

REGOLAMENTO REGIONALE NUOTO SINCRONIZZATO STAGIONE 2023/2024

Il Regolamento potrà subire variazioni o restrizioni per motivi di carattere tecnico organizzativo, pertanto si consiglia di consultarlo settimanalmente come anche il calendario.

N.B. I paragrafi o le frasi scritte in rosse mettono in evidenza le variazioni rispetto al Regolamento della stagione 2022-2023

Importante

Tutte le Società che volessero ospitare una gara nella propria piscina, a titolo gratuito, potranno fare richiesta al Settore Sincro e non pagheranno le tasse di iscrizione, e dovranno fornire, vasca e medico.

Il servizio di Segreteria, GUG e gestione della musica saranno forniti dal Comitato.

SISTEMA DELLE STELLE

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8602-sistema-delle-stelle-1/file.html>

Per essere ammesse all'attività nazionale le atlete devono essere in possesso delle seguenti "Stelle" che si possono conseguire dai seguenti anni:

- Stella 1 anno 2015 (propaganda)
- Stella 2 anno 2014 (propaganda/agonismo)
- Stella 3 anno 2013 (agonismo)
- Stella 4 anno 2012 (agonismo)
- Stella 5 anno 2011 (agonismo)
- Stella 6 anno 2010 (agonismo)
- Stella 7 anno 2009/2008 (agonismo)

Come da Regolamento Nazionale, le atlete che passano da propaganda ad agonismo o che fanno il primo tesseramento agonismo, oltre alla Stella della propria età, dovranno conseguire anche tutte le Stelle precedenti. Sono valide le Stelle conseguite in precedenza.

Regolamento

La giuria è composta da tre giudici del Gruppo Ufficiali Gara, di cui uno con funzioni di Giudice Arbitro.

Ogni Atleta può conseguire solo la Stella corrispondente alla sua età o precedenti.

In caso di esito negativo della prova, questo non verrà verbalizzato sul tesserino e l'atleta non potrà ripresentarsi ad una prova successiva **non prima di trenta** giorni dalla prova fallita.

Non è possibile conseguire una stella senza aver conseguito la Stella precedente.

In caso di recupero delle Stelle mancanti, si possono conseguire più Stelle nella stessa giornata solo se le prove precedenti anno avuto esito positivo.

Nel caso si sia in possesso di Stelle, la regola sopra nominata è valida solo per le Stelle superiori a quelle possedute. (Es. se io sono in possesso della 4° stella e devo conseguire la 5° e la 6°, potrò fare la 6° solo se ho ottenuto la 5°), Mentre le altre prima posso ottenerle anche non in ordine in base al calendario delle prove programmate per la stagione 2022/23.

Se si è effettuata una prova Stella negli anni passati ma non si è in possesso del cartellino, è necessario fornire documentazione scritta (risultati di gara) per avere il tesserino aggiornato. Nel caso non si riesca a fornirla, si dovrà ripetere la prova.

Le atlete iscritte **per la prima volta** alla prova del Sistema delle Stelle devono consegnare alla Segreteria del Comitato n. 1 foto formato tessera.

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente Regolamento, vigono le Normative Federali.

Iscrizioni

Le iscrizioni delle Stelle che devono essere effettuate come sempre utilizzando il “modulo google”.

NORME GENERALI

Comunicazioni

Si ricorda che tutte le comunicazioni inerenti il Settore devono essere inviate **esclusivamente** all'indirizzo mail:

sincro@federnuoto.piemonte.it

- Si rammenta che per TUTTE le comunicazioni relative all'attività, la Segreteria del Comitato resta l'unico interlocutore riconosciuto. Altri canali di comunicazione, qualora utilizzati, non avranno alcuna rilevanza istituzionale.
- Le Società sportive affiliate alla FIN sono riconosciute quali unici interlocutori presso la Segreteria del Comitato. Eventuali comunicazioni, richieste, istanze provenienti da altri soggetti non saranno oggetto di valutazione alcuna.

Iscrizioni

Per il settore “AGONISMO” le iscrizioni delle “Routines” e degli “Obbligator” dovranno essere effettuate tramite Gestionale Federnuoto (sarà inviata una comunicazione dal Settore con le indicazioni)

Per il settore “PROPAGANDA” le iscrizioni devono essere effettuate utilizzando i moduli disponibili sul sito internet (www.federnuoto.piemonte.it) e inviate esclusivamente via e-mail al seguente indirizzo:

sincro@federnuoto.piemonte.it.

