



Regolamenti



2009/2010

FIN - Comitato Regionale Ligure



NORMATIVE GENERALI

Iscrizioni alle gare

Le iscrizioni alle gare regionali vanno presentate su moduli predisposti o stampati affini contenenti nome e cognome dell'atleta, numero di tessera federale, anno di nascita e tempo d'iscrizione quando richiesto, al Comitato Regionale Ligure della Federazione Italiana Nuoto, **entro le ore 17.00 del Venerdì della settimana che precede la manifestazione**, direttamente, tramite fax, attraverso E Mail o utilizzando i software predisposti per le iscrizioni dirette.

Il pagamento può essere eseguito direttamente o con vaglia postale, inviando contemporaneamente alle iscrizioni fotocopia della ricevuta di versamento. Le iscrizioni presentate ai delegati provinciali vanno pagate direttamente alla Delegazione che attesterà l'avvenuto versamento.

Non saranno accettate iscrizioni di società non in regola con il versamento delle tasse gara delle manifestazioni precedenti.

Tasse gara

Manifestazioni regionali cronometraggio manuale: **5.0 euro** per atleta/gara e staffetta.

Manifestazioni con piastre di cronometraggio: **6.0 euro** per atleta gara e staffetta

Manifestazione conclusiva esordienti B: **20 euro** per ogni formazione di staffetta.

Staffette

Ogni staffetta di Categoria dovrà essere formata da **almeno due atleti della Categoria corrispondente**.

Gli atleti della categoria esordienti B possono partecipare esclusivamente a gare esordienti.

Ogni atleta può disputare una stessa staffetta **in una sola categoria**, anche se previste in giornate o manifestazioni diverse (le 4X50 sono equiparate alle corrispondenti 4X100).

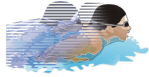
Iscrizioni alle staffette

Ogni società potrà iscrivere **una sola formazione per ogni Categoria** (Assoluti compresi) ad esclusione delle staffette della Giornata Conclusiva del Campionato regionale esordienti B dove va seguito l'apposito regolamento.

In tutte le manifestazioni regionali è possibile iscrivere le staffette sul campo gara ad esclusione della Giornata Conclusiva del Campionato regionale esordienti B.

Assenze dalle gare

Le assenze devono essere comunicate alla giuria entro **20 minuti** dall'inizio delle gare. In caso di mancata comunicazione sarà assegnata una multa di 5 euro per assenza-gara da



versare al Comitato all'atto della riaffiliazione successiva. Non è necessario comunicare le assenze in caso di finali, se non per esplicita richiesta della giuria.

Assenze atleti nazionali

Gli atleti convocati in rappresentative nazionali che a causa della convocazione non potranno partecipare alle eliminatorie regionali, accederanno alle finali nelle gare che non hanno potuto effettuare con i migliori tempi stagionali. Le società d'appartenenza dovranno in ogni modo specificare le occasioni in cui i tempi sono stati ottenuti e richiedere l'iscrizione. In caso di assenza dalle finali i punteggi saranno loro attribuiti secondo una graduatoria virtuale ottenuta con l'inserimento dei suddetti atleti con i tempi di iscrizione.

Atleti con cittadinanza non italiana

Gli atleti non in possesso della cittadinanza italiana, come da regolamento nazionale, non potranno partecipare alle finali dei Campionati Regionali.

Per quanto riguarda il Campionato indoor di categoria in occasione delle finali potranno essere iscritti come prova di Coppa Olimpica e gareggiare insieme alla categoria seniores.

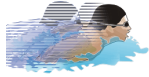
Classifiche di società

Indipendentemente dal numero dei finalisti porteranno punteggio i **primi 8 atleti** classificati in ogni gara. Ogni atleta porterà punteggio nelle **tre gare** dove si sarà meglio classificato secondo il seguente criterio: nove punti al primo classificato sette al secondo...1 all'ottavo. Alle staffette sarà attribuito punteggio doppio.

Prove Tempi Limite

Tentativi per ottenere tempi limite saranno introdotti in gare organizzate dal Comitato regionale solo nel caso di manifestazioni collocate in una data corrispondente alla scadenza stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.

I tentativi si terranno mezz'ora prima dell'inizio del riscaldamento gara, con iscrizioni da presentare la sera precedente. Potranno partecipare alle prove gli atleti in possesso di un tempo non superiore ai 3 decimi per ogni 50 metri e sarà consentito un solo tentativo per atleta gara. La tassa d'iscrizione per ogni tentativo è stabilita in **8 euro**.



Rappresentative Regionali

Rappresentativa regionale esordienti A

La rappresentativa regionale esordienti A è convocata in base ai regolamenti del Campionato Nazionale a Squadre considerando i tempi ottenuti nelle Finali Regionali e tenendo conto dei seguenti criteri di selezione:

- 1) priorità agli atleti più grandi in caso di meriti confrontabili,
- 2) considerazione di prestazioni particolarmente rilevanti,
- 3) priorità per gli atleti più veloci nelle gare dei 100 su quelle dei 200 e considerazione della prestazione sui 100 metri stile libero per formare staffette competitive.

Per ragioni di formazione e regolamento la Commissione Tecnica designata, per stabilire ogni formazione, potrà tener conto anche dei tempi ottenuti nelle prove di qualificazione.

Come allenatore accompagnatore sarà scelto il tecnico con il maggior numero di atleti nella formazione.

Collegiale categoria ragazzi

Nella stagione in corso sarà preparato un allenamento collegiale per gli atleti della categoria ragazzi che si sono distinti ai campionati Nazionali Giovanili Invernali.

All'appuntamento sono convocati i migliori due atleti maschi e femmine per le specialità: stile libero velocità, stile libero mezzofondo/fondo, dorso, rana, farfalla e misti.

