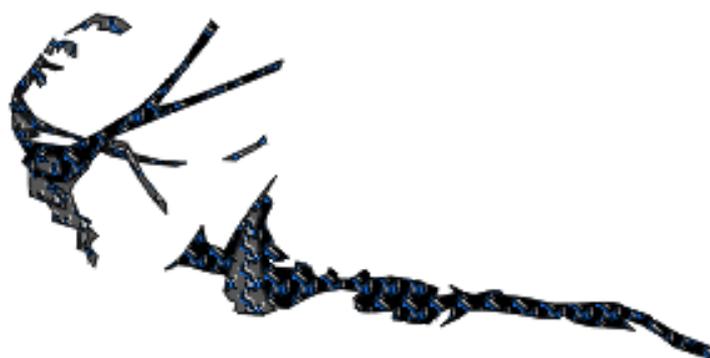




# *Nuoto - Regolamento*



# *2014/2015*

***FIN - Comitato Regionale Ligure***



## 1.0 NORMATIVE GENERALI

---

### Iscrizioni alle gare

1. Le iscrizioni alle gare vanno effettuate tramite procedura online dal sito <http://online.federnuoto.it/iscritti/iscrisocieta.php> utilizzando il software predisposto.
2. Il pagamento potrà essere eseguito direttamente o con vaglia postale.
3. Non saranno accettate iscrizioni di società non in regola con il versamento delle tasse gara delle manifestazioni precedenti.

---

### Tasse gara

1. Le tasse gare per la stagione 2014/2015 sono le seguenti:
  - a) Manifestazioni regionali esordienti B: **4.5 euro** per gara.
  - b) manifestazioni regionali con cronometraggio manuale o automatico con piastre a disposizione dell'impianto: **5.0 euro** gara, comprese le staffette.
  - c) Manifestazioni con cronometraggio automatico con necessità di trasporto delle piastre: **6.0 euro** per gara e per ogni gara a staffetta.
  - d) Manifestazione conclusiva esordienti B: **20 euro** per ogni formazione di staffetta.

---

### Staffette

1. Ogni staffetta di Categoria dovrà essere formata da **almeno due atleti della Categoria corrispondente**.
2. Gli atleti della categoria esordienti B possono partecipare esclusivamente a gare esordienti.
3. Ogni atleta potrà 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

1. Ogni società potrà iscrivere **una sola formazione per ogni Categoria** (Assoluti compresi) eccetto le staffette della Giornata Conclusiva del Campionato regionale esordienti B dove va seguito l'apposito regolamento.
2. **In tutte le manifestazioni regionali è possibile iscrivere le staffette sul campo gara eccetto** la Giornata Conclusiva del Campionato regionale esordienti B.

---

### Assenze dalle gare

1. Le assenze devono essere comunicate alla giuria entro **trenta minuti** dall'inizio delle gare.
2. In caso di mancata comunicazione sarà assegnata una multa di 5 euro per assenza, 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

---

1. 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 fare, con i migliori tempi stagionali.
2. Le società d'appartenenza dovranno in ogni modo specificare le occasioni in cui i tempi sono stati ottenuti e richiedere l'iscrizione.
3. 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 d'iscrizione.

---

## Classifiche di società

---

1. Indipendentemente dal numero dei finalisti porteranno punteggio i **primi otto atleti** classificati in ogni gara.
2. 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.
3. Alle staffette sarà attribuito punteggio doppio.

---

## Prove Tempi Limite

---

1. Tentativi per ottenere tempi limite saranno introdotti dal Comitato regionale solo nel caso di manifestazioni collocate alla scadenza stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.
2. I tentativi si terranno mezz'ora prima dell'inizio del riscaldamento gara, con iscrizioni da presentare la sera precedente.
3. Potranno partecipare alle prove gli atleti in possesso di un tempo non superiore ai tre decimi per ogni 50 metri e sarà consentito un solo tentativo per atleta gara.
4. La tassa d'iscrizione per ogni tentativo è stabilita in **8 euro**.

---

## Atleti residenti in altre regioni

---

Gli atleti tesserati per società liguri che risiedono in regioni diverse (oppure in altra nazione) possono accedere alle graduatorie dei campionati regionali invernali e quindi alle finali alle seguenti condizioni:

- a) Comunicare al comitato entro il termine di ottobre le date di due manifestazioni a cui gli atleti prenderanno parte, entro la data dell'ultima prova d'ammissione alle finali.
- b) Inviare al Comitato i risultati ottenuti in quelle gare, che saranno inseriti nelle graduatorie di accesso alle finali.

