



Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

ORGANIZZA

**SEZIONE NUOTO SINCRONIZZATO
CAMPIONATO REGIONALE SERIE A1 - SERIE A2 - GOLD
"L'altra piscina ... in acqua a tutte le età"**

**I PROVA 16 marzo 2014
Piscina Centro Federale Avezzano
Riscaldamento ore 13.30 - Inizio gara ore 14.30**

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare al Campionato Regionale di Nuoto Sincronizzato Serie A1, Serie A2 e Gold tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate alla Confsport Italia A.S.D. per la stagione sportiva in corso.

Le atlete partecipanti alla manifestazione devono essere tesserate alla Confsport Italia A.S.D. presso una associazione o società sportiva affiliata alla Confsport Italia A.S.D. per l'anno sportivo 2013-2014. Ai fini del possesso del requisito di tesseramento farà fede la documentazione di affiliazione e tesseramento della società sportiva che dovrà essere presentata al Comitato Organizzatore.

Come previsto dal Regolamento Tecnico sezione Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia A.S.D., ogni atleta, durante le Manifestazioni, dovrà essere munito di tesserino Confsport Italia A.S.D. completo di foto-tessera, o di tesserino F.I.N. Settore Propaganda, da sottoporre ai giudici presenti in gara.

La foto-tessera dovrà essere apposta, a cura della società, sull'apposito riquadro. Tra la foto e la tessera dovrà essere apposto il timbro della società. La foto potrà essere applicata dalla Confsport Italia A.S.D., con relativa plastificazione al costo di € 0,50 a tessera.

Atlete non in regola con il tesseramento saranno tassativamente escluse dalla manifestazione.

Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici della Confsport Italia A.S.D. e/o della F.I.N..

Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore Confsport Italia A.S.D. in merito all'andamento della gara o al risultato finale della gara stessa (punteggi, designazione giudici, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D..

Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva così come previsto dal Regolamento di Giustizia della Confsport Italia A.S.D..

La Confsport Italia declina qualsiasi responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione, salvo quanto previsto dalla polizza A.S.I./Chartis Europe S.A..

I Presidenti di ogni Società iscritta alla gara in oggetto, dichiarano sotto la propria responsabilità che tutti i propri tesserati sono in possesso di certificazione medica per l'attività sportiva praticata, come previsto dalla Normativa Generale 2013-2014 (a tal proposito si rimanda alla sezione *Tutela Sanitaria - Assicurazione*), dichiarano inoltre che, tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dalla Confsport Italia A.S.D. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiarano, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello statuto, dei regolamenti, della normativa C.O.N.I., della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni alla Confsport Italia A.S.D. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano, inoltre, che tutti gli associati hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D.lgs 196/2003 letta da ogni interessato, che ha espresso il proprio parere, al fine di autorizzare la Confsport Italia A.S.D. ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati.

REGOLAMENTO GENERALE NUOTO SINCRONIZZATO

- Un'atleta non può partecipare alla stessa tipologia di esercizio nella stessa categoria.
- **Un'atleta che partecipa in una categoria in A1 non può partecipare nella stessa categoria in A2.**
- La segreteria si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima della data stabilita, nel caso in cui il numero delle atlete superasse la capacità di accoglienza dell'impianto. In questo caso verrà data la precedenza in base alla data di invio delle iscrizioni.
- È possibile il ritiro o l'aggiunta di una o più atlete **SOLO** entro 10 giorni prima della gara. In caso di ritiro di una o più atlete (entro i 10 giorni prima della gara), le quote di partecipazione alla gara già versate verranno scalate alla gara successiva; in caso di aggiunta di una o più atlete alla modifica dell'iscrizione dovrà essere allegato il bollettino postale o bonifico bancario attestante il pagamento delle quote di partecipazione alla gara.
- Eventuali assenze rispetto alle iscrizioni dovranno essere comunicate al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara. Non sono ammesse variazioni nel tipo di esercizio, per esempio da trio a duo.
- Le Società potranno iscrivere:
 - 1 RISERVA per ogni singolo
 - 1 RISERVA per ogni doppio
 - 2 RISERVA per ogni trio
 - 4 RISERVE per ogni squadra
 - 4 RISERVE per ogni combinato
- Gli esercizi verranno valutati da 3 giudici (tale incarico potrà essere ricoperto anche da allenatori o dirigenti) i quali assegneranno un punteggio per il merito tecnico ed uno per l'impressione generale.
- Per gli esercizi non è fatto alcun obbligo di trucchi, acconciature complesse e costumi elaborati. I costumi non dovranno essere trasparenti o avere maniche o gonnellini. Non è consentito l'uso di accessori e/o oggetti, occhialini ed ulteriori indumenti, tranne che per motivi medici.
- Ogni Società dovrà consegnare presso la postazione microfonica, al massimo entro 30 minuti prima dell'inizio della gara, i cd con il brano musicale degli esercizi. Ogni cd **Audio (NO MP3)** dovrà contenere una sola traccia e dovrà riportare chiaramente il nome della Società, la tipologia dell'esercizio, la categoria e i nominativi delle atlete. Non verranno accettati i cd che non rispettino tale regola o registrati su supporto riscrivibile (RW).
- In occasione della Finale Regionale verrà chiesto alle società di inviare via e-mail le musiche degli esercizi in gara. Le modalità di invio verranno comunicate nel regolamento della gara.
- Nel caso in cui una o più atlete si fermino durante l'esecuzione dell'esercizio, esso sarà comunque giudicato tenendo conto della parte mancante.
- **Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di due volte per manifestazione pena 2 punti di penalità.**
- Per quanto non specificato si rimanda al regolamento F.I.N.

