



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

A tutte le Società affiliate

Cagliari, 12 maggio 2013
Prot: PROP-mn/47'14

Il Comitato Regionale Sardo organizza una manifestazione per il settore propaganda dedicata ai nati negli anni dal 1998 al 2008, e riservata alle **Società in possesso della licenza di SCUOLA NUOTO FEDERALE** per la stagione in corso.

Nell'ambito di tale manifestazione sarà inclusa la finale Regionale del Trofeo Scuole Nuoto **Federali** 2014 riservata ad Atlete/i nati nel 2004-2005, **tesserati al settore propaganda delle Società riconosciute come Scuola Nuoto Federale**, e valida per la composizione della selezione Regionale.

CATEGORIE: ESORDIENTI (nati 2007-2008) - **GIOVANISSIMI** (nati 2005-2006) **ALLIEVI** (nati 2003-2004) **RAGAZZI** (nati 2001-2000) **JUNIORES** (nati 1999- 1998).

La manifestazione si svolgerà nei giorni: 31 maggio 2014 PALLANUOTO+SYNCRO presso PISCINA DI SESTU; 1 giugno 2014 NUOTO presso PISCINA DI DOLIANOVA .

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola col tesseramento per il settore Propaganda ad eccezione delle Atlete nate nel 2003 per il **solo** Torneo di pallanuoto che potranno essere tesserate come Agoniste.

La Manifestazione si svolgerà col seguente calendario:

31/05 PISCINA DI SESTU

ore 15.30 Inizio gare di **SYNCRO** ,a seguire **PALLANUOTO**

01/06 PISCINA DI DOLIANOVA

ore 10.30 Inizio gare di **NUOTO E SALVAMENTO**

ore 16.00 Inizio gare di **NUOTO E SALVAMENTO**

01 GIUGNO 2013 ORE 10.30	01 GIUGNO 2013 ORE 16.00
25 MT DO M/F ESORDIENTI	25 MT SL M/F ESORDIENTI
50 MT DO M/F GIOVANISSIMI-ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES	50 MT SL M/F GIOVANISSIMI-ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES
25 MT RA M/F ESORDIENTI	25 MT FA M/F ESORDIENTI- GIOVANISSIMI
50 MT RA M/F GIOVANISSIMI-ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES	50 MT FA M/F ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES
50 MT M/F TORPEDO ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES	25 MT M/F OSTACOLO GIOVANISSIMI
NUOTO SENZA CORSIE	50 MT M/F OSTACOLO ALLIEVI- RAGAZZI-JUNIORES



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

Per il Nuoto Sincronizzato si precisa che la disciplina non parteciperà alle fasi nazionali.

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 +/- 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



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDO

- per le atlete nate nel 2004/2005 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.