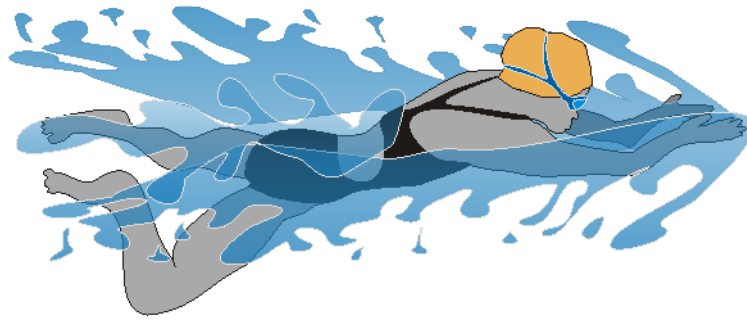




Nuoto - Regolamento

2020/21



Comitato Regionale Ligure



1. **NORMATIVE GENERALI**

Emergenza COVID 19

1. Tutte le manifestazioni regionali dovranno attenersi alle misure di sicurezza da adottarsi nelle piscine 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 2020/21 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

Per la stagione 2020/2021, come norme integrative alla profilassi contro il virus Sars covid 19, non **si prevedono gare a staffetta** per nessuna categoria.

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. Attività Esordienti

Esordienti B

1. Le gare riservate agli esordienti B vanno considerate come un supporto al corretto avvicinamento dei giovani all'agonismo.
2. Considerano la gara un **confronto con l'esperienza del mettersi alla prova per controllare le proprie emozioni, sentirsi parte del proprio gruppo e apprendere le procedure.**
3. Tengono conto del fatto che a queste 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. Favoriscono un'esperienza corretta di avvicinamento alla gara **tenendo il livello di coinvolgimento emotivo**, elevato a causa dell'età, del coinvolgimento spesso eccessivo dei genitori e dalla non conoscenza del contesto, il **più basso possibile.**
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, costituisce un problema per il proseguimento della carriera).
6. Considera **la gara 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.

Regolamento.

1. Il programma si svolge in sette giornate.
2. Tutte le prove si svolgono in vasca da 25 metri.
3. Ogni atleta può partecipare a un massimo di due gare 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. 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.



7. Le gare del campionato regionale esordienti B nelle prime 6 prove saranno svolte prima di quelle del Campionato esordienti A.
8. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare due volontari** per la funzione di giuria e di cronometraggio.
9. Al termine delle 7 giornate **sarà stabilita una graduatoria** per ogni gara per anno di nascita che consideri il migliore tra i risultati ottenuti.
10. Alle società saranno inviati i risultati e i piazzamenti dei loro atleti.
11. 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.

Concentramenti

Concentramento Ponente: società delle province d'Imperia e Savona, compresa la sezione Idea Sport di ponente.

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

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, Mysport Sestri levante.

Programma gare

1° giornata	100 stile libero	50 dorso	100 rana	
2° giornata	100 dorso	50 rana	200 stile libero	
3° giornata	100 misti	50 farfalla	200 dorso	
4° giornata	100 farfalla	50 stile libero	200 rana	
5° giornata	100 stile libero	50 dorso	100 rana	
6° giornata	100 dorso	50 rana	200 stile libero	
7° giornata	400 SL	100 misti	200 dorso	50 farfalla
	100 farfalla	50 stile libero	200 rana	200 misti



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 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

Campionato Regionale Esordienti A in vasca lunga

1. Il 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. nelle gare da **200 e nei 400 metri stile libero** saranno ammessi a partecipare i **primi 16 atleti** iscritti per anno di nascita,
9. nelle gare dei 400 misti degli 800 e dei 1500 stile libero saranno ammessi i **primi 8 atleti iscritti per anno di nascita**.
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	1500 stile libero	M



3. Attività di Categoria e Assoluta

Qualificazione al Campionato Italiano di Categoria in sede regionale e Assoluto in vasca corta

Regolamento

1. Il programma si articola in due manifestazioni a programma completo, suddiviso in tre giornate, da svolgersi su più sedi in vasca da 25 metri.
2. La prima manifestazione si svolgerà nel mese di Dicembre e si svolgerà su tre concentramenti per evitare ogni spostamento non necessario nell'ambito della prevenzione anticovid 19.
3. I tre concentramenti saranno così composti:

Ponente	Società della provincia di Imperia e Savona
Genova	Società con sede nel Comune di Genova
Levante	Società della provincia di La Spezia e della provincia di Genova situate a levante

4. Nel concentramento di Genova si svolgeranno prima le gare femminili e poi quelle maschili.
5. La seconda manifestazione si svolgerà nel mese di gennaio. È possibile la riduzione a due concentramenti.
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.

Ammissione

5. Ogni atleta nelle fasi qualificazione partecipare ad un **massimo di 6 gare** nell'arco dell'intero programma, **3 se non dispone dei tempi limite delle apposite tabelle regionali**.
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

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

Campionato Italiano di Categoria in sede regionale 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. 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.
3. I primi tre classificati di ogni anno o categoria saranno premiati con medaglia.
4. Le premiazioni degli atleti saranno fatte durante lo svolgimento delle gare.

**Programma**

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						

Campionato Regionale Assoluto vasca corta**Ammissione**

1. Alle gare saranno ammessi i **migliori 16 tempi** d'iscrizione in base alle graduatorie regionali.
2. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare** nell'arco dell'intero programma

Programma gare

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

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

1. Il programma comprenderà due prove di qualificazione in vasca da 50 metri a programma completo.
2. 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	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 Italiano in sede regionale di Categoria in vasca lunga

1. Il Campionato 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** alla scadenza stabilita dal Comitato in qualsiasi tipo di gara ufficiale:

Femmine	Ragazze	Juniores	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 14	Ragazzi	Juniores	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 una classifica assoluta.
6. I primi tre classificati di ogni categoria e i primi tre assoluti saranno premiati con medaglia.



Programma

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		

4. 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>2</i>
<i>Classifiche di società</i>	<i>2</i>
<i>Partenze in acqua</i>	<i>2</i>
<i>Atleti con cittadinanza non Italiana.....</i>	<i>3</i>
2. ATTIVITÀ ESORDIENTI	4
<i>Esordienti B.....</i>	<i>4</i>
<i>Concentramenti.....</i>	<i>5</i>
<i>Programma gare</i>	<i>5</i>
<i>Qualificazione al Campionato Esordienti A</i>	<i>6</i>
<i>Campionato Regionale Esordienti A in vasca lunga</i>	<i>6</i>
3. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA	8
<i>Qualificazione al Campionato Italiano di Categoria in sede regionale e Assoluto in vasca corta.....</i>	<i>8</i>
<i>Campionato Italiano di Categoria in sede regionale in vasca corta.....</i>	<i>8</i>
<i>Campionato Regionale Assoluto vasca corta.....</i>	<i>9</i>
<i>Qualificazione al Campionato Italiano di Categoria in sede regionale in vasca lunga.....</i>	<i>10</i>
<i>Campionato Italiano in sede regionale di Categoria in vasca lunga.....</i>	<i>10</i>
4. TABELLE TEMPI LIMITE	11
<i>Esordienti.....</i>	<i>12</i>
<i>Ammissione alle gare lunghe.....</i>	<i>12</i>
<i>Sommario</i>	<i>13</i>