



Rari Nantes

L'AQUILA
ORGANIZZA

Il Meeting di Nuoto Sincronizzato

Città di Federico

8 e 9 Giugno 2013

PISCINA COMUNALE DI L'AQUILA
INIZIO GARE ORE 09.30

valido come Campionato Nazionale Confsport Italia
L'altra piscina ... in acqua a tutte le età
SERIE A1 - SERIE A2 - GOLD - MASTER



BALLETTI

Esordienti A, B e C - Ragazze - Junior
Senior - Master

SINGOLO - DUO - TRIO - SQUADRA - COMBINATO

La **RARI NANTES L'AQUILA** organizza il giorno **8 e 9 Giugno 2013**, con l'approvazione della F.I.N. e della Confsport Italia, il "**2° Meeting di Nuoto Sincronizzato Città di Federico**", manifestazione riservata alle categorie Esordienti A, Esordienti B, Esordienti C, Ragazze, Junior, Senior e Master .

La manifestazione, valida come Campionato Nazionale Confsport Italia "L'altra piscina ... in acqua a tutte le età" avrà luogo presso la *Piscina Comunale di L'Aquila*, Viale Ovidio n.3 (nei pressi della Fontana Luminosa).

PROGRAMMA DI MASSIMA

8 Giugno

Campionato A2

Campionato Master

Premiazioni

9 Giugno

Campionato A1

Campionato Gold

Premiazioni

Programma di massima è indicativo e potrà subire variazioni. Il programma definitivo e gli orari verranno stabiliti in base alle iscrizioni pervenute.

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare alla Manifestazione tutte le atlete regolarmente tesserate alla Confsport Italia o alla F.I.N. - Settore Propaganda e Master. Al Campionato Gold possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2013).

Su richiesta della Direttrice Tecnica Regionale Confsport Italia, Francesca Sabatini, è stata concessa la deroga per la partecipazione ai Campionati di Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia alle atlete della Regione Abruzzo in possesso di tesseramento agonistico rilasciato dalla FIN per l'anno sportivo 2012-2013.

Pertanto le atlete in possesso di tesseramento agonistico rilasciato dalla FIN potranno partecipare al Campionato di Serie A1. Tutte le altre atlete potranno partecipare ai Campionati di Serie A1 e A2. Le atlete che si sono qualificate negli anni precedenti ai Campionati Nazionali potranno partecipare al solo Campionato Gold.

Le Società affiliate F.I.N. che non fossero affiliate alla Confsport Italia e volessero partecipare al Campionato Regionale, possono scaricare i moduli di affiliazione e tesseramento, senza copertura assicurativa, direttamente dal nostro sito. In via del tutto eccezionale l'affiliazione e il tesseramento sono gratuiti. Le Società non affiliate alla Confsport Italia dovranno allegare, al modulo di affiliazione alla Confsport Italia, copia dell'affiliazione alla F.I.N.. Tutte le atlete che parteciperanno alla gara dovranno essere munite di una tessera di riconoscimento, valida anche ai fini assicurativi, rilasciata dalla Confsport Italia o dalla F.I.N. che dovrà essere presentata ai giudici in sede di gara. Non possono partecipare alla Manifestazione atlete non in possesso di tessera di riconoscimento.

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

I Giudici di Gara saranno della Confsport Italia o della F.I.N..

Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore Confsport Italia 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.

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.

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 che i propri atleti, giudici, tecnici e dirigenti vi prendono parte in forma del tutto spontanea e senza alcun vincolo e obbligo in quanto organizzata in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non chiedere il risarcimento dei danni al comitato Organizzatore per infortuni non rimborsati dalla Società di assicurazione.

I Presidenti delle Società partecipanti dichiarano, inoltre, che tutti gli associati sono in possesso di idonea certificazione medica per l'attività sportiva praticata, come previsto dalla Normativa Generale 2012-2013 (a tal proposito si rimanda alla sezione *Tutela Sanitaria - Assicurazione*) e che gli stessi 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 ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri tesserati.

NORME GENERALI

- Un'atleta non può partecipare alla stessa tipologia di esercizio nella stessa categoria.
 - Le atlete iscritte al campionato di A1 non potranno partecipare al campionato A2.
 - Ogni Società potrà iscrivere per ciascuna categoria 2 singoli, 2 doppi, 2 trii, 2 squadre, + 1 esercizio per una sola categoria (es. ES. A – 2 singoli, 2 doppi, 3 trii, 2 squadre) e 2 combinati.
 - 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.
 - 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 doppio
 - 1 RISERVA per ogni trio
 - 2 RISERVE per ogni squadra
 - 2 RISERVE per ogni combinato
- NOTA:** Nell'esercizio di solo non è prevista la riserva.

