



Nuoto - Regolamento

2021/2022



Comitato Regionale Ligure



1. **NORMATIVE GENERALI**

Emergenza COVID 19

1. Tutte le manifestazioni regionali dovranno attenersi alle misure di sicurezza emanate dalla federazione Italiana Nuoto.
2. Nelle varie manifestazioni saranno prese tutte le precauzioni possibili per evitare concentrazioni e assembramenti.
3. Tutte le manifestazioni si svolgeranno a porte chiuse, senza la presenza di pubblico.
4. I riscaldamenti saranno contingentati e suddivisi in sezioni, in base agli iscritti delle singole società per rispettare il numero massimo di presenze per corsia.

Iscrizioni alle gare

Le iscrizioni alle gare andranno effettuate esclusivamente attraverso il portale <https://portale.federnuoto.it>.

Tasse gara

Le tasse gare per la stagione 2021/22 sono le seguenti:

- a) Manifestazioni regionali esordienti: **4 euro** a gara.
- b) Manifestazioni con cronometraggio automatico con piastre nell'impianto: **5.0 euro** gara.
- c) Manifestazioni con cronometraggio automatico con trasporto delle piastre: **6.0 euro** a gara.

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 alla durata del programma gara nel Campionato Regionale di Categoria e Assoluto sarà possibile iscrivere una staffetta B. **Le staffette B 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 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

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 criterio: 9 punti al primo classificato 7 al secondo...1 all'ottavo.

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**.

Atleti con cittadinanza non Italiana

1. Gli atleti con cittadinanza non italiana nelle categorie esordienti saranno inquadrati e regolamentati secondo il regolamento regionale.
2. Per gli atleti di categoria sarà applicato il regolamento nazionale FIN.



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 nel Gran Premio es. A in vasca corta.

Rappresentativa Regionale Juniores

1. Una rappresentativa regionale Juniores sarà composta in base al piazzamento ai Campionati Nazionali dell'anno precedente.
2. La scelta degli atleti terrà conto del valore complessivo dei risultati ottenuti scegliendo i due atleti meglio piazzati nelle categorie velocisti e fondisti a stile libero, dorsisti, rannisti, farfallisti, mististi.
3. Nella squadra potranno essere riservati dei posti per gli atleti che pur non rientrando nei criteri enunciati, vengono ritenuti particolarmente meritevoli.
4. La rappresentativa prenderà parte a due allenamenti collegiali nella stagione ai quali potranno partecipare gli allenatori sociali.
5. Una squadra ristretta parteciperà ad una trasferta estiva in vasca da 50 metri.
6. Saranno selezionati gli atleti piazzati nei primi 10 ai Criteri Nazionali Primavera indipendentemente dalla specialità e a completamento il miglior atleta per ogni specialità rimasta scoperta, sempre in base ai piazzamenti ottenuti ai Criteri Nazionali Primavera (stile libero veloce, mezzofondo-fondo, dorso, rana, farfalla, misti).

Rappresentativa Regionale di fondo

1. 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.

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

Esordienti B

1. Le gare riservate agli esordienti B sono un supporto al corretto avvicinamento dei giovani all'agonismo.
2. La gara è per loro un **confronto con l'esperienza del mettersi alla prova per controllare le proprie emozioni, sentirsi parte del proprio gruppo e apprendere le procedure.**
3. Alla loro età la gara:
 - a) non è una verifica dell'allenamento, dato che il processo di adattamento è agli inizi
 - b) non esprime il valore del confronto, perché le differenze di sviluppo dei ragazzi rendono i risultati non paragonabili.
 - c) non è la misura di una prestazione, dato che il livello emotivo dei giovani li tiene molti lontani dalle loro possibilità.
4. Un'esperienza corretta di avvicinamento alla gara deve tener conto del **livello di coinvolgimento emotivo**, elevato a causa dell'età, del coinvolgimento spesso eccessivo dei genitori e della non conoscenza del contesto.
5. Scopo della formula è associare **alla gara la piacevolezza**, che consente ai bambini di **seguire semplici istruzioni**, e dà occasione di **far nascere una graduale sicurezza di sé** (l'idea di non essere capaci o di perdere quello che si è guadagnato, è un problema per il proseguimento della carriera).
6. **La gara per questa categoria è un mezzo della formazione** e non un risultato della formazione.

Per questi motivi il programma proposto, non va considerato come obbligatorio e qualificante il livello agonistico di ogni squadra, ma costituisce un percorso opzionale da utilizzare interamente o parzialmente per raggiungere 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.

Regolamento.

