



Associazione Sportiva Dilettantistica

LA POLISPORTIVA TERRAGLIO HA IL PIACERE D'INVITARVI  
DOMENICA 21 MAGGIO 2017 alle ore 09,30 al

# XXX TROFEO TERRAGLIO SINCRO

## **PROGRAMMA GARE:**

**Mattino inizio ore 09,30**

**Riscaldamento dalle 08,00 alle 09,15**

- Tecnico Duo Es. B propaganda
- Tecnico Duo Giovanissime propaganda
- Tecnico Squadra Es. B propaganda
- Tecnico Squadra Giovanissime propaganda
- Libero Squadra Es A agonismo
- Libero Combinato Es B propaganda
- Libero Combinato Es A agonismo
- Premiazioni

**Pomeriggio inizio ore 15,00**

**Riscaldamento dalle 13,30 alle 14,45**

- Esibizione Scuola Nuoto Sincro
- Tecnico Duo Es. A propaganda
- Tecnico Duo Ragazze propaganda
- Libero Duo Juniores propaganda
- Tecnico Squadra Es A propaganda
- Tecnico Squadra Ragazze propaganda
- Libero Squadra Junior propaganda
- Libero Combinato Es A propaganda
- Libero Combinato Ragazze propaganda
- Libero Combinato Juniores propaganda
- Premiazioni

Ci riserviamo di portare eventuali modifiche al programma gare in seguito alla ricezione delle iscrizioni.

## **LA MANIFESTAZIONE E' APERTA ALLE CATEGORIE:**

### **Settore Propaganda:**

- Giovanissime anni 2008-2009 ed eventuali 2010
- Esordienti B anno 2007
- Esordienti A anni 2006-2005
- Ragazze anni 2004-2003-2002
- Juniores anni 2001-2000-1999

### **Settore Agonismo**

- Esordienti A anni 2006-2005

N.B.: le atlete devono essere appartenenti ad una Scuola Nuoto Federale ed in regola con il tesseramento settore propaganda e agonismo della Federazione Italiana Nuoto.

## **OGNI SOCIETA' POTRA' PARTECIPARE AL MASSIMO CON:**

### **Categorie Giovanissime ed Esordienti B:**

- n° 2 esercizi di Duo per ogni categoria
- n° 1 esercizio di Squadra per categoria e n°1 esercizio di Libero Combinato **solo** per la categoria Esordienti B

### **Categorie Esordienti A, Ragazze e Juniores propaganda:**

- n° 1 esercizio di Duo per ogni categoria
- n° 1 esercizio di Libero Combinato per categoria
- n° 1 esercizio di Squadra per categoria

### **Categoria Esordienti A agonismo:**

- n° 1 esercizio di Squadra
- n° 1 esercizio di Libero Combinato

### **PER QUANTO RIGUARDA GLI ESERCIZI:**

Si fa riferimento al Regolamento Nazionale Nuoto Sincronizzato settore Propaganda e al Regolamento Nuoto Sincronizzato disponibile on-line: **www.federnuoto.it** (Gli esercizi Tecnici pertanto dovranno avere tutti gli elementi obbligati previsti dal regolamento nazionale propaganda)

### **ORGANIZZAZIONE:**

La piscina sarà aperta dalle ore 07,30, fino alle 08,00 sarà possibile stare o negli spogliatoi o in piano vasca (non si potrà entrare in acqua fino all'ora d'inizio del proprio turno di allenamento).

All'arrivo in piscina le società dovranno recarsi presso la segreteria tecnica per comunicare eventuali modifiche dell'ultimo minuto alle iscrizioni (non saranno accettate iscrizioni di atlete ed esercizi in più rispetto a quelle pervenute entro i tempi stabiliti), verrà consegnato un sacchetto per la spazzatura che dovrà essere riconsegnato al termine della manifestazione (si raccomanda la pulizia all'interno e all'esterno della struttura).

Si precisa che gli ordini di partenza verranno inviati via mail a tutte le società partecipanti.

Ad ogni società sarà indicato dove cambiarsi e dove prendere posto in piano vasca. Borse e zaini dovranno restare all'interno degli spogliatoi.

Per gli allenamenti pregara è prevista la suddivisione in due gruppi di allenamento sia per la mattina che per il pomeriggio. Dettagli più precisi saranno inviati successivamente in base alle iscrizioni pervenute.

Per la pausa pranzo sarà a disposizione il parco dietro alla piscina e il bar all'interno della struttura.

**Durante la pausa pranzo, sarà assolutamente vietato entrare in acqua prima dell'orario di riscaldamento prestabilito.**

Le premiazioni verranno effettuate al termine delle gare della mattina (categorie Giovanissime, Es B ed Es A agonismo) e al termine delle gare del pomeriggio (categorie Esordienti A, Ragazze, Junior propaganda).

**Sarà assolutamente vietato fare la crocchia all'interno e all'esterno dell'impianto.**



Associazione Sportiva Dilettantistica

**TASSE GARA:**

esercizi di duo € 7,00

esercizi di squadra e libero combinato € 12,00

Si prega di inviare unitamente alle iscrizioni copia del bonifico effettuato  
Nella causale del pagamento specificare: Iscrizioni 30° Trofeo Terraglio Sincro e il  
nome della società”

IBAN: IT56 K 08689 02006 012010014015

**PREMIAZIONI:**

Verranno premiate le prime 3 Società e i primi 3 esercizi di ogni specialità, con  
medaglie per max 12 atlete nella Squadra e nel Libero Combinato.

**ISCRIZIONI: (vedi modulo allegato)**

da inviare entro e non oltre il 02 Maggio 2017 ad [alessia.carraro@gmail.com](mailto:alessia.carraro@gmail.com) e  
[biondi.sincro@terraglio.com](mailto:biondi.sincro@terraglio.com). Nominare il file: “iscrizioniNOMESOCIETA”.

**MUSICHE GARA:**

da inviare entro e non oltre il 14 Maggio 2016 ad [alessia.carraro@gmail.com](mailto:alessia.carraro@gmail.com)  
E' possibile inviare più file (solo formato mp3) in un'unica mail. Rinominare i file  
come gli esempi: “duoesarossibianchi” “comboesaterraglio” “sqesaterraglio”  
Inserire nella mail un numero di cellulare di riferimento. Attendere mail conferma  
ricezione file.