- 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 e registrati su supporto riscrivibile (RW).
- **Ogni società non può portare lo stesso brano musicale più di un volta per manifestazione pena 2 punti di penalità.**
- Durante tutte le manifestazioni, i tecnici delle Società partecipanti, non sono autorizzati ad accedere al bordo vasca.
- Per quanto non specificato si rimanda al regolamento F.I.N.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le quote di iscrizione per le gare sono le seguenti:

"Solo"	€ 4.00
"Duo"	€ 6.00
"Trio"	€ 8,00
"Squadra" e "Combinato"	€ 12.00

Ogni società potrà iscrivere un massimo di 60 atlete.

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Confsport Italia tramite e-mail all'indirizzo **info@piscinacomunalelaquila.it** entro e non oltre il **29 maggio 2013** obbligatoriamente sull'apposito modulo di iscrizione disponibile sul sito www.confspportitalia.it, compilando i campi previsti in MAIUSCOLO.

Le iscrizioni dovranno essere regolarizzate prima dell'inizio delle gare, tramite bonifico bancario intestato a " A.S.D. Rari Nantes L'Aquila" Banca - CarispAq Agenzia centrale - L'Aquila, ABI: 06040 CAB:03601 C/C:154192, IBAN– IT11R0604003601000000154192, oppure a mezzo vaglia postale o assegno circolare NT, da inviare al seguente indirizzo: A.S.D. Rari Nantes L'Aquila c/o Piscina Comunale Viale Ovidio n. 3 67100 L'Aquila (AQ) Copia dell'avvenuto pagamento dovrà essere inviata all'indirizzo e-mail info@piscinacomunale.it oppure via fax al numero 0862 420722.

Qualsiasi cambiamento rispetto al modulo di iscrizione dovrà essere consegnato al G.A. che ne valuterà o meno l'accettazione, almeno un'ora prima dell'inizio della manifestazione.

In caso di ritardo nell'iscrizione la sanzione per ogni società sarà di **€ 30.00**.

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

L'organizzazione 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.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

Per ogni Campionato, le classifiche verranno redatte per **categorie** in base al punteggio tecnico ottenuto.

Per ogni Campionato, verrà assegnata una medaglia ai primi tre esercizi classificati di ogni categoria.

Per ogni Campionato, verrà stilata una classifica societaria basata sui punteggi attribuiti alle prime 10 atlete o squadre classificate per ogni categoria, **partendo da 11 punti per la prima classificata, 9 per la seconda classificata, 8 per la terza e così via fino alla decima classificata. Qualora il numero delle atlete o delle squadre partecipanti fosse inferiore a 10, il punteggio partirà dal numero delle atlete o squadre partecipanti, considerando un punto in più all'atleta prima classificata.**

Verrà assegnata la Targa "**2° Meeting Nuoto Sincronizzato Città di Federico**" alla prima società classificata, mentre le società seconde e terze classificate verranno premiate con una coppa.

Ad esclusione del Campionato Gold, per le Categorie Esordienti B ed Esordienti C, le atlete saranno premiate secondo un criterio di **FASCE DI MERITO**:

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

FASCIA D'ORO

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

FASCIA D'ARGENTO

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

FASCIA DI BRONZO

CAMPIONATO SERIE A1

CATEGORIE

ESORDIENTI C: nate 2006-2005-2004

ESORDIENTI B: nate 2003

ESORDIENTI A: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

SENIOR: nate 1994-1993

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

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categorie Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria Junior e Senior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra e 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, delle sequenze 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 1 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. Le atlete che non partecipano all'esercizio dovranno seguire i ogni sua parte le compagne in formazioni e posizioni statiche (senza intervenire all'esercizio: es. scivolamento a dorso durante un singolo, gambe bici in varie formazioni, gambe stile libero laterale in formazione).**
- E' 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.

Categoria Es. C

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'20"
- Trio 1'30"
- 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
- Posizione di spaccata
- Posizione di cannoncino
- E' consentita una sequenza, un aggancio.

Categoria Es. B

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'30"
- Trio 1'40"
- 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
- Gamba di balletto
- Capovolta raggruppata indietro
- Mezza passeggiata avanti
- Scambi di due cannoncini
- E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Categoria Es. A

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'30"
- Trio 1'40"
- 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
- Kipnus o Kip
- Posizione 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 1'50"
- Squadra 1'50"
- Combinato 2'50"

Elementi Obbligati:

- Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
- Gambe Stile Laterale o Dorso con almeno 2 movimenti a due 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
- Marsuino
- E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Categoria Junior

Durata:

- Solo 1'30"
- Duo 1'50"

- Trio 2'00"
- Squadra 2'20"
- Combinato 3'00"

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

Categoria Senior

Durata:

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

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

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 concorrente 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

