



Nuoto - Regolamento 2017/18



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 pagamento delle tasse gara delle manifestazioni precedenti.

Tasse gara

1. Le tasse gara per la stagione 2017/18 sono le seguenti:
 - a) Manifestazioni regionali esordienti B: **4 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 2 atleti della Categoria corrispondente**.
2. 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).
3. Gli atleti della categoria esordienti B possono partecipare esclusivamente a gare esordienti.
4. Compatibilmente con la durata dei programmi gara, nel Campionato Regionale di Categoria e Assoluto sarà possibile iscrivere una staffetta B e una C per ogni squadra. **Le staffette B o C non potranno essere ammesse alla prima serie e gareggeranno fuori gara.**
5. Nel Campionato Regionale esordienti A, ogni società potrà iscrivere **una sola formazione**.
6. Per quanto riguarda le staffette del Campionato esordienti B l'unica limitazione è determinata dal limite di gare di ogni singolo atleta.
7. **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 **30 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.
3. 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 8 atleti** classificati in ogni gara.
2. Ogni atleta porterà punteggio nelle **3 gare** dove si sarà meglio classificato secondo il seguente criterio: 9 punti al primo classificato 7 al secondo...1 all'ottavo.
3. Alle staffette sarà attribuito punteggio doppio.

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 Trofeo delle Regioni, considerando tempi e piazzamenti ottenuti nelle Finali Regionali.
2. Come allenatore accompagnatore sarà scelto il tecnico con il maggior numero di atleti nella formazione.

Rappresentativa Regionale Juniores

Obiettivi del programma.

- 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.

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 2017/18. Ai raduni potranno 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) 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.

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, 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.

Rappresentativa Regionale Assoluta

1. La squadra sarà formata dai migliori atleti in base ai piazzamenti ai Campionati Assoluti precedenti alla selezione.
2. Potranno far parte della rappresentativa atleti della categoria Juniores solo nel caso siano stati finalisti ai Campionati Assoluti di riferimento (primi 8).
3. La Rappresentativa parteciperà ad un trofeo in vasca da 50 metri.

Regolamento atleti

Gli atleti convocati in rappresentativa sono tenuti

1. 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. a eseguire con diligenza i compiti assegnati dai tecnici,
3. a tenere un comportamento corretto e conforme agli ideali sportivi che rappresentano,
4. a conservare con cura il materiale in dotazione e a utilizzarlo sempre durante le manifestazioni di rappresentativa,
5. a rimanere con il gruppo e a partecipare con il massimo spirito agonistico.

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. Tiene conto che 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 quindi una verifica dell'allenamento, perché il processo di adattamento è appena cominciato e non esprime il valore del confronto, anche perché le differenze di sviluppo rendono i risultati dei ragazzi non paragonabili. La gara non può essere 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 tre o quattro 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, compresa la sezione Idea Sport di ponente.

Concentramento Genova Ponente: Rn Arenzano, CN Sestri, Foltzer, Fulgor, Nuotatori Rivarolesi, GS Aragno, FPX, Crocera Stadium, Aquarium Vallescrivia

Concentramento Genova Levante: Andrea Doria, Genova Nuoto, S. Sturla, Nuotatori Genovesi, Idea Sport sezione levante.

Concentramento Levante: Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Lavagna 90, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, ON Sport Sestri levante, Rari Nantes Sori

Concentramenti prove estive

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

Ponente: Doria Loano, Ideasport sezione ponente, Rn Imperia, Nuoto Club Liguria, Cairo, CN Sestri, Rn Arenzano, Foltzer, N.Rivarolesi, Gs Aragno, FPX Nuoto, Crocera Stadium, Aquarium Vallescrivia

Programma gare

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



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.
2. 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 ^a giornata	2/5 ^a giornata	3/6 ^a 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 2 manifestazioni a programma completo da svolgersi in vasca da 50 metri di cui la seconda costituirà la finale.

Giornata del Campionato Regionale es. A estivo

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

3. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4 gare** dell'intero programma.

