ESORDIENTI A

26 MARZO 2022 CAGLIARI - TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE CATEGORIA ESORDIENTI

Elementi obbligati fissi + gruppo 3

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

26 MARZO 2022 CAGLIARI - TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 17:00 INIZIO GARE CATEGORIA JUNIOR/ASS

Elementi obbligati fissi + gruppo 4

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE OBBLIGATORI RAGAZZE

26 MARZO 2022 CAGLIARI - TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 18.15 INIZIO GARE CATEGORIA RAGAZZE

Elementi obbligati fissi + gruppo 3

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (€ 4,50 ad atleta), entro e non oltre il 20 MARZO 2022.

4 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR/ASSOLUTI

1°Programma tecnico squadra + Programma Libero solo e duo JUNIOR/ASSOLUTI

23 APRILE 2022

TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + gruppo Campionati italiani Jun /Ass

Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (€ 4,50 ad atleta), (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 14 APRILE 2022.

5 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI

2°Programma tecnico squadra + Programma Libero solo e duo JUNIOR/ASSOLUTI

30 APRILE 2022

TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 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), (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 20 APRILE 2022.

6 °PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

3° Programma tecnico squadra + Programma Libero solo e duo JUNIOR/ASSOLUTI

7 MAGGIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 1° 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 **30 APRILE 2022**.*

3° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE + 1° Programma tecnico squadra + Programma Libero solo e duo Ragazze

RECUPERO Programma tecnico squadra + Programma Libero solo e duo JUNIOR/ ASSOLUTI

21 MAGGIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16.15 INIZIO GARE CATEGORIA RAGAZZE

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo RAG

*Le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato regionale, corredate della relativa tassa d'iscrizione (€ 4,50 ad atleta), (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 **15 MAGGIO 2022***

OBBLIGATORI PROPAGANDA

28 MAGGIO 2022 TRIBUNE

H: 15.30 RISCALDAMENTO H: 16.15 INIZIO GARE

CATEGORIA GIOVANISSIME ANNO 2013/2014/2015:

- 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 2012:

- 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 2010/2011 E RAGAZZE 2008/2009:

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

CATEGORIA RAGAZZE 2007 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 **22 MAGGIO 2022**.*

3° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI ESORDIENTI A

11 GIUGNO 2022 RN CAGLIARI

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16:15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo

4° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE + 1° Programma tecnico squadra + Programma

Libero solo e duo Ragazze

11 GIUGNO 2022 RN CAGLIARI

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 17.00 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), (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 5 GIUGNO 2022.

4° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI ESORDIENTI A + 1° Programma tecnico squadra +

Programma Libero solo e duo ESORDIENTI

18 GIUGNO 2022 RN CAGLIARI

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 16:15 INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + 1° gruppo

5° PROVA ESERCIZI OBBLIGATORI RAGAZZE + 2° Programma tecnico squadra + Programma

Libero solo e duo Ragazze

18 GIUGNO 2022 RN CAGLIARI

H: 15.30 RISCALDAMENTO

H: 18.15 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), (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 **12 GIUGNO 2022**.*

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO OBBLIGATORI ESORDIENTI A

16 LUGLIO 2022 CAGLIARI – RN CAGLIARI

MATTINA RISCALDAMENTO

INIZIO GARE

Elementi obbligati fissi + CAMPIONATI ITALIANI gruppo

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO E ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR / ASSOLUTI

16 LUGLIO 2022 CAGLIARI – RN CAGLIARI

MATTINA RISCALDAMENTO

INIZIO GARE CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

Elementi obbligati fissi + 4° gruppo

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO OBBLIGATORI RAGAZZE

16 LUGLIO 2022 CAGLIARI – RN CAGLIARI

MATTINA RISCALDAMENTO

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 **10 LUGLIO 2022**.*



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Sardegna
Settore Nuoto Sincronizzato

REGOLAMENTO SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO STAGIONE 2020/2021

Ed. 1 Rev. 0
SY-VI-CM-sc/358
02/12/2022

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO LIBERI

TUTTE LE CATEGORIE

16 LUGLIO 2022

CAGLIARI – RN CAGLIARI

SERA

*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 **10 LUGLIO 2022***