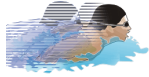
Rappresentativa regionale Juniores

Obiettivi del programma.

- 1) Orientare le società ad organizzare l'attività agonistica di prestazione in funzione dell'età matura.
- 2) Dar valore alla ricerca del miglioramento, della prestazione, della continua richiesta di eccellenza nel periodo della piena consapevolezza e possibilità di realizzazione dell'atleta.
- 3) Fornire obiettivi di livello superiore a quelli regionali ai migliori atleti della categoria, valorizzando una partecipazione finalizzata ai Campionati Nazionali di Categoria.
- 4) Offrire forme di partecipazione agonistica che attualizzino i principi sportivi dell'appuntamento (ci si prepara in vista di un evento dove bisogna dare il meglio di sé).
- 5) Dare strumenti di maturazione cognitiva, sportiva e atletica ai migliori elementi nel nuoto regionale in modo che si trasmettano alle diverse società della regione.
- 6) Mantenere più alto possibile il livello delle prestazioni della categoria Juniores in tutti gli stili e le distanze del nuoto in piscina.

Mezzi e metodi.

Per ottenere questi obiettivi la Commissione tecnica organizza due appuntamenti annuali di allenamento collegiale e allestisce una rappresentativa regionale di categoria che parteciperà ad un trofeo nazionale o internazionale in vasca da 50 metri.



Criteri di formazione della rappresentativa regionale.

- 1) La formazione è composta da 12 elementi, 6 maschi e 6 femmine scelti in base alle specialità: uno stile liberista veloce e uno resistente, un dorsista, un raniista, un farfallista e un mistista, sia per la squadra maschile che per quella femminile.
- 2) La formazione è selezionata in base ai risultati ottenuti dai diversi atleti ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali.
- 3) Per la scelta si terrà conto del valore complessivo dei risultati ottenuti nelle diverse specialità: equilibrio tra i tempi nelle varie distanze, livello di prestazione massimo, migliori piazzamenti...
- 4) Faranno parte della rappresentativa anche gli atleti vincitori di medaglia ai campionati Nazionali che non rientrano nelle regole generali.
- 5) Se ritenuto opportuno la formazione potrà essere completata in base ai risultati delle finali dei Campionati Regionali Giovanili.
- 6) Nella squadra potrà essere riservato un posto per l'atleta maschio o femmina che pur non rientrando nei criteri enunciati, meriti di partecipare alla rappresentativa in considerazione della sua precedente carriera agonistica.

Partecipazione agli allenamenti collegiali.

Al primo allenamento collegiale prenderanno parte i migliori 2 atleti della categoria per ogni gruppo di selezione in base ai Risultati del Campionato Nazionale Estivo, al secondo la rappresentativa regionale definitiva.

Rappresentativa regionale di fondo

Obiettivi del programma.

Il programma si propone una serie d'obiettivi a lungo e medio termine:

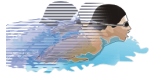
- 1) Orientare gli atleti predisposti all'attività in acque libere.
- 2) Fornire obiettivi di livello superiore a quelli regionali e valorizzare la partecipazione finalizzata ai Campionati Nazionali della specialità.
- 3) Dare strumenti di maturazione cognitiva, sportiva e atletica ai migliori elementi nel nuoto regionale in modo che si trasmettano alle diverse società della regione.

Mezzi e metodi.

Per ottenere questi obiettivi la Commissione tecnica organizzerà almeno un allenamento annuale in acque libere e una rappresentativa che parteciperà al Trofeo delle Regioni.

Criteri di formazione della rappresentativa regionale.

- 1) La formazione è costituita da un massimo di 3 atleti maschi e 3 atleti femmine per le categorie ragazzi e juniores.
- 2) La formazione è composta in base ai risultati ottenuti ai Campionati Nazionali Invernali e, se necessario potrà essere completata utilizzando i risultati delle finali dei Campionati Regionali di fondo.
- 3) Gli accompagnatori saranno il tecnico referente, membro della commissione nuoto e l'allenatore con il maggior numero di atleti selezionati.



Criteria di scelta per la partecipazione agli allenamenti.

1) Gli atleti selezionati per la manifestazione citata prenderanno parte con il tecnico referente ad un allenamento collegiale in acque libere per migliorare le abilità di orientamento e di gara in situazione.

Regolamento atleti

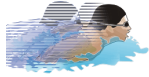
1) Gli atleti convocati sono tenuti alla partecipazione puntuale e motivata a tutti gli incontri dei programmi di lavoro, secondo le indicazioni, gli impegni e i programmi indicati dal Comitato Regionale.

2) Ogni atleta è tenuto a seguire con diligenza i compiti assegnati dai tecnici regionali, a tenere un comportamento corretto e conforme agli ideali che rappresenta e a sostenere l'attività con tutti i suoi mezzi.

3) Dovrà inoltre conservare il materiale di dotazione con cura e utilizzarlo sempre durante le manifestazioni di rappresentativa. È libertà dell'atleta solo l'utilizzo del personale costume di gara, nel caso non sia in dotazione.

4) Gli atleti scelti per la rappresentativa sono tenuti durante le gare a rimanere con il gruppo e a partecipare con il massimo spirito agonistico .

5) **Gli atleti che non prenderanno parte ai raduni collegiali senza giustificato motivo saranno esclusi dalla rappresentativa, così come coloro che dimostrassero una cattiva preparazione o una motivazione insufficiente nel periodo della gara, a insindacabile giudizio dei tecnici responsabili.**



Attività Esordienti

Campionato Regionale Esordienti B

Il Campionato Regionale esordienti B è articolato in modo da costituire un supporto ad un corretto avvicinamento dei giovani alle gare di nuoto.