---

## Partenze in acqua

---

In tutte le manifestazioni di nuoto organizzate dal Comitato Regionale Ligure le gare si svolgeranno con gli atleti della gara precedente in acqua, **anche nelle gare del dorso**.



## 2.0 *Rappresentative Regionali*

---

### **Rappresentativa regionale esordienti A**

---

1. 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:

- a) priorità agli atleti più grandi in caso di meriti comparabili,
- b) prestazioni particolarmente rilevanti,
- c) priorità per gli atleti più veloci nelle gare da 100 su quelle da 200 in funzione delle staffette.

2. Per ragioni di formazione la Commissione Tecnica designata potrà tener conto anche di tempi ottenuti in altre manifestazioni.

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

---

### **Collegiale categoria ragazzi**

---

1. Sarà organizzato durante la stagione agonistica un allenamento collegiale per gli atleti della categoria ragazzi che si sono distinti ai campionati Nazionali Giovanili Invernali.

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

3. La commissione si riserva di allargare la convocazione ad atleti particolarmente meritevoli che non rientrassero nei criteri precedenti.

---

### **Rappresentativa Regionale Juniores**

---

#### ***Obiettivi del programma.***

È costituita una rappresentativa regionale juniores per:

- 1) Orientare le società a 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 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 in cui 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 in tutti gli stili.



### **Criteria di formazione della rappresentativa regionale.**

- 1) La formazione sarà composta da 24 elementi, i primi classificati per ogni stile ai campionati italiani giovanili, considerando anche i fondisti, e i migliori tra i secondi a completamento della formazione.
- 2) La scelta terrà conto del valore complessivo dei risultati ottenuti nelle diverse specialità: equilibrio tra i tempi nelle varie distanze, livello di prestazione massimo, migliori piazzamenti.
- 3) Nella squadra potranno essere riservati dei posti per gli atleti che pur non rientrando nei criteri enunciati, meritino di partecipare alla rappresentativa.

### **Attività della rappresentativa**

- 1) La rappresentativa completa prenderà parte a due allenamenti collegiali nella stagione 2015. Ai raduni possono partecipare gli allenatori degli atleti coinvolti.
- 2) Una squadra ristretta a dodici elementi, scegliendo il miglior atleta per ogni specialità in base ai piazzamenti ai Criteri Nazionali Primavera (stile libero veloce, mezzofondo-fondo, dorso, rana, farfalla, misti) parteciperà ad una trasferta estiva in vasca da 50 metri.
- 3) Una squadra formata con lo stesso criterio della precedente, ma in base ai risultati dei Campionati Nazionali Estivi, prenderà parte a un trofeo in vasca da 25 da svolgersi in sede regionale.
- 4) Si riserva un massimo di due posti in ogni rappresentativa per atleti di particolare valore sportivo scelti a discrezione della commissione tecnica regionale.

---

## **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 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.

### **Criteria 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.



---

## 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.**



## 3.0 Attività Esordienti

### Campionato Regionale Esordienti B

1. Il Campionato Regionale esordienti B è un supporto ad un corretto avvicinamento dei giovani alle gare di nuoto.
2. A quest'età gareggiare significa **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.**
3. La gara non è verifica dell'allenamento, perché il processo di adattamento è appena cominciato, non esprime il valore del confronto, perché le differenze di sviluppo rendono i risultati dei ragazzi non confrontabili. Non è neanche misura di una prestazione, dato che il livello emotivo dei bambini normalmente li tiene molti lontani dalle loro vere possibilità.
4. Per favorire un'esperienza corretta di avvicinamento 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.
5. 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 di non essere capaci o di perdere quello che si è guadagnato, intacca la sicurezza del bambino e diventa handicap per il proseguimento della carriera).
6. È necessario considerare la gara non come un risultato della formazione com'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 proposto, 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
6. Offrire la ripetizione periodica delle gare per consentire l'osservazione dei progressi ottenuti.
6. Terminare la stagione con un appuntamento competitivo, coinvolgente per tutti e gradevole.



