

MANIFESTAZIONE ESTIVA DI NUOTO SINCRONIZZATO “ TUTTI IN PISCINA ”

Forlì 4 - 5 - 6 giugno

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza la MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO SINCRONIZZATO Estiva, riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l'attività di propaganda, per la stagione 2009 – 2010, con Società regolarmente affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

Per la partecipazione alla fase nazionale non è necessaria la partecipazione a manifestazioni regionali di selezione

Impianto Piscina Comunale di Forlì
via Filippo Turati 17 47100 Forlì tel. 0543 818_805

CATEGORIE e PROGRAMMA- GARE

CATEGORIA GIOVANISSIMI 2001/2002 eventuali 2003

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”

CATEGORIA ESORDIENTI B (2000)

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”, una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA ESORDIENTI A (1998-1999)

PROGRAMMA TECNICO: duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere due formazioni di “duo” e due formazioni di “squadra”, una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA RAGAZZE/I (1995-1996-1997)

PROGRAMMA TECNICO: solo , duo, squadra, libero combinato

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere un “solo” , due formazioni di “duo” , due formazioni di “squadra” e una formazione per “libero combinato”

CATEGORIA JUNIORES (1992-1993-1994)

PROGRAMMA LIBERO: solo, duo, squadra, combinato.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere: due “solo”, due formazioni di “duo”, una formazione di “squadra” e una formazione di “libero combinato”**CATEGORIA ASSOLUTA**nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995

PROGRAMMA LIBERO: solo, duo, squadra.combinato.

Vedi regolamento generale .

Ogni società potrà iscrivere: due “solo”, due formazioni di “duo”, una formazione di “squadra” e una formazione di “libero combinato”**NOTA**

La formazione della squadra potrà essere completata con massimo due atlete più piccole ed inserite nella categoria direttamente superiore (tale possibilità è esclusa per la categoria assoluta)

MUSICHE:

non potranno essere utilizzate le stesse musiche nell'ambito della stessa categoria

TRUCCO E ACCONCIATURE:

Il trucco dovrà essere moderato, limitato agli occhi e le labbra, non sono consentiti disegni o simboli in nessuna zona del viso o del corpo. Le acconciature non dovranno coprire la fronte e non potranno avere accessori “oscillanti” di nessun tipo.

ISCRIZIONI :

le iscrizioni dovranno essere inviate direttamente e solo per posta elettronica all'indirizzo aghilarreroberito@alice.it - rlaface@tin.it su apposito foglio riepilogativo reperibile sul sito www.federnuoto.it menù => sport => amatoriale. Le successive comunicazioni da parte del settore organizzatore saranno effettuate attraverso l'indirizzo di posta elettronica segnalato sul modulo utilizzato per le iscrizioni.

Il termine delle iscrizioni è fissato per il venerdì 14 maggio

Al termine delle iscrizioni verrà comunicato il programma dettagliato

MUSICHE GARA :

Visto il successo della prova eseguita nell'ultima manifestazione nazionale invernale, da questa manifestazione le musiche gara dovranno essere trasmesse via e-mail in formato mp3 all'indirizzo rlaface@tin.it. Sarà sempre possibile consegnare le musiche gara su CD/chiavetta USB il giorno prima della manifestazione, come nel passato, ma tale procedura dovrà essere preventivamente convenuta ed autorizzata via e-mail dal nostro incaricato/addetto musicale entro il 25 maggio.

Per la trasmissione si dovrà seguire la seguente procedura:

- 1. Sul vostro computer salvare ogni singolo file musicale convertendolo in formato mp3, se non già sia in quel formato**

2. **Ridenominare ogni singolo file musicale come segue: Esercizio, Cognome e/o Società (non inserire mai segni o punti all'interno della denominazione)**
3. **Esempio per un esercizio DUO: "duoveronesiampossì"**
Esempio per un esercizio COMBINATO: "combobolzano"
Esempio per due esercizi SQUADRA: "sqpotenza1"
"sqpotenza2"

Nel caso di 2 squadre iscritte indicare al termine del nome società 1 o 2 in linea a quanto riportato nelle iscrizioni

4. **Allegare in ogni singola e-mail di trasmissione UN SOLO FILE MP3 inserendo nel corpo della e-mail un numero di cellulare e il nome di una persona di riferimento che si possa contattare in caso di necessità**
5. **Trasmettere un file musicale/e-mail per volta. Attendere la risposta di conferma ricezione da parte del destinatario che avrà cura di CONFERMARVI SEMPRE la ricezione e la corretta lettura dell'allegato**

Il termine per la trasmissione delle musiche gare è fissato per il martedì 25 maggio

QUOTE

Gara: solo 4,00 €; duo 6,00 €; squadra 10,00 €; LIBERO COMBINATO 12,00 €.

