

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L. - DAL 1994
FORVM
SPORT CENTER

28
MAGGIO
2017

TROFEO

Forum Sport Center



Categoria: Esordienti B

Seguici su



TROFEO
FORUM SPORT CENTER

Categoria: Esordienti B

Domenica 28 maggio

Di seguito troverete il regolamento per il Trofeo Forum Sport Center che si terrà **domenica 28 maggio** presso il centro sportivo Forum Sport Center (Via Cornelia 493, 00166 Roma).

Caratteristiche dell'impianto: vasca da 25 mt, 8 corsie, altezza lato blocchetti 2,00 m , altezza altro lato 1,40 m.

ISCRIZIONI

- Scadenza iscrizioni: **08 maggio 2017**

- Costo iscrizioni: **10€ ad atleta**

- Ogni Società potrà iscrivere:

- 2 solo

- 2 duo

- 2 trio

- 2 squadre

- 1 combinato

Saranno concessi due esercizi "bonus".

- Pagamento iscrizioni: **bonifico bancario** intestato a: FORUM

Sport Center s.s.d. srl Monte dei Paschi di Siena, Agenzia n.54 ---

IBAN IT83E0103003254000000012333

- Si prega trasmettere copia dell'avvenuto pagamento relativa alla quota iscrizione alle mail

- **tursielena12@gmail.com**

- **giovanna.o@progettisportivi.com**

contestualmente con le iscrizioni, specificando chiaramente il nome della società, numero iscritti, recapiti telefonici con il nome del responsabile del settore sincronizzato. Non verranno inseriti nel programma gare atleti mancanti del pagamento della tassa gara.

- Accertarsi che sul bonifico, nella causale, sia chiaramente specificato il nome della società che lo effettua, e il numero degli atleti iscritti.
- Inviare le iscrizioni alla Società Forum Sport Center ad entrambe le mail:
 - **tursielena12@gmail.com**
 - **giovanna.o@progettisportivi.com**
- Per la **Ricevuta Fiscale** specificare la ragione sociale della Società

PREMI

Le atlete verranno valutate da giudici regionali/nazionali.

Ogni atleta riceverà medaglia di partecipazione e gadget.

Per le prime tre classificate sono previsti premi aggiuntivi.

Verranno premiate le prime tre società classificate.

Le premiazioni saranno effettuate da Laura De Renzis e da atleti di caratura nazionale e internazionale.

PRANZO

Possibilità di pranzare al ristorante del Forum Sport Center con menù convenzionato per atlete e allenatori.

REGOLAMENTO

Si applicano le regole previste dal Regolamento Regionale Propaganda, allegato sotto.

Il Trofeo è riservato agli atleti/atlete in regola con il tesseramento F.I.N. per l'anno 2016-2017

Ogni allenatore dovrà provvedere a portare i cd audio degli esercizi in gara, con una sola traccia incisa. Si ricorda di non portare cd in formato MP3.

Potranno partecipare al trofeo anche Società di altre Regioni, ricordando che al momento dell'iscrizione dovranno fornire il nulla osta del proprio comitato.

PROGRAMMA GARE

Domenica mattina: Solo, Duo, Trio

09:00 riscaldamento

09:30 sfilata

10:00 inizio gara

Domenica pomeriggio: Squadra, Libero Combinato

14:30 riscaldamento

15:00 sfilata

15:30 inizio gara

Gli orari previsti potranno subire variazioni in base al numero di atlete partecipanti.

REGOLAMENTO TECNICO

(vedi Regolamento Tecnico Sincronizzato Regione Lazio)

CATEGORIE

Esordienti B 2007

ISCRIZIONI

Sarà possibile iscrivere:

- 2 Solo
- 2 Duo
- 2 Trio
- 2 Squadre
- 1 Libero Combinato

NOTE SPECIFICHE

Tutti gli elementi dei programmi tecnici, di tutte le categorie devono rigorosamente seguire l'ordine prestabilito. In caso contrario sarà assegnato un (1) punto di penalità nel punteggio totale del pannello degli elementi obbligati.

Le musiche degli esercizi previsti dovranno essere necessariamente diverse nell'ambito della stessa categoria in tutte le specialità di gara. Potranno invece essere utilizzate le stesse musiche in categorie diverse.

AZIONI A SPECCHIO NEI PROGRAMMI TECNICI: Non sono consentite azioni a specchio. Con l'eccezione della spinta e dell'aggancio, la partenza e il tuffo, tutti gli elementi obbligati e liberi devono essere effettuati simultaneamente e guardando nella stessa direzione da tutte le atlete eccetto durante la formazione in cerchio, che, in deroga al regolamento agonistico, verrà ammesso. In questa figura non verrà quindi sanzionato il viso delle atlete rivolto in direzioni diverse. In caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità nel punteggio totale del pannello esecuzione.

LIBERO COMBINATO

1. Si potranno iscrivere un massimo di dieci atlete/I più quattro riserve
2. Il libero combinato sarà composto da almeno quattro (4) parti.

3. Almeno due parti dell'esercizio dovranno essere eseguite da tre (3) o meno concorrenti e almeno altre due parti da un minimo di sei (6) ad un massimo di dieci (10) concorrenti.
4. Sono ammesse coreografie eseguite dagli atleti/i non coinvolti al momento.
5. Una nuova parte ha inizio dove termina la precedente.
6. L'esercizio libero combinato potrà iniziare in acqua o fuori ma le successive parti dovranno iniziare in acqua.
7. Un (1) punto di penalità sarà detratto dal punteggio totale per ogni violazione delle regole appena citate.
8. Non sono previste penalità se il numero delle atleti/i in gara è inferiore a 10.

SOLO

Per l'esercizio del solo non è consentito passaggio di categoria.

DUO e TRIO

In tutte le categorie la composizione del "duo" e del "trio" (se non regolamentata diversamente) può essere completata con un atleta appartenente alla categoria subito inferiore.

SQUADRA E LIBERO COMBINATO

In tutte le categorie la composizione della "squadra" e del "libero combinato" (se non regolamentata diversamente) può essere completata con un massimo di quattro atleti appartenente alla categoria subito inferiore. Resta ovviamente esclusa la categoria Assoluta nella quale la composizione è facoltativa (anni 1997/2004).

CATEGORIA Esordienti B 2007

SOLO: 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. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kip (figura 311)
5. gambero in superficie (figura 362)

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. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. kipnus (figura 315)
5. mezza passeggiata avanti

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2(due) punti di penalità sul punteggio totale.

TRIO: 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. gamba di balletto alternata (figura 102)
4. mezza passeggiata avanti
5. scambi in posizione di cannoncino; minimo due (2).

- è consentita una spinta o un aggancio (**per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i**). In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.

- 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. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.

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. gamba di balletto alternata (figura 102)
 4. mezza passeggiata avanti
 5. scambi in posizione di cannoncino; minimo due (2).
- comporre minimo tre formazioni diverse
 - è consentita una spinta o un aggancio **(per spinta si intende quando una o più atlete/i sollevano, trasportano o fanno saltare una o più atlete/i)**. In caso contrario saranno assegnati 2 (due) punti di penalità sul punteggio totale.
 - 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. In caso di sequenza errata verrà assegnata una penalità di punti due (2) sul punteggio totale.

LIBERO COMBINATO: durata 2'00 (compresi max 10" sul bordo); è ammessa una tolleranza di +/- 15" sul tempo totale