## Regolamento.

1. Il programma si svolge in **otto giornate** con due o tre gare e una staffetta per ogni stile in ogni appuntamento.
2. Tutte le prove si svolgono in vasca da 25 metri.
3. Ogni atleta può partecipare a un massimo di **due gare e una staffetta** per ogni giornata.
4. 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 degli atleti.
5. Con adeguato livello 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.
6. 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.**
7. Le prime 6 prove invernali si svolgeranno in concomitanza con il campionato esordienti A con le Società suddivise in 4 concentramenti per ridurre il più possibile l'impegno dovuto agli spostamenti e l'affollamento degli impianti.
8. Il Comitato si riserva di modificare i concentramenti per equilibrare il programma delle varie manifestazioni e d'intervenire sulle composizioni per venire incontro alle esigenze delle società.
9. Le ultime 2 prove vedranno la partecipazione dei soli atleti della categoria esordienti B, con squadre suddivise in 2 concentramenti.
10. Al termine delle 8 giornate sarà stabilita una **graduatoria per ogni gara per anno di nascita** che consideri il migliore tra i risultati ottenuti.
11. Alle società saranno inviati i risultati e i piazzamenti dei loro atleti.
12. 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.
13. Nella giornata finale saranno svolte le staffette 4x50 per ogni stile e la staffetta 4x50 mista.
14. Ogni società potrà iscrivere diverse formazioni, ma **ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di due staffette nell'intero programma.**
15. **Le iscrizioni delle staffette dovranno essere nominative e presentate al Comitato alla scadenza stabilita** in modo da consentire l'elaborazione del programma.
16. Sarà possibile sul piano vasca cambiare la formazione in caso di problemi particolari intercorsi nel periodo tra l'iscrizione e la gara.
17. Al termine della manifestazione le squadre sfileranno e ogni atleta partecipante sarà premiato con medaglia ricordo della partecipazione al Campionato Regionale es.B.
18. 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.



19 Le gare del campionato regionale esordienti B nelle prime 6 prove si alterneranno a quelle del Campionato esordienti A.

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

---

## Concentramenti prime 6 prove

---

**Concentramento Ponente:** società delle province d'Imperia e Savona,

**Concentramento Genova Ponente:** Rn Arenzano, CN Sestri, Foltzer, Fulgor, Crocera Stadium, Nuotatori Rivarolesi, GS Aragno, FPX NUOTO.

**Concentramento Genova Levante:** Andrea Doria, Genova Nuoto, S.Sturla, Nuotatori Genovesi.

**Concentramento Levante:** Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Lavagna 90, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, ON Sport Sestri levante.

---

## Concentramenti prove estive

---

**Levante:** Lavagna, Chiavari N., Rn Spezia, Rapallo, Uisp Valdimagra, Lib. Audax, Genova Nuoto, Andrea Doria, SS.Sturla, Nuotatori Genovesi, On Sport Sestri levante

**Ponente:** Doria Loano, Ideanuoto, Rn Imperia, Nuoto Club Liguria, AN Savona, Cairo, CN Sestri, Rn Arenzano, Foltzer, Fulgor, N.Rivarolesi, Gs Aragno, Crocera Stadium, FPX Nuoto.

---

## Programma gare

---

1° giornata	100 dorso	100 rana	4x50 SL		
2° giornata	100 stile libero	200 dorso	4x50 rana		
3° giornata	100 misti	50 farfalla	4x50 dorso		
4° giornata	100 farfalla	200 stile libero	4x50 farfalla		
5° giornata	100 dorso	100 rana	4x50 SL		
6° giornata	100 stile libero	200 dorso	4x50 rana		
7° giornata	200 rana	50 farfalla	400 SL	4x50 do	
8° giornata	100 farfalla	200 stile libero	200 misti	4x50 fa	
Manifestazione conclusiva	4x50 stile libero	4x50 dorso	4x50 rana	4x50 fa	4x50 mista

---

## 6° Memorial Andrea Carbone

---

1. Manifestazione ad iscrizione riservata agli atleti della Categoria Esordienti B ed Esordienti A in ricordo di Andrea Carbone, dirigente indimenticabile del Comitato Regionale Ligure e della Società Ginnastica Andrea Doria.

2. La manifestazione vuole chiudere la stagione degli esordienti con un raduno generale caratterizzato come una festa del nuoto.

3. Il programma gare e il regolamento sono stilati dall'Andrea Doria, società che si è assunta l'onere dell'organizzazione.



