



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 2015  
Ns. Prot. 16-76

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 2007-2008-2009. La gara ed il relativo riscaldamento avranno orari differenti.

Non è possibile far gareggiare atlete del 2008 nella categoria 2007.  
E' possibile iscrivere massimo tre atlete nate nel 2009 nella categoria 2008.

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.**

## **Programma gare**

<b>31/01/2016</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 ore 13.00</b>	
	<b>gara ore 14.00</b>	
<b>18/01/2016</b>	<b>termine iscrizioni presso il Comitato Regionale</b>	
<b>2007</b>	eserc. 1 - vela semplice tutto l'esercizio	1.0
	eserc. 2 - bici stazionaria 8 tempi fronte giuria	1.0
	eserc. 3 - posizione canoa testa sotto tenuta 8 tempi	1.0
	eserc. 4 - raggruppamento da scivolo a tub tenuto 4 tempi continuare fino a tuck tenuto 4 tempi e ritorno senza pausa tub fino a posizione supina	1.0
<b>2008-2009</b>		
	eserc. 1 - posizione supina remata bassa stazionaria 8 tempi	1.0
	eserc. 2 - vela :da posizione supina fino a vela senza ritorno (dsx o sn )	1.0
<b>10/04/2016</b>	<b>2^ giornata</b>	<b>ESERCIZI OBBLIGATORI</b>
<b>Sede</b>	<b>Centro Sportivo Saini vasca 25mt</b>	
<b>Orario</b>	<b>riscaldamento ore 13.00</b>	
	<b>gara ore 14.00</b>	
<b>28/03/2016</b>	<b>termine iscrizioni presso il Comitato Regionale</b>	
<b>2007</b>	eserc. 1 - bicicletta in movimento laterale 6 metri	1.0
	eserc. 2 - vela alternata	1.0
	eserc. 3 - capovolta indietro raggruppata	1.0
	eserc. 4 - posizione di spaccata 8 tempi	1.0
<b>2008/2009</b>		
	eserc. 1 - vela semplice tutto l'esercizio	1.0
	eserc. 2 - bici stazionaria 8 tempi fronte giuria	1.0
	eserc. 3 - posizione canoa testa sotto tenuta 8 tempi	1.0
	eserc. 4 - raggruppamento da scivolo a tub tenuto 4 tempi continuare fino a tuck tenuto 4 tempi e ritorno senza pausa tub fino a posizione supina	1.0

05/06/2016  
sede e orario

3<sup>a</sup> giornata      **ESERCIZI LIBERI - OPEN**  
Orario da definire - piscina di Parabiago

23/05/2016

termine iscrizioni presso il Comitato Regionale

#### Durata esercizi liberi

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

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

