

Meeting Propaganda "IV° Trofeo Nuotomania"

6 marzo 2016 - Piscina Comunale Dolianova

Categoria ESORDIENTI (nati 2009-10) –
Categoria GIOVANISSIMI (nati 2007-08)
Categoria ALLIEVI (nati 2005-06)



Regolamento Nuoto – Prove libere

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti per categoria in regola col tesseramento propaganda F.I.N. o tesserati per un EPS per la stagione 2015/2016. Ogni Atleta potrà disputare al massimo due gare di nuoto e per le categorie Giovanissimi e Allievi obbligatoriamente la gara di prove libere. La staffetta è riservata alla sola categoria Esordienti.

La prova libera consiste nell'eseguire una vasca da 25 mt. partendo con maglietta, superare sottopassaggio, recuperare un oggetto, levare e stendere maglietta sul filo bandierine e arrivo sprint.

La quota di iscrizione è fissata in € 4,00 per atleta. Non si paga per la staffetta.

Il pagamento dell'iscrizione potrà essere effettuato con le seguenti modalità:

- direttamente all'Organizzazione c/o le Piscine Comunali di Cagliari Via Degli Sport e Terramaini
- bonifico sul C.C. bancario COD. IBAN **IT 62 Y 03069 04858 014365840194** intestato a:
A.S.D. Nuotomania Cagliari.

Le iscrizioni devono essere inoltrate entro il 29.02.2016 su modulo riepilogativo fornito dall'organizzazione con la ricevuta del pagamento ad uno dei seguenti recapiti:

- c/o Piscine Comunali di Cagliari tutti i giorni tra le ore 16.00 e le 20.00;
- via e-mail indirizzata a nuotomania84@yahoo.it allegando copia del bonifico di pagamento.

Programma gare Nuoto – Prove libere 6 marzo 2016

Riscaldamento ore 09.00

Inizio Gare ore 09.30

25 delfino Giovanissimi e Allievi f/m

25 Dorso Esordienti f/m

50 dorso Giovanissimi e Allievi f/m

25 rana Esordienti f/m

50 rana Giovanissimi e Allievi f/m

25 S.L. Esordienti f/m

25 prova libera Giovanissimi e Allievi f/m

Staffetta esordienti 2 maschi e 2 femmine

Servizio di giuria e di cronometraggio a cura dell'organizzazione

Meeting Propaganda "IV° Trofeo Nuotomania"

6 marzo 2016 - Piscina Comunale Dolianova

Categoria GIOVANISSIME (2007-2008-2009) ESORDIENTI (2006)
ALLIEVE (2004-2005) RAGAZZE (2001-2002-2003) JUNIOR (98-99-00)



Regolamento Syncro

Ogni società può iscrivere una squadra composta da un massimo di 10 atlete in regola col tesseramento propaganda F.I.N. o tesserato per un EPS per la stagione 2015/2016. Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento al regolamento federale di specialità settore propaganda. Giuria composta dalle allenatrici.

* possono partecipare anche Atlete agoniste purché segnalate ed ovviamente fuori gara *

La quota di iscrizione è fissata in 6,00€ per atleta/ gara.

Il pagamento dell'iscrizione potrà essere effettuato con le seguenti modalità:

- direttamente all'Organizzazione c/o le Piscine Comunali di Cagliari via dello sport o Terramaini
- bonifico sul C.C. bancario COD. IBAN **IT 62 Y 03069 04858 014365840194** intestato a:
A.S.D. Nuotomania Cagliari.

Le iscrizioni devono essere inoltrate entro il 29.02.2016 su modulo riepilogativo con la ricevuta del pagamento ad uno dei seguenti recapiti:

- Nuotomania c/o Piscine Comunali di via dello sport o Terramaini tutti i giorni dalle ore 16.00 alle ore 20.00;
- via e-mail indirizzata a nuotomania84@yahoo.it allegando copia del bonifico di pagamento.

Programma gare Nuoto Sincronizzato 6 marzo 2016

Riscaldamento ore 15.45

Inizio gare ore 16.15

Giovanissime. Solo 1'20" Duo 1'20" Trio 1'20" Squadra 1'30" Combinato 2'00"

Elementi obbligati:

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
4. posizione di vela
5. capovolta raggruppata indietro

È consentita una sequenza.

