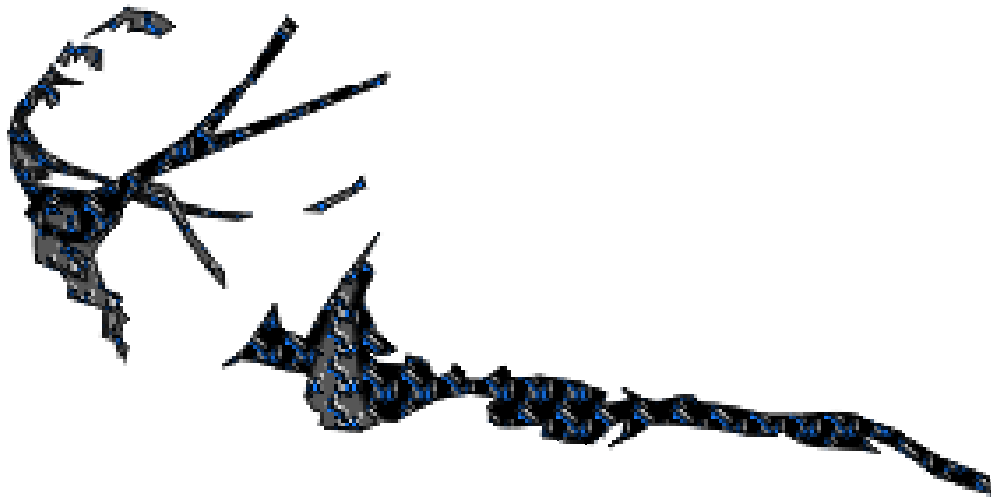




Nuoto - Regolamento 2018/19



Comitato Regionale Ligure



1. **NORMATIVE GENERALI**

Iscrizioni alle gare

1. Le iscrizioni alle gare vanno effettuate via internet.
2. Il pagamento sarà effettuato secondo le procedure del nuovo portale federale.

Tasse gara

1. Le tasse gara per la stagione 2018/19 sono le seguenti:
 - a) Manifestazioni regionali esordienti B: **4 euro** a 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 trasporto delle piastre: **6.0 euro** a 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 atleta**.
7. Le staffette maschili della categoria esordienti B **potranno essere integrate** con atleti di genere femminile (fino a 3 componenti).
- 7. In tutte le manifestazioni regionali è possibile iscrivere le staffette sul campo gara eccetto la Giornata Conclusiva del Campionato regionale esordienti B.**

Assenze

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.
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, in caso di assenza dalle finali, dovranno comunque essere iscritti e otterranno i punteggi della graduatoria regionale virtuale ottenuta con il loro inserimento in base ai 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. Rappresentative Regionali

Rappresentativa regionale esordienti A

1. La rappresentativa regionale esordienti A sarà convocata in base ai regolamenti del Trofeo delle Regioni, considerando tempi e piazzamenti ottenuti nelle Finali Regionali invernali.
2. Come allenatore accompagnatore sarà scelto il tecnico con il maggior numero di atleti in formazione.

Rappresentativa regionale categoria Ragazzi

3. In base alle classifiche individuali ai Criteri Nazionali sarà organizzata una rappresentativa regionale della categoria Ragazzi per partecipare ad un trofeo Estivo.

Rappresentativa Regionale Juniores

4. Una rappresentativa regionale di 24 elementi, sarà composta in base al piazzamento ai Campionati Nazionali dell'anno precedente.
5. La scelta degli atleti terrà conto del valore complessivo dei risultati ottenuti nelle diverse specialità: equilibrio tra i tempi nelle varie distanze, livello di prestazione massimo, migliori piazzamenti.
6. Nella squadra potranno essere riservati dei posti per gli atleti che pur non rientrando nei criteri enunciati, meritino di partecipare alla rappresentativa.
7. La rappresentativa prenderà parte a due allenamenti collegiali nella stagione 2018/19 ai quali potranno partecipare gli allenatori sociali.
8. 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.
9. 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

1. La formazione sarà costituita da un massimo di 3 atleti maschi e 3 atleti femmine per le categorie ragazzi e juniores.
2. La formazione sarà 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 la selezione.
2. La rappresentativa parteciperà a programmi di formazione regionale organizzati dalla commissione tecnica.
3. Un Rappresentativa ristretta parteciperà ad un trofeo in vasca da 50 metri.