La corretta ricezione della mail deve essere accertata telefonicamente (tel. 011/3040686).

L'oggetto dell'email ed il nome del file devono riportare: "Iscrizioni + società + data manifestazione" (es.: Iscrizioni Fin 23/12/2017).

Nella mail di invio iscrizioni, segnalare: Società/n. atlete iscritte/tipologia di esercizio.

Ogni società deve inviare un'unica e-mail contenente tutte le iscrizioni per la manifestazione (Esempio: La Società X ha due distinte squadre di Nuoto Sincronizzato allenate da due distinti tecnici; al momento delle iscrizioni invierà una unica e-mail con le iscrizioni di tutti i propri tesserati partecipanti alla manifestazione).

In caso di invio di più e-mail di iscrizione da parte della medesima società, verrà tenuta in considerazione solamente l'ultima e-mail cronologicamente ricevuta.

Qualora vi siano stati errori o si renda necessario modificare le iscrizioni, le società dovranno, sempre nel rispetto del termine ultimo del mercoledì della settimana precedente la manifestazione, inviare nuovamente e-mail contenente tutte le iscrizioni dei tesserati partecipanti alla manifestazione inserendo in oggetto: “ERRATA CORRIGE+iscrizioni+società+data manifestazione” (Esempio: ERRATA CORRIGE Iscrizioni (società) 23/12/2017)

Termini iscrizioni (Ago/Prop)

Tutte le iscrizioni devono essere inviate entro il **mercoledì** della settimana precedente la manifestazione.

Entro il venerdì della settimana precedente la manifestazione viene pubblicata, sul sito www.federnuoto.piemonte.it, UNA BOZZA del programma gare.

Eventuali errori presenti sulla bozza pubblicata devono essere segnalati via email entro il **lunedì** precedente la manifestazione.

Le iscrizioni mancanti sono accettate come "tardive" fino al **lunedì** precedente la gara, **previo pagamento di una ammenda di € 75 (settantacinque), indipendentemente dal numero di iscrizioni comunicate.**

Gli assenti devono essere comunicati alla Segreteria il giorno della manifestazione fino a 20 minuti prima l'inizio della gara.

Tasse gara Agonismo / Propaganda

€ 5,00 Stelle

€ 4,50 Obbligatori

€ 4,50 Solo

€ 7,00 Duo - Duo misto

€ 9,00 Trio

€ 14,00 Squadra

€ 14,00 Libero combinato

€ 14,00 Acro

Settore Propaganda: + € 4,50 per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, comprese le riserve (come da Regolamento Nazionale)

Sanzioni:

Iscrizioni tardive*

€ 10,00 Stelle

€ 9,00 Obbligatori

€ 9,00 Solo

€ 14,00 Duo – Duo misto

€ 18,00 Trio

€ 28,00 Squadra

€ 28,00 Libero Combinato

€ 28,00 Acro

Non partito**

€ 20,00 per le esordienti

€ 40,00 per le altre categorie

(vale anche per la mancata comunicazione degli inserimenti delle riserve)

€ 10,00 per la mancanza di invio della musica.

€ 50,00 per consegna musica su bordo vasca.

** **“Non partito”** si intende la mancata comunicazione dell'assenza entro il termine previsto dal presente Regolamento.

* **Per le iscrizioni tardive viene INOLTRE** applicata una “sanzione” € 75 per la Società, prevista dalla Circolare Normativa della corrente stagione, indipendentemente dal numero delle iscrizioni tardive inviate.

LE MODALITA' DI PAGAMENTO DELLE ISCRIZIONI RESTA INVARIATO ANCHE PER LA STAGIONE 2023/2024.

Le Società "FUORI REGIONE" devono pagare le iscrizioni entro il lunedì precedente la manifestazione a mezzo B.B. a:

CR. FIN PIEMONTE IBAN IT69D010050339000000000722

CAUSALE: SINCRO+SOCIETA'+MANIFESTAZIONE E DATA

Modalità per l'invio della musica

La musica, sia per l'agonismo che per la propaganda, dovrà essere inviata in formato mp3 entro **il lunedì** precedente la manifestazione utilizzando il servizio gratuito WeTransfer (<https://www.wetransfer.com/>) inserendo come destinatario l'indirizzo email di settore (sincro@federnuoto.piemonte.it).