A quest'età gareggiare significa soprattutto **confrontarsi con l'esperienza del mettersi alla prova per imparare a controllare le proprie emozioni, sentirsi parte del proprio gruppo e apprendere le procedure della gara.**

La gara, allora, **non deve rappresentare la verifica** dell'allenamento, dato che il processo di allenamento è appena cominciato, **né può esprimere il valore del confronto**, poiché le differenze di sviluppo rendono i risultati dei ragazzi inconfrontabili tra loro, e **neanche dev'essere la misura di una prestazione**, dato che il livello emotivo dei bambini normalmente li tiene molti lontani dalle loro vere possibilità.

Per favorire un'esperienza corretta di approccio alla gara è importante mantenere più basso possibile il livello di coinvolgimento emotivo, già elevato a causa dell'età, dal coinvolgimento spesso eccessivo dei genitori e dalla non conoscenza del contesto. Questa precauzione rende possibile associare alla gara la piacevolezza, consente ai bambini di seguire semplici istruzioni, e dà l'occasione per far nascere una graduale sicurezza di sé (l'idea del non essere capace o del poter perdere quello che si è guadagnato, invece, intacca questa sicurezza e può diventare handicap per la prestazione e il proseguimento della carriera).

È quindi necessario considerare la gara non come un risultato della formazione come è per i più grandi, ma come un mezzo della formazione, cioè uno strumento tra gli altri forniti al nuovo atleta per farlo diventare migliore.

Per questi motivi il programma gare proposto dalla FIN regionale, non va considerato come obbligatorio e qualificante il livello agonistico di una squadra di nuoto, ma costituisce un percorso opzionale che le società possono utilizzare interamente o parzialmente per raggiungere i loro obiettivi formativi.

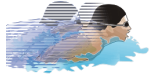
Obiettivi del programma

1. Favorire la scelta di far gareggiare gli atleti in tutte le gare e in tutte le distanze.
2. Orientare tutti gli atleti ai quattro stili.
3. Orientare un lavoro sulla squadra, che proceda sul collettivo e non sul singolo.
4. Ridurre l'ansia di prestazione e il "divismo" precoce.
5. Mantenere un appuntamento al mese contenendo la durata delle gare e offrendo la ripetizione periodica delle gare per consentire l'osservazione dei progressi ottenuti.
6. Concludere la stagione con un appuntamento finale motivante e competitivo.

Regolamento.

Il programma si svolge in **otto giornate** con due gare e una staffetta per ogni stile in ogni appuntamento. Tutte le prove si svolgono in vasca da 25 metri.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di **due gare e una staffetta** per ogni giornata. Non si pongono limitazioni riguardanti il tempo ma si consiglia di far partecipare atleti d'adeguato livello tecnico. La tabella dei tempi limite costituisce un orientamento nella



valutazione del livello tecnico degli atleti. Con adeguato livello tecnico s'intende la possibilità di ottenere un tempo non superiore ai dieci secondi per ogni 50 metri rispetto alle tabelle. Gli atleti che nelle prove dei 400 metri risulteranno al di sopra dei tempi consigliati saranno esclusi dall'ordine di arrivo.

La staffetta **4x50 dorso vedrà la prima frazione partire dal bordo**, come nelle gare individuali, **e le altre frazioni con la partenza dal blocco e l'obbligo di girarsi sul dorso prima di iniziare a nuotare.**

Le prime 5 prove invernali si svolgono in concomitanza con il campionato esordienti A e le Società sono suddivise in 4 concentramenti per ridurre il più possibile l'impegno dovuto agli spostamenti e l'affollamento degli impianti. Il Comitato si riserva di modificare i concentramenti per equilibrare il programma delle varie manifestazioni e di intervenire sulle composizioni per venire incontro alle esigenze delle società. È concesso alle Società di Genova, previa consultazione del Comitato Regionale, di richiedere uno spostamento di concentramento nel caso di spostamento verso il concentramento di levante.

- Concentramento n. 1: società delle province d'Imperia e Savona,
- Concentramento n. 2: Genova Ponente: Rn Arenzano, N.Mameli, Multedo 1930, CN Sestri, Foltzer, Fulgor, Santa Clara, Crocera, Nuotatori Rivarolesi, GS Aragno,.
- Concentramento n. 3: Genova Levante: Pontecarrega, Andrea Doria, Genova Nuoto, Rn S.Fruttuoso, S.Sturla, ANPI, Fratellanza PX, Nuotatori Genovesi.
- Concentramento n. 4 Levante: Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Rn Lavagna, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, Pro Recco, Rn Camogli, Pianeta Sport Carasco, CN sestri levante

Nelle tre prove estive le società saranno suddivise in due soli concentramenti:

Levante, che comprenderà le società:

- Chiavari, Lavagna, Pianeta Sport Carasco, Pro Recco, Camogli, Rn Spezia, Rapallo, Uisp Valdimagra, Lib. Audax, Anpi, Genova Nuoto, S. Fruttuoso, Andrea Doria, S.Sturla, Fratellanza PX, , US Locatelli, Pontecarrega, Nuotatori Genovesi, Cn sestri levante

Ponente, che comprenderà le società:

- Doria Loano, Ingaunia, Rn Imperia, Riviera N.Sanremo, Bordighera N., AN Savona, Cairo, Multedo, CN Sestri, Rn Arenzano, Foltzer, Fulgor, N. Rivarolesi, Sn.Mameli, , Gs Aragno. S.Clara, Sportiva Crocera.

Al termine delle 8 giornate sarà stabilita una **graduatoria per ogni gara per anno di nascita** che consideri il migliore tra i risultati ottenuti.