4. A questa manifestazione potranno far parte della rappresentativa atleti della categoria Juniores solo nel caso siano stati finalisti ai Campionati Assoluti di riferimento (primi 8/10).

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. Attività Esordienti

Campionato Regionale Esordienti B

1. Il Campionato Regionale esordienti B è pensato come supporto ad un corretto avvicinamento dei giovani alle gare di nuoto.
2. Tiene conto che nell'età da considerare 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. Considera la gara non come verifica dell'allenamento, dato che il processo di adattamento è appena cominciato e non esprime il valore del confronto, perché le differenze di sviluppo dei ragazzi rendono i risultati non paragonabili. La gara non è neanche misura di una prestazione, dato che il livello emotivo dei giovani li tiene molti lontani dalle loro vere possibilità.
4. Favorisce un'esperienza corretta di avvicinamento alla gara **tenendo più basso possibile il livello di coinvolgimento emotivo**, già elevato a causa dell'età e dal coinvolgimento spesso eccessivo dei genitori e dalla non conoscenza del contesto.
5. Associa **alla gara la piacevolezza**, che 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. Considera come un mezzo della formazione e non come un risultato della formazione.

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 100 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 **3 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.
1. La 4x50 stile mista dovrà essere composta da 2 atleti maschi e due femmine.
14. **Ogni società potrà iscrivere diverse formazioni, ma** ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di due staffette nell'intero programma.
15. Le staffette maschili possono essere integrate da **un numero di nuotatrici femmine** (anche 3) per consentire a tutte le squadre una partecipazione piena all'appuntamento finale.
16. Le iscrizioni delle staffette dovranno essere nominative e presentate al Comitato alla scadenza stabilita **in modo da consentire l'elaborazione del programma**.
17. Sarà possibile sul piano vasca cambiare la formazione in caso di problemi particolari intercorsi nel periodo tra l'iscrizione e la gara.
18. Al termine della manifestazione le squadre sfileranno davanti al pubblico e ogni atleta partecipante sarà premiato con medaglia ricordo.
19. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare almeno un volontario** per la funzione di giuria e di cronometraggio.
20. Le gare del campionato regionale esordienti B nelle prime 6 prove si alterneranno a quelle del Campionato esordienti A.
21. Nella terza e sesta giornata la staffetta degli esordienti B precederà nel programma la prova degli 800/1500 stile libero.

Concentramenti nelle 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.

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.

Concentramenti nelle prove estive

Levante, Centro, Levante in base al numero di presenze gara.

**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 qualificazione si svolgerà in sede unica in vasca da 50 metri.
3. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4 gare** nell'intero programma.
4. Per partecipare agli 800 e ai 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. La Finale del Campionato Regionale Estivo Esordienti A corrisponderà ad un programma completo suddiviso in 3 parti da svolgersi in vasca da 50 metri.
2. Potranno partecipare tutti gli atleti della categoria tesserati con i tempi ottenuti nella stagione entro i termini stabiliti **sia in vasca da 25 che in vasca da 50 metri**.
3. I tempi ottenuti in vasca da 25 metri saranno rapportati **automaticamente** con la tabella di conversione stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.
4. Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **5 gare individuali**.
5. Le gare si svolgeranno **per anno di nascita**.
6. Potranno partecipare alle **gare da 100 metri** tutti gli atleti in possesso dei tempi della tabella regionale.
7. Gli atleti **non in possesso dei tempi della tabella regionale** potranno essere iscritti ad un massimo di due **gare da 100 metri**.
8. saranno ammessi a partecipare i **primi 16 atleti** iscritti per anno di nascita nelle gare da 200 e nei 400 metri stile libero, i **primi 8 atleti** nelle gare dei 400 misti degli 800 e dei 1500 stile libero.
10. Il Comitato provvederà ad inserirli d'ufficio nelle gare scelte in base alle eventuali esclusioni.
11. Dai risultati ottenuti il Comitato regionale istituirà una graduatoria per categoria.
12. 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. Attività di Categoria e Assoluta

