

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

Milano, 15 ottobre 2009

Ns. rif 00-10

Alle Società affiliate
Ai Delegati Provinciali
Al GUG
Ai Fiduciari Provinciali GUG
Alle Sezioni Cronometristi
Al Medico Fiduciario Regionale
Alla Federazione Italiana Nuoto
Alla Stampa sportiva

Nuoto programmazione 2009/2010

Milano, 15 Ottobre 2009

Sommario

1. Norme di carattere generale (manifestazioni federali regionali)	3
1.1 Concorrenti	4
1.2 Regolamentazione staffette	4
1.3 Iscrizioni gara	5
1.4 Iscrizioni gara di atleti con codice provvisorio	6
1.5 Comunicazione risultati alla Segreteria del Comitato Regionale	7
1.6 Atleti convocati in squadre nazionali	8
1.7 Norme comportamentali - Ammende	8
2. Attività reg. Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores	9
2.1 Distanze speciali master	9
2.2 11° Memorial Romano Betti	9
2.3 Special "Betti"	11
2.4 Coppa Caduti di Brema	11
2.5 Coppa Londra (Ragazzi - Juniores - Cadetti -Seniores)	13
2.5.1- 1° Prova Coppa Londra	14
2.5.2 - 2° Prova Coppa Londra	14
2.6 Campionati Regionali di Categoria invernali	16
3. Attività regionale Esordienti A	17
3.1 Prima Manifestazione provinciale	19
3.2 Seconda Manifestazione provinciale	20
3.3 Terza Manifestazione provinciale	21
3.4 Quarta Manifestazione Provinciale	22
3.5 Semifinali Campionati Regionali primaverili	23
3.6 Finali Campionati Regionali primaverili Esordienti A	24
3.7 Campionati Provinciali	25
4. Attività regionale Esordienti B	26
4.1 Prima manifestazione provinciale	27
4.2 Seconda manifestazione provinciale	28
4.3 Terza manifestazione provinciale	29
4.4 Quarta manifestazione provinciale	30
4.5 Quinta manifestazione provinciale	31
4.6 Coppa Lombardia per Esordienti B	32
4.7 Campionati Provinciali	34
ALL. 1 Codice identificativo delle manifestazioni federali 2009/2010	35

1. Norme di carattere generale (manifestazioni federali regionali)

1. Le norme che seguono si intendono **sempre valide**, salvo quando non sia diversamente previsto dagli specifici regolamenti delle singole manifestazioni.
2. Nella presente regolamentazione con il termine “manifestazione” si intende un complesso di eventi agonistici al quale sono ammesse una o più categorie di atleti. Tale insieme può articolarsi in più sezioni distinte, ciascuna comprendente gare diverse, da effettuarsi in successione nella stessa giornata o in date differenti, fino al completamento del programma previsto per ciascuna delle categorie partecipanti.
Le manifestazioni federali sono definite per **categoria** e/o **anno di nascita**, oppure sono dette **assolute** quando non sussistono limitazioni o classifiche relative all’età dei partecipanti.
3. In tutte le manifestazioni regionali sarà consentita **una sola partenza valida**.
4. **Si rammenta che le gare dei 50m Dorso, Rana e Farfalla sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti e Seniores** ad eccezione del Campionato Regionale di velocità.
5. Il Comitato Regionale in base ai risultati gara omologati (vedi paragrafo 1.5) mantiene un archivio storico di tutte le prestazioni individuali degli atleti consultabile sul sito www.finlombardia.org nella sezione nuoto – archivio risultati che verranno utilizzati per l’assegnazione dei tempi d’iscrizione.
Sulla base di questi risultati verrà inoltre mantenuta una graduatoria per gara utilizzando le migliori prestazioni ogni vasca. Tale graduatoria verrà utilizzata come criterio di ammissione alle manifestazioni che prevedono un numero limitato di partecipanti (es. Campionati Regionali).
Le Società devono iscrivere ai Campionati regionali gli atleti, nelle gare in cui sono presenti in graduatoria, **indipendentemente dalla loro posizione**.
6. Gli atleti aventi diritto sono coloro che hanno conseguito nelle gare individuali il tempo limite e partecipato almeno a una delle seguenti manifestazioni:
Campionati Italiani Assoluti Primavera 2009
Campionati Italiani Assoluti Estivi 2009
Campionati Italiani Assoluti Invernali 2009
Campionati Italiani Assoluti Primavera 2010.
Gli aventi diritto **DOVRANNO** essere iscritti in soprannumero in qualsiasi gara ai Campionati Regionali Invernali ed Estivi utilizzando, nelle iscrizioni on line, il codice manifestazione relativa agli “aventi diritto “
7. I Delegati Provinciali, nell’organizzazione delle manifestazioni federali nella rispettiva provincia, si atterranno a quanto previsto nella presente normativa
8. Per ulteriori chiarimenti in merito si consiglia la consultazione del libretto dei Regolamenti Generali della F.I.N.