PENALITÀ

Dal punteggio totale verranno detratti:

- 1 punto per ogni elemento obbligato omesso; 0,5 per elemento obbligato parzialmente omesso
- 2 punti nel caso in cui una o più concorrenti durante l'esercizio faccia deliberatamente uso del fondo vasca
- 2 punti nel caso in cui si effettuino sul bordo vasca torri o piramidi. Una parte del corpo di ciascuna atleta deve essere a contatto con il terreno
- 1 punto nel caso in cui il tempo totale dell'esercizio sia inferiore o superiore ai tempi stabiliti o non si rispetti il limite di 10" previsti per l'entrata in acqua
- L'esercizio di squadra deve essere composta da un minimo di 4 ad un massimo di 8 atlete, verrà assegnato - 0,5 di penalità per ogni atleta in meno
- Per l'esercizio Libero Combinato non sono previste penalità per le atlete in gara anche se in numero inferiore a 10

ACCESSO ALLA FINALE REGIONALE

Nelle fasi di qualificazione verrà attribuito un punteggio per ogni esercizio in base alla classifica. La somma dei punteggi accumulati nelle tre prove determinerà l'accesso alla Finale. I primi 10 esercizi di ogni specialità per ogni categoria accederanno alla Finale Regionale.

Nella gara a squadre e libero combinato, la migliore di ogni società non rappresentata potrà partecipare alla Finale Regionale.

TABELLA PUNTI

1 [^] class. = 100 punti	6 [^] class. = 90 punti	11 [^] class. = 80 punti
2 [^] class. = 98 punti	7 [^] class. = 88 punti	12 [^] class. = 79 punti
3 [^] class. = 96 punti	8 [^] class. = 86 punti	13 [^] class. = 78 punti
4 [^] class. = 94 punti	9 [^] class. = 84 punti	14 [^] class. = 77 punti
5 [^] class. = 92 punti	10 [^] class. = 82 punti	e così via

CAMPIONATO SERIE A1

Il Campionato di A1 è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia A.S.D. e alla F.I.N. - Settore Propaganda

CATEGORIE:

GIOVANISSIME: nate 2005 e successive
ESORDIENTI B: nate 2004
ESORDIENTI A: nate 2003-2002
RAGAZZE: nate 2001-2000-1999
JUNIOR: nate 1998-1997-1996
ASSOLUTA: nate 2001-1994

Ogni Società potrà iscrivere 1 singolo, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 singoli, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Junior e Assoluta.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS". In ogni Campionato può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Campionati Regionali

Categorie: Giovanissime, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio, Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior e Assoluta

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra, Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci e della formazione di cerchio.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.
- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 4 ad un max di 10 atlete. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra solo, duo, trio e almeno 2 parte di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atlete. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'20"
Trio	1'20"
Squadra	1'30"
Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
Scivolamento indietro in posizione supina
Gamba di balletto
Capovolta raggruppata indietro
E' consentita una sequenza
Posizione di spaccata
Posizione di cannoncino