La quota di iscrizione dovrà essere versata su il conto corrente intestato a F.I.N.

federazione Italiana Nuoto c/o BANCA INTESA codice

IBAN IT 36 I 03069 05089 100000000206 indicando nella casuale di versamento
MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO SINCRONIZZATO – PROPAGANDA ESTIVA

La fotocopia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata su carta intestata al numero di fax: fax 0636200019 entro la data stabilita come termine dell'iscrizione.

La quota di partecipazione versata non verrà rimborsata in caso di assenza della società o degli iscritti alla manifestazione.

PROGRAMMA BASE PREVENTIVATO (il programma definitivo sarà comunicato immediatamente dopo la data di termine delle iscrizioni)

Venerdì 4	Sabato 5	Domenica 6
Mattina Solo Juniores Solo Assolute premiazioni Duo Juniores Duo - Assolute premiazioni	Mattina Solo Ragazze premiazioni Duo Ragazze Duo ES A premiazioni	Mattina Duo ES B Duo GIOV.Mi premiazioni
Pomeriggio Squadra Juniores Squadra Assolute premiazioni Combo Juniores Combo Assolute	Pomeriggio Squadra -Ragazze Squadra -ES A premiazioni Combo -Ragazze Combo - ES A	Pomeriggio Squadra ES B Squadra - GIOV.Mi Combo ES B premiazioni

premiazioni	premiazioni	
-------------	-------------	--

Regolamento generale

CATEGORIA GIOVANISSIMI/E 2001 - 2002 eventuali 2003

DUO: durata 1'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)
6. posizione di spaccata

SQUADRA: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento
 2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio con un braccio in alto
 3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
 4. gamba di balletto (figura 101)
 5. capovolta indietro raggruppata (figura 310)
- comporre almeno tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

NON sono consentiti spinte né agganci

CATEGORIA ESORDIENTI B (2000)

DUO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto alternata (figura 102)
5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

6. posizione di spaccata partendo dalla posizione carpiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino
8. posizione di verticale gamba flessa

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno un movimento con un braccio in alto
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. scivolamento indietro in posizione supina o prona
4. gamba di balletto (figura 101)
5. capovolta avanti carpiata (figura 320) o capovolta indietro carpiata (figura 303) o capovolta indietro raggruppata (figura 310)
6. posizione di spaccata partendo dalla posizione carpiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino

comporre minimo tre formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

è consentita una spinta o un aggancio

LIBERO COMBINATO: durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e un'unica SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata. Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza scendere mai sotto il numero minimo di quattro). L'ordine di esecuzione delle tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

CATEGORIA ESORDIENTI A (1998 - 1999)

DUO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. passeggiata avanti (figura 360)

5. kipnus (figura 315)
6. posizione di gru seguita da due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)

SQUADRA: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno due movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto (figura 101)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. posizione di gru (o verticale a gamba flessa) seguita da due scambi in cannoncino
7. è consentita una spinta o un aggancio
8. è consentita una spinta o un aggancio

comporre minimo quattro formazioni diverse

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

LIBERO COMBINATO: durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e un'unica SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

L'ordine di esecuzione delle tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito una nuova parte inizia dove la precedente ha terminato. Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

CATEGORIA RAGAZZE/I) (1995 - 1996 – 1997)

SOLO: durata 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe bicicletta con almeno due movimenti a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
6. nettuno (figura 344)

7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie. Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate alla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)
8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite.** Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)