1.1 Concorrenti

1. Nelle manifestazioni regionali ogni società può iscrivere a qualsiasi gara individuale un numero illimitato di concorrenti. Per le manifestazioni che prevedono un numero limitato di partecipanti valgono i criteri di ammissione descritti nei capitoli specifici.
2. Ogni atleta, a meno di particolari disposizioni previste dai regolamenti delle singole manifestazioni ed indipendentemente dalle categorie di appartenenza, può essere iscritto ad un massimo di **sei gare** individuali oltre alle staffette.
3. **Nel caso se ne verifichi l'esigenza (ad esempio riduzione dei tempi di effettuazione della manifestazione) il Giudice Arbitro potrà unificare le serie maschili con quelle femminili.**

1.2 Regolamentazione staffette

1. Per gare che comportino l'assegnazione di un titolo di categoria, o per fasi di qualificazione delle stesse, le staffette delle categorie seniores, cadetti, juniores e ragazzi potranno essere completate con non più di **due atleti** appartenenti ad una categoria inferiore (ad esempio: una staffetta cadetta può essere composta da 2 cadetti, 1 junior e 1 ragazzo), con le seguenti limitazioni:
 - gli atleti Esordienti A possono gareggiare solo nella categoria Ragazzi;
 - gli atleti Esordienti B non possono essere impegnati in altra categoria.Nelle gare assolute, ai fini del riconoscimento di un eventuale primato, vale come categoria della staffetta la categoria del suo componente più anziano, qualunque sia la composizione della staffetta;
2. Nel corso di una data manifestazione, uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria (anche se in programma in giornata o turno diversi) né può essere sostituito con atleti che abbiano già partecipato, in qualsiasi turno, alla medesima gara a staffetta in un'altra squadra della stessa categoria; fa eccezione il caso in cui le staffette, nei Campionati Regionali Assoluti, siano state ammesse in base ai tempi conseguiti nei Campionati Regionali di Categoria; **nel caso in cui i Campionati Regionali si svolgessero in più fasi (qualificazioni, semifinali, finali) si deve intendere come unica manifestazione.**
3. Per la composizione delle staffette assolute non esistono limitazioni di categoria.
4. Regole di ammissione delle staffette:
 - Campionati Regionali Invernali: **1 per Società per ogni categoria per settore .**
 - Campionati Regionali Estivi: **2 per Società per ogni categoria per settore.**
 - Campionato Regionale Assoluto di Velocità: **2 per Società per settore.**
 - Coppa Lombardia n° **3 staffette per società e per settore.**

Nota Bene:

1. gli **Esordienti A** potranno completare le staffette della Categoria Ragazzi anche avendole disputate nel proprio Campionato Regionale;
gli **Esordienti B** invece potranno gareggiare solo nelle staffette della propria categoria.
2. **Compilazione dei tagliandi gara delle staffette:**
 - considerare come somma tempi individuali nei Campionati Invernali i tempi probabili o acquisiti in vasca da 25 metri; nei Campionati Estivi i tempi probabili o acquisiti in vasca da 50 metri. Tutto ciò per non creare scompensi nella formazione delle batterie;
 - nelle staffette va indicato il numero di tessera di tutti i frazionisti al momento della presentazione nominativa della formazione.