## Campionato Regionale Primaveraile Esordienti A

### Regolamento

1. Il Campionato Regionale Primaveraile Esordienti A è articolato in sei giornate di gara in cui è suddiviso il programma federale, più una manifestazione finale, da svolgersi in vasca da 25 metri.
3. Le sei giornate di gara sono contemporanee a quelle del Campionato Esordienti B, con gare alternate tra le due categorie e società suddivise in 4 concentramenti, con la stessa suddivisione del Campionato esordienti B.

### Ammissione alle gare

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

### Programma gare

1/4 <sup>a</sup> giornata	2/5 <sup>a</sup> giornata	3/6 <sup>a</sup> giornata
1. 400 stile libero m/f	1. 200 stile libero m/f	1. 100 stile libero m/f
2. 100 rana m/f	2. 400 misti m/f	2. 200 farfalla m/f
3. 200 dorso m/f	3. 100 dorso m/f	3. 200 misti m/f
4. 100 farfalla m/f	4. 200 rana m/f	4. 1500 stile libero m/f
		5. 800 stile libero f

### Manifestazione Finale primaveraile.

1. Le finali si svolgeranno in vasca da 25 metri ad otto corsie, con programma gare suddiviso in due parti e cronometraggio automatico.
2. Saranno ammessi alle finali 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.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare e due staffette** nel corso del programma completo.
4. Gli atleti dovranno essere iscritti entro la scadenza stabilita dal Comitato con il tempo delle prove eliminatorie.

### 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 Regionale Estivo Esordienti A

### Campionato Regionale Estivo esordienti A

1. Il campionato Regionale esordienti A estivo si svolgerà con la formula di una giornata di prove per le gare lunghe e una manifestazione Finale da svolgersi in vasca da 50 metri.

### Giornata di prove per le gare lunghe del Campionato Regionale estivo es. A

2. La giornata di prove del Campionato Regionale estivo si svolgerà in sede unica in vasca da 50 metri.

3. Il programma gare comprenderà le gare che difficilmente si trovano nei programmi dei trofei estivi per questa categoria.

4. Il programma gare sarà suddiviso in due parti: una da svolgersi al mattino, una al pomeriggio.

5. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **2 gare** per ogni parte del programma.

6. Se le serie nelle gare da 800 e 1500 supereranno le 2, gli atleti gareggeranno in 2 per corsia, partendo contemporaneamente uno a destra e uno a sinistra.

7. Per partecipare alle distanze degli 800 e 1500 metri gli atleti dovranno aver ottenuto in precedenza il tempo limite delle tabelle regionali.

### Programma gare

Parte 1 mattina	Parte 2 pomeriggio
1. 200 stile libero f/m	6. 200 farfalla f/m
2. 200 rana f/m	7. 800 stile libero f
3. 200 dorso f/m	8. 1500 stile libero m
4. 200 misti f/m	9. 400 misti f/m
5. 400 stile libero f/m	

### Finali Regionali Estive Esordienti A

1. Le Finali del Campionato Regionale Estivo Esordienti A corrisponderanno ad un programma gare completo suddiviso in 3 parti da svolgersi in vasca da 50 metri.

2. Potranno partecipare tutti gli atleti della categoria tesserati per la stagione in corso con i tempi ottenuti **sia in vasca da 25 che in vasca da 50 metri**, a partire dal 1 ottobre 2013 fino alla scadenza iscrizioni stabilito dal Comitato.

3. I tempi ottenuti in vasca da 25 metri saranno rapportati **automaticamente** con la tabella di conversione stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.

4. Sarà necessario che all'atto dell'iscrizione venga segnalata la dicitura apposita "vasca da 25 metri" o da 50 metri, inserita nella procedura di iscrizione online.

5. Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **5 gare individuali**.

6. Le gare si svolgeranno **per anno di nascita**.

7. Potranno partecipare alle **gare da 100 metri** tutti gli atleti in possesso dei tempi della tabella regionale.



8. Gli atleti **non in possesso dei tempi della tabella regionale** potranno essere iscritti ad un massimo di due **gare da 100 metri**.
9. Nelle gare da 200 e 400 metri stile libero saranno ammessi a partecipare i **primi 16 atleti** iscritti per anno di nascita, in base al tempo di iscrizione.
10. Nelle gare dei 400 misti degli 800 e 1500 stile libero potranno partecipare i **primi 8 atleti** per anno di nascita in base al tempo di iscrizione.
11. Gli atleti iscritti alle gare da 200/400/800/1500 che potrebbero essere esclusi dalla graduatoria potranno essere iscritti a gare alternative da 100 metri, in ordine di preferenza, tramite una mail, inviata in Comitato prima della scadenza delle iscrizioni stesse.
12. Il Comitato provvederà ad inserirli d'ufficio nelle gare scelte in base alle eventuali esclusioni.
13. Dai risultati ottenuti il Comitato regionale istituirà una graduatoria per categoria.
14. Al fine di stilare la classifica di società saranno assegnati punteggi a ogni atleta nelle tre gare individuali dove avrà ottenuto i piazzamenti migliori.