1. Il programma gare consiste in otto giornate e un appuntamento finale.
2. Tutte le prove si svolgeranno in vasca da 25 metri.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di due gare per ogni giornata e una staffetta.
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 per la 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. Le gare del campionato regionale esordienti B nelle prime 6 prove saranno svolte prima di quelle del Campionato esordienti A.
7. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare due volontari** per la funzione di giuria e di cronometraggio.



8. Al termine delle 8 giornate **sarà stabilita una graduatoria** per ogni gara per anno di nascita che consideri il migliore tra i risultati ottenuti.
9. 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.
- 10. 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.
11. Il Comitato si riserva di modificare i concentramenti per equilibrare il programma delle manifestazioni.
12. Le ultime 2 prove vedranno la partecipazione dei soli atleti della categoria esordienti B, con squadre suddivise in 2 o 3 concentramenti.
13. Nella giornata finale saranno svolte le staffette 4x50 per ogni stile e la staffetta 4x50 mista.
14. La 4x50 stile mista dovrà essere composta da 2 atleti maschi e due femmine.
15. Ogni società potrà iscrivere diverse formazioni, ma ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di due staffette nell'intero programma.
16. 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.
17. Le iscrizioni delle staffette dovranno essere nominative e presentate al Comitato alla scadenza stabilita in modo da consentire l'elaborazione del programma.
18. Sarà possibile sul piano vasca cambiare la formazione in caso di problemi particolari intercorsi nel periodo tra l'iscrizione e la gara.
19. Al termine della manifestazione le squadre sfileranno davanti al pubblico e ogni atleta partecipante sarà premiato con medaglia ricordo.

Concentramenti

Ponente: società delle province d'Imperia e Savona, compresa la sezione Idea Sport di ponente.
Ge Ponente: Rn Arenzano, CN Sestri, Foltzer, Nuotatori Rivarolesi, GS Aragno, FPX, Crocera Stadium, Aquarium Vallescrivina.
Ge Levante: Andrea Doria, Genova Nuoto, S. Sturla, Nuotatori Genovesi, Idea Sport sezione levante.
Levante: Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Lavagna 90, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, Mysport Sestri levante, Rari Nantes Camogli

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	400 SL	100 misti	200 dorso	50 farfalla 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



Qualificazione al Campionato Esordienti A

Regolamento

1. La qualificazione al Campionato Esordienti A è articolato in sei giornate di gara in cui è suddiviso il programma federale, da svolgersi in vasca da 25 metri.
2. Le gare degli esordienti A seguiranno quelle degli es. B.
3. La suddivisione delle squadre è la stessa del Campionato esordienti B.
4. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare due volontari** per la funzione di giuria e di cronometraggio.

Ammissione alle gare

1. Ogni atleta potrà partecipare a due gare per giornata.
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

Gran Premio Esordienti A.

1. Il Gran Premio es.A si svolgerà in vasca da 25 metri ad otto corsie, con programma gare suddiviso in due parti e il cronometraggio automatico.
2. Saranno ammessi i primi **16 atleti maschi e femmine** per ogni gara di ogni anno di nascita nelle gare da 100 e da 200, **i primi 8 atleti nelle altre gare**, in base ai tempi ottenuti nelle prove di qualificazione.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare e due staffette** nel corso del programma completo.

Programma gare

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



Programma Estivo Esordienti A

1. Il programma estivo per gli esordienti A prevede 2 manifestazioni a programma completo da svolgersi in vasca da 50 metri di cui la seconda costituirà la finale.

Prova di qualificazione Camp. Regionale Esordienti A in vasca lunga

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			2° parte			3° parte		
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

Campionato Regionale Esordienti A in vasca lunga

1. Il Campionato Regionale Esordienti A si svolgerà in vasca da 50 metri.
2. Il programma sarà suddiviso in 3 parti.
3. 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**.
4. I tempi ottenuti in vasca da 25 metri saranno rapportati **automaticamente** con la tabella di conversione stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.
5. 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

Prove di qualificazione in vasca corta

Regolamento

1. Il programma si articola in tre manifestazioni a programma completo, suddiviso in tre giornate, da svolgersi in sede unica in vasca da 25 metri.
2. Si svolgeranno prima le gare femminili e poi quelle maschili.
5. Per tutte le prove è previsto il cronometraggio automatico con piastre.
4. Alla manifestazione non potranno partecipare atleti della categoria esordienti A.

Ammissione

1. Ogni atleta nella prima prova di qualificazione potrà partecipare ad un massimo di 4 gare nell'arco dell'intero programma.
2. Nelle altre prove potrà partecipare ad un massimo di 6 gare se dispone dei tempi limiti dell'apposita tabella, **3 se non dispone dei tempi limite**.
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

1ª parte			2ª parte			3ª 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		

Finale Campionato Regionale di Categoria in vasca corta

1. 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.
2. Saranno ammessi anche gli atleti che pur non essendosi classificati nei primi 8 avranno conseguito **i tempi dell'apposita tabella pubblicata** a fine capitolo.
3. Gli atleti dovranno essere iscritti entro la scadenza ad un massimo di 6 gare, in base ai tempi ottenuti nella stagione in qualsiasi gara, con cronometraggio automatico in vasca da 25 metri.
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.

