



# Federazione Italiana Nuoto Comitato Regionale Ligure

Viale Padre Santo 1-16122 Genova

Tel. 010511571 fax 0105221776

[crliguria@federnuoto.it](mailto:crliguria@federnuoto.it)

[www.federnuoto.liguria.it](http://www.federnuoto.liguria.it)

## NUOTO SINCRONIZZATO ATTIVITA' REGIONALE 2014/2015 REGOLAMENTO

### ISCRIZIONI:

Le iscrizioni alle manifestazioni regionali di nuoto sincronizzato andranno inviate al CR LIGURE della FIN 10 giorni prima della data di effettuazione della manifestazione tramite mail [crliguria@federnuoto.it](mailto:crliguria@federnuoto.it) o tramite fax al n 0105221776 , contestualmente al pagamento della tassa di iscrizione gara da versare su ccp postale 10295996 intestato a FIN CRLIGURE ed inviare ricevuta comprovante pagamento :

€4 obbligatori e stelle

€4 solo tecnico e libero

€6 duo tecnico e libero

€10 squadra tecnico e libero e libero combo

Le iscrizioni andranno compilate su carta intestata della società complete dei dati anagrafici dei partecipanti.

Per le iscrizioni alle manifestazioni denominate “**stelle**” le società dovranno provvedere ad inviare al CR LIGURE , entro i termini di cui sopra, l'elenco delle atlete che dovranno essere brevettate. Le società dovranno provvedere a compilare le schede del sistema delle stelle in duplice copia per ogni atleta presente . I moduli andranno consegnati al Giudice Arbitro il giorno della manifestazione insieme alla lista delle atlete (questi moduli si possono scaricare dal sito federale [www.federnuoto.it/sincro](http://www.federnuoto.it/sincro) ) .

**Nelle manifestazioni Liberi Propaganda Assoluti (Esordienti A-Ragazze-Junior e Senior)**

ogni società potrà iscrivere fino a 1 esercizio di Solo 1 esercizio di Duo ,1 esercizio di Squadra e 1 Combinato

Gli esercizi sono liberi e dovranno avere la durata di:

SOLO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

DUO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

SQUADRA 1'40" compresa una tolleranza di + o - 15"

**Nelle manifestazioni Liberi Propaganda Esordienti B** ogni società potrà iscrivere fino a 2 esercizi di Solo 2 esercizi di Duo ,1 esercizio di Squadra e 1 Combinato

Gli esercizi sono liberi e dovranno avere la durata di:

SOLO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

DUO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

SQUADRA 1'40" compresa una tolleranza di + o - 15"

**Nelle manifestazioni Liberi Propaganda ex Esordienti c** ogni società potrà iscrivere fino a 2 esercizi di Solo 2 esercizi di Duo ,1 esercizio di Squadra.

Gli esercizi sono liberi e dovranno avere la durata di:

SOLO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

DUO 1'20" compresa una tolleranza di + o - 15"

SQUADRA 1'40" compresa una tolleranza di + o - 15"

Si stabilisce che come nella stagione sportiva precedente tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie (ad eccezione della categoria assoluta) devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito). Non sono consentiti movimenti a specchio tranne negli agganci e/o nei casi ove diversamente specificato.

**SOLO E 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 1'40" (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.