Sono accettati file musicali inviati dopo il termine previsto, ma entro il **mercoledì prima della manifestazione, con un'ammenda di € 10,00.**

Sono accettati file musicali consegnati a bordo vasca con un'ammenda di € 50,00.

Le società devono accertarsi che i files musicali siano stati ricevuti dal Settore entro il giovedì precedente la manifestazione.

Accedendo alla pagina web sopra segnalata, si dovrà cliccare su "Skip" per non utilizzare la versione "Plus" del servizio, inserire e-mail del mittente e del destinatario (sincro@federnuoto.piemonte.it), scrivere il testo del messaggio (specificando quante musiche si sono inviate) ed allegare i files musicali. Cliccare su "Trasferisci" per avviare l'invio.

Ogni società dovrà inviare tutte le musiche con un unico invio (Esempio: La Società X ha due distinte squadre di Nuoto Sincronizzato allenate da due distinti tecnici; al momento delle iscrizioni invierà con un unico invio la musica di tutti i propri tesserati partecipanti alla manifestazione; Esempio 2: La società X ha iscritto 19 atlete e provvederà a recapitare la musica con un unico invio e non con 19 invii)

In caso di invio di più invii da parte della medesima società verrà tenuta in considerazione solamente l'ultimo invio cronologicamente ricevuto.

Si ricorda che i tecnici devono portare sempre sul bordo vasca una chiavetta USB con TUTTE le musiche gara della manifestazione per renderle disponibili, a richiesta, al Sound Manager della manifestazione.

I files musicali devono essere denominati come segue:

"esercizio_nomesocietà categoria_nomeatleta" (es.:solo_fin_junior_paolinopaperino).

AGONISMO

Regolamento Nazionale

<https://www.federnuoto.it/home/sincro/norme-e-documenti-sincro/nuoto-artistico-norme-documenti-2023-2024/8759-regolamento-stagione-2023-2024-1/file.html>

Categorie

Esordienti B: 2014*

Esordienti A: 2012/2013

Ragazzi: F 2009/2010/2011 - M 2008/2009/2010/2011

Junior: F 2005/2006/2007/2008 – M 2004/2005/2006/2007

Absolute: 2008 e precedenti

* Le atlete tesserate agonismo non potranno partecipare al GIROTONDO BLU

Premiazioni

In tutti i Campionati Regionali sono premiate le prime tre atlete classificate per ogni categoria.

Classifica di società

Ai fini della classifica stagionale saranno sommati i risultati dei soli Campionati Regionali:

- Campionato Regionale Assoluto INVERNALE – ESTIVO
- Campionato Regionale Junior INVERNALE - ESTIVO
- Campionato Regionale Ragazze INVERNALE - ESTIVO
- Campionato Regionale Esordienti A INVERNALE - ESTIVO
- Girotondo blu OBBLIGATORI-PROGRAMMA TECNICO (seconda e ultima gara)
- Tutte le specialità (obbligatori-solo f/m-duo f/m-duo mix-squadra-combinato-acro)

Per la redazione della classifica verranno utilizzate le tabelle riportate in fondo al regolamento.

Punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali

I punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali sono riportati nel "REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO - ANNO SPORTIVO 2023/2024".

Esercizi liberi tempi

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 5 sec.

Il tempo totale è compressivo di 10 sec. di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO/DUO MISTO	SQUADRA	COMBO
ESORDIENTI A	2.00	2.30	3.00	3.00
RAGAZZE	2.00	2.30	3.00	3.00
JUN/ASS P.L.	2.15	2.45	3.30	ROUT. ACRO 3.00
JUN/ASS P.T.	2.00	2.20	2.50	

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

ELEMENTI OBBLIGATI PER IL LIBERO COMBINATO

Vedi regolamento Nazionale da pag. 26

PROPAGANDA / MASTER

Regolamento Nazionale Propaganda

<https://www.federnuoto.it/home/propaganda/norme-e-documenti-propaganda/2023-2024-8/8769-regolamento-tecnico-nuoto-artistico-e-criteri-di-valutazione/file.html>

Master

<https://www.federnuoto.it/home/master/norme-e-documenti-master/master-2023-2024-1/8778-regolamento-nuoto-sincronizzato-master-2023-2024/file.html>

Categorie

- Esordienti A **2012/2013** (programma tecnico)
- Ragazze **2009/2010/2011** (programma tecnico)
- Junior **2006/2007/2008** (liberi)
- Assolute **2005** e precedenti (liberi)
- Master **2003** e precedenti (liberi)

Le atlete tesserate Esordienti B (del Girotondo Blu) propaganda, potranno partecipare alle gare nella categoria immediatamente superiore solo per completare la formazione dell'esercizio (no solo, no duo di soli Es. B, no squadra o combo con più di 4 Es.B).