Esordienti. Solo 1'20" Duo 1'30" Trio 1'30" Squadra 1'40" Combinato 2'00"

Elementi obbligati:

1. Gambe rana verticale con almeno un movimento di un braccio
2. Gambe stile laterale con almeno due movimenti di un braccio
3. Scivolamento indietro in posizione supina
4. Posizione di vela

5. 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)

È consentita una spinta, un aggancio è una sequenza.

Allieve. Solo 1'20" Duo 1'30" Trio 1'30" Squadra 1'40" Combinato 2'30"

Elementi obbligati:

1. Gambe rana verticale con almeno un movimento a due braccia
2. Gambe stile laterale con almeno due movimenti di un braccio
3. Gamba di balletto (figura 101)
4. Passeggiata avanti (figura 360)
5. Scambi in posizione di cannoncino

È consentita una spinta, un aggancio è una sequenza.

Ragazze. Solo 1'30" Duo 1'40" Trio 1'40" Squadra 1'50" Combinato 3'00"

Elementi obbligati:

1. Gambe rana verticale con almeno un movimento a due braccia
2. Gambe stile laterale o dorso con almeno due movimenti
3. Tre posizioni di gamba di balletto (dx, sn, doppia, fenicottero dx o sn)
4. Due scambi di cannoncino seguiti da una posizione in verticale gamba flessa

È consentita una spinta, un aggancio è una sequenza

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

Elementi obbligati:

Programma libero massimo tre spinte ad eccezione del programma libero combinato senza limite di spinte e agganci

Meeting Propaganda "IV° Trofeo Nuotomania"

6 Marzo 2016 - Piscina Comunale Dolianova

Categorie : Under 11 (2005/2006) – Under 9 (2007/2008)



Regolamento Pallanuoto

6 marzo 2016 – ore 17.00

Ogni società può iscrivere una squadra composta da un minimo di 6 fino ad un massimo di 8 giocatori: tutti gli atleti devono essere in regola con il tesseramento propaganda FIN o tesserati per un EPS per la stagione in corso;

ogni squadra può essere composta con un massimo di 4 atleti appartenenti ad una società diversa.

Le squadre possono essere maschili, femminili o miste.

In base alle iscrizioni pervenute saranno compilati i gironi e sarà comunicata la formula.

Le partite si svolgeranno in due tempi della durata di 10' continuativi con intervallo di 2' tra i due tempi.

Arbitraggio e segreteria a cura dell'organizzazione.

La quota di iscrizione è fissata in € 40 per squadra.

Il pagamento dell'iscrizione potrà essere effettuato nelle seguenti modalità:

- direttamente all'Organizzazione c/o le Piscine Comunali di Cagliari Via Degli Sport e Terramaini
- bonifico sul C.C. BANCARIO **IBAN IT 62 Y 03069 04858 014365840194** intestato a:
A.S.D. Nuotomania Cagliari.

Le iscrizioni devono essere inoltrate entro il 29.02.2016 su modulo riepilogativo con la ricevuta del pagamento ad uno dei seguenti recapiti:

- c/o Piscine Comunali di Cagliari tutti i giorni tra le ore 16.00 e le 20.00;
- via e-mail indirizzata a nuotomania84@yahoo.it allegando copia del bonifico di pagamento.

Ogni società dovrà presentare l'elenco dei giocatori sui moduli pallanuoto allegati

Meeting Propaganda "IV° Trofeo Nuotomania"

6 Marzo 2016 - Piscina Comunale Dolianova



PREMIAZIONI

A tutti i partecipanti sarà consegnata una medaglia di partecipazione.

NUOTO – PROVE LIBERE

Sarà stilata una classifica per società, sommando i punteggi in base all'ordine di arrivo di ogni gara e di ogni categoria del programma.

Sarà premiata la prima Società classificata col trofeo Nuotomania

Saranno premiati gli Atleti PRIMI Classificati maschi e femmine per OGNI Categoria in ogni gara

Sarà premiato l'Atleta PIU' PICCOLO che avrà portato a termine la propria gara

SYNCRO

Saranno ASSEGNATI 5 PREMI SPECIALI a giudizio delle Allenatrici.

PALLANUOTO

Sarà premiata la prima squadra classificata del programma pallanuoto.

L'organizzazione si riserva di aumentare la dotazione premi.