

PROGRAMMA GARE

**SINCRO PER TUTTI
ESORDIENTI B - ESORDIENTI C**

**RECUPERO OBBLIGATORI
PROVA PROGRAMMI LIBERI**

**SEREGNO
08/06/2025**

SINCRO PER TUTTI ESORDIENTI C e ESORDIENTI B

I Sessione: CAT. ESORDIENTI C

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	08:45
ACCREDITO E RIUNIONE TECNICI *	ORE	09:00 – 09:10
RISCALDAMENTO	ORE	09:15 – 09:40
DUO	ORE	09:50 – 10:05
TRIO	ORE	10:05 – 10:15
SQUADRA	ORE	10:15 – 10:40
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	10:40 – 11:00
PREMIAZIONI	ORE	11:00 – 11:15
INGRESSO PUBBLICO	ORE	09:00
USCITA PUBBLICO	ORE	11:15

II Sessione: CAT. ESORDIENTI B

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	11:00
ACCREDITO E RIUNIONE TECNICI *	ORE	11:15 – 11:25
RISCALDAMENTO	ORE	11:30 – 11:55
DUO	ORE	12:05 – 12:30
TRIO	ORE	12:30 – 12:40
SQUADRA	ORE	12:40 – 13:00
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	13:00 – 13:15
PREMIAZIONI	ORE	13:15 – 13:30
INGRESSO PUBBLICO	ORE	11:30
USCITA PUBBLICO	ORE	13:30

*** NOTA IMPORTANTE:** E' obbligatorio comunicare Assenze e Sostituzioni durante l'accredito e la riunione tecnici. NON saranno accettate richieste pervenute nel corso della manifestazione.

REGOLAMENTO:

- **IDENTIFICAZIONE:** Le atlete vengono identificate dal Giudice Arbitro dietro presentazione, al suo assistente gara incaricato, della tessera federale valida per l'anno in corso.
- **CONCESSIONI:** L'uso di **occhialini e tape** (color rosa carne) è consentito solo per ragioni di salute attestate da certificato medico da presentare al giudice arbitro prima dell'inizio della manifestazione
- **ACCONCIATURE, COSTUMI TRUCCO E GIOIELLI:**
 - **Non sono consentite acconciature e l'utilizzo di gelatina all'interno dell'impianto. Tutte le atlete dovranno indossare la cuffia.** Non è possibile indossare la cuffia o il costume della società di appartenenza.
 - I costumi per gli esercizi tecnici e liberi devono essere conformi alla norma GR5 e AS 13.9-13.13; non sono ammesse trasparenze evidenti.
 - Non è consentito un trucco Teatrale. È ammesso un normale trucco del viso, degli occhi e delle labbra.

RECUPERO OBBLIGATORI ESORDIENTI A e RAGAZZE

INGRESSO ATLETE	ORE 14:00	ESORDIENTI A FISSI + GRUPPO 2
RISCALDAMENTO OBBLIGATORI	ORE 14:10 – 14:30	
RECUPERO ESORDIENTI A	ORE 14:35 – 14:40	<u>GIURIA 1</u>
RECUPERO RAGAZZE	ORE 14:40 – 15:00	Figura 1/2/3/4
		1
FINE MANIFESTAZIONE	ORE 15:00	RAGAZZE SEZIONE B
		<u>GIURIA 1</u>
INGRESSO PUBBLICO	ORE 14:00	Figura 1/2/3/4
USCITA PUBBLICO	ORE 15:00	1-8

PROGRAMMA LIBERI ESORDIENTI A e RAGAZZE – Prova Coach Card

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE 15:00
RISCALDAMENTO	ORE 15:05 – 15:30
SOLO ESORDIENTI A	
DUO ESORDIENTI A e RAGAZZE	ORE 15:35 – 16:10
COMBINATO RAGAZZE	
CONFRONTO GUG - TECNICI	ORE 16:10 – 16:30
INGRESSO PUBBLICO	ORE 15:00
USCITA PUBBLICO	ORE 16:30

REGOLAMENTO:

- Come espressamente indicato nel Regolamento Regionale 2024/2025, ricordiamo che gli esercizi verranno valutati **solo** dal Pannello dei Controllori Tecnici.
Non è prevista la valutazione di: Esecuzione, Impressione Artistica e Sincronia.
Al termine della sessione gara, ogni allenatrice avrà la possibilità di incontrare i Controllori Tecnici, per conoscere la valutazione e le eventuali penalità assegnate agli esercizi.