1.3 Iscrizioni gara

Per le iscrizioni gara anche nella stagione agonistica 2009-10 verranno utilizzate le procedure on-line tramite internet già utilizzate con successo dalla quasi totalità delle società lombarde dall'anno agonistico 2007/2008.

Chi non fosse ancora in possesso delle credenziali di accesso (userid e password) può richiederle a questo Comitato.

Come lo scorso anno agonistico saranno disponibili on-line le seguenti funzioni:

- iscrizioni gara con l'acquisizione automatica del tempo di iscrizione dall'archivio storico delle migliori prestazioni dell'atleta memorizzate sul nostro data-base
- visualizzazione delle iscrizioni gara per singola manifestazione con possibilità di composizione diretta del foglio di convocazione degli atleti ed evidenza dell'importo delle tasse gara da versare a questo Comitato
- visualizzazione degli atleti tesserati con la possibilità di accesso diretto all'archivio storico delle prestazioni degli atleti e della loro posizione in graduatoria nelle diverse gare effettuate
- inserimento di atleti in attesa di tesseramento con assegnazione automatica di codici provvisori
- visualizzazione delle migliori prestazioni stagionali per società
- segnalazione dei risultati ottenuti dai propri atleti nelle manifestazioni non organizzate dal Comitato Regionale Lombardo al fine di un pronto aggiornamento dell'archivio risultati
- la possibilità di scaricare gratuitamente un programma per la gestione delle attività di segreteria (programma gare, ordini d'arrivo, classifiche per società, etc.) per le gare di nuoto organizzate dalle Società (Trofei, manifestazioni extrafederali, etc.)
- la possibilità di utilizzare il medesimo sito internet per raccogliere le iscrizioni per le gare di nuoto organizzate dalle Società (Trofei, manifestazioni extrafederali, etc.)

Al termine della procedura di iscrizione le Società potranno effettuare la stampa del riepilogo iscrizioni che potrà essere utilizzata per comprovare, in campo gara, l'iscrizione degli atleti e per effettuare il pagamento delle relative tasse gara presso il Comitato Regionale Lombardo o con bonifico bancario (IBAN: IT11F0100501601000000140078).

Per maggiori dettagli potete consultare le note operative accessibili nell'area Nuoto sezione "Iscrizioni on line" del nostro sito <http://www.finlombardia.org/>

Nell'impossibilità di utilizzare le tecnologie informatiche di rete, per le gare organizzate dal Comitato Regionale le Società dovranno inviare le iscrizioni sugli appositi moduli riepilogativi tramite fax **02 70127900**

In tal caso occorre:

- indicare sui moduli riepilogativi e anche sui cartellini gara (quando richiesti dagli organizzatori dei trofei), il numero di tessera del concorrente;
- indicare, accanto alla denominazione della Società, il relativo codice meccanografico;
- indicare sui moduli riepilogativi il miglior tempo ufficiale ottenuto a partire dal 1° ottobre 2008 (o 1° ottobre 2009 per le gare che lo prevedono), verificando che risulti nell'archivio storico dei risultati su www.finlombardia.org

Le società che inoltreranno via fax le iscrizioni sono tenute a chiedere conferma di ricezione. Non saranno accettate, quindi, contestazioni sulle iscrizioni in campo gara.

La tassa-iscrizione gara viene fissata in € **5.00** per quanti utilizzeranno le nuove iscrizioni on line **ed in € 6.00 per altre eventuali modalità di iscrizione.**

A tutte le manifestazioni verranno rifiutate le iscrizioni pervenute oltre la scadenza dei termini fissati.

