



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, 03 novembre 2014  
Ns. Prot. 15-101

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 2006-2007-2008. La gara ed il relativo riscaldamento avranno orari differenti.

Non è possibile far gareggiare atlete del 2007 nella categoria 2006.  
E' possibile iscrivere massimo tre atlete nate nel 2008 nella categoria 2007.

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 meno di quattro atlete possono partecipare con un trio o con un duo (non con entrambi gli esercizi).

**Nell'ultima giornata sono ammesse Società di altre regioni.**



31/05/2015      3^ giornata      ESERCIZI LIBERI  
sede e orario      piscina di Parabiago

18/05/2015      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