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

Programma gare

1° parte Sabato pomeriggio			2° parte Domenica mattina			3° parte Domenica pomeriggio		
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	1500 stile libero	M

Finale del Campionato Regionale Esordienti A Estivo

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 2015 fino alla scadenza iscrizioni stabilita 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

1° giornata			2° giornata			3° giornata		
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 Giovanile

Regolamento

1. Il Campionato Regionale Invernale Giovanile si articola in quattro programmi completi, suddivisi in tre giornate, da svolgersi in sede unica in vasca da 25 metri.
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. Per tutte le prove è previsto il cronometraggio automatico con piastre.
4. Alla manifestazione (eliminatorie e finali) non potranno partecipare atleti della categoria esordienti A.
5. Nel corso della stagione i concentramenti potrebbero essere modificati per equilibrare la durata del programma gare.

Ammissione

7. Nella prima prova ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 gare nell'arco dell'intero programma.
8. Nella seconda e nella terza prova ogni atleta potrà partecipare a **3 gare se non dispone dei tempi limite delle apposite tabelle regionali, a 6** se in possesso dei relativi tempi.
9. 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 f
		6	400 stile libero f/m	6	100 misti m/f
				7	1500 stile libero m

Programma gare della seconda e terza prova

1 ^a parte		2 ^a parte		3 ^a 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	100 misti m/f
				7	1500 stile libero m

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

1. In base ad 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 Giovanile

1. Le finali si svolgeranno in vasca da 25 metri.
2. Saranno ammessi alle finali i primi **8 atleti** maschi e femmine classificati di ogni anno di nascita ad esclusione dei Cadetti che gareggeranno per categoria.
3. Saranno ammessi anche gli atleti che pur non essendosi classificati nei primi 8 avranno conseguito i tempi dell'apposita tabella pubblicata a fine capitolo.
4. Gli atleti dovranno essere iscritti entro 15 giorni dalla gara, a un massimo di 6 gare, **in base ai tempi ottenuti nella stagione in qualsiasi gara, con cronometraggio automatico in vasca da 25 metri.**
5. I primi tre classificati di ogni anno o categoria saranno premiati con medaglia.
6. Le premiazioni degli atleti saranno fatte durante lo svolgimento delle gare.

Tabella tempi limite per l'ammissione diretta alle finali

Femmine	R1	R2	J1	J2	C
50 sl	29.8	29.20	28.70	28.70	28.30
100 sl	1'04.60	1'02.80	1'02.30	1'02.00	1'00.80
200 sl	2'20.30	2'15.30	2'14.00	2'13.30	2'11.10
400 sl	4'53.70	4'43.60	4'41.30	4'40.90	4'35.60
800 sl	9'57.80	9'40.00	9'33.40	9'33.00	9'23.80
50 do			32.20	32.20	31.50
100 do	1'12.10	1'09.40	1'08.60	1'08.60	1'07.30
200 do	2'35.30	2'29.80	2'28.40	2'27.60	2'25.20
50 ra			36.30	36.30	35.30
100 ra	1'22.20	1'19.20	1'18.20	1'18.20	1'16.30
200 ra	2'56.10	2'51.00	2'49.60	2'49.60	2'45.50
50 fa			31.71	31.30	30.80
100 fa	1'11.60	1'09.11	1'08.30	1'08.30	1'06.60
200 fa	2'37.60	2'33.40	2'31.30	2'30.50	2'28.30
200 ms	2'38.80	2'33.00	2'31.90	2'30.60	2'28.80
400 ms	5'34.60	5'25.00	5'22.10	5'19.30	5'15.20

maschi	R1	R2	R3	J1	J2	c
50 sl	27.30	26.33	25.71	25.50	25.10	24.80
100 sl	59.20	57.30	55.90	55.50	54.70	53.80
200 sl	2'09.30	2'05.20	2'01.90	2'00.70	1'59.70	1'57.80
400 sl	4'32.90	4'24.40	4'17.10	4'14.60	4'14.60	4'10.00
1500	17'44.80	17'18.80	16'58.30	16'51.20	16'51.20	16'33.10
50 do				28.80	28.50	27.90
100 do	1'06.80	1'03.90	1'02.30	1'01.30	1'01.20	1'00.10
200 do	2'23.20	2'17.90	2'15.10	2'13.30	2'12.30	2'10.50