CAMPIONATO SERIE A2

CATEGORIE

ESORDIENTI C: nate 2006-2005-2004

ESORDIENTI B: nate 2003

ESORDIENTI A: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

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

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categorie Es. C, Es. B, Es. A, Ragazze

Programmi Tecnici: Solo, Duo, Trio e Squadra

Programma Libero: Combinato

Categoria Junior

Programma Libero: Solo, Duo, Trio e Squadra e 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, delle sequenze 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 1 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. Le atlete che non partecipano all'esercizio dovranno seguire i ogni sua parte le compagne in formazioni e posizioni statiche (senza intervenire all'esercizio: es. scivolamento a dorso durante un singolo, gambe bici in varie formazioni, gambe stile libero laterale in formazione).**
- **E' 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.**

Categoria Es. C

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'20"
- Trio 1'30"
- 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, un aggancio

Categoria Es. B

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'30"
- Trio 1'40"
- 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
- Capovolta raggruppata indietro
- 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)
- Ulteriore Posizione di cannoncino
- E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Categoria Es. A

Durata:

- Solo 1'20"
- Duo 1'30"
- Trio 1'40"
- 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
- Passeggiata avanti
- Scambi di almeno 2 cannoncini
- E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Categoria Ragazze

Durata:

- Solo 1'30"
- Duo 1'40"
- Trio 1'50"
- Squadra 1'50"
- Combinato 2'50"

Elementi Obbligati:

- Gambe Rana Verticale con almeno 1 movimento a due braccia
- Gambe Stile Laterale con almeno 2 movimenti di un braccio

- 3 posizioni di gamba di balletto (da scegliere tra gamba di balletto dx, sn, doppia, fenicottero dx, sn)
- Passeggiata avanti
- Posizione verticale gamba flessa seguita da almeno 2 scambi in cannoncino senza scambio di gamba (es. verticale gamba flessa distesa destra, posizione di cannoncino destra distesa destra, seguita poi dagli scambi)
- E' consentita una spinta, un aggancio e una sequenza.

Categoria Junior

Durata:

- | | |
|-------------|-------|
| ▪ Solo | 1'30" |
| ▪ Duo | 1'50" |
| ▪ Trio | 2'00" |
| ▪ Squadra | 2'20" |
| ▪ Combinato | 3'00" |

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

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 concorrente 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

CAMPIONATO GOLD

Al Campionato Gold possono partecipare anche le atlete che svolgono attività Federale Agonistica nell'anno in corso (2013).

CATEGORIE

ESORDIENTI A: nate 2002-2001

RAGAZZE: nate 2000-1999-1998

JUNIOR: nate 1997-1996-1995

ASSOLUTA: nate dal 2000 in poi

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.

Gli esercizi in gara dovranno rispecchiare obbligatoriamente il regolamento della Federazione Italiana Nuoto settore Agonistica anche per i tempi gara.

CAMPIONATO MASTER

Il Campionato Nazionale Master è riservato a tutte le atlete tesserate alla Confsport Italia e al settore Master della FIN.

CATEGORIE

MASTER: 20-35 anni, over 36.

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

ESERCIZI IN PROGRAMMA

Categoria Master

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

REGOLAMENTO TECNICO

- Il programma tecnico deve contenere gli elementi obbligati specificati nel regolamento F.I.N.
- Nei programmi tecnici tutte le atlete dovranno eseguire elementi identici, contemporaneamente e nella stessa direzione ad eccezione dell'entrata, delle spinte, degli agganci, delle sequenze 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.

Categoria Master

Durata:

- | | |
|-------------|---|
| ▪ Solo | Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'00" |
| ▪ Duo | Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'30" |
| ▪ Trio | Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 3'30" |
| ▪ Squadra | Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 4'00" |
| ▪ Combinato | Non è previsto il tempo minimo. Il tempo max è di 5'00" |

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

DEROGA PER LA PARTECIPAZIONE:

Su richiesta della Direttrice Tecnica Regionale Confsport Italia, Francesca Sabatini, è stata concessa la deroga per la partecipazione ai Campionati di Nuoto Sincronizzato della Confsport Italia alle atlete della Regione Abruzzo in possesso di tesseramento agonistico rilasciato dalla FIN per l'anno sportivo 2012-2013.

Pertanto le atlete in possesso di tesseramento agonistico rilasciato dalla FIN potranno partecipare al Campionato di Serie A1. Tutte le altre atlete potranno partecipare ai Campionati di Serie A1 e A2. Le atlete che si sono qualificate negli anni precedenti ai Campionati Nazionali potranno partecipare al solo Campionato Gold.

NOTE E CONTATTI:

Per ulteriori informazioni contattare:

SEGRETERIA RARI NANTES L'AQUILA

TEL E FAX 0862.404358

Indicazioni organizzative :

Sabatini Francesca 340.6029965

Curtacci Alessandra 335 1354930