Alle società saranno inviati i risultati e i piazzamenti dei loro atleti e il modello di diploma da stampare e consegnare come attestazione dei risultati acquisiti.

La **classifica di società** sarà stilata **in base al regolamento delle altre categorie**: classifica per categoria, assegnazione dei punteggi ai primi 8 classificati per ogni gara, considerazione dei migliori tre piazzamenti per ogni atleta.

Nella giornata finale saranno svolte le staffette 4x50 per ogni stile e la staffetta 4x50 mista.

Ogni società potrà iscrivere diverse formazioni, ma **ogni atleta potrà prendere parte ad un massimo di 2 staffette nell'intero programma.**

Le iscrizioni delle staffette dovranno essere nominative e presentate al Comitato alla scadenza stabilita in modo da consentire l'elaborazione del programma. È possibile sul piano vasca cambiare la formazione in caso di problemi particolari intercorsi nel periodo tra l'iscrizione e la gara.



Al termine della manifestazione le squadre sfileranno e ogni atleta partecipante sarà premiato con medaglia ricordo della partecipazione al Campionato Regionale es.B.

Programma gare

Prima giornata	100 dorso	100 rana	4x50 stile libero		
Seconda giornata	100 stile libero	200 dorso	4x50 rana		
Terza giornata	100 misti	50 farfalla	4x50 dorso		
Quarta giornata	100 farfalla	200 stile libero	4x50 farfalla		
Quinta giornata	100 dorso	100 rana	4x50 stile libero		
Sesta giornata	100 stile libero	200 dorso	4x50 rana		
Settima giornata	200 rana	50 farfalla	400 stile libero	4x50 dorso	
Ottava giornata	100 farfalla	200 stile libero	200 misti	4x50 farfalla	
Manifestazione conclusiva	4x50 stile libero	4x50 dorso	4x50 rana	4x50 farfalla	4x50 mista

Per ogni manifestazione le società dovranno procurare almeno un volontario per la funzione di giuria e di cronometraggio, il cui nome dovrà essere consegnato unitamente alle iscrizioni gara presso il Comitato Regionale.

Le gare del campionato regionale esordienti B nelle prime 5 prove si alterneranno a quelle del Campionato esordienti A.

Nella terza e sesta giornata la staffetta degli esordienti B precederà nel programma la prova degli 800/1500 stile libero.

1° Memorial Andrea Carbone

Manifestazione ad iscrizione riservata agli atleti della Categoria Esordienti B

Programma gare

200 stile libero, 50 farfalla, 100 dorso, 100 rana, 100 stile libero, 200 misti

Gli atleti gareggeranno per anno di nascita

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di due gare del programma.



Campionato Primaveraile Esordienti A

Regolamento

Il Campionato Regionale Primaveraile Esordienti A è articolato in due programmi completi suddivisi in tre giornate, più una finale a programma completo in due parti. Tutte le gare si svolgono in vasca da 25 metri. Le prime 5 giornate si svolgono contemporaneamente a quelle del Campionato Esordienti B, con gare alternate tra le due categorie.

Le Società sono suddivise in 4 concentramenti secondo la divisione relativa agli esordienti B. La sesta giornata, a partecipazione esclusiva di atleti esordienti A, si svolgerà in due concentramenti Ponente, Levante secondo la seguente suddivisione:

- **Concentramento Ponente** Multedo 1930, CN Sestri, Foltzer, Fulgor, Nuotatori Rivarolesi, Santa Clara, Crocera, Rn Arenzano, N.Mameli, GS Aragno e le società delle province d'Imperia e Savona
- **Concentramento Levante:** Andrea Doria, Rn S.Fruttuoso, Fratellanza PX, Nuotatori Genovesi Pontecarrega, Genova Nuoto, S.Sturla, ANPI, Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Rn Lavagna, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, Pro Recco, Rn Camogli, Pianeta Sport Carasco, Cn Sestri Levante

Ammissione alle gare

Ogni atleta può partecipare a **due gare per giornata** se in possesso di almeno **due tempi limite dell'apposita tabella**, una negli altri casi. Per partecipare alla gara degli 800 e 1500 stile libero è però necessario aver ottenuto il tempo sui 400 metri della speciale tabella concernente le gare lunghe.

Programma gare

1/4 ^a giornata		2/5 ^a giornata		3/6 ^a giornata	
400 stile libero	M	200 stile libero	M	100 stile libero	M
400 stile libero	F	200 stile libero	F	100 stile libero	F
100 rana	M	400 misti	M	200 farfalla	M
100 rana	F	400 misti	F	200 farfalla	F
200 dorso	M	100 dorso	M	200 misti	M
200 dorso	F	100 dorso	F	200 misti	F
100 farfalla	M	200 rana	M	1500 stile libero	M
100 farfalla	F	200 rana	F	800 stile libero	F



Finali primaverili

Le finali si svolgono in vasca da 25 metri ad otto corsie, con programma gare suddiviso in due parti e cronometraggio automatico. **Sono ammessi i primi 16 atleti maschi e femmine** per ogni gara di ogni anno di nascita **nelle gare da 100 e da 200, i primi 8 atleti nelle altre gare** in base ai tempi ottenuti nelle prove eliminatorie.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di quattro gare e due staffette nel corso del programma completo. Gli atleti devono essere iscritti entro la scadenza stabilita dal Comitato ad un massimo di 4 gare, con il tempo ottenuto nelle prove eliminatorie riportato nell'apposita graduatoria istituita dal Comitato Regionale e consegnata preventivamente alle società. Al fine di stilare la classifica di società, saranno assegnati punteggi ad ogni atleta per un massimo di 3 gare individuali, più le staffette.