### **Programma gare**

<b>1° giornata</b>			<b>2° giornata</b>			<b>3° giornata</b>		
1	100 dorso	F/M	1	200 farfalla	F/M	1	200 dorso	F/M
2	100 farfalla	F/M	2	100 rana	F/M	2	100 stile libero	F/M
3	400 misti	F/M	3	200 misti	F/M	3	200 rana	F/M
4	200 stile libero	F/M	4	400 stile libero	F/M	4	800 stile libero	F
5	4x100 mista	F/M	5	4x100 stile libero	F/M	5	1500 stile libero	M



## 4.0 Attività di Categoria e Assoluta

### Campionato Regionale Invernale di Categoria

#### Regolamento

1. Il Campionato Regionale Invernale di categoria si articola in quattro programmi completi, suddivisi in tre giornate.
2. La prima prova si svolgerà nel mese di **Novembre** in sede unica, con ristretto numero di gare per ogni atleta. La seconda si svolgerà a **Dicembre**, la terza nel periodo **Gennaio/Febbraio**, la quarta costituirà per le categorie ragazzi, juniores e cadetti la finale di categoria.
3. Le gare si svolgeranno in vasca da 25 metri.
4. Per tutte le prove è previsto il cronometraggio automatico con piastre.
5. Alla manifestazione (eliminatorie e finali) non potranno partecipare atleti della categoria esordienti A.
6. Nelle seconda e terza prova le società saranno suddivise in 2 concentramenti:

**Ponente:** RN. Arenzano, Nuoto Club Liguria, RN Imperia, AN Savona, Ideanuoto, Doria Nuoto Loano, Cairo, CN Sestri, Fulgor Ponte X, Foltzer, Aragno-Rivarolesi, Crocera Stadium.

**Levante:** Chiavari Nuoto, Rapallo Nuoto, Lavagna 90, Rn Spezia, Uisp Valdimagra, Lib. Audax Spezia, Sportiva Sturla, Andrea Doria, Genova Nuoto, Fratellanza Ponte X, Nuotatori Genovesi, ON Sport Sestri levante.

7. In caso di gare svolte a Genova i concentramenti potrebbero essere modificati per equilibrare la durata del programma gare.

#### Ammissione

8. nella prima prova ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 gare nell'arco dell'intero programma,
9. nella seconda e nella terza prova gli atleti potranno partecipare a **3 gare se non dispongono dei tempi limite delle apposite tabelle regionali, a 6** se in possesso dei relativi tempi.
10. La partecipazione alle gare degli 800 e 1500 stile libero è vincolata all'aver conseguito il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.

#### Programma gare della prima prova

1a parte		2 a parte		3 a parte	
1	100 dorso f/m	1	50 stile libero f/m	1	50 farfalla f/m
2	200 rana f/m	2	100 rana f/m	2	200 dorso f/m
3	100 farfalla f/m	3	50 dorso f/m	3	50 rana f/m
4	400 misti f/m	4	200 farfalla f/m	4	100 stile libero f/m
5	200 stile libero f/m	5	200 misti f/m	5	800 stile libero m
		6	400 stile libero f/m	6	100 misti m/f
				7	1500 stile libero m

**Programma gare della seconda e terza prova**

1 <sup>a</sup> parte			2 <sup>a</sup> parte			3 <sup>a</sup> parte		
1	50 stile libero	f/m	1	100 dorso	f/m	1	50 farfalla	f/m
2	100 rana	f/m	2	200 rana	f/m	2	200 dorso	f/m
3	50 dorso	f/m	3	100 farfalla	f/m	3	50 rana	f/m
4	200 farfalla	f/m	4	400 misti	f/m	4	100 stile libero	f/m
5	200 misti	f/m	5	200 stile libero	f/m	5	800 stile libero	m
6	400 stile libero	f/m				6	100 misti	m/f
						7	1500 stile libero	m

**800 stile libero maschi e 1500 stile libero femmine assoluti.**

1. 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 del Campionato Regionale Invernale di Categoria**

1. Le finali si svolgeranno in vasca da 25 metri.
2. Saranno 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 che gareggeranno per categoria.
3. Gli atleti dovranno essere iscritti entro la scadenza stabilita dal Comitato Regionale a 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.
4. I primi tre classificati di ogni anno o categoria saranno premiati con medaglia.
5. Le premiazioni degli atleti saranno fatte durante lo svolgimento delle gare.

