

Propaganda 2015  
Regolamento regionale

Esercizi Liberi

ESORDIENTI B 2005

**Duo 1'30" ( compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)**

**Squadra 1'40" ( compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)**

**Minimo 4 Massimo 8 atlete**

GIOVANISSIME 2006/2007/2008

**Duo 1'20" (compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)**

**Squadra 1'30" (compresi max 10" sul bordo ; è ammessa una tolleranza di +/-15" sul tempo totale)**

**Minimo 4 massimo 8 atlete**

**La coreografia è libera**

**Non possono essere usate le stesse musiche per più esercizi in gara**

## Esercizi obbligatori

### GIOVANISSIME 2006/2007/2008

#### Gruppo 1

**500 mezza gamba di balletto 1.1**

**310 capriola indietro raggruppata 1.1**

#### Gruppo 2

**101 gamba di balletto 1.6**

**501 pulcino 1.3**

#### Gruppo 3

**101 gamba di balletto 1.6**

**502 entrata in carpiato 1.3**

**508 entrata in arco 1.4**

### ESORDIENTI B

#### Gruppo 1

**101 gamba di balletto 1.6**

**502 entrata in carpiato 1.3**

**508 entrata in arco 1.4**

#### Gruppo 2

**101 gamba di balletto 1.6**

**505 ½ passeggiata 1.7**

**5071/2 oceanita ( sino alla posizione arco gamba flessa ) 1.6**

#### Gruppo 3

**101 gamba di balletto 1.6**

**506 ½ torre( fino alla coda di pesce ) 1.8**

**301 barracuda 2.0**

## Sistema delle stelle

**N 1-2**

**Si rimanda al regolamento nazionale**

## Bozza Calendario 2015

### Esercizi obbligatori

#### PRIMA PROVA

**01/04/15 SESTU ORE 14.30 inizio gara – H:14.00 riscaldamento**

**Giovanissime**                      **gruppo 1**  
**Esordienti b**                      **gruppo 1**

**Scadenza iscrizioni**              **27/03/2015**

**19 aprile 2015**

#### PROVA STELLE

**ATLANTIDE – ELMAS ORE 09.30 inizio gara**

Prova riservata alle stelle n.1,2 (categoria propaganda)

*Le Società che intendono iscrivere le proprie atlete dovranno far pervenire alla segreteria del Comitato regionale l'elenco delle stesse indicando le generalità e la data di nascita delle atlete da esaminare, il livello da conseguire, corredato della relativa tassa d'iscrizione € 5,00 per ciascuna atleta da valutare, entro e non oltre il giorno **10 aprile**.*

### Esercizi obbligatori

#### SECONDA PROVA

**09/05/15 SEDE DA STABILIRE**

**Giovanissime**                      **gruppo 2**  
**Esordienti b**                      **gruppo 3**

**Scadenza iscrizioni**              **29/04/2015**

### Esercizi liberi

#### SEDE DA STABILIRE

PRIMA PROVA                      17/05/15                      **scadenza iscrizioni 08/05/2015**

SECONDA PROVA                      20/06/15                      **scadenza iscrizioni 12/06/2015**

**TASSE GARA NUOTO SINCRONIZZATO**

<b>OBBLIGATORI</b>	<b>€ 4,00</b>
<b>SOLO TECNICO E LIBERO</b>	<b>€ 4,00</b>
<b>DUO TECNICO E LIBERO</b>	<b>€ 6,00</b>
<b>TRIO TECNICO E LIBERO</b>	<b>€ 8,00</b>
<b>SQUADRA TECNICO E LIBERO</b>	<b>€ 12,00</b>
<b>ESERCIZIO LIBERO COMBINATO</b>	<b>€ 12,00</b>

***Il presente calendario potrebbe subire variazioni, sarà ns. cura darne comunicazione.***