



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

***Comitato Regionale
Piemonte e Valle d'Aosta***

www.federnuoto.piemonte.it

***Calendario Agonismo/Propaganda
2012/2013***

le ultime modifiche al Calendario sono riportate in rosso

AGONISMO

PROCEDURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **esclusivamente via e-mail entro il giovedì della settimana precedente la manifestazione** ai seguenti indirizzi:

sincro@federnuoto.piemonte.it
lucalongo@dinamicassd.it

Le tasse gara, come da Circolare Normativa 2012/2013, sono le seguenti:

- | | |
|------------------------------|---------|
| – Obbligatori: | € 4,00 |
| – Solo Tecnico e Libero | € 4,00 |
| – Duo Tecnico e Libero | € 6,00 |
| – Trio Tecnico e Libero | € 8,00 |
| – Squadra Tecnico e Libero | € 12,00 |
| – Esercizio Libero Combinato | € 12,00 |

Oltre il suddetto termine, le Società potranno inviare, **ENTRO E NON OLTRE LA DOMENICA PRECEDENTE LA MANIFESTAZIONE**, ulteriori iscrizioni che saranno, però, accettate con le seguenti modalità:

- le atlete saranno inserite al fondo dell'ordine di partenza
- **la quota di iscrizione sarà maggiorata di € 5,00.**

Non saranno accettate iscrizioni pervenute oltre i termini previsti, né iscrizioni sul campo di gara.

1. Per le gare di Esercizi Obbligatori (E.O.), scaricare il file in formato exel “**MOD. ISCRIZIONE GARA obbligatori**”;
per ogni file è possibile iscrivere n. 20 atlete;
il modulo dovrà essere compilato **in stampatello in tutte le parti previste.**
2. Per le gare di Programma Tecnico e Libero (P.T. e P.L.), scaricare il file formato exel “**MOD. ISCRIZIONE GARA PT-PL**”;
per ogni file è possibile iscrivere n. 20 atlete;
il modulo dovrà essere compilato **in stampatello in tutte le parti previste.**
3. Per il Sistema delle Stelle scaricare il file in formato exel “**MOD. ISCRIZIONE STELLE**”;
creare 1 file per ciascuna categoria e compilare **in stampatello in tutte le parti previste.**

E' indispensabile compilare il FOGLIO RIASSUNTIVO presente in ogni file di iscrizione dove dovrà essere riportato obbligatoriamente per ciascun atleta il numero di tesserino federale. Laddove non risultasse tale dato, l'iscrizione non sarà accettata.

Le Società dovranno accertarsi telefonicamente che le iscrizioni siano state regolarmente ricevute.

Gli atleti assenti dovranno essere comunicati alla Segreteria il giorno della manifestazione fino a 20 minuti prima della fine del riscaldamento.

Categorie

ESORDIENTI A	2001 - 2002
RAGAZZE	1998 – 1999 – 2000
JUNIOR	1995 – 1996 – 1997
SENIOR	1994 e precedenti
ASSOLUTE	1998 e precedenti

Punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali

I punteggi minimi per la qualificazione da ottenere negli esercizi obbligatori sono:

- **46** categoria Esordienti A
- **51** categoria Ragazze
- **56** categoria Junior
- **60** categoria Assolute

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente Regolamento, vige il Regolamento

“Sistema delle Stelle”

Per essere ammesse ai rispettivi Campionati Nazionali le atlete devono essere in possesso, per ogni categoria, delle seguenti “Stelle”:

Esordienti A 1°anno	Stella 3
Esordienti A 2°anno	Stella 4
Ragazze 1°anno	Stella 5 (da 5.1 a 5.5)
Ragazze 2°/3°anno	Stella 5 (da 5.1 a 5.10)

- Essendo partito il progetto delle Stelle nel 2008, non sono coinvolte nel Sistema delle Stelle le atlete/i nate/i nel 1997 e precedenti;
- l'ammissione all'attività agonistica regionale è consentita solo alle atlete che, al momento dell'iscrizione, abbiano già conseguito la stella 1 e 2;
- per ogni Stella l'atleta dovrà eseguire tutte le figure richieste in successione, mantenendo ogni singola posizione per un minimo di 5 secondi;
- le atlete potranno partecipare con un costume di propria scelta;
- è consentito l'uso di occhialini, cuffia e stringinaso;
- al termine delle prove la Giuria comunicherà i risultati delle Stelle consegnando la relativa certificazione (Tesserino vidimato) ai Dirigenti di Società;
- in caso di esito negativo della prova, questo non verrà verbalizzato sul Tesserino e l'atleta potrà presentarsi in una sessione successiva.