Possono essere tesserati come Master, per il periodo dal 1 ottobre **2023** al 30 settembre **2024**, gli/le atleti/e che compiono 20 anni nel corso del **2024**. Mentre a livello Internazionale la FINA ha apportato la variazione che anche il Nuoto sincronizzato master inizi dalla categoria M25 (cioè dai 25 anni). La tessera "MASTERS" FIN è l'unico documento che dà diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione e riservate alla categoria MASTERS

Giuria

La giuria è composta da Ufficiali Gara del GUG Regionale.

Programma Tecnico

Come da regolamento Nazionale Fin sezione Propaganda e Master, ogni atleta può partecipare nella categoria immediatamente superiore nel n. massimo di 4 atlete, solo a completamento degli esercizi (no solo).

1° Giornata

Solo: Jun/Ass/Master

Duo: Jun/Ass/Master

Trio: Jun/Ass/Master

Sq: Jun/Ass

Combo: Master

2° Giornata

Solo: Es.A/Rag

Duo: Es.A/Rag

Trio: Es.A/Rag Squadra:

Es.A/Rag

4° Giornata

Solo: Es.A/Rag

Duo: Es.A/Rag

Trio: Es.A/Rag

Combo: Es.A/Rag

5° Giornata

Squadra: tutte le categorie

Combo: tutte le categorie

TEMPI

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 15 secondi.
Il tempo totale è compressivo di 10 secondi di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBO	TRIO
ESORDIENTI A	1.20	1.30	1.40	2.30	1.30
RAGAZZE	1.30	1.40	1.50	3.00	1.40
JUNIOR	1.30	1.50	2.20	3.00	1.50
ASSOLUTE	1.30	1.50	2.20	3.00	1.50

Premiazioni

Sono premiate le prime tre classificate di ogni categoria.
Saranno premiate nell'ultima giornata le prime tre società che avranno partecipato a tutte e tre le giornate.
Per la redazione della Classifica verranno utilizzate le tabelle riportate al fondo di questo regolamento.

Limitazione iscrizioni

Ciascuna Società può iscrivere 2 SOLO / 2 DUO / 2 TRIO per ciascuna Categoria.
Non sono previste limitazioni per la SQUADRA e il COMBO.
Un atleta non può essere iscritta per lo stesso esercizio più di una volta per categoria (no 2 squadre o 2 doppi o 2 trio).

GIROTONDO BLU

Categorie

- Giovanissime: 2015-2016-2017
- Esordienti B: 2014

Percorso propedeutico all'agonismo riservato alle categorie Giovanissime ed Esordienti B tesserate propaganda.

Le atlete Es. B non potranno prendere parte alle gare dell'AGONISMO, ma potranno partecipare al circuito Propaganda solo per completare la formazione dell'esercizio (no solo, no duo di soli Es. B, no squadra o combo con più di 4 Es. B).

Ogni atleta (Giovanissime) può partecipare nella categoria immediatamente superiore nel n. massimo di 4 atlete, solo a completamento degli esercizi (no solo).

Non è obbligatorio partecipare a tutte le gare, ma solo chi partecipa tutte le gare di obbligatori e di balletti porterà punti alla classifica di Società.

PRIMA GARA

Obbligatori

GIOVANISSIME:

1. Capovolta raggruppata indietro. coeff. 1.1

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate le anche, fino a completare la rotazione. la figura termina in **Posizione Supina**. (Stella 1 esercizio 6)

2. Gambe Bici (8 Tempi) + Gambe Stile laterali (8 tempi) + Vela coeff. 1.2

Da **Posizione Bici** 8 tempi (Vedi Stella 2 esercizio 1), si passa a gambe stile laterale per 8 tempi e poi a **Posizione Supina**, una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la **Posizione di Gamba Flessa**, la punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **Posizione Supina**.

3. Spaccata dx e sx coeff. 1.2

Dalla **Posizione di Spaccata** (presa libera, tenuta 3 tempi), si raccolgono le gambe mantenendo la schiena in verticale e si effettua un cambio di **Spaccata** (tenuta 3 tempi). Uscita libera.