1.4 Iscrizioni gara di atleti con codice provvisorio

Nel confermare che la partecipazione alle manifestazioni è riservata agli atleti tesserati alla FIN, rileviamo che, soprattutto nella prima parte dell'anno agonistico, può verificarsi il caso di dover procedere alle iscrizioni gara di atleti per i quali non si è ancora completato il processo di tesseramento e quindi il loro nome e codice non risultano nell'elenco tesserati delle "Iscrizioni on-line".

In tale caso le società possono utilizzare l'apposita funzione "Gestione atleti con codice provvisorio" per inserire on-line i dati anagrafici degli atleti in attesa di tesseramento. Il sistema fornirà un codice provvisorio che verrà utilizzato nelle prime gare in attesa del completamento del processo di tesseramento.

Quando l'atleta avrà ricevuto il tesserino definitivo sarà cura delle società utilizzare la medesima procedura per segnalare, per ogni atleta con codice provvisorio, il corrispondente codice definitivo in modo che il sistema possa riportare nell'archivio risultati le prestazioni ottenute dagli atleti che hanno gareggiato con codice provvisorio.

1.5 Comunicazione risultati alla Segreteria del Comitato Regionale

Le Società che organizzano manifestazioni extrafederali sono tenute ad inviare a questo Comitato, entro e non oltre 15 giorni dallo svolgimento della manifestazione, la documentazione ufficiale dei risultati (ordini di arrivo, cartellini ecc.) che confermi i risultati ottenuti. Per consentire il caricamento dei risultati nei nostri archivi è necessario che gli stessi vengano inviati a questo Comitato anche in via elettronica in uno dei seguenti formati:

- archivio .mdb prodotto dal software **VGARA**
- un foglio **EXCEL** con le prime tre colonne contenenti:
 - colonna A : codice atleta nel formato LOMXXXXXX (es. LOM012345)
 - colonna B: codice gara nel seguente formato
 - SLXXXX per stile libero (es. SL50, SL100, SL200, SL400, SL800, SL1500)
 - DOXXX per dorso (es. DO50, DO100, DO200)
 - RAXXX per rana (es. RA50, RA100, RA200)
 - FAXXX per farfalla (es. FA50, FA100, FA200)
 - MIXXX per i misti (es. MI100, MI200, MI400)
 - Per le staffette il codice sarà: SL4X100, SL4X200, MI4X100, ecc.) – il codice atleta si riferisce al 1° frazionista.
 - colonna C: tempo conseguito nel formato 8 caratteri MM.SS.CC (es. automatico 01.22.55 – manuale 01.22.50)
- un file di **testo** con i medesimi campi sopra descritti separati dal carattere “;” (punto e virgola)
 - esempio:
LOM001234;SL100;01.05.30
LOM002345;SL200;02.10.40
LOM002277;SL1500;15.44.50

Sottolineiamo l'importanza dell'invio dei risultati in questa modalità in quanto solo i risultati ricevuti in via elettronica dalle Società organizzatrici verranno inviati alla FIN Centrale per l'aggiornamento delle graduatorie nazionali.

In ogni caso le Società potranno comunicare i risultati conseguiti dai propri atleti in manifestazioni nazionali o internazionali utilizzando l'apposita funzione “Gestione risultati da omologare” della procedura “Iscrizioni on-line” disponibile sul sito www.finlombardia.org nella sezione Nuoto. A conferma dei risultati immessi nel sito le Società dovranno inviare a questo comitato la documentazione ufficiale dei risultati (ordine di arrivo, sito dove sono pubblicati i risultati o altra documentazione ufficiale della manifestazione). **I risultati trasmessi in quest'ultima modalità non verranno inviati alla FIN Centrale ma contribuiranno unicamente alla formazione delle graduatorie regionali.**

La mancata comunicazione dei risultati e della documentazione ufficiale comporterà la mancata immissione degli stessi nella graduatoria valida per l'ammissione a manifestazioni che prevedono tale metodo.