La tassa di iscrizione alla prova è di € 5,00

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente Regolamento, vige il Regolamento Generale del "Sistema delle Stelle".

Si ricorda che nelle prove delle Stelline il tesserino delle "stelline" dovrà essere obbligatoriamente esibito, unitamente al tesserino FIN, al giudice addetto ai concorrenti.

Chi non ne fosse in possesso non potrà effettuare le prove.

PROPAGANDA

PROCEDURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **esclusivamente via e-mail entro il giovedì della settimana precedente la manifestazione** al seguente indirizzo: sincro@federnuoto.piemonte.it e lucalongo67@gmail.com

Oltre tale termine, le Società potranno inviare, **ENTRO E NON OLTRE LA DOMENICA PRECEDENTE LA MANIFESTAZIONE**, ulteriori iscrizioni che saranno, però, accettate con le seguenti modalità:

- le atlete saranno inserite al fondo dell'ordine di partenza
- **la quota di iscrizione sarà maggiorata di di € 5,00**

NON SONO ACCETTATE ISCRIZIONI A BORDO VASCA

Tasse gara:

OBBLIGATORI (per parte)	€ 3,00
STELLINE	€ 5,00 (parte di stelline quota € 3,00)
SOLO	€ 4,00
DUO	€ 6,00
SQUADRA O COMBO	€ 2,00 (per ogni atleta che compone la squadra o il combo)

- Per le iscrizioni alla manifestazione scaricare il file formato excel **"MOD. ISCRIZIONE GARA PT-PL"**;
- per le iscrizioni al Sistema delle Stelle scaricare i moduli delle stelline e compilarle in ogni sua parte;

E' indispensabile compilare il FOGLIO RIASSUNTIVO presente in ogni file di iscrizione.

Sul modulo dovrà essere riportato obbligatoriamente per ciascun atleta il numero di tesserino federale. Laddove non risultasse tale dato, l'iscrizione non sarà accettata.

Le Società dovranno accertarsi telefonicamente che le iscrizioni siano state regolarmente ricevute.

LA SOCIETA' CHE OSPITA LA MANIFESTAZIONE NON PAGA LE QUOTE DI ISCRIZIONE RELATIVE ALLA STESSA MANIFESTAZIONE

La Società ospitante dovrà garantire:

- l'assistenza medica
- una persona come addetto ai concorrenti
- impianto musicale con un addetto al funzionamento
- una persona addetta alla Segreteria

Gli atleti assenti dovranno essere comunicati alla Segreteria il giorno della manifestazione fino a 20 minuti prima della fine del riscaldamento.

E' obbligatorio che gli atleti siano in possesso del tesserino federale valido per la stagione in corso.

Nelle prove per l'acquisizione delle "Stelline" (dalla 2^a stellina in poi), le atlete dovranno essere in possesso anche del tesserino del Sistema delle Stelle; per chi dovesse acquisire la 1^a stellina, si ricorda che dovranno essere consegnate al Giudice Arbitro n. 2 foto formato tessera.

Categorie

GIOVANISSIME	2004 – 2005 eventuali 2006
ESORDIENTI B	2003
ESORDIENTI A	2001 - 2002
RAGAZZE	1998 – 1999 – 2000
JUNIORES	1995 – 1996 - 1997
ASSOLUTE	dal 1993 al 2000

Master

Le atlete Master partecipano alle gare previste per le categorie Ragazze e Assolute e seguiranno il regolamento nazionale.

"Sistema delle Stelle"

Le gare relative al conseguimento delle stelline saranno suddivise in sessioni di prova, dove la stella sarà suddivisa in 2 parti per agevolare l'apprendimento degli elementi alle atlete, e in gare ufficiali, durante le quali le atlete potranno effettivamente conseguire le stelle.

Potranno partecipare alle sessioni di prova, tutte le atlete delle categoria Giovanissime e le atlete Esordienti B;

le clausole sono:

1) se un'atleta ha già conseguito la prima stella non potrà partecipare alle sessioni di prova della stessa.

2) l'atleta che non possiede la prima stella non può partecipare alle sessioni di prova della seconda stella.

