



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

BOZZA CALENDARIO NUOTO SINCRONIZZATO PROPAGANDA 2016

Categorie:

- Giovanissimi/e 2007 - 2008 eventuali 2009
- Esordienti B 2006

PROVA STELLE

30 aprile 2016 H: 14.30

Centro Nuoto – Quartu S.Elena

Prova riservata alle stelle n.1,2 (categoria propaganda)+ RECUPERO STELLE AGONISTE

Le Società che intendono iscrivere le proprie atlete dovranno far pervenire alla segreteria del Comitato regionale l'elenco delle stesse indicando le generalità e la data di nascita delle atlete da esaminare, il livello da conseguire, corredato della relativa tassa d'iscrizione € 5,00 per ciascuna atleta da valutare, entro e non oltre il giorno 23 aprile.

Esercizi obbligatori

PRIMA PROVA

28 MAGGIO H:14.30

Centro Nuoto – Quartu S.Elena

GIOVANISSIMI

GRUPPO 2	101	GAMBA DI BALLETO	1.6
	501	PULCINO	1.3

ESORDIENTI B

GRUPPO 1	101	GAMBA DI BALLETO	1.6
	502	ENTRATA IN CARPIATO	1.3
	508	ENTRATA IN ARCO	1.4

Scadenza iscrizioni **21/05/2016**

Esercizi liberi+ tecnico

PRIMA PROVA ESORDIENTI B – GIOVANISSIME +
TROFEO CONI SARDEGNA 2016 – FASE REGIONALE

25 GIUGNO H: 14.30

Centro Nuoto – Quartu S.Elena

PRIMA PROVA ESORDIENTI B – GIOVANISSIME:

DUO E SQUADRA

ESORDIENTI B

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

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

www.nuotosardegna.it – info@nuotosardegna.it

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

Squadra 1'40" (compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)
Minimo 4 Massimo 8 atlete

GIOVANISSIME

Duo 1'20" (compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)

Squadra 1'30" (compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)
Minimo 4 massimo 8 atlete

La coreografia è libera

Non possono essere usate le stesse musiche per più esercizi in gara

NOTA BENE:

NEGLI ESERCIZI DI SQUADRA POSSONO PARTECIPARE DUE ATLETE DELLA CATEGORIA INFERIORE A QUELLE DELLA CATEGORIA SUPERIORE. (ES SQUADRA DA 8 CATEGORIA ESORDIENTI B, PUO' ESSERE COMPOSTA DA 6 ES. B + 2 GIOVANISSIME.)

TROFEO CONI SARDEGNA 2016 – FASE REGIONALE

La manifestazione è rivolta alla fascia di età 2004/2005/2006 e prevede la gara di "duo" con il programma tecnico.

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

1. Gambe rana verticale con almeno 2 movimenti di un braccio;
2. Gamba stile libero laterali con almeno 2 movimenti di un braccio;
3. Gamba di balletto alternata (figura 102);
4. Kipnus (figura 315)
5. Passeggiata avanti (figura 360)
È consentita una spinta o un aggancio.

Nota: per quanto non esposto si rimanda al Regolamento tecnico attività nuoto sincronizzato Settore promozione e Propaganda.

scadenza iscrizioni 18/06/2016

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

www.nuotosardegna.it – info@nuotosardegna.it

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

TASSE GARA NUOTO SINCRONIZZATO

OBBLIGATORI	€ 4,00
DUO	€ 6,00
SQUADRA	€ 12,00

Il presente calendario potrebbe subire variazioni, sarà ns. cura darne comunicazione.

Versione del 04/05/2016

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 - 070 653253 FAX 070 673081

www.nuotosardegna.it - info@nuotosardegna.it

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009