



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, 29 ottobre 2018

Ns. Prot. 19-53

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 2010-2011-2012. La gara ed il relativo riscaldamento avranno orari differenti.

Non è possibile far gareggiare atlete del 2011/12 nella categoria 2010 degli obbligatori. Le atlete del 2012 gareggeranno con le atlete del 2011.

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

**17/02/2019**

**ESERCIZI OBBLIGATORI**

Sede

**Piscina di Cantù**

Orario

riscaldamento

a seguire (sincro 3000)

gara

a seguire (sincro 3000)

**01.02.2019**

termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

- 2010**
- eserc. 1 - vela semplice (ds o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno coef. 1.1
  - eserc. 2 - bici stazionaria 8 tempi fronte giuria coef. 1.0
  - eserc. 3 - canoa testa fuori, più testa sotto, più avanzo roller di testa otto tempi coef. 1.2
  - eserc. 4 - spaccata saggitale (ds o sn) tenuta otto tempi coef. 1.1

**2011-2012**

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

### 2^ giornata

**07.04.2019**

**ESERCIZI OBBLIGATORI**

Sede

**Piscina di Parabiago**

Orario

riscaldamento

ore 12.30

gara

ore 13.00

22/03/2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

- 2010**
- eserc. 1 - svincolo di ariana coef. 1.6
  - eserc. 2 - gamba di balletto fino ad estensione (piegata) coef. 1.3
  - eserc. 3 - Da canoa a carpiata coef. 1.3
  - eserc. 4 - Torpedo inverso tutta la giuria coef. 1.0

**2011/2012**

- eserc. 1 - vela semplice (ds o sn) 4 tempi a transizione e quattro tempi tenuta senza ritorno coef. 1.1
- eserc. 2 - bici stazionaria 8 tempi fronte giuria coef. 1.0
- eserc. 3 - canoa testa fuori, più testa sotto, più avanzo roller di testa otto tempi coef. 1.2
- eserc. 4 - spaccata saggitale (ds o sn) tenuta otto tempi coef. 1.1

### 3^ giornata

**02.06.2019**

**ESERCIZI LIBERI**

Sede

**Piscina Robur et Fides  
- Varese**

Orario

Riscaldamento ore 13.00

gara ore 13.30

17/05/2019 termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

## **DURATA ESERCIZI LIBERI**

<b>Solo</b>	<b>Duo</b>	<b>Trio</b>	<b>Squadra</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 seguenti 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

