

PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO SINCONIZZATO

STAGIONE 2022/2023



DISPOSIZIONI GENERALI

Le attività del settore Nuoto Sincronizzato sono disciplinate dal presente Regolamento e, per quanto in esso non previsto, dai regolamenti e circolari della FIN pubblicate sul sito www.federnuoto.it.

TESSERAMENTO

La tessera FIN, disciplina nuoto sincronizzato, è l'unico documento che dà diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione. Il tesseramento può essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale Affiliazione e Tesseramenti approvata per la stagione sportiva 2022-2023 dal Consiglio Federale disponibile sul sito federale. Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria sono richiamate nella sopra richiamata Circolare Normativa Generale.

ETÀ E CATEGORIE

L'età di appartenenza alla categoria è quella che l'atleta compirà nel corso dell'anno 2023.

Esordienti B		10 anni (2013)
Esordienti A		11 – 12 anni (2011 – 2012)
Ragazze		13 – 14 – 15 anni (2008– 2009 – 2010)
Ragazzi		13-14-15-16 anni (2007-2008-2009-2010)
Juniores	Donne	16 – 17 – 18 – 19 anni (2004 - 2005 – 2006 – 2007)
	Uomini	17-18-19-20 anni (2003-2004-2005-2006)
Seniores	Donne	20 anni e oltre (2003 e precedenti)
	Uomini	21 anni e oltre (2002 e precede

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate a mezzo mail (settoriagonistici@nuotosardegna.it).

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 (obbligatoro-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 tasse di iscrizione verranno inserite direttamente sull'Economato del gestionale federale; pertanto, si invitano le Società ad assicurarsi di avere sufficiente credito all'atto dell'iscrizione. NON DOVRANNO ESSERE DISPOSTI BONIFICI A FAVORE DEL COMITATO. La tassa di iscrizione è dovuta anche in caso di assenza gara.

TASSE GARA E AMMENDE

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| • 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

ASSENTI

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.

L'organizzazione si riserva, inoltre, la possibilità di variare l'orario d'inizio delle manifestazioni a seconda del numero degli iscritti e della disponibilità della piscina ospitante.

1°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

03 DICEMBRE 2022

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 2° gruppo Jun /Ass

SCADENZA ISCRIZIONI

27 NOVEMBRE 2022

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

NON SONO PREVISTE PREMIAZIONI

2°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

1°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE

14 GENNAIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

H: 18.00 INIZIO GARE

CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 3° gruppo Jun /Ass

Obbligatori fissi+ A gruppo Ragazze

SCADENZA ISCRIZIONI

8 GENNAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

NON SONO PREVISTE PREMIAZIONI

3°PROVA ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR /ASSOLUTI

1°PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI A

28 GENNAIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17:45 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

H: 18.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI/ JUNIOR

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + 4° gruppo Jun /Ass

Obbligatori fissi + 1° gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

22 GENNAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

NON SONO PREVISTE PREMIAZIONI

2°PROVA OBBLIGATORI RAGAZZE

2°PROVA OBBLIGATORI ESORDIENTI A

RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR/ASSOLUTI

11 FEBBRAIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17:45 INIZIO GARE

CATEGORIA JUNIOR/ASSOLUTI

A SEGUIRE

CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE

CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi + gruppo B Ragazze

Obbligatori fissi + 2° gruppo Esordienti A

Elementi obbligati fissi + gruppo 1 Junior /Assoluti

SCADENZA ISCRIZIONI

7 FEBBRAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

NON SONO PREVISTE PREMIAZIONI

PROVA STELLE AGONISTE

18 FEBBRAIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

SEDE DA STABILIRE

H: 17:45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2/3/4/5/6/7

SCADENZA ISCRIZIONI

12 FEBBRAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.

PREMIAZIONI

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/ JUNIOR

OBBLIGATORI RAGAZZE E ESORDIENTI

4 MARZO 2023

H: 15.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 16.00 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

H: 16.45 INIZIO GARE

CATEGORIA RAGAZZE

H: 17.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + gruppo Jun /Ass Italiani

Obbligatori fissi + gruppo A Ragazze

Obbligatori fissi + 1° gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

26 FEBBRAIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA

RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A

11 MARZO 2023

H:17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17:45 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE

CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo A Ragazze

Obbligatori fissi+1°gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

5 MARZO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

RECUPERO PROVA STELLE AGONISTE

11 MARZO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

A SEGUIRE IL RECUPERO OBBLIGATORI

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2/3/4/5/6/7

SCADENZA ISCRIZIONI

5 MARZO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.

PREMIAZIONI

PROVA STELLE PROPAGANDA

1° APRILE 2023

H: 15.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 15.45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

STELLE 1/2

SCADENZA ISCRIZIONI

19 MARZO 2023 ORE 23.45 tassa gara € 5,00

Su modulistica federale allagata al presente calendario.

