

**BRESCIA, 18 FEBBRAIO 2024**  
**SINCRO PER TUTTI**

**CAT. ESORDIENTI A**  
**CAT. RAGAZZE**  
**CAT. JUNIORES**  
**CAT. ASSOLUTE**



**FIN** COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDO  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

**PROGRAMMA GARE E  
REGOLAMENTO**

## **NORME DI ACCESSO PER ATLETI E TESSERATI F.I.N.**

- Gli atleti, i tecnici e i dirigenti potranno accedere alla vasca tramite gli spogliatoi, dove sarà obbligatorio effettuare il cambio scarpe.
- **Prima o durante la sessione di riscaldamento di ogni gara, chiediamo ai tecnici delle società iscritte di recarsi in segreteria per effettuare l'accredito e firmare il foglio presenze.**
- Vista l'entità delle iscrizioni e vista la necessità di avere lo spazio utile che garantisca la sicurezza degli atleti e degli operatori impegnati nella manifestazione, sarà messa a disposizione delle società oltre a una parte delle "tribune pubblico" anche il piano vasca adiacente alle vasche didattiche.
- Non sarà consentito l'utilizzo delle vasche didattiche.

## **NORME DI COMPORTAMENTO PER ATLETI E TESSERATI F.I.N.**

- Ricordiamo alle società iscritte che non sono consentite acconciature e che l'utilizzo di gelatina all'interno dell'impianto è vietato come indicato da regolamento regionale. Tutte le atlete impegnate nella manifestazione dovranno indossare la cuffia.
- E' vietato consumare cibo negli spogliatoi e sul piano vasca.
- Le allenatrici, le atlete e i dirigenti dovranno provvedere a tener pulita la zona occupata dalla propria società.

Chiunque verrà sorpreso ad infrangere queste elementari regole di buona educazione sarà allontanato dall'impianto e alla società verrà imputata un'ammenda di 60,00 €.

## **NORME DI ACCESSO PER IL PUBBLICO**

- Il pubblico potrà accedere alla vasca tramite l'ingresso tribune.
- L'accesso alla manifestazione sarà consentito solo ai genitori degli atleti impegnati nella competizione. Si richiede di rispettare gli orari di ingresso e di uscita della sessione gara d'interesse e di sostare all'interno dell'impianto unicamente per la visione della gara del proprio figlio.

**NOTA IMPORTANTE:** Al termine di ogni sessione gara sarà possibile consultare le classifiche tramite la sezione "RISULTATI GARE" del nostro sito <https://www.federnuoto.lombardia.it/sincro/risultati-gare/>

## I Sessione: CAT. ESORDIENTI A

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	08:50
RISCALDAMENTO	ORE	09:00-09:20
DUO E DUO MIX	ORE	09:30-09:40
SQUADRA	ORE	09:40-10:10
PREMIAZIONI	ORE	10:10-10:25
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>09:00</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>10:25</b>

### TECNICI A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

*CUS BERGAMO  
ACQUA 13  
IN SPORT  
TEAM INSUBRIKA  
SAN GIUSEPPE ARESE*

## II Sessione: CAT. RAGAZZE

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	10:20
RISCALDAMENTO	ORE	10:30-10:50
DUO, DUO MIX E DUO EX AGO	ORE	11:00-11:45
SQUADRA	ORE	11:45-12:45
PREMIAZIONI	ORE	12:45-13:00
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>10:30</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>13:00</b>

### TECNICI A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

*SPORTING CLUB VERONA LOMBARDIA  
NUOTO CLUB MILANO  
DDS  
ENJOY  
VIGEVANO NUOTO  
ACTIVA NUOTO  
CANOTTIERI BALDESIO*

## III Sessione: CAT. JUNIORES

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	13:50
RISCALDAMENTO	ORE	14:00-14:20
DUO E DUO EX AGO	ORE	14:30-15:20
SQUADRA E SQUADRA EX AGO	ORE	15:20-16:35
PREMIAZIONI	ORE	16:35-16:50
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>14:00</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>16:50</b>

### TECNICI A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

*SYNCHRO BRESCIA  
SPORT ACTIVE  
N.C. MILANO  
NP VAREDO  
CAMPUS TEAM  
LEONE XIII  
GIS MILANO*

## IV Sessione: CAT. ASSOLUTE

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	16:50
RISCALDAMENTO	ORE	17:00-17:20
DUO E DUO EX AGO	ORE	17:30-18:20
SQUADRA E SQUADRA EX AGO	ORE	18:20-19:20
PREMIAZIONI	ORE	19:20-19:30
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>17:00</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>19:30</b>

### TECNICI A DISPOSIZIONE DEL GIUDICE ARBITRO:

*RN LEGNANO  
PROGETTO NUOTO FORMAZIONE E SALUTE  
H2O MUGGIO'  
BUSTO NUOTO  
H2SPORT  
SPORTING LODI*