Programma Regionale Invernale di Categoria e Assoluto

Regolamento

1. Il programma Regionale Invernale di categoria e Assoluto si articola in quattro manifestazioni a programma completo, suddivise in tre giornate, da svolgersi in sede unica in vasca da 25 metri.
2. La prima prova si svolgerà nel mese di **novembre**. La seconda si svolgerà a **dicembre**, la terza nel periodo **gennaio/febbraio**, la quarta costituirà per le categorie ragazzi, juniores e cadetti la finale del Campionato Giovanile Invernale.
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, 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

1 ^a 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 Giovanile Invernale

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 cronometrando 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	30.40	29.20	28.70	28.70	28.30
100 sl	1'05.90	1'02.80	1'02.30	1'02.00	1'00.80
200 sl	2'23.10	2'15.30	2'14.00	2'13.30	2'11.10
400 sl	4'59.60	4'43.60	4'41.30	4'40.90	4'35.60
800 sl	10'09.70	9'40.00	9'33.40	9'33.00	9'23.80
50 do			32.20	32.20	31.50
100 do	1'13.50	1'09.40	1'08.60	1'08.60	1'07.30
200 do	2'38.40	2'29.80	2'28.40	2'27.60	2'25.20
50 ra			36.30	36.30	35.30
100 ra	1'23.80	1'19.20	1'18.20	1'18.20	1'16.30
200 ra	2'59.10	2'51.00	2'49.60	2'49.60	2'45.50
50 fa			31.71	31.30	30.80
100 fa	1'13.00	1'09.11	1'08.30	1'08.30	1'06.60
200 fa	2'40.70	2'33.40	2'31.30	2'30.50	2'28.30
200 ms	2'41.90	2'33.00	2'31.90	2'30.60	2'28.80
400 ms	5'41.20	5'25.00	5'22.10	5'19.30	5'15.20



maschi	R1	R2	R3	J1	J2	c
50 sl	27.80	26.33	25.71	25.50	25.10	24.80
100 sl	1.00.40	57.30	55.90	55.50	54.70	53.80
200 sl	2'11.80	2'05.20	2'01.90	2'00.70	1'59.70	1'57.80
400 sl	4'38.40	4'24.40	4'17.10	4'14.60	4'14.60	4'10.00
1500	18.06.10	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	1'08.10	1'03.90	1'02.30	1'01.30	1'01.20	1'00.10
200 do	2'26.10	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	1'16.40	1'11.30	1'09.80	1'08.80	1'08.60	1'07.10
200 ra	2'46.50	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	1'07.00	1'03.10	1'01.40	1'00.90	59.80	58.60
200 fa	2'28.00	2'20.00	2'17.00	2'16.00	2'14.10	2'11.60
200 ms	2'29.80	2'20.60	2'17.60	2'16.60	2'15.00	2'12.20
400 ms	5'18.20	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



Campionato Regionale Assoluto Indoor

Regolamento

Il Campionato Regionale Assoluto Indoor si svolgerà in vasca da 25, **con cronometraggio automatico.**

Ammissione

1. Alle gare saranno ammessi i **migliori 24 tempi** d'iscrizione nei 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 da disputare.
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 e a tre staffette.

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	4x50 mista	mista	7	1500 stile libero	m
7	4x50 stile libero	mista	7	4x100 stile libero	f/m	10' riscaldamento		
8	4x 200 stile libero	f/m	8			8	4x100 mista	f/m

**Programma Regionale Estivo Assoluto e di Categoria****Regolamento**

1. Il programma Regionale Estivo Assoluto e di categoria e comprenderà due prove di qualificazione 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 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 potrebbero gareggiare in 2 per corsia, con partenza dal bordo, in caso di un particolare numero di iscrizioni. Per la stessa ragione potrebbe essere modificato il programma.**
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

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

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 stabilito.
3. Le prime tre squadre classificate per categoria saranno premiate con medaglia.