Programma delle Finali

1a giornata		2a giornata	
1. 400 stile libero M	8. 200 farfalla F	1. 400 stile libero F	8. 200 farfalla M
2. 200 stile libero F	9. 100 stile libero M	2. 200 stile libero M	9. 100 stile libero F
3. 100 rana M	10. 200 misti F	3. 100 rana F	10. 200 misti M
4. 200 rana F	11. 400 misti M	4. 200 rana M	11. 400 misti F
5. 100 dorso M	12. 800 stile libero F	5. 100 dorso F	12. 1500 stile libero M
6. 200 dorso F	13. 4x100 stile libero M	6. 200 dorso M	13. 4x100 stile libero F
7. 100 farfalla M	14. 4x100 misti F	7. 100 farfalla F	14. 4x100 misti M

Campionato Estivo Esordienti A

Campionato Regionale estivo

Il campionato Regionale estivo si svolge in due giornate suddivise in due parti e una finale, suddivisa in tre giornate.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 4 gare per giornata.

Programma gare

Prima giornata

Parte 1	Parte 2
1. 400 stile libero M	7. 400 stile libero F
2. 200 stile libero F	8. 200 stile libero M
3. 100 rana M	9. 100 rana F
4. 200 rana F	10. 200 rana M
5. 100 dorso M	11. 100 dorso F
6. 200 dorso F	12. 200 dorso M

Seconda giornata

Parte 1	Parte 2
1. 100 farfalla M	7. 100 farfalla F
2. 200 farfalla F	8. 200 farfalla M
3. 100 stile libero M	9. 100 stile libero F
4. 200 misti F	10. 200 misti M
5. 400 misti M	11. 400 misti F
6. 800 stile libero F	12. 1500 stile libero M



Finali

Le Finali del Campionato Regionale Estivo Esordienti A corrispondono ad un programma gare completo. Possono partecipare tutti gli atleti della categoria tesserati con i tempi ottenuti nella stagione in corso in vasca da 50 metri. Ogni atleta può essere iscritto ad un massimo di **5 gare individuali**. Le gare si svolgeranno **per anno di nascita in vasca da 50 metri**.

Le iscrizioni devono pervenire per tempo al Comitato Regionale, con la specificazione del luogo e della data d'ottenimento.

Potranno partecipare alle finali:

nelle gare da 100 mt 32 atleti per anno di nascita (in base al tempo di iscrizione)

nelle gare da 200 mt 24 atleti

nella gara 400 stile libero 16 atleti

nei 400 mx-800 sl-1500 sl 16 atleti

Dai risultati ottenuti il Comitato regionale istituirà una graduatoria per categoria. Al fine di stilare la classifica di società saranno assegnati punteggi ad ogni atleta nelle 3 gare individuali dove ha ottenuto i piazzamenti migliori.

Programma gare

1° giornata			2° giornata			3° giornata		
1	200 dorso	F	1	200 farfalla	F	1	100 dorso	F
2	200 dorso	M	2	200 farfalla	M	2	100 dorso	M
3	100 farfalla	F	3	200 rana	F	3	100 rana	F
4	100 farfalla	M	4	200 rana	M	4	100 rana	M
5	400 misti	F	5	200 misti	F	5	100 stile libero	F
6	400 misti	M	6	200 misti	M	6	100 stile libero	M
7	200 stile libero	F	7	400 stile libero	F	7	800 stile libero	F
8	200 stile libero	M	8	400 stile libero	M	8	1500 stile libero	M
9	4x100 mista	F	9	4x100 stile libero	F			
10	4x100 mista	M	10	4x100 stile libero	M			



Attività di CATEGORIA e ASSOLUTA

Campionato Regionale invernale di Categoria e Assoluto

Regolamento

Il Campionato Regionale Invernale di categoria si articola in tre programmi completi, suddivisi in tre giornate. La prima prova si svolge nel mese di **Gennaio** la seconda a **Febbraio**, la terza costituisce per le categorie ragazzi, juniores, cadetti e seniores la finale di categoria. Le gare si svolgono in vasca da 25 metri.

Per tutte le prove è previsto il cronometraggio automatico con piastre.

Alla manifestazione (eliminatorie e finali) non possono partecipare atleti della categoria esordienti A.

Le società sono suddivise in 2 concentramenti:

- Ponente: RN. Arenzano, Bordighera, Riviera Nuoto Sanremo, RN Imperia, AN Savona, Ideanuoto Albenga, Doria Nuoto Loano, Cairo, Multedo 1930, N. Mameli, CN Sestri, Fulgor Ponte X, Foltzer, Nuotatori Rivarolesi, Gs Aragno, Santa Clara, Crocera.

- Levante: Pianeta Sport Carasco, Chiavari Nuoto, Rapallo Nuoto, RN Lavagna, Rn Spezia, Uisp Valdimagra, Lib. Audax Spezia, Pro Recco, Rn Camogli, Sportiva Sturla, , Andrea Doria, Pontecarrega, Genova Nuoto, Fratellanza Ponte X, Nuotatori Genovesi, CN Sestri Levante

Ammissione

Ogni atleta, nell'arco di un'intero programma può partecipare **ad un massimo di 3 gare senza il tempo limite delle apposite tabelle**, di **6 gare** se in possesso dei relativi tempi limiti. La partecipazione alle gare degli 800 e 1500 stile libero è però vincolata all'aver conseguito il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.

