

# ***PROGRAMMA GARE***

***SINCRO 3000 II PROVA  
ANNI VERDI II PROVA  
RECUPERO SISTEMA DELLE STELLE  
OBBLIGATORI CAT. RAGAZZE E ESORDIENTI A***

Credit: DBM srl

***17 MARZO 2024  
SEREGNO***

**FIN** COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDO  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

e-mail: [nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it](mailto:nuotoartistico@federnuoto.lombardia.it)

## SINCRO 3000 – Il prova

INGRESSO ATLETE	ORE	08:50	GIURIA 1	GIURIA 2
RISCALDAMENTO	ORE	09:00 – 09:30		
MANIFESTAZIONE	ORE	09:40	<u>Figura 1</u>	<u>Figura 2</u>
FINE MANIFESTAZIONE	ORE	10:40	1 - 22	23 - 44
			<u>Figura 3</u>	<u>Figura 4</u>
			11-32	33-10

## ANNI VERDI 2015 – Il prova

INGRESSO ATLETE	ORE	10:30	GIURIA 1	GIURIA 2	GIURIA 3	GIURIA 4
RISCALDAMENTO	ORE	10:40 – 11:10				
MANIFESTAZIONE	ORE	11:20	<u>Figura 1</u>	<u>Figura 2</u>	<u>Figura 3</u>	<u>Figura 4</u>
FINE MANIFESTAZIONE	ORE	11:45	1 - 12	13 - 24	25 - 36	37 - 46

## ANNI VERDI 2016/2017 – Il prova

INGRESSO ATLETE	ORE	11:35	GIURIA 1	GIURIA 2	GIURIA 3	GIURIA 4
RISCALDAMENTO	ORE	11:45 – 12:15				
MANIFESTAZIONE	ORE	12:25	<u>Figura 1</u>	<u>Figura 2</u>	<u>Figura 3</u>	<u>Figura 4</u>
FINE MANIFESTAZIONE	ORE	12:45	1 - 11	12 - 22	23 - 33	34 - 45

## OBBLIGATORI cat. RAGAZZE III prova SEZIONE C

**N.B. Durante la sessione di riscaldamento avrà luogo il recupero delle Stelle 5/6/7**

INGRESSO ATLETE	ORE	13:20	GIURIA 1	GIURIA 2
RISCALDAMENTO	ORE	13:30 – 14:15		
MANIFESTAZIONE	ORE	14:25	<u>Figura 1</u>	<u>Figura 2</u>
FINE MANIFESTAZIONE	ORE	16:40	1-30	31-61
			<u>Figura 3</u>	<u>Figura 4</u>
			15 - 45	46 - 14

## OBBLIGATORI cat. ESORIDENTI A III prova ESERCIZI FISSI + GRUPPO 3

**N.B. Durante la sessione di riscaldamento avrà luogo il recupero delle Stelle 3/4**

INGRESSO ATLETE	ORE	16:30	GIURIA 1	GIURIA 2
RISCALDAMENTO	ORE	16:40-17:25		
MANIFESTAZIONE	ORE	17:30	<u>Figura 1</u>	<u>Figura 2</u>
FINE MANIFESTAZIONE	ORE	18:30	1 -27	28 - 55
			<u>Figura 3</u>	<u>Figura 4</u>
			13 - 39	40 - 14