Alle gare ufficiali del Sistema delle Stelle (19/5 e 2/6 in concomitanza con le gare di agonismo) potranno partecipare le Giovanissime anno 2004 e le Esordienti B.

SOLO: ogni Società potrà iscrivere al massimo 3 esercizi complessivamente tra le categorie Giovanissime ed Esordienti (A+B) e 3 esercizi complessivamente tra le Categorie Ragazze ed Assolute.

Per quanto riguarda il programma tecnico di tutte le categorie, ogni atleta può essere iscritta al massimo a due esercizi durante la stessa manifestazione (esempio pratico: la stessa atleta non può essere iscritta contemporaneamente al solo al duo e alla squadra)

Il programma del SOLO cat. Es. B e Giovanissime sarà lo stesso previsto per il DUO delle stesse categorie.

DUO: non ci sono limitazioni al numero di esercizi iscritti; una sola atleta può gareggiare nella categoria immediatamente superiore, ma in questo caso la stessa atleta non potrà anche gareggiare nella propria categoria. NEL CASO DI ASSENZA DI UNA DOPPISTA, L'ATLETA PRESENTE POTRA' PRESENTARE UN ESERCIZIO DI SOLO CHE NON RIENTRERA' NELLA CLASSIFICA DELLA MANIFESTAZIONE.

SQUADRA e COMBO: non ci sono limitazioni al numero di esercizi iscritti; due atlete possono gareggiare nella loro categoria e in quella immediatamente superiore.

TRUCCO/ACCONCIATURE/COSTUMI: il trucco dovrà essere moderato, limitato agli occhi e le labbra, non sono consentiti disegni o simboli in nessuna parte del corpo e/o del viso. Le acconciature non dovranno coprire la fronte. I costumi e le stesse acconciature non dovranno avere accessori "oscillanti" di nessun tipo.

MUSICA: ogni esercizio (SOLO/DUO/SQUADRA/COMBO) dovrà essere eseguito con un diverso brano musicale

GIURIA: la giuria sarà costituita da Giudici del Gruppo Ufficiali Gara.

VALUTAZIONI: saranno assegnati 2 voti (Merito Tecnico: che considera esecuzione/sincronia/difficoltà e Impressione Artistica: che considera coreografia/interpretazione musicale/presentazione)

ELEMENTI OBBLIGATI PER IL PROGRAMMA TECNICO

Tutti gli elementi obbligati, di tutte le categorie, vanno eseguiti nell'ordine prestabilito

Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato

Categoria Giovanissime

SOLO: durata 1'00" (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

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(figura101)

4. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

5. 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 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 indietro raggruppata (figura 310)

6. comporre almeno tre formazioni diverse

7. 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

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.
- Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.
- Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
- L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.
- Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
- Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Categoria Esordienti B

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

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 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 alternata (figura 102)

5. capovolta raggruppata indietro (figura 310)

6. mezza passeggiata 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. mezza passeggiata avanti
7. scambi in posizione di cannoncino
8. comporre minimo tre formazioni diverse
9. 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.
10. 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.
- Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.
- Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
- L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.
- Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
- Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Categoria Esordienti A

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

1. gambe rana verticale con almeno tre movimenti di cui uno a due braccia
2. gambe stile libero laterali con almeno due movimenti di un braccio
3. gamba di balletto alternata (figura102)
4. passeggiata avanti (figura 360)
5. kip (figura311)
6. 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.)

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 (figura102)
4. passeggiata avanti (figura360)
5. kipnus (figura315)
6. posizione di gru seguita da almeno 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 (figura101)
4. passeggiata avanti (figura360)
5. kip (figura311)
6. posizione di gru (o verticale a gamba flessa) seguita da almeno due scambi in cannoncino
7. è consentita una spinta o un aggancio
8. comporre minimo quattro formazioni diverse
9. 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 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
- Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.
- Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
- L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.
- Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
- Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Categoria Ragazze

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 di braccia
3. marsuino (figura355)
4. nettuno (figura344)
5. 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.)
6. 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 cui 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. 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 srotola per assumerla posizione

verticale. Il thrust si intende da eseguire nella posizione di verticale gambe unite. Segue la discesa verticale fino a totale scomparsa.