3. Da supina a tuck. coeff. 1.8

Da **Posizione Supina** si flettono le gambe fino alla **Posizione di tub**, si esegue un fenicottero veloce e si chiude in **Posizione raggruppata** (tuck).

ESORDIENTI B:

1. Gamba di balletto (101). coeff. 1.6

2. Passo di uscita in avanti. coeff. 1.5

Dalla **Posizione di Spaccata** (presa libera), la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di **Arco in superficie**. Con movimento continuo, si scivola sulla superficie fino alla **Posizione Supina**.

3. Kip con verticale di galleggiamento coeff. 1.6

Dalla **Posizione Supina**, si esegue una parziale capovolta indietro fino alla **Posizione raggruppata** (tuck). Il corpo si srotola, mentre le gambe si distendono fino ad arrivare alla **Posizione di verticale di galleggiamento** (è consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione).

4. Da prona a carpiata + 4 scambi di cannoncino coeff. 1.5

Da **posizione prona** si assume la **posizione di carpiata avanti**, si eseguono 4 scambi di cannoncino in 4 tempi.

SECONDA GARA

Obbligatori

GIOVANISSIME:

1. Gamba di balletto (101) coeff. 1.6
2. Kipnus coeff. 1.4

Si esegue un kip fino a **Posizione raggruppata** (tuck), si distende velocemente una gamba fino alla **Posizione di verticale gamba flessa**, senza pausa, si esegue una discesa in verticale gamba flessa.

3. Da prona a carpiata + 4 scambi di cannoncino coeff. 1.5

Da **posizione prona** si assume la **posizione di carpiata avanti**, si eseguono 4 scambi di cannoncino in 4 tempi.

4. Sequenza coeff. 1.3

Dalla **Posizione Supina**, si effettua uno spostamento in torpeda direzione piedi, tutto il corpo deve essere in superficie (si deve vedere lo spostamento), si passa in **Posizione di tub** e si effettua una rotazione di 180°, si conclude con gambe bicicletta (4 tempi).

ESORDIENTI B:

1. Gamba di balletto tesa (106) coeff. 1.6
2. Passeggiata avanti fino alla posizione di spaccata. coeff. 1.6
3. Torre coeff. 1.8

Si esegue una **Torre** fino alla **Posizione di coda di Pesce**, si solleva velocemente la gamba orizzontale e si esegue una Verticale discendente.

4. Svincolo di Ariana coeff 1.8

Dalla **Posizione di Spaccata** (presa libera), mantenendo il corpo verticale e la relativa posizione delle gambe il tronco si ruota di 180° intorno all'asse longitudinale e passando per la **Posizione di Spaccata Frontale** raggiunge la **Posizione di Spaccata** contro laterale.

TERZA E QUARTA GARA

GIOVANISSIME: Programma tecnico come in propaganda.

ESORDIENTI B: Programma tecnico come in propaganda.

TEMPI LIMITE

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 15 secondi.

	SOLO	DUO	TRIO	SQUADRA	LIBERO COMBINATO
GIOVANISSIME	-	1.20	1.20	1.30	-
ESORDIENTI B	1.20	1.30	1.30	1.40	2.00 P.L

PREMIAZIONI

Saranno consegnate ad ogni gara le medaglie di partecipazione.

LIMITAZIONI

Ogni Società può partecipare con 2 soli; 2 duo; 2 trio per ogni categoria. Non sono previste limitazioni per la squadra e il combo.

Per i costumi valgono le regole dell'agonismo, sia per gli obbligatori che per i liberi.

TABELLE DEI PUNTEGGI UTILIZZATE PER LA CLASSIFICA DI SOCIETA'

Obbligatori		Solo		Duo/trio		Squadra e combo		Campionato di Società	
<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>	<i>posizione</i>	<i>punteggio</i>
1	20	1	13	1	15	1	16	1	150
2	16	2	11	2	13	2	14	2	130
3	14	3	9	3	10	3	12	3	120
4	12	4	7	4	8	4	10	4	110
5	10	5	6	5	5	5	8	5	105
6	8	6	4	6	4	6	6	6	100
7	7	7	3	7	3	7	4	7	95
8	6	8	2	8	2	8	2	8	90
9	5	da 9	1 pt a tutte	da 9	1 pt a tutte	da 9	1pt a tutte	9	85
10	4							10	80
11	3							11	75
12	2							12	60
da 13	1 pt a tutte							13	65
							