Programma gare

1a parte			2a parte			3a parte		
1	50 stile libero	F	1	100 dorso	F	1	50 farfalla	F
2	50 stile libero	M	2	100 dorso	M	2	50 farfalla	M
3	100 rana	F	3	200 rana	F	3	200 dorso	F
4	100 rana	M	4	200 rana	M	4	200 dorso	M
5	50 dorso	F	5	100 farfalla	F	5	50 rana	F
6	50 dorso	M	6	100 farfalla	M	6	50 rana	M
7	200 farfalla	F	7	400 misti	F	7	100 stile libero	F
8	200 farfalla	M	8	400 misti	M	8	100 stile libero	M
9	200 misti	F	9	200 stile libero	F	9	800 stile libero	F
10	200 misti	M	10	200 stile libero	M	10	100 misti	M
11	400 stile libero	F				11	100 misti	F
12	400 stile libero	M				12	1500 stile libero	M

800 stile libero maschi e 1500 stile libero femmine assoluti.

In base alle effettive esigenze delle società il Comitato si riserva di organizzare una giornata per consentire l'ottenimento dei tempi per partecipare ai Campionati Assoluti nelle gare degli 800 stile libero maschile e 1500 stile libero femminili, o di inserirle al termine della seconda giornata se il numero di richieste è limitato.

**Finali regionale Invernale di categoria e assoluto**

Le finali si svolgeranno in vasca da 25 metri. Sono ammessi alle finali i primi **8 atleti** maschi e femmine classificati **nelle due giornate di Campionato regionale** per ogni gara, di ogni anno di nascita ad esclusione dei Cadetti e dei Seniores che gareggiano per categoria. Dai risultati delle gare di categoria sarà estratta la classifica assoluta.

Gli atleti devono essere iscritti entro la scadenza stabilita dal Comitato Regionale ad un massimo di 6 gare, con i tempi ottenuti in una delle due prove precedenti, come da graduatoria fatta prevenire preventivamente ad opera del Comitato stesso.

Al fine di stilare la classifica di società sono assegnati punteggi ad ogni atleta nelle 3 gare individuali dove hanno ottenuto i piazzamenti migliori e alle staffette.

I primi tre classificati di ogni anno o categoria e i primi tre assoluti saranno premiati con medaglia

Le premiazioni degli atleti si svolgeranno negli intervalli e al termine di ogni giornata di gare.

Programma delle finali

1a parte			2a parte			3a parte		
1	50 stile libero	F	1	100 dorso	F	1	50 farfalla	F
2	50 stile libero	M	2	100 dorso	M	2	50 farfalla	M
3	100 rana	F	3	200 rana	F	3	200 dorso	F
4	100 rana	M	4	200 rana	M	4	200 dorso	M
5	50 dorso	F	5	100 farfalla	F	5	50 rana	F
6	50 dorso	M	6	100 farfalla	M	6	50 rana	M
20 minuti d'intervallo			20 minuti d'intervallo			7	100 stile libero	F
7	200 farfalla	F	7	400 misti	F	8	100 stile libero	M
8	200 farfalla	M	8	400 misti	M	9	800 stile libero	F
9	200 misti	F	9	200 stile libero	F	10	1500 stile libero	M
10	200 misti	M	10	200 stile libero	M			
11	400 stile libero	F						
12	400 stile libero	M						

Giornata delle staffette

Per le gare a staffetta dei campionati regionali Giovanile Indoor e Assoluti è organizzata un'apposita giornata.

Programma gare

1	4x100 stile libero	Femmine ragazzi	7	4x100 mista	Femmine ragazzi	13	4x200 stile libero	Femmine ragazzi
2	4x100 stile libero	Maschi ragazzi	8	4x100 mista	Maschi ragazzi	14	4x200 stile libero	Maschi ragazzi
3	4x100 stile libero	Femminejuniores	9	4x100 mista	Femmine Juniores	15	4x200 stile libero	Femmine Juniores
4	4x100 stile libero	Maschi juniores	10	4x100 mista	Maschi juniores	16	4x200 stile libero	Maschi juniores
5	4x100 stile libero	Femmine cadetti	11	4x100 mista	Femmine cadetti	17	4x200 stile libero	Femmine cadetti
6	4x100 stile libero	Maschi cadetti	12	4x100 mista	Maschi cadetti	18	4x200 stile libero	Maschi cadetti



Camp. Regionale Estivo di Categoria e Assoluto

Regolamento

Il Comitato Regionale Estivo si svolge in due prove eliminatorie ed una finale.

Nella prima prova sono previste le distanze superiori ai 100 metri e le staffette di categoria. La seconda prova corrisponde ad un programma completo.

Prima prova

Alla prima prova ogni atleta può essere iscritto ad un **massimo di 3 gare, 4 gare se in possesso dei tempi limite regionali.**

Programma gare

1a parte	2a parte	3a parte
400 stile libero	200 stile libero	200 dorso
200 rana	400 misti	200 misti
200 farfalla	4x200 stile libero	800 stile libero
4x100 mista		1500 stile libero
		4xc100 stile libero

Seconda prova

Alla seconda prova ogni atleta può partecipare **ad un massimo di 3 gare senza il tempo limite delle apposite tabelle**, fino ad un massimo di **6 gare** nell'arco di ogni intero programma se in possesso dei relativi tempi limiti, ad esclusione degli 800 e 1500 stile libero la cui partecipazione è vincolata dall'aver conseguito almeno il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.

Nelle gare degli 800 e 1500 stile libero, sia della prima che della seconda, gareggeranno 2 atleti per corsia, con partenza dal bordo.

In caso di atleti dispari l'ultimo concorrente disputerà la gara da solo, in caso di pari tempo lo farà l'atleta più giovane. Nel caso di batterie dispari la prima serie si disputerà con un solo atleta per corsia.

