



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDO

## TROFEO SCUOLE NUOTO FEDERALI

MANIFESTAZIONE RISERVATA AGLI ATLETI NATI NEL 2005-2006 TESSERATI AL SETTORE PROPAGANDA DELLE SOCIETA' RICONOSCIUTE COME SCUOLE NUOTO FEDERALI .

### **NORME GENERALI**

Tutti i partecipanti al Trofeo DOVRANNO ESSERE in possesso del tesseramento propaganda e non potranno essere tesserati agonisti fino al termine della fase Nazionale, ad eccezione per gli atleti/e della pallanuoto ( vedi nota specifica).

### **TUTELA SANITARIA**

Gli atleti partecipanti dovranno essere in possesso della certificazione medica che ne attesti l'idoneità alle attività sportive non agonistiche.

L'adesione generica di partecipazione dovrà pervenire a mezzo mail all'indirizzo [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it) entro e non oltre il 3 maggio p.v.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il **15 maggio p.v.** . Per il nuoto e nuoto per salvamento le iscrizioni dovranno essere effettuate on-line ; per le altre discipline dovrà essere inviata una mail con i nomi dei partecipanti e/o il n. di squadre iscritte unitamente a copia del bonifico da effettuarsi presso la BNL IBAN IT 16 D 01005 03309 000000000706 intestato a FIN Federazione Italiana Nuoto. La tassa gara e' fissata come segue:

Sincro:	12,00 € squadra	6,00 € doppio
Pallanuoto:	30,00 € squadra	
Salvamento:	4,00 € atleta gara	
Nuoto:	4,00 € atleta gara	

Si precisa che la selezione della Rappresentativa Regionale per la finale sarà effettuata secondo le indicazioni del regolamento Trofeo Scuole Nuoto 2015

La selezione Regionale sarà composta come segue:

- Nuoto e Salvamento, 8 Atlete e 8 Atleti
- Pallanuoto, 4 Atlete e 4 Atleti
- Sincronizzato, 4/8 atleti/e
- 3 accompagnatori di cui 1 donna

Augurando a tutti buon lavoro rimaniamo a disposizione per ogni esigenza.

Il Presidente  
Paolo Pettinau

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

[www.nuotosardegna.it](http://www.nuotosardegna.it) – [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it)

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDO

Sabato 23 maggio 2015 – Domenica 24 maggio 2015  
DOLIANOVA

**NUOTO E SALVAMENTO: 24/05/2015 H: 9.30 - 16.00**

PRIMA PARTE

25 FARFALLA F 2006
50 FARFALLA F 2005
50 STILE LIBERO M 2006
50 STILE LIBERO M 2005
50 RANA M 2006
50 RANA M 2005
50 DORSO F 2006
50 DORSO F 2005
50 TRASPORTO TORPEDO M 2005
50 CON OSTACOLO F 2006
50 CON OSTACOLO M 2005
4X25 MISTA M/F 2006
4X50 MISTA M/F 2005

SECONDA PARTE

25 FARFALLA M 2006
50 FARFALLA M 2005
50 STILE LIBERO F 2006
50 STILE LIBERO F 2005
50 RANA F 2006
50 RANA F 2005
50 DORSO M 2006
50 DORSO M 2005
50 TRASPORTO TORPEDO F 2005
50 CON OSTACOLO M 2006
50 CON OSTACOLO F 2005
4X50 STILE LIBERO M/F 2006
4X50 STILE LIBERO M/F 2005

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

[www.nuotosardegna.it](http://www.nuotosardegna.it) – [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it)

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDO

**NUOTO SENZA CORSIE: 23/05/2015 H:17.00**

LA PREDISPOSIZIONE PROPOSTA SI RIFERISCE ALLA VASCA DA 50 MT. MA CON I DOVUTI ACCORGIMENTI LA SI PUO' ADATTARE ANCHE ALLE ALTRE TIPOLOGIE DI VASCHE

- lasciare la vasca libera da corsie
- utilizzare la linea delle bandierine dei 5 metri (opportunamente abbassate ad altezza "braccio disteso" ) dal una lato costituiranno la linea di partenza , dall'altro lato della vasca ad un'altezza tale che possano essere raggiunte dal braccio disteso (linea di arrivo)
- disporre tre boe o galleggianti secondo queste indicazioni: la prima (n°1) come vertice di un triangolo al centro vasca a tre/cinque metri dalla testata della vasca; la seconda (n°2) a tre/cinque metri dalla parete laterale ( lato arrivo in linea con le bandierine); la terza (n°3) a cinque/sette metri dalla parete laterale opposta ( sempre in linea con le bandierine )
- la linea di partenza sarà definita dalla linea delle bandierine, la parete della vasca e la boa numero 3. Lo starter darà il segnale di partenza quando gli atleti in acqua si saranno schierati tutti sulla stessa linea.
- la linea di arrivo a sarà definita dalla linea delle bandierine, la parete della vasca e la boa numero 2 posta a 3/4 metri dalla parete. Se possibile a partire dalla boa numero 3 disporre altri galleggianti per circa 8/10 metri in maniera da evidenziare la zona di arrivo.
- gli atleti dovranno effettuare perlomeno due giri (categorie esordienti e giovanissimi) del percorso così organizzato. Gli atleti più evoluti possono effettuare un numero superiore di giri per un numero non superiore a 6 ( circa 500 metri ); utilizzando le vasche più corte il numero dei giri dovrà essere ovviamente commisurato alle distanze proposte per la vasca da 50mt. Gli atleti prima della partenza dovranno essere marcati con un numero sulla spalla. La classifica sarà redatta come nelle gare di fondo.

