

# 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	09:00
<b>ACCREDITO E RIUNIONE TECNICI *</b>	ORE	09:00 – 09:10
RISCALDAMENTO	ORE	09:15 – 09:40
DUO	ORE	09:45 – 10:10
TRIO	ORE	10:10 – 10:20
SQUADRA	ORE	10:20 – 10:35
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	10:35 – 10:45
PREMIAZIONI	ORE	10:45 – 11:00
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>09:15</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>11:00</b>

### II Sessione: CAT. ESORDIENTI B

INGRESSO ATLETE E ACCREDITO	ORE	10:50
RISCALDAMENTO	ORE	11:00 – 11:25
DUO	ORE	11:30 – 11:40
TRIO	ORE	11:40 – 11:50
SQUADRA	ORE	11:50 – 12:10
CONTROLLO TECNICO GUG	ORE	12:10 – 12:20
PREMIAZIONI	ORE	12:20 – 12:35
<b>INGRESSO PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>11:00</b>
<b>USCITA PUBBLICO</b>	<b>ORE</b>	<b>12:35</b>

**\* 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 12:20  
RISCALDAMENTO OBBLIGATORI ORE 12:25 – 12:45

**RECUPERO ESORDIENTI A** ORE 12:50 – 13:00  
**RECUPERO RAGAZZE** ORE 13:00 – 13:30

FINE MANIFESTAZIONE ORE 13:30

**INGRESSO PUBBLICO** ORE 12:20  
**USCITA PUBBLICO** ORE 13:30

### **ESORDIENTI A FISSI + GRUPPO 2**

**GIURIA 1**  
*Figura 1/2/3/4*  
1

### **RAGAZZE SEZIONE B**

**GIURIA 1**  
*Figura 1/2/3/4*  
1-8