Programma gare

1a parte	2a parte	3a parte
1 50 stile libero F	1 100 dorso F	1 50 farfalla F
2 50 stile libero M	2 100 dorso M	2 50 farfalla M
3 100 rana F	3 200 rana F	3 200 dorso F
4 100 rana M	4 200 rana M	4 200 dorso M
5 50 dorso F	5 100 farfalla F	5 50 rana F
6 50 dorso M	6 100 farfalla M	6 50 rana M
7 200 farfalla F	7 400 misti F	7 100 stile libero F
8 200 farfalla M	8 400 misti M	8 100 stile libero M
9 200 misti F	9 200 stile libero F	9 800 stile libero F
10 200 misti M	10 200 stile libero M	10 1500 stile libero M
11 400 stile libero F		
12 400 stile libero M		



Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluti Estivo

Le Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluto Estivo si svolgeranno a Genova, in vasca da 50 metri. Dato il ridotto numero di partecipanti gli atleti della categoria **Cadetti sono uniti ai Seniores** in un'unica categoria denominata "Seniores", unificata sia per ciò che riguarda la classifica, sia la premiazione sia il punteggio finale.

Potranno partecipare alle finali:

femmine	Ragazze (96/95)	Juniore (94/93)	Seniores (cad+seniores)
50 /100/200 per ogni stile	Prime 24	Prime 16	Prime 16
400 stile libero	Prime 16	Prime 8	Prime 8
400 misti	Prime 8	Prime 8	Prime 8
800 stile libero			

Maschi	Ragazzi 95	Ragazzi (94/93)	Juniore (92/91)	Seniores (cad+seniores)
50 /100/200 per ogni stile	Primi 8	Primi 16	Primi 16	Primi 16
400 stile libero	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8
400 misti	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8
800 stile libero	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8

Gli atleti saranno ammessi in base ad una graduatoria ottenuta dall'iscrizione **in base ai tempi stabiliti in vasca da 50 metri durante il corso della stagione**, iscrizione che dovrà pervenire nei tempi stabiliti in Comitato. Nell'atto dell'iscrizione dovrà essere specificato **oltre al tempo, il luogo e la data di ottenimento**, pena l'esclusione dalla finale.

Dai risultati delle gare di categoria sarà estratta la classifica assoluta.

I primi tre classificati di ogni categoria e i primi tre assoluti saranno premiati con medaglia.

Programma delle finali

1° giornata			2° giornata			3° giornata			4° giornata		
1	100 dorso	F	1	100 farfalla	F	1	50 farfalla	F	1	50 dorso	F
2	100 dorso	M	2	100 farfalla	M	2	50 farfalla	M	2	50 dorso	M
3	200 stile libero	F	3	200 dorso	F	3	200 misti	F	3	200 farfalla	F
4	200 stile libero	M	4	200 dorso	M	4	200 misti	M	4	200 farfalla	M
5	50 rana	F	5	50 stile libero	F	5	400 stile libero	F	5	100 stile libero	F
6	50 rana	M	6	50 stile libero	M	6	400 stile libero	M	6	100 stile libero	M
7	400 misti	F	7	100 rana	F	7	4x100 mista	F	7	200 rana	F
8	400 misti	M	8	100 rana	M	8	4x100 mista	M	8	200 rana	M
9	4x100 stile libero	F	9	4x200 stile libero	F				9	800 stile libero	F
10	4x100 stile libero	M	10	4x200 stile libero	M				10	1500 stile libero	M

Staffette assolute

Le staffette assolute saranno inserite all'interno del programma delle finali di categoria



TEMPI LIMITE

CATEGORIE *Vasca da 25 metri*

Maschi

	Senior	Cadetti	Jun 2	Jun 1	Rag 3	Rag 2	Rag 1.
50 SL	27.0	27.5	28.1	28.9	29.8	30.7	31.6
100 SL	59.0	1.00.2	1.01.4	1.03.2	1.05.1	1.07.0	1.09.1
200 SL	2.09.5	2.12.1	2.14.7	2.18.8	2.22.9	2.27.2	2.31.6
400 SL	4.35.8	4.41.3	4.46.9	4.55.5	5.04.4	5.13.5	5.22.9
1500 SL	18.17.0	18.38.9	19.01.2	19.35.5	20.10.7	20.47.1	21.24.5
50 ds	30,9	31,5	32,2	32,9			
100 DS	1.07.9	1.09.2	1.10.6	1.12.8	1.14.9	1.17.2	1.19.5
200 DS	2.26.3	2.29.2	2.32.2	2.36.8	2.41.5	2.46.3	2.51.3
50 rn	33,1	33,8	34,5	35,3			
100 RN	1.13.7	1.15.1	1.16.6	1.19.0	1.21.3	1.23.8	1.26.3
200 RN	2.44.9	2.48.2	2.51.5	2.56.7	3.02.0	3.07.5	3.09.1
50 fa	29,2	29,8	30,5	31,2			
100 FA	1.05.5	1.06.8	1.08.1	1.10.2	1.12.3	1.14.5	1.16.7
200 FA	2.25.0	2.27.9	2.30.8	2.35.4	2.40.0	2.44.8	2.49.8
200 Mx	2.27.0	2.29.9	2.32.9	2.37.5	2.42.2	2.47.1	2.52.1
400 Mx	5.15.4	5.21.7	5.28.1	5.38.0	5.48.1	5.58.5	6.09.3