CATEGORIA ESORDIENTI B

DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'30"
Trio	1'30"
Squadra	1'40"
Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
Scivolamento indietro in posizione supina
Gamba di balletto
Mezza passeggiata avanti
Scambi di due cannoncini
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA ESORDIENTI A

DURATA:

Solo	1'20"
Duo	1'30"
Trio	1'30"
Squadra	1'40"
Combinato	2'30"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 2 movimenti di un braccio
Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
Gamba di balletto alternata
Boost con o senza braccia
Kipnus o kip
Posizione di spaccata, passo d'uscita indietro o avanti
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA RAGAZZE

DURATA:

Solo	1'30"
Duo	1'40"
Trio	1'40"
Squadra	1'50"
Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
Gambe Stile Laterale o Dorso con almeno 2 movimenti a 2 braccia
Boost a 2 braccia
3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
Passeggiata avanti o indietro
Marsuino fino alla posizione di verticale
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA JUNIOR

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

CATEGORIA ASSOLUTA

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

LIMITAZIONI: Nel Programma Libero della squadra massimo 3 spinte.
Nel Programma Libero Combinato non c'è limite di spinte e agganci.

CAMPIONATO SERIE A2

Il Campionato di A2 è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia A.S.D. e alla F.I.N. - Settore Propaganda

CATEGORIE: **GIOVANISSIME:** nate 2005 e successive
ESORDIENTI B: nate 2004
ESORDIENTI A: nate 2003-2002
RAGAZZE: nate 2001-2000-1999
JUNIOR: nate 1998-1997-1996
ASSOLUTA: nate 2001-1994

Ogni Società potrà iscrivere 1 singolo, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Giovanissime, Esordienti B, Esordienti A e Ragazze.

Ogni Società potrà iscrivere 2 singoli, 2 doppi, 1 trio, 2 squadre e 2 combinati per le categorie Junior e Assoluta.

Ogni Società può usufruire di un "BONUS". In ogni Campionato può portare un esercizio in più rispetto ai sopra elencati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Campionati Regionali

Categorie: Giovanissime, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio, Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria: Junior e Assoluta

Programma Libero: Solo, Duo, Trio, Squadra, Combinato

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico di qualsiasi categoria e specialità deve contenere gli elementi obbligati specificati in questo regolamento.
- L'ordine di esecuzione degli elementi obbligati è libero.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci e della formazione di cerchio.
- Tutti gli esercizi comprendono max 10" sul bordo.
- Per tutti gli esercizi è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale.

- L'esercizio Libero Combinato per tutte le categorie è composto da un minimo di 4 ad un max di 10 atlete. Non sono previsti elementi obbligati, l'esercizio deve prevedere almeno 2 parti tra solo, duo, trio e almeno 2 parte di squadra composta da un minimo di 4 a un massimo di 10 atlete. I cambi delle parti devono essere ben riconosciuti e la nuova parte deve iniziare dove finisce la precedente.
- Quando più di una sequenza viene eseguita, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi obbligati o liberi.

CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'20"
	Trio	1'20"
	Squadra	1'30"
	Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
 Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
 Scivolamento indietro in posizione supina
 Posizione di vela
 Capovolta raggruppata indietro
 E' consentita una sequenza

CATEGORIA ESORDIENTI B

DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento di un braccio
 Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
 Scivolamento indietro in posizione supina
 Posizione di vela
 Pulcino (posizione estesa sul dorso, massima raccolta di entrambe le gambe, mentre il corpo ruota per assumere la posizione di cannoncino, una gamba si distende; nella posizione di cannoncino il corpo è a 90° rispetto alla superficie e il piede della gamba flessa scivola sulla superficie fino ad assumere la posizione di spaccata, dove termina la figura
 E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA ESORDIENTI A

DURATA:	Solo	1'20"
	Duo	1'30"
	Trio	1'30"
	Squadra	1'40"
	Combinato	2'30"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
 Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio
 Gamba di balletto
 Passeggiata avanti
 Almeno 2 scambi consecutivi in posizione cannoncino
 E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA RAGAZZE

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'40"
	Trio	1'40"
	Squadra	1'50"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
Gambe Stile Laterale o Dorso con almeno 2 movimenti
3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
Passeggiata avanti o indietro
2 scambi di cannoncini seguiti da una posizione in verticale gamba flessa
E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza

CATEGORIA JUNIOR

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

ELEMENTI OBBLIGATI: Programma Libero massimo 3 spinte ad eccezione del Programma Libero Combinato senza limite di spinte e agganci.