50 ra				31.70	31.40	30.90
100 ra	1'14.90	1'11.30	1'09.80	1'08.80	1'08.60	1'07.10
200 ra	2'43.20	2'36.20	2'32.20	2'30.00	2'29.10	2'27.00
50 fa				27.40	27.00	26.60
100 fa	1'05.70	1'03.10	1'01.40	1'00.90	59.80	58.60
200 fa	2'25.10	2'20.00	2'17.00	2'16.00	2'14.10	2'11.60
200 ms	2'26.90	2'20.60	2'17.60	2'16.60	2'15.00	2'12.20
400 ms	5'12.00	5'00.50	4'55.10	4'47.10	4'47.10	4'45.20

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 in vasca corta

Regolamento

1. Le Finali del Campionato Regionale Assoluto in vasca corta 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 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. Il Comitato invierà per tempo una graduatoria per permettere la scelta delle gare, ottenuta da tutte le gare della stagione in corso (federali ed extrafederali) in vasca da 25 con cronometraggio automatico dal 1 ottobre fino a 15 giorni prima della manifestazione in oggetto.
3. Le iscrizioni dovranno pervenire al Comitato entro la **scadenza stabilita**.
4. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare** nell'arco dell'intero programma.

Programma gare

1 ^a parte			2 ^a parte			3 ^a 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	7	4x100 mista	mista	10' riscaldamento		
						8	4x100 mista	f/m
						9	4x100 sl	mista



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. La prima prova sarà costituita da un programma gara completo suddiviso in tre parti.
3. La seconda prova sarà costituita da un programma gare che prevede le distanze superiori ai 100 metri e le staffette di categoria.
4. **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.**
5. In caso di atleti dispari l'ultimo concorrente disputerà la gara da solo, in caso di pari tempo lo farà l'atleta più giovane.
6. Nel caso di batterie dispari la prima serie si disputerà con un solo atleta per corsia.

Prima prova

1. Alla prima 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

Seconda prova e Staffette del Campionato Regionale di Categoria estivo

1. Alla seconda 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. durante la manifestazione si svolgeranno le staffette de Campionato Regionale di Categoria estivo, secondo il programma gare stabilito.
3. Le prime tre squadre classificate per categoria saranno premiate con medaglia.

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/M
4	4x100 mista ragazzi F/M	4	4x200 stile libero juniores F/M	4	1500 stile libero M/F
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



Finali del Campionato Regionale di Categoria

1. Le Finali del Campionato Regionale Assoluto in vasca lunga 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 2016** alla scadenza stabilita dal Comitato in qualsiasi tipo di gara ufficiale:

Femmine	Ragazze (04/03)	Juniores (02/01)	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 03	Ragazzi (02/01)	Juniores (00/99)	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. 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/M
6	200 misti R-J-S	F/M	6	4x100 SL assoluta	F/M	6	1500 stile libero R-J-S	M/F
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 di Categoria.

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. 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
400 stile libero	5.32.5	5.42.0	5.49.3	5.59.0



Sommario

1. NORMATIVE GENERALI	2
<i>Iscrizioni alle gare</i>	2
<i>Tasse gara</i>	2
<i>Staffette</i>	2
<i>Assenze dalle gare</i>	2
<i>Assenze atleti nazionali</i>	3
<i>Classifiche di società</i>	3
<i>Partenze in acqua</i>	3
2. RAPPRESENTATIVE REGIONALI	4
<i>Rappresentativa regionale esordienti A</i>	4
<i>Rappresentativa Regionale Juniores</i>	4
<i>Rappresentativa regionale di fondo</i>	5
<i>Rappresentativa Regionale Assoluta</i>	5
<i>Regolamento atleti</i>	5
3. ATTIVITÀ ESORDIENTI	6
<i>Campionato Regionale Esordienti B</i>	6
<i>Campionato Regionale Primavera Esordienti A</i>	9
<i>Campionato Regionale Estivo Esordienti A</i>	10
4. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA	12
<i>Campionato Regionale Invernale di Categoria</i>	12
<i>Finali del Campionato Regionale Invernale di Categoria</i>	13
<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 di Categoria e Assoluto Estivo</i>	17
<i>Staffette Assolute Estive</i>	17
<i>Giornata del nuoto Ligure</i>	17
5. TABELLE TEMPI LIMITE	18