DUO: durata 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo Totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali o gambe dorso con almeno tre movimenti di braccia
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. marsuino (figura 355)
6. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da due scambi in cannoncino
7. boost (uscita rapida con la testa con il corpo che raggiunge la massima elevazione possibile sulla superficie: Alla massima altezza ambedue le braccia devono essere sollevate dalla superficie. Si esegue una discesa fino alla totale scomparsa.)
8. thrust (dalla posizione carpiata indietro con le gambe NON NECESSARIAMENTE perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **posizione verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue una discesa verticale fino a totale scomparsa)**
9. è consentita una spinta o un aggancio

SQUADRA: durata 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di un braccio
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. combinazione di gambe di balletto (almeno tre da scegliere fra gamba di balletto dx, sx, fenicottero dx, sx, doppia gamba di balletto)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura 311)
6. marsuino (figura 355)

comporre minimo quattro formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila

è consentita una spinta o un aggancio

è consentita un'azione in sequenza, movimento/i identico/i eseguiti in sequenza una per una da tutte le atlete. Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

LIBERO COMBINATO: durata 2'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i. L'esercizio prevede un unico SOLO, un unico TRIO e un'unica SQUADRA (da quattro a dieci atlete/i). Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non rispettasse la regola appena citata.

Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.

PENALITA':

Dal punteggio nell'esecuzione verranno detratti:

- due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso:
- mezzo (0,5) punto di penalità verrà detratto, dal punteggio del merito tecnico per ogni atleta che non esegua una parte di elemento o se si compia una errata o addizionale sequenza in un elemento o azione per ciascun atleta fino ad un massimo di due punti;
- l'esercizio a squadra dovrà essere composto da un minimo di quattro ad un massimo di otto atleti.

Verrà assegnato mezzo (0,30) punto di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo di 8.

- un punto (1) di penalità nel caso in cui il tempo totale degli esercizi sia inferiore e superiore ai tempi stabiliti.

Le penalità verranno assegnate dal Giudice Arbitro su segnalazione dei Coadiutori i quali controlleranno che tutti gli elementi obbligati siano eseguiti nel modo corretto e, quando necessario, nell'ordine prestabilito.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

CATEGORIA JUNIORES (1992- 1993 - 1994)

CATEGORIA ASSOLUTA (nella categoria assoluta potranno competere le nate/i dal 1990 al 1995)

In queste categorie non esistono elementi obbligati in nessuna delle specialità.

Unica e sola limitazione che nell'esercizio di squadra e in quello del libero combinato sono consentite MASSIMO nr 3 spinte. Due punti di penalità saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Nell'esercizio LIBERO COMBINATO dovrà esserci ALMENO UNA PARTE con una sola atleta coinvolta ALMENO UNA PARTE con due o tre atlete/i coinvolte/i e ALMENO UNA PARTE con tutte le atlete/i partecipanti all'esercizio.

Nella parte della squadra le atlete/i potranno variare di numero senza però scendere mai sotto il numero minimo di quattro. L'ordine di esecuzione delle tre parti da svolgere è libero. Non sono previste penalità relative al numero delle atlete/i in gara anche se in numero inferiore a 10. Non sono ammesse coreografie eseguite da atleti non coinvolti al momento.

Anche in questo caso due punti saranno detratti dal totale di chi non si attenesse alla regola appena citata.

Il passaggio da un esercizio all'altro deve essere chiaro e ben definito.

L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES.

SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO 1'40" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

SQUADRA 2'10" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

ESERCIZIO LIBERO COMBINATO 3'00" (compresi max 10" sul bordo);

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria ASSOLUTA.

SOLO 1'30" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

DUO 1'50" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

SQUADRA 2'20" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

E' ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale_

ESERCIZIO LIBERO COMBINATO 3'00" (compresi max 10" sul bordo);

Alberghi

Hotel Michelangelo 4/6 v.Buonarroti (ang.vl.Roma) 0543400233

fax 0543400615

info@hotelmichelangelo.fc.it

Hotel della Città Corso della repubblica 117 054328297

fax 0543 30630

direzione@hoteldellacitta.it

Hotel Gardenia v.Mellini Archimede 7 0543 402144

fax0543550533 convenzionato con il ristorante pizzeria del corso

info@gardenia.eu

Hotel Lory v.Lazzarini 20 0543 25007

fax 054325143

info@lory-hotel.com

Hotel Executive viale V.veneto 3/E 054322038

fax 0543 21184

info@executiveforli.it