I criteri, ai fini della composizione della rappresentativa regionale di nuoto e salvamento che parteciperà alla Manifestazione Nazionale "Trofeo Scuole Nuoto Federali", saranno i seguenti: sommare il punteggio conseguito nelle gare di nuoto salvamento e NuotoSenzaCorsie a cui l'atleta avrà partecipato.

Alle gare di nuoto si assegneranno i seguenti punteggi: 20 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Alle gare di nuoto salvamento si assegneranno i seguenti punteggi: 22 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato non verrà assegnato nessun punteggio.

Alla gara di NuotoSenzaCorsie si assegneranno i seguenti punteggi: 22 punti al 1° classificato, 18 punti al 2°, 16 punti al 3°, 14 punti al 4°, dal 5° a scalare di uno fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante; all'atleta squalificato e/o ritirato non verrà assegnato nessun punteggio.

**ATTRIBUZIONE DEL BONUS**

Agli atleti che avranno partecipato a tutte alle quattro le gare di nuoto alle prove di salvamento e al NuotoSenzaCorsie (e solo a loro) verrà attribuito un bonus di :

- due punti in più rispetto alla tabella se in ogni singola classifica delle gare di **nuoto** risulteranno classificati tra il sedicesimo e il nono posto;

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

[www.nuotosardegna.it](http://www.nuotosardegna.it) – [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it)

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDO

- quattro punti in più rispetto alla tabella se risulteranno classificati tra l'ottavo e il quinto posto; - otto punti tra il secondo e al quarto classificato;
  - nove punti al primo classificato;
  - due punti in più rispetto alla tabella se in ogni singola prova di **salvamento** risulteranno classificati tra il sedicesimo e il nono posto;
  - quattro punti in più rispetto alla tabella se risulteranno classificati tra l'ottavo e il quinto posto; - otto punti tra il secondo e al quarto classificato;
  - nove punti al primo classificato;
  - due punti in più rispetto alla tabella se in ogni singola prova di NuotoSenzaCorsie se risulteranno classificati tra l'ottavo e il quinto posto; - otto punti tra il secondo e al quarto classificato;
  - nove punti al primo classificato;
- In caso di parità di punteggio si terrà conto dei migliori piazzamenti nelle gare di nuoto. Nel caso perdurasse lo stato parità si provvederà a sommare tutti i tempi ottenuti nelle gare di nuoto (tempi al decimo di secondo).

**PALLANUOTO : 23/05/2015 H: 18.00**

Le squadre iscritte alle manifestazioni regionali dovranno essere composte da un minimo di 6 ad un massimo di 12 giocatori.

Alla Manifestazione Nazionale "Trofeo SCUOLE NUOTO FEDERALI " potranno partecipare solo gli atleti ed atlete appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento al settore propaganda della Federazione Italiana Nuoto.

La squadra rappresentativa dovrà essere frutto di una selezione tra i partecipanti alle manifestazioni regionali. Alle manifestazioni regionali dovranno obbligatoriamente partecipare le atlete femmine. A completamento della squadra di pallanuoto potranno essere incluse le atlete nate nel 2003 anche se tesserate per il settore agonistico.

**SINCRONIZZATO : 23/05/2015 H:17.30**

Le prove saranno le seguenti come da **regolamento 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 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 +/-

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 - 070 653253 FAX 070 673081

[www.nuotosardegna.it](http://www.nuotosardegna.it) - [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it)

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE SARDO

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
  - per le atlete nate nel 2005/2006 con tesseramento propaganda FIN in regola
  - ogni società può iscrivere il numero di atlete che preferisce ma ogni singola atleta può essere inserita in un solo esercizio di duo e in un solo esercizio di squadra .

Si ricorda che :

- 1 gli elementi obbligati vanno eseguiti nell'ordine prestabilito
  - 2 non può essere utilizzata la stessa musica per più di un esercizio
  - 3 deve essere presentato un cd per ogni esercizio in gara con il nome della società e delle atlete.
- La rappresentativa verrà convocata SOMMANDO i risultati ottenuti dalle atlete/i partecipanti PERLOMENO AD UNA FASE REGIONALE, nelle gare di squadra e dei due doppi presentati.
- La classifica per regione sarà stilata assegnando i seguenti punteggi:  
Gara "DUO": viene stilata in base ai seguenti punteggi: 40 punti al 1° classificato, 36 punti al 2°, 32 punti al 3°, 28 punti al 4°, dal 5° a scalare di due fino al 16°, dal 17° verrà assegnato un punto fino all'ultimo partecipante.  
Gara "SQUADRA": verrà assegnato punteggio doppio.
- In caso di parità di punteggi al termine della seconda giornata deciderà il voto più alto del programma tecnico (sommando le valutazioni di esecuzione + impressione generale delle due giornate). Se persiste lo stato di parità deciderà il voto più alto ottenuto nella seconda prova per l'esecuzione del programma tecnico.
- PROGRAMMA TECNICO (vedi regolamento generale attività propaganda nuoto sincronizzato).

Per quanto non esposto si rimanda al regolamento nazionale.

VICO REGINA MARGHERITA 1 - 09125 CAGLIARI

TEL 070 673080 – 070 653253 FAX 070 673081

[www.nuotosardegna.it](http://www.nuotosardegna.it) – [info@nuotosardegna.it](mailto:info@nuotosardegna.it)

C.F. 05284670584 - P.I. 01384031009