**Programma delle finali**

1a parte			2a parte			3a parte		
1	50 stile libero	f/m	1	100 dorso	f/m	1	50 farfalla	f/m
2	100 rana	f/m	2	200 rana	f/m	2	200 dorso	f/m
3	50 dorso	f/m	3	100 farfalla	f/m	3	50 rana	f/m
	20 minuti d'intervallo			20 minuti d'intervallo		4	100 stile libero	f/m
4	200 farfalla	f/m	4	400 misti	f/m	5	800 stile libero	f
5	200 misti	f/m	5	200 stile libero	f/m	6	1500 stile libero	m
6	400 stile libero	f/m						

**Giornata delle staffette**

1. Per le gare a staffetta dei Campionati Regionali Giovanili Invernali sarà organizzata un'apposita giornata.

**Programma gare**

1	4x100 SL	F ragazzi	7	4x100 mista	F ragazzi	13	4x200 SL	F ragazzi
2	4x100 SL	M ragazzi	8	4x100 mista	M ragazzi	14	4x200 SL	M ragazzi
3	4x100 SL	F juniores	9	4x100 mista	F Juniores	15	4x200 SL	F Juniores
4	4x100 SL	M juniores	10	4x100 mista	M juniores	16	4x200 SL	M juniores
5	4x100 SL	F cadetti	11	4x100 mista	F cadetti	17	4x200 SL	F cadetti
6	4x100 SL	M cadetti	12	4x100 mista	M cadetti	18	4x200 SL	M cadetti

**Finali del Campionato Regionale Assoluto Indoor****Regolamento**

1. Le Finali del Campionato Regionale Assoluto Indoor consistono in un programma completo suddiviso in tre giornate.
2. Si gareggerà in vasca da 25, **con cronometraggio automatico**.

**Ammissione**

1. Alle finali saranno ammessi gli atleti che nelle prove regionali avranno ottenuto i **migliori 24 tempi** d'iscrizione nelle gare da 50, 100 metri e nella prova dei 200 stile libero, **i primi 16 tempi** in tutte le altre gare.
2. Le iscrizioni dovranno pervenire al Comitato entro la **scadenza stabilita**.
3. Il Comitato invierà per tempo la graduatoria delle prove di qualificazione per permettere la scelta delle gare.
4. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare** nell'arco dell'intero programma.

**Programma gare**

1a parte			2a parte			3a parte		
1	50 stile libero	f/m	1	100 dorso	f/m	1	50 farfalla	f/m
2	100 rana	f/m	2	200 rana	f/m	2	200 dorso	f/m
3	50 dorso	f/m	3	100 farfalla	f/m	3	50 rana	f/m
4	200 farfalla	f/m	4	400 misti	f/m	4	100 stile libero	f/m
5	200 misti	f/m	5	200 stile libero	f/m	5	800 stile libero	f
6	400 stile libero	f/m		10' riscaldamento		6	100 misti	m/f
	10' riscaldamento		6	4x100 stile libero	f/m	7	1500 stile libero	m
7	4x 200 stile libero	f/m					10' riscaldamento	
						8	4x100 mista	f/m



## Campionato Regionale Estivo di Categoria e Assoluto

### Regolamento

1. Il Campionato Regionale Estivo di categoria e Assoluto si svolgerà in due prove eliminatorie e una finale, con gare in vasca da 50 metri.
2. Nella prima prova saranno previste le distanze superiori ai 100 metri e le staffette di categoria. La seconda prova corrisponderà a un programma gare completo.