PREMIAZIONI

RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A

1° APRILE 2023

H: 18.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 18.30 INIZIO GARE*

CATEGORIA ESORDIENTI A

H: A SEGUIRE

CATEGORIA RAGAZZE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo C Ragazze

Obbligatori fissi+3°gruppo Esordienti A

SCADENZA ISCRIZIONI

19 MARZO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

- **L'ORARIO DI INIZIO DELLA MANIFESTAZIONE POTREBBE SUBIRE MODIFICHE IN BASE AL NUMERO DI ISCRITTE ALLA PROVA PROPAGANDA**

RECUPERO OBBLIGATORI RAGAZZE/ ESORDIENTI A RECUPERO ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR/ASSOLUTI

6 MAGGIO 2023

H: 17.00 RISCALDAMENTO

DOLIANOVA

H: 17.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

A SEGUIRE

CATEGORIA RAGAZZE

A SEGUIRE

CATEGORIA JUNIOR/ASSOLUTE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Obbligatori fissi +gruppo Campionati Italiani Ragazze

Obbligatori fissi+ gruppo Campionati Italiani Esordienti A

Elementi Obbligati fissi + 2°gruppo Junior/Assoluti

SCADENZA ISCRIZIONI

23 APRILE 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

OBBLIGATORI PROPAGANDA

DATA E SEDE DA DESTINARSI

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

CATEGORIA GIOVANISSIME ANNO 2014/2015/2016:

- 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 2013:

- 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 2011/2012 E RAGAZZE 2009/2010:

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

CATEGORIA RAGAZZE 2008 E JUNIOR:

- 1- *Barracuda*
- 2- *Kip*

COMITATO REGIONALE SARDEGNA

- 3- *Gamba di balletto tesa ritorno flessa*
- 4- *Passeggiata avanti*

SCADENZA ISCRIZIONI

23 APRILE 2023 ORE 23.45 tassa gara € 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE TUTTE LE ATLETE PARTECIPANTI

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO

ELEMENTI OBBLIGATI ASSOLUTI/ JUNIOR

OBBLIGATORI RAGAZZE E ESORDIENTI A

18 GIUGNO 2023

H:09.00 RISCALDAMENTO

RN CAGLIARI

H: 09.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR

H: 10.45 INIZIO GARE

CATEGORIA RAGAZZE

H: 11.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Elementi obbligati fissi + gruppo Jun /Ass da comunicare

Obbligatori fissi + gruppo Ragazze da comunicare

Obbligatori fissi + gruppo Esordienti A da comunicare

SCADENZA ISCRIZIONI

11 GIUGNO 2023

ORE 23.45

tassa gara

€ 4,50

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA

LIBERI PROPAGANDA

02 LUGLIO 2023

H:09.00 RISCALDAMENTO

RN CAGLIARI

H: 09.45 INIZIO GARE

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Programma liberi

SCADENZA ISCRIZIONI

25 GIUGNO 2023	ORE 23.45	tassa gara	solo € 4,50, duo € 7,00, Trio € 9,00, Squadra €14,00, Combo €14,00.
----------------	-----------	------------	--

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE TUTTE LE ATLETE PARTECIPANTI

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO

LIBERI

9 LUGLIO 2023

H:09.00 RISCALDAMENTO

RN CAGLIARI

H: 09.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ASSOLUTI /JUNIOR

H: 10.45 INIZIO GARE

CATEGORIA RAGAZZE

H: 11.45 INIZIO GARE

CATEGORIA ESORDIENTI A

NORME GENERALI

La manifestazione si svolgerà in vasca da 25 mt.

Sono ammessi a partecipare gli atleti della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2022/2023. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

PROGRAMMA GARA

Programma liberi

SCADENZA ISCRIZIONI

2 LUGLIO 2023

ORE 23.45

tassa gara

solo € 4,50, duo € 7,00, Trio € 9,00,
Squadra €14,00, Combo €14,00.

PREMIAZIONI

VERRANNO PREMIATE LE PRIME TRE ATLETE PER CATEGORIA