



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail: [cr Lombardia@federnuoto.it](mailto:cr Lombardia@federnuoto.it) pec: [lombardia@pec.federnuoto.it](mailto:lombardia@pec.federnuoto.it)

Milano, ottobre 2017

Ns. Prot. 18-39

Alle Società affiliate  
Ai Delegati Provinciali  
Al GUG  
Al Medico Fiduciario Regionale  
Alla Federazione Italiana Nuoto  
Alla Direzione Impianti

## SINCRO - CAMPIONATO REGIONALE ANNI VERDI ESORDIENTI “C”

### NOTA IMPORTANTE

Da questa stagione il Comitato Regionale lombardo ha previsto una tassa di iscrizione per le manifestazioni in oggetto.

Sono esentate dal pagamento di suddetta tassa le società dell'impianto ospitante la manifestazione.

**NOTA ISCRIZIONE ATLETE FUORI REGIONE: Il Comitato Regionale si riserva l'iscrizione ai campionati regionali di atlete appartenenti ad altre regioni, previa verifica, alla scadenza del termine dell'iscrizione, del numero delle atlete partecipanti.**

Il Settore propaganda di questo Comitato organizza tre manifestazioni regionali a carattere competitivo per tutte le atlete tesserate propaganda.

Nelle prime due giornate le atlete gareggeranno divise per anno di nascita 2009-2010-2011. La gara ed il relativo riscaldamento avranno orari differenti.

Non è possibile far gareggiare atlete del 2010/11 nella categoria 2009.  
Le atlete del 2011 gareggeranno con le atlete del 2010.

Nell'ultima giornata le atlete gareggeranno tutte in un'unica categoria **senza limitazioni di numero di atlete per anno**. Ogni società ha la possibilità di iscrivere più di una squadra. Le società che parteciperanno con l'esercizio squadra, avranno inoltre diritto a partecipare ad 1 duo ed 1 trio purché le atlete che compongono la squadra (e le riserve) siano diverse da quelle del duo e del trio e le atlete del duo siano diverse (anche la riserva) da quelle del trio.

Le società che hanno tre atlete o meno di tre possono partecipare con un solo esercizio (trio o con un duo).

## PROGRAMMA GARE

### 1^ giornata

**04/02/2018**

**ESERCIZI OBBLIGATORI**

Sede	Centro Sportivo Saini	vasca 25 mt.
Orario	riscaldamento	ore 13.30
	gara	ore 14.00

**19/01/2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

<b>2009</b>	eserc. 1 - vela semplice tutto l'esercizio	1.3
	eserc. 2 - bici stazionaria 8 tempi fronte giuria	1.0
	eserc. 3 - posizione canoa testa fuori più immersione testa e tenuta 8 tempi	1.3
	eserc. 4 - spaccata saggitale (ds o sn)	1.0

**2010-2011**

eserc. 1 -	posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi	1.0
eserc. 2 -	posizione prona testa sotto 8 tempi	1.2

### 2^ giornata

**11/03/2018**

**ESERCIZI OBBLIGATORI**

Sede	Centro Sportivo Saini	vasca 25 mt.
Orario	riscaldamento	ore 13.00
	gara	ore 14.00

**23/02/2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

<b>2009</b>	eserc. 1 - svincolo di ariana	1.2
	eserc. 2 - gamba di balletto fino ad estensione	1.2
	eserc. 3 - da canoa a carpiata	1.3
	eserc. 4 - posizione supina braccia alte tenuta 8 tempi	1.0

**2010/2011**

eserc. 1 -	vela semplice tutto l'esercizio	1.3
eserc. 2 -	bici stazionaria 8 tempi fronte giuria	1.0
eserc. 3 -	posizione canoa testa fuori più immersione testa e tenuta 8 tempi	1.3
eserc. 4 -	spaccata saggitale (ds o sn.)	1.0

### 3^ giornata

**27/05/2018**

**ESERCIZI LIBERI**

Sede	Piscina Robur et fides
Orario	Riscaldamento ore 13.00
	Gara ore 14.00

**11/05/2018 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale**

***DURATA ESERCIZI LIBERI***

<b><i>Solo</i></b>	<b><i>Duo</i></b>	<b><i>Trio</i></b>	<b><i>Squadra</i></b>
-	1'20''	1'20''	1'30''

Tolleranza +/-	15 secondi
Bordo Vasca	10 secondi

## **REGOLAMENTO**

Le iscrizioni dovranno essere accompagnate dal versamento della tassa di iscrizione, utilizzando le seguente coordinate bancarie:

codice IBAN: **IT 81 W 01005 03309 000000000710**

intestato a: **FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**

Le tasse di iscrizione sono di seguito riepilogate:

- obbligatori Euro 4,50
- duo Euro 7,00
- trio Euro 9,00
- squadra Euro 14,00
- combinato Euro 14,00

*per ogni atleta componente la rappresentativa societaria, riserve comprese.*

Per quanto riguarda regole generali – iscrizioni – composizione giurie, fare riferimento alla Circolare Sincro 3000.

Il presidente  
Danilo Vucenovich