CATEGORIA ASSOLUTA

DURATA:	Solo	1'30"
	Duo	1'50"
	Trio	1'50"
	Squadra	2'20"
	Combinato	3'00"

LIMITAZIONI: Nel Programma Libero della squadra massimo 3 spinte.
Nel Programma Libero Combinato non c'è limite di spinte e agganci.

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD

Il Campionato Nazionale Gold è riservato a tutte le atlete tesserate alla ConfSport Italia, con esclusione delle atlete partecipanti al Campionato di A2.

Possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2014).

CATEGORIE: **ESORDIENTI A:** nate 2003-2002

RAGAZZE: nate 2001-2000-1999

JUNIOR: nate 1998-1997-1996

ASSOLUTA: nate dal 2001 in poi

Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria: 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre e 2 combinati.

È consentito il passaggio alla categoria direttamente superiore di un numero **non superiore a 4 atlete**, tranne che per la categoria Assoluta.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 esercizi per categoria + il combinato.

Per i programmi del Campionato Nazionale Gold si faccia riferimento ai Programmi Federali.

CLASSIFICHE

Le classifiche verranno redatte per categorie in base al punteggio tecnico ottenuto.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Direttrice Tecnica Regionale Confsport Italia Abruzzo **esclusivamente tramite e-mail**: sabatinifrancesca@hotmail.it **entro e non oltre il 27-02-2014** ed **obbligatoriamente** sull'apposito modulo di iscrizione disponibile sul sito www.confspportlazio.it **contestualmente alla copia del versamento della quota di iscrizione. Le iscrizioni prive del versamento non verranno inserite. Non verranno accettate iscrizioni sul campo gara.** Tutti i dati trascritti sul foglio riepilogativo dovranno obbligatoriamente essere in carattere **MAIUSCOLO**.

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

Iscrizione a tutti i campionati e le manifestazioni	€ 20,00
Solo	€ 4.00
Duo	€ 6.00
Trio	€ 8,00
Squadra/Combinato	€ 12.00

L'importo totale dovrà essere versato al Comitato Organizzatore tramite:

- bonifico bancario intestato a Confsport Italia - IBAN IT40J 05584 03214 0000 0000 1689;
- bonifico postale intestato a Confsport Italia – IBAN IT30 0076 0103 2000 0005 4776 000;
- c/c Postale n. 54776000 intestato a Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma;
- contanti presso la Segreteria Organizzativa della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 Roma.

Le iscrizioni saranno ritenute valide quando il Comitato Organizzatore avrà ricevuto:

- il modulo previsto debitamente compilato all'e-mail: info@confspportitalia.it;
- copia del pagamento effettuato

Non è assolutamente possibile versare la quota d'iscrizione sul campo gara.

In ogni caso **non sarà restituita la quota** di partecipazione delle atlete iscritte che non risulteranno presenti alla manifestazione.

In caso di ritardata iscrizione alle gare la sanzione per ogni società sarà di **€ 30.00**.

Si ribadisce che **le atlete non in regola con il tesseramento e con le modalità d'iscrizione saranno tassativamente escluse dalla manifestazione.**

La Confsport Italia si riserva il diritto di **modificare il programma** gare in relazione al **numero dei partecipanti** e alle esigenze organizzative e di chiudere le **iscrizioni** in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

PREMIAZIONI

Verrà assegnata una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Nelle Categorie Giovanissime ed Esordienti B, Serie A1 e Serie A2, le atlete saranno premiate secondo un criterio di **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° atleta/duo/trio/squadra

FASCIA D'ORO

dalla 4° alla 6° atleta/duo/trio/squadra

FASCIA D'ARGENTO

dalla 7° alla 9° atleta/duo/trio/squadra

FASCIA DI BRONZO

Per quanto non previsto dal presente regolamento restano in vigore le **norme F.I.N.**

Per ulteriori informazioni contattare:

Direttrice Tecnica Regionale Confsport Italia Abruzzo: Francesca Sabatini 340/6029965

Confsport Italia 06.55282936 – Fax 06.5502800 – mail info@confspportitalia.it