**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	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		



Giornata delle staffette

1. Per le gare a staffetta dei Campionati Regionali Giovanili in vasca corta 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 in vasca corta

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. Le iscrizioni dovranno pervenire al Comitato entro la **scadenza stabilita**.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare** nell'arco dell'intero programma e a tre staffette.

Programma gare

1ª parte			2ª parte			3ª 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		
	10 ' di riscaldamento			10' riscaldamento			10' riscaldamento	
7	4x50 stile libero	mista	6	4x50 mista	mista		4x100 mista	f/m
8	4x 200 stile libero	f/m	7	4x100 stile libero				

**Qualificazione al Campionato regionale di Categoria in vasca lunga****Regolamento**

1. Il programma prevede due prove di qualificazione in vasca da 50 metri.
2. Ogni atleta potrà partecipare a **un massimo di 6 gare** nell'arco di ogni intero programma se in possesso dei relativi tempi limiti, **3 gare se non dispone del tempo limite**.
2. Nelle gare degli 800 e 1500 stile libero la partecipazione è vincolata all'aver conseguito almeno il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.

Programma gare

1ª parte			2ª parte			3ª 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		

Campionato Regionale di Categoria in vasca lunga

1. Il Campionato si svolgerà a Genova, in vasca da 50 metri.
2. 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** alla scadenza stabilita in qualsiasi gara ufficiale:

Femmine	Ragazze	Juniore	Cadette	Seniores
50/100/200 fa/do/ra/sl	Prime 24	Prime 16	Prime 16	Prime 8
400 stile libero	Prime 24	Prime 16	Prime 16	Prime 8
400 misti	Prime 16	Prime 8	Prime 8	Prime 8
800/1500 stile libero	Prime 8	Prime 8	Prime 8	Prime 8

Maschi	Ragazzi 14	Ragazzi	Juniore	Cadetti	Seniores
50/100/200 fa/do/ra/sl	Primi 16	Primi 16	Primi 16	Primi 16	Primi 8
400 stile libero	Primi 8	Primi 16	Primi 16	Primi 16	Primi 8
400 misti	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8
800/1500 stile libero	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8	Primi 8

3. Dai risultati delle gare sarà estratta una classifica assoluta.
4. I primi tre classificati di ogni categoria e i primi tre assoluti saranno premiati con medaglia.

Programma gare

1ª parte			2ª parte			3ª 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	4x100 mista	F/M
7	4x100 stile libero	F/M	7	4x200 stile libero	F/M			



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>Emergenza COVID 19</i>	<i>2</i>
<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>3</i>
<i>Classifiche di società</i>	<i>3</i>
<i>Partenze in acqua</i>	<i>3</i>
<i>Atleti con cittadinanza non Italiana.....</i>	<i>3</i>
2. RAPPRESENTATIVE REGIONALI.....	4
<i>Rappresentativa regionale esordienti A</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa Regionale Juniores</i>	<i>4</i>
<i>Rappresentativa Regionale di fondo</i>	<i>4</i>
<i>Regolamento atleti</i>	<i>4</i>
3. ATTIVITÀ ESORDIENTI	5
<i>Esordienti B.....</i>	<i>5</i>
<i>Concentramenti.....</i>	<i>6</i>
<i>Programma gare</i>	<i>6</i>
<i>Qualificazione al Campionato Esordienti A</i>	<i>7</i>
<i>Gran Premio Esordienti A</i>	<i>7</i>
<i>Programma Estivo Esordienti A</i>	<i>8</i>
<i>Campionato Regionale Esordienti A in vasca lunga</i>	<i>8</i>
4. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA	9
<i>Prove di qualificazione in vasca corta</i>	<i>9</i>
<i>Finale Campionato Regionale di Categoria in vasca corta.....</i>	<i>9</i>
<i>Giornata delle staffette.....</i>	<i>11</i>
<i>Campionato Regionale Assoluto in vasca corta.....</i>	<i>11</i>
<i>Qualificazione al Campionato regionale di Categoria in vasca lunga.....</i>	<i>12</i>
<i>Campionato Regionale di Categoria in vasca lunga</i>	<i>12</i>
5. TABELLE TEMPI LIMITE	13
<i>Esordienti.....</i>	<i>14</i>
<i>Ammissione alle gare lunghe</i>	<i>14</i>
<i>Sommario</i>	<i>15</i>