Programma gare

1a parte		2a parte		3a parte	
1	800 stile libero F/M	1	400 stile libero F/M	1	200 dorso F/M
2	400 misti F/M	2	200 rana F/M	2	200 misti F/M
3	200 stile libero F/M	3	200 farfalla F/M	3	1500 stile libero F/M
4	4x100 mista ragazzi F/M	4	4x200 stile libero ragazzi F/M	4	4x100 stile libero ragazzi F/M
5	4x100 mista juniores F/M	5	4x200 stile libero juniores F/M	5	4x100 stile libero juniores F/M
6	4x100 mista cadetti F/M		4x200 stile libero cadetti F/M	6	4x100 stile libero cadetti F/M



Campionato Regionale Assoluto e di Categoria Estivo

1. Il Campionato Regionale Assoluto e di Categoria Estivo si svolgerà 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 (06/05)	Juniore (04/03)	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
800/1500 stile libero	Prime 8	Prime 8	Prime 8

Maschi	Ragazzi 05	Ragazzi (04/03)	Juniore (02/01)	Seniores (cad+seniores)
50/100/200 fa/do/ra/sl	Primi 16	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
800/1500 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	800 stile libero	F/M	1	50 farfalla J-S	F/M	1	50 dorso J-S	F/M
2	50 rana J-S	F/M	2	200 dorso R-J-S	F/M	2	200 farfalla R-J-S	F/M
3	100 dorso R-J-S	F/M	3	400 stile libero R-J-S	F/M	3	100 stile libero R-J-S	F/M
4	100 farfalla R-J-S	F/M	4	100 rana R-J-S	F/M	4	200 rana R-J-S	F/M
5	200 stile libero R-J-S	F/M	5	50 stile libero R-J-S	F/M	5	1500 stile libero R-J-S	F/M
6	400 misti R-J-S	F/M	6	200 misti R-J-S	F/M	6	4x100 mista assoluta	F/M
7	4x100 SL assoluta	F/M		4x200 SL assoluta	F/M	7		

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. 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>	<i>2</i>
<i>Tasse gara</i>	<i>2</i>
<i>Staffette</i>	<i>2</i>
<i>Assenze</i>	<i>2</i>
<i>Assenze atleti nazionali</i>	<i>2</i>
<i>Classifiche di società</i>	<i>3</i>
<i>Partenze in acqua</i>	<i>3</i>
2. RAPPRESENTATIVE REGIONALI.....	4
<i>Rappresentativa regionale esordienti A</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa regionale categoria Ragazzi.....</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa Regionale Juniores</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa Regionale di fondo</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa Regionale Assoluta</i>	<i>4</i>
<i>Regolamento atleti</i>	<i>5</i>
3. ATTIVITÀ ESORDIENTI	6
<i>Campionato Regionale Esordienti B</i>	<i>6</i>
<i>Concentramenti nelle prime 6 prove</i>	<i>7</i>
<i>Concentramenti nelle prove estive.....</i>	<i>7</i>
<i>Programma gare</i>	<i>8</i>
<i>Campionato Regionale Primavera Esordienti A</i>	<i>9</i>
<i>Campionato Regionale Estivo Esordienti A.....</i>	<i>10</i>
4. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA	12
<i>Programma Regionale Invernale di Categoria e Assoluto.....</i>	<i>12</i>
<i>Finali del Campionato Regionale Giovanile Invernale.....</i>	<i>13</i>
<i>Giornata delle staffette.....</i>	<i>14</i>
<i>Campionato Regionale Assoluto Indoor.....</i>	<i>15</i>
<i>Programma Regionale Estivo Assoluto e di Categoria.....</i>	<i>16</i>
<i>Campionato Regionale Assoluto e di Categoria Estivo.....</i>	<i>17</i>
<i>Giornata del nuoto Ligure</i>	<i>17</i>
5. TABELLE TEMPI LIMITE	18
<i>Esordienti.....</i>	<i>19</i>
<i>Ammissione alle gare lunghe.....</i>	<i>19</i>
<i>Sommario</i>	<i>20</i>