



Comitato Regionale Lombardo

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail [crlombardia@federnuoto.it](mailto:crlombardia@federnuoto.it)

20137 Milano - Via Piranesi 44/B – Tel 02/7577571 – Fax 02/70127900

Milano, 12 ottobre 2011

Ns. Prot. 12 - 31

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 “**

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 2003/2004/2005.

La gara ed il relativo riscaldamento avranno orari differenti.

Non è possibile far gareggiare atlete del 2004 nella categoria 2003.

E' possibile iscrivere massimo due atlete nate nel 2005 nella categoria 2004.

Nell'ultima giornata le atlete gareggeranno tutte in un'unica categoria. 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 meno di quattro atlete possono partecipare con un trio o con un duo (non con entrambi gli esercizi).

#### **Programma gare**

<b>29/01 /2012</b>	<b>1^ giornata</b>	<b>ESERCIZI OBBLIGATORI</b>
<b>Sede</b>	<b>Centro Sportivo Saini vasca 25 mt.</b>	
<b>Orario</b>	<b>Riscaldamento</b>	<b>ore 13.00</b>
	<b>Gara</b>	<b>ore 14.00</b>

**14/01/2012 termine iscrizioni** presso il Comitato Regionale



## Durata esercizi liberi

<i>Solo</i>	<i>Duo</i>	<i>Trio</i>	<i>Squadra</i>
-	1'30''	1'35''	1'40''

Tolleranza +/- 15 secondi

Bordo Vasca 10 secondi

### **REGOLAMENTO**

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

Il presidente  
Danilo Vucenovich