

**CIRCULAR N°07/96**

Lisboa, 04 de Março 1996

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Distritais**ASSUNTO:** Regulamento específico para a Categoria "1ª Remada"  
de Natação Sincronizada

Informamos que o Regulamento específico referente à categoria "1ª Remada" de Natação Sincronizada será o mesmo que estava em vigor para a época 94/95.

Lembramos que esta categoria apenas poderá estar presente em Competições, Torneios ou Encontros de carácter Regional ou particular.

**Figuras Obrigatórias**

1	101	Perna de Ballet Simples	1.3
2	201	Delfim	1.3

**Figuras Opcionais**

3	310	Mortal à Retaguarda Engrupado	1.2
3	320	Mortal à Frente Encarpado	1.5

**Duração dos Esquemas**

Solos	2'00"
Duetos	2'30"
Equipas	2'30"

Pela Direcção da FPN

O Vice Presidente

  
Gabriel Santos