Femmine

	Sen.	Cad 2	Cad 1	Jun 2	Jun 1	Rag 2	Rag 1
50 SL	31.0	31.3	31.6	32.2	32.9	33.9	34.9
100 SL	1.07.1	1.07.7	1.08.3	1.09.7	1.11.1	1.13.2	1.15.4
200 SL	2.24.0	2.25.5	2.26.9	2.29.8	2.32.8	2.37.4	2.42.1
400 SL	5.01.3	5.04.3	5.07.3	5.13.5	5.19.8	5.29.4	5.39.2
800 SL	10.19.2	10.25.4	10.31.6	10.44.3	10.57.2	11.16.9	11.37.2
50 ds	33,8	34,2	34,9	35,7	36,5		
100 DS	1.15.5	1.16.2	1.17.0	1.18.6	1.20.2	1.22.5	1.25.0
200 DS	2.41.0	2.42.6	2.44.2	2.47.5	2.50.9	2.56.0	3.01.3
50 rn	37,2	37,6	38,4	39,2	40,0		
100 RN	1.25.5	1.26.3	1.27.2	1.29.0	1.30.7	1.33.5	1.36.3
200 RN	3.03.6	3.05.4	3.07.3	3.11.0	3.14.8	3.20.6	3.26.7
50 fa	32,5	32,9	33,6	34,3	35,0		
100 FA	1.14.8	1.15.5	1.16.3	1.17.8	1.19.4	1.21.8	1.24.2
200 FA	2.43.4	2.45.0	2.46.7	2.50.0	2.53.4	2.58.6	3.04.0
200 Mx	2.44.0	2.45.6	2.47.3	2.50.6	2.54.0	2.59.3	3.04.6
400 Mx	5.46.7	5.50.2	5.53.7	6.00.7	6.07.9	6.19.0	6.30.4

Staffette maschi

	Seniores	Cadetti	Juniors	Ragazzi
4 X 100 SL	4.00.8	4.10.4	4.25.5	4.41.4
4 X 200 SL	8.48.4	9.09.5	9.42.4	10.17.3
4 X 100 Mx	4.31.3	4.42.1	4.59.1	5.17.0

Staffette femmine

	Seniores	Cadetti	Juniors	Ragazzi
4 X 100 SL	4.30.8	4.36.2	4.47.3	5.04.5
4 X 200 SL	9.41.8	9.53.4	10.17.1	10.54.2
4 X 100 Mx	5.05.7	5.11.8	5.24.3	5.43.7

**Esordienti**

Maschi	A2	A1	B2	B1
50 Stile L	33.8	36.2	39.1	42.2
100 Stile L	1.13.9	1.19.1	1.25.4	1.32.2
200 Stile L	2.42.2	2.53.6	3.07.4	3.22.4
400 Stile L	5.45.5	6.09.7	6.39.2	7.01.1
100 Dorso	1.25.0	1.31.0	1.38.3	1.46.1
200 Dorso	3.03.2	3.16.0	3.31.7	3.48.6
100 Rana	1.32.3	1.38.8	1.46.7	1.55.2
200 Rana	3.22.3	3.36.5	3.53.8	4.12.5
50 Farfalla			43.4	46.8
100 Farfalla	1.22.0	1.27.8	1.34.8	1.42.4
200 Farfalla	3.01.7	3.14.4	3.28.0	
100 Misti			1.36.9	1.44.6
200 Misti	3.04.1	3.17.0	3.32.8	3.49.8
400 Misti	6.20.3	6.31.8	6.59.2	

Femmine	A2	A1	B2	B1
50 Stile L	37.3	39.9	43.1	46.6
100 Stile L	1.20.6	1.26.3	1.33.2	1.40.6
200 Stile L	2.53.4	3.05.5	3.20.4	3.36.4
400 Stile L	6.02.9	6.28.3	6.59.4	7.32.9
100 Dorso	1.30.9	1.37.3	1.45.0	1.53.5
200 Dorso	3.13.9	3.27.4	3.44.0	4.01.9
100 Rana	1.43.0	1.50.2	1.59.0	2.08.5
200 Rana	3.41.1	3.56.6	4.15.5	4.35.0
50 Farfalla			48.1	52.0
100 Farfalla	1.30.0	1.36.4	1.44.1	1.52.4
200 Farfalla	3.16.8	3.30.5	3.45.2	
100 Misti			1.45.8	1.54.2
200 Misti	3.17.0	3.30.8	3.47.6	4.05.8
400 Misti	6.42.1	6.54.1	7.23.0	

**Ammissione alle gare lunghe**

	A2 maschi	A1 maschi	A2 femmine	A1 femmine
400 stile libero	5.32.5	5.42.0	5.49.3	5.59.0

Conversione tempi da vasca 25 a vasca da 50

Maschi	gare	Femmine
0,6	50 stile libero	0,4
1.8	100 stile libero	1.4
4.0	200 stile libero	3.2
8.8	400 stile libero	7.2
	800 stile libero	15.5
36.0	1500 stile libero	
0,8	50 dorso	0,7
2,4	100 dorso	2,2
5,8	200 dorso	5,2
0,9	50 rana	0,8
3,0	100 rana	2.6
7.2	200 rana	6.2
0,4	50 farfalla	0,3
1.5	100 farfalla	1.2
3.8	200 farfalla	3.0
4.8	200 misti	3.8
10.8	400 misti	8.6



Sommario

NORMATIVE GENERALI	2
<i>Iscrizioni alle gare</i>	2
<i>Tasse gara</i>	2
<i>Staffette</i>	2
<i>Iscrizioni alle staffette</i>	2
<i>Assenze dalle gare</i>	2
<i>Assenze atleti nazionali</i>	3
<i>Atleti con cittadinanza non italiana</i>	3
<i>Classifiche di società</i>	3
<i>Rappresentativa regionale esordienti A</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Rappresentativa regionale juniores</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Prove Tempi Limite</i>	3
ATTIVITÀ ESORDIENTI	7
<i>Campionato Regionale Esordienti B</i>	7
<i>Campionato Estivo Esordienti A</i>	11
ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA	13
<i>Campionato Regionale invernale di Categoria</i>	13
<i>Giornata delle staffette</i>	14
<i>Finale Regionale Assoluta Indoor</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Camp. Regionale Estivo di Categoria e Assoluto</i>	15
<i>Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluti Estivo</i>	16
SOMMARIO	20