### Prima prova

1. Alla prima prova ogni atleta potrà essere iscritto a un **massimo di 4 gare se in possesso dei tempi limite regionali**, 2 in mancanza dei tempi.
2. **Nelle gare degli 800 e 1500 stile libero, sia della prima sia della seconda prova, gli atleti gareggeranno in 2 per corsia, con partenza dal bordo.**
3. In caso di atleti dispari l'ultimo concorrente disputerà la gara da solo, in caso di pari tempo lo farà l'atleta più giovane.
4. 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	400 stile libero F/M	1	200 stile libero F/M	1	200 dorso F/M
2	200 rana F/M	2	400 misti F/M	2	200 misti F/M
3	200 farfalla F/M	3	4x200 stile libero ragazzi F/M	3	800 stile libero F
4	4x100 mista ragazzi F/M	4	4x200 stile libero juniores F/M	4	1500 stile libero M
5	4x100 mista juniores F/M	5	4x200 stile libero cadetti F/M	5	4x100 stile libero ragazzi F/M
6	4x100 mista cadetti F/M			6	4x100 stile libero juniores F/M
				7	4x100 stile libero cadetti F/M

### Seconda prova

1. Alla seconda prova ogni atleta potrà partecipare **a un massimo 6 gare** nell'arco di ogni intero programma se in possesso dei relativi tempi limiti, **di 3 gare senza il tempo limite.**
2. Nelle gare degli 800 e 1500 stile libero la partecipazione sarà vincolata all'aver conseguito almeno il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.

### Programma gare

1a parte			2a parte			3a parte		
1	50 stile libero	F/M	1	100 dorso	F/M	1	50 farfalla	F/M
2	100 rana	F/M	2	200 rana	F/M	2	200 dorso	F/M
3	50 dorso	F/M	3	100 farfalla	F/M	3	50 rana	F/M
4	200 farfalla	F/M	4	400 misti	F/M	4	100 stile libero	F/M
5	200 misti	F/M	5	200 stile libero	F/M	5	800 stile libero	F
6	400 stile libero	F/M				6	1500 stile libero	M



## Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluto Estivo

1. Le Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluto Estivo si svolgeranno a Genova, in vasca da 50 metri.
2. Dato il ridotto numero di partecipanti gli atleti della categoria **Cadetti saranno uniti ai Seniores** in un'unica categoria denominata "Seniores", unificata per ciò che riguarda la classifica, la premiazione e il punteggio finale.
3. Potranno partecipare alle finali gli atleti che avranno raggiunto le seguenti posizioni in base alla graduatoria ottenuta **con i tempi stabiliti in vasca da 50 metri dall'1 ottobre 2013** alla scadenza stabilita dal Comitato in qualsiasi tipo di gara ufficiale:

Femmine	Ragazze (02/01)	Juniors (00/99)	Seniores (cad+seniores)
50/100/200 fa/do/ra/sl	Prime 24	Prime 16	Prime 16
400 stile libero	Prime 24	Prime 16	Prime 16
400 misti	Prime 16	Prime 8	Prime 8
800 stile libero	Prime 8	Prime 8	Prime 8

Maschi	Ragazzi 01	Ragazzi (00/99)	Juniors (98/97)	Seniores (cad+seniores)
50/100/200 fa/do/ra/sl	Primi 8	Primi 16	Primi 16	Primi 16
400 stile libero	Primi 8	Primi 16	Primi 16	Primi 16
400 misti	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8
800 stile libero	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8

4. Nell'atto dell'iscrizione dovrà essere specificato **oltre al tempo, il luogo e la data di ottenimento**, pena l'esclusione dalla finale.
5. Dai risultati delle gare di categoria sarà estratta la classifica assoluta.
6. 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		
1	50 farfalla J-S	F/M	1	50 rana J-S	F/M	1	50 dorso J-S	F/M
2	200 dorso R-J-S	F/M	2	200 stile libero R-J-S	F/M	2	200 farfalla R-J-S	F/M
3	400 stile libero R-J-S	F/M	3	100 dorso R-J-S	F/M	3	100 stile libero R-J-S	F/M
4	100 rana R-J-S	F/M	4	100 farfalla R-J-S	F/M	4	200 rana R-J-S	F/M
5	50 stile libero R-J-S	F/M	5	400 misti R-J-S	F/M	5	800 stile libero R-J-S	F
6	200 misti R-J-S	F/M	6	4x100 SL assoluta	F/M	6	1500 stile libero R-J-S	M
7	4x200 SL assoluta	F/M				7	4x100 mista assoluta	F/M

## Staffette Assolute Estive

1. Le staffette del Campionato Regionale estivo assoluto si svolgeranno internamente alle finali del Campionato Regionale.