1.6 Atleti convocati in squadre nazionali

Agli atleti che risultassero impossibilitati a prendere parte a manifestazioni federali Regionali **diverse dai Campionati a squadre**, sia perché convocati dalla F.I.N. in rappresentative nazionali assolute o giovanili, sia per motivi legati alla programmazione federale, dovrà essere assicurato, previa regolare iscrizione nei termini previsti per tali manifestazioni:

1. l'accesso ad eventuali turni successivi nelle gare individuali in cui risultano iscritti, accreditandoli dei tempi ottenuti nelle concomitanti manifestazioni internazionali o aggiungendoli in soprannumero quando non esiste tale possibilità;

l'assegnazione, sempre ed esclusivamente nelle suddette gare individuali, di punteggi virtuali in base ai tempi ottenuti nelle concomitanti competizioni internazionali (comunque sempre in base alla migliore prestazione presente in archivio), nel caso le manifestazioni in questione siano alla fase finale – **corre l'obbligo rammentare che occorre presentare domanda, redatta su carta intestata della Società, con l'elenco degli atleti iscritti e non partecipanti specificando gara e tempo di iscrizione per l'assegnazione del punteggio virtuale**

Per quanto riguarda il secondo punto, si dovranno attribuire i punteggi con le seguenti modalità:

Formazione delle classifiche: ogni atleta convocato in squadra o rappresentativa nazionale dovrà essere inserito, in ciascuna delle gare in cui è iscritto, in una classifica virtuale della gara che sarà ottenuta immettendo nella classifica reale il piazzamento che l'atleta avrebbe ottenuto se avesse realizzato nella gara, in condizioni omologhe di lunghezza di vasca, una prestazione corrispondente al proprio miglior tempo stagionale sulla distanza (compreso l'eventuale tempo conseguito nella manifestazione concomitante); **qualora non esistessero prestazioni stagionali dell'atleta interessato in vasca da 50m, non potranno essere utilizzate**, per la stesura della classifica virtuale combinata di una gara disputata in tale vasca, prestazioni ottenute in vasca da 25m; ci si potrà invece riferire alla miglior prestazione ufficiale ottenuta in vasca da 50m nell'anno precedente.

Attribuzione dei punteggi: a tutti gli atleti che avranno effettivamente partecipato alla gara in questione dovranno essere assegnati comunque i punteggi conseguiti sul campo in base alla classifica reale della gara; a ciascun atleta convocato in nazionale sarà assegnato il punteggio corrispondente al piazzamento conseguito nella **classifica virtuale** della gara; nel caso in cui in una stessa distanza di gara risultassero iscritti due o più concorrenti contemporaneamente convocati in nazionale, il punteggio loro attribuito sarà quello corrispondente al piazzamento nella classifica virtuale che ciascuno di loro otterrebbe se fosse il solo atleta da inserire in tale classifica.

In gare a staffette o in manifestazioni federali a squadre non è prevista alcuna integrazione di punteggio per l'assenza di atleti in seguito a convocazione federale.

1.7 Norme comportamentali - Ammende

Alle Società che non daranno comunicazione di assenza alla segreteria tecnica od alla giuria verranno comminate ammende di 10,00 € per atleta/gara. Non ottemperando alle disposizioni la pratica verrà inoltrata al Giudice Unico regionale per le delibere opportune.

2. Attività reg. Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores

2.1 Distanze speciali master

<i>Codice:</i>	-
<i>Data:</i>	01 novembre 2009
<i>Piscina:</i>	piscina di Cremona vasca 50mt
<i>Iscrizioni</i>	con procedura on-line entro e non oltre il 27 ottobre 2009
<i>Programma gare:</i>	ore 09.00 800 st libero F/M a seguire 3000/5000 F/M ore 14.00 1500 st libero F/M
<i>Regolamento:</i>	Si informano le società che, in occasione della manifestazione in oggetto, sarà possibile iscrivere anche atleti agonisti unicamente per le distanze dei 3000 – 5000 metri.