5. Passeggiata avanti (figura360)
6. marsuino(figura355)
7. posizione di gru, seguita da verticale a gamba flessa (senza scambi di gamba) e successivamente da almeno due scambi in cannoncino
8. 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.
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 (figura360)
5. posizione di gru seguita da posizione di verticale gamba flessa e successiva posizione di verticale senza scambi di gambe fra le diverse posizioni
6. marsuino (figura355)
7. comporre minimo cinque formazioni diverse di cui una deve essere una riga o una fila
8. è consentita una spinta o un aggancio
9. 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 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
- Il libero combinato sarà composto da quattro (4) parti.
- Due parti dell'esercizio dovrà essere eseguito da tre (3) o meno concorrenti e le altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
- L'ordine di esecuzione delle quattro parti da svolgere è libero.
- Non sono ammesse coreografie eseguite dagli atlete/i non coinvolti al momento.
- Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

Categoria Juniores/Absolute

Nella categoria ASSOLUTA e JUNIORES 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.

Tempi limite degli esercizi liberi per la categoria JUNIORES - 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.

LIBERO COMBINATO 3'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale

- Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/i.
- Il libero combinato dovrà essere composto da almeno due parti eseguite da tre (3) o meno concorrenti ed almeno altre due parti da un minimo di quattro (4) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
- L'ordine di esecuzione è libero.
- Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti non coinvolti al momento.
- Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
- L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
- Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
- Non sono previste penalità se il numero delle atlete/i in gara è inferiore a 10.

PENALITA' PER IL PROGRAMMA TECNICO

Dal punteggio nell'esecuzione verranno detratti:

due (2) punti per ogni elemento obbligato omesso; **mezzo (0,5) punto** di penalità verrà detratto dal punteggio 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 quattro ad otto atleti. Verrà assegnato **mezzo (0,5) punto** di penalità per ogni componente in meno dal numero massimo. **Un punto (1)** di penalità nel caso in cui il tempo totale degli esercizi sia inferiore e superiore ai tempi stabiliti.

Per quanto non specificato si rimanda al regolamento agonistico.

PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime 3 classificate di ogni categoria, solo per la categoria Giovanissime saranno premiate tutte le atlete partecipanti.

ALLE ATLETE CHE ACQUISIRANNO LA STELLINA COMPLETA SARA' CONSEGNATO UN DIPLOMA

CLASSIFICA DI SOCIETA'

Per definire la classifica di Società di fine stagione verranno considerati solo i punteggi relativi agli esercizi di DUO SQUADRA e COMBO.

CLASSIFICA	DUO	SQADRA E COMBO
1	80	100
2	76	95
3	72	90
4	68	85
5	64	80
6	60	75
7	56	70
8	52	65
9	48	60
10	44	55
11	40	50
12	36	45
13	32	40
14	28	35
15	24	30
16	22	25
17	20	20
18	18	15
19	16	10
20	14	5
21	12	4
22	10	3
23	8	2
24	7	1 per tutte le partecipanti
25	6	
26	5	
27	4	
28	3	
29	2	
	1 per tutti le partecipanti	

CALENDARIO NUOTO SYNCRONIZZATO

***AGONISMO
PROPAGANDA***

STAGIONE 2012/2013

DICEMBRE

16 **Piscina Parri (Torino)**

Sistema delle Stelle 1-2-3-4-5 (anche Propaganda)
Manifestazione Regionale Obbligatoria Junior/Absolute
Manifestazione Regionale Obbligatoria Ragazze

esercizi: cat. Ragazze FISSI + GR. 3
cat. Jun/Ass FISSI + GR. 3

sequenza obbligatoria: cat. Ragazze/Junior/Absolute

Le atlete della Cat. Jun. e Ass. gareggeranno con un unico ordine di ingresso, ma verranno stilate due classifiche distinte per le due categorie.

riscaldamento ore 8.30/9.00

inizio gara ore 09.00

a seguire

Sistema delle Stelle

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro e non oltre il 06/12/2012

GENNAIO

13 **Piscina Sebastopoli (Torino)**

domenica mattina

Sistema delle Stelle 1.2 (solo anni 2001 e 2002) 3.4.5
(recupero 10/2/2013)

Manifestazione Regionale Obbligatoria Junior/Absolute

Manifestazione Regionale Assolute (P.T.) (prova annullata)

Manifestazione Regionale Esordienti A

esercizi: cat. Esordienti FISSI + GR 1
cat. Jun/Ass FISSI + GR 2

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro e non oltre il 03/01/2013

13 Piscina Sebastopoli (Torino)

Stelline

sede e orari da definire

Formazione allenatori propaganda sulla prima metà della prima e della seconda stella

. prima stella : da 1.1 a 1.3

. seconda stella : da 2.1 a 2.4

FEBBRAIO

10 Piscina Monumentale (Torino) – riscaldamento ore 8.15/8.45 – inizio gara ore 8.45

Manifestazione Regionale Cat. Esordienti A (obbl)

Manifestazione Regionale Cat. Ragazze (obbl)

Manifestazione Regionale Cat. Junior (obbl)

riservata alle atlete già iscritte nelle due precedenti gare che non hanno ottenuto il punteggio o assenti

Manifestazione Regionale Junior (p.l.)