**Giornata del nuoto Ligure**

1. Il comitato Regionale Ligure si riserva di organizzare a scadenza dei tempi per ottenere l'accesso ai Campionati Giovanili Estivi una giornata di gare in vasca da 50.
2. Potranno partecipare tutti gli atleti tesserati nella stagione.
3. La manifestazione è aperta anche ad atleti provenienti da altri comitati regionali.

**5.0 Tabelle Tempi Limite****Categoria 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 DO	30,9	31,5	32,2	32,9	33.5	34.1	34.8
100 DO	1.07.9	1.09.2	1.10.6	1.12.8	1.14.9	1.17.2	1.19.5
200 DO	2.26.3	2.29.2	2.32.2	2.36.8	2.41.5	2.46.3	2.51.3
50 RA	33,1	33,8	34,5	35.3	36.0	36.7	37.4
100 RA	1.13.7	1.15.1	1.16.6	1.19.0	1.21.3	1.23.8	1.26.3
200 RA	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	31.8	32.5	33.1
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 MS	2.27.0	2.29.9	2.32.9	2.37.5	2.42.2	2.47.1	2.52.1
400 MS	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	Jun1	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
1500 SL	10.19.2	10.25.4	10.31.6	10.44.3	10.57.2	11.16.9	11.37.2
50 DO	33,8	34,2	34,9	35,7	36,5	37.2	38.0
100 DO	1.15.5	1.16.2	1.17.0	1.18.6	1.20.2	1.22.5	1.25.0
200 DO	2.41.0	2.42.6	2.44.2	2.47.5	2.50.9	2.56.0	3.01.3
50 RA	37,2	37,6	38,4	39,2	40,0	40.8	41.6
100 RA	1.25.5	1.26.3	1.27.2	1.29.0	1.30.7	1.33.5	1.36.3
200 RA	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	35.7	36.4
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 MS	2.44.0	2.45.6	2.47.3	2.50.6	2.54.0	2.59.3	3.04.6
400 MS	5.46.7	5.50.2	5.53.7	6.00.7	6.07.9	6.19.0	6.30.4

**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
50 do	40.5	43.5	46.8	50.4
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
50 ra	44.0	47.3	50.9	54.8
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 Fa	37.5	40.3	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	1'23.8	1'30.1	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
50 do	43.2	46.5	50.0	53.8
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
50 ra	48.9	52.6	56.6	60.9
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 Fa	41.6	44.7	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	1'31.5	1'38.3	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
<b>400 stile libero</b>	5.32.5	5.42.0	5.49.3	5.59.0

**Conversione tempi da vasca 25 a vasca da 50**

<b>Maschi</b>	<b>gare</b>	<b>Femmine</b>
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

---

<b>1. NORMATIVE GENERALI</b>	<b>2</b>
<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>Classifiche di società</i>	3
<i>Prove Tempi Limite</i>	3
<i>Atleti residenti in altre regioni</i>	3
<i>Partenze in acqua</i>	3
<b>2. RAPPRESENTATIVE REGIONALI</b>	<b>4</b>
<i>Rappresentativa regionale esordienti A</i>	4
<i>Collegiale categoria ragazzi</i>	4
<i>Rappresentativa Regionale Juniores</i>	4
<i>Rappresentativa regionale di fondo</i>	5
<i>Regolamento atleti</i>	6
<b>3. ATTIVITÀ ESORDIENTI</b>	<b>7</b>
<i>Campionato Regionale Esordienti B</i>	7
<i>Campionato Regionale Primavera Esordienti A</i>	10
<i>Campionato Regionale Estivo Esordienti A</i>	11
<b>4. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA</b>	<b>13</b>
<i>Campionato Regionale Invernale di Categoria</i>	13
<i>Finali del Campionato Regionale Invernale di Categoria</i>	14
<i>Giornata delle staffette</i>	14
<i>Finali del Campionato Regionale Assoluto Indoor</i>	15
<i>Campionato Regionale Estivo di Categoria e Assoluto</i>	16
<i>Finali del Campionato Regionale Giovanile e Assoluto Estivo</i>	17
<i>Staffette Assolute Estive</i>	17
<i>Giornata del nuoto Ligure</i>	18
<b>5. TABELLE TEMPI LIMITE</b>	<b>18</b>