Sistema delle Stelle 1.2.3.4.5 **solo agonismo**

esercizi: Ragazze FISSI + GR 1

Esordienti A FISSI + GR 3

Junior FISSI + GR 2

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro e non oltre il 31/01/2013

10 Piscina Monumentale (Torino) – riscaldamento ore 8.15/8.45 – inizio gara ore 8.45

Stelline + 1^ Prova Obbligatori Es. B esercizi FISSI (in contemporanea al Sistema delle Stelle agonismo)

sede e orari da definire (in concomitanza con la gara di agonismo)

1^ sessione di prova della prima metà della prima e della seconda stella

. prima stella : da 1.1 a 1.3

. seconda stella : da 2.1 a 2.4

le iscrizioni dovranno pervenire entro il 31/1/2013

24 Piscina di Piasco (CN) - orari da definire

1^ giornata Coppa Piemonte

programma tecnico

categorie: giovanissime ed es b, es a, ragazze, junior, assolute e master

esercizi: solo - duo – squadra

Formazione allenatori propaganda sulla seconda metà della prima e della seconda stella

. prima stella : da 1.5 a 1.

. seconda stella : da 2.5 a 2.9

le iscrizioni dovranno pervenire entro il 14/2/2013

MARZO

3 Piscina Stadio Monumentale (Torino) - orari da definire

Campionato Regionale Cat. Esordienti A (p.o.)

Campionato Regionale Cat. Ragazze (p.o.)

Campionato Regionale Jun (p.l.)

Sistema delle Stelle 1.2.3.4.5. **solo agonismo**

esercizi: Ragazze FISSI + GR 2

Esordienti A FISSI + GR 2

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro e non oltre il 21/02/2013

3 Piscina Stadio Monumentale (Torino) - orari da definire

Stelline + 2^ Prova Obbligatorie Es. B esercizi GRUPPO 3 (in contemporanea al Sistema delle Stelle agonismo)

sede orari da definire (in concomitanza con la gara di agonismo)

2^ sessione di prova della seconda metà della prima e della seconda stella

. prima stella : da 1.5 a 1.8

. seconda stella : da 2.5 a 2.9

Formazione allenatori propaganda

le iscrizioni dovranno pervenire entro il 21/2/2013

APRILE

14 *Piscina di Alessandria - orari da definire*

2^ giornata Coppa Piemonte

programma tecnico

categorie: giovanissime ed es b, es a, ragazze, junior, assolute e master

esercizi: solo - duo - libero combinato

le iscrizioni dovranno pervenire entro il 4/4/2013

MAGGIO

19 *Piscina S. Vincent (AO) - orari concomitanti con 3^ giornata Coppa Piemonte*

recupero per atlete "fuori quota" per accesso ai Campionati Italiani Estivi

tutte le Categorie (p.o.) -

Es. A FISSI + GR. 1 – Rag. FISSI + GR. 1 – Jun/Sen FISSI + GR. 1

Sistema delle Stelle 1.2.3.4.5. (agonismo + propaganda) PROVA ANNULLATA

Le iscrizioni per le stelline (sia agonismo che propaganda) dovranno essere inviate entro e non oltre il 14/04/2013

19 *Piscina S. Vincent (AO) - orari da definire*

3^ giornata Coppa Piemonte

Categoria : Giovanissime + Esordienti A/B + Ragazze + Assolute + Master

Esercizi SQUADRA/COMBO

le iscrizioni dovranno pervenire entro il 14/4/2013

GIUGNO

2 *Piscina Parri (TO) - orari da definire*

Campionato Regionale Categoria (p.l.)

Sistema delle Stelle 1.2.3.4.5. (agonismo + **propaganda**)

Le iscrizioni dovranno essere inviate entro e non oltre il 23/05/2013