2.2 11° Memorial Romano Betti 16° Campionato regionale assoluto di velocità

<i>Codice</i>	BETTI10
<i>Data:</i>	31 ottobre 2009
<i>Piscina:</i>	BRESCIA - piscina La Marmora Cronometraggio automatico (vasca 25m – 10 corsie)
<i>Iscrizioni:</i>	Le Società potranno iscrivere un numero illimitato di atleti e due staffette per settore. Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il 21 ottobre 2009. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 fino alla data dell'iscrizione; tale tempo verrà aggiornato automaticamente con le eventuali migliori prestazioni ottenute entro il 1° ottobre 2009
<i>Programma gare:</i>	4x50 mista F/M, 50 farfalla, 50 dorso, 100 misti 50 rana, 50 st. libero, 4x 50 sl F/M inizio gare ore 15.30 la manifestazione “non stop” si svolgerà come segue: staffetta 4 x 50 mista a serie, a seguire gare individuali: batterie – semifinali - finali in fine staffetta 4 x 50 stile libero a serie.

Regolamento:

Ciascun atleta potrà disputare una sola gara più le staffette.

Alla manifestazione potranno essere iscritti atleti di tutte le categorie, tranne quelli appartenenti alla categoria esordienti B, presenti in graduatoria. Saranno ammessi i migliori 40 tempi d'iscrizione e, per la gara dei 100mt misti, verrà utilizzata la graduatoria dei 200mt misti.

Oltre ai primi quaranta iscritti nelle distanze dei 50mt si – do – ra – fa saranno ammessi, in soprannumero, i primi venti presenti nelle graduatorie stagionali 2008/2009 nei metri 100. Le iscrizioni di questi dovranno pervenire a parte via e-mail entro il 15 c.m.

Le batterie delle gare individuali si svolgeranno se i partecipanti saranno superiori ai 16 concorrenti; in caso contrario si accederà direttamente alle semifinali (**vige quindi l'obbligo della comunicazione, in tempo utile, delle assenze e/o eventuali rinunce – vedi paragrafo 1.7 ammenda 10 euro**).

Le semifinali si svolgeranno se i partecipanti saranno superiori ad otto concorrenti; in caso contrario si accederà direttamente alla finale (**vale l'obbligo sopraindicato**).

I tempi dovranno essere stati conseguiti dal **1° ottobre 2008**.

Classifiche e premiazioni:

Saranno premiati i primi tre atleti di ogni gara e le prime tre staffette.

Verrà redatta una classifica per società : 9 punti al primo classificato, 7 al secondo, 6 al terzo e così via fino ad un punto all'ottavo classificato – staffette punteggio doppio.

Coppa all'allenatore della squadra prima classificata. In caso di parità verrà presa in considerazione la miglior prestazione sui 50 metri stile libero maschile.

2.3 Special “Betti”

Data: 31 ottobre 2009 al termine del Campionato regionale di velocità

Piscina: BRESCIA La Marmora

Iscrizioni:

Vi potranno prendere parte gli atleti che ambiscono ad acquisire il tempo per partecipare ai Campionati Italiani Assoluti. Le iscrizioni, su apposito cartellino, dovranno essere consegnate entro le ore 17.00 al rappresentante della Commissione Tecnica presente in campo gara accompagnate dalla tassa di 30,00 €. In caso di conseguimento del t.l. verranno restituiti 20 €.

2.4 Coppa Caduti di Brema

Codice: BREMA10

Data: fase regionale: sabato 19.12.2009
fase finale: da definire

Iscrizioni:

La fase regionale sarà disputata da tutte le Società che presenteranno regolare iscrizione accompagnata dalla tassa di € 20,00 a questo Comitato Regionale, su carta intestata della Società **entro e non oltre il giorno 1° dicembre 2009**.

Ogni Società potrà iscrivere una sola squadra in ciascun settore maschile e femminile. E' possibile presentare iscrizioni per un solo settore.

Programma gare:

- | | | | | | |
|-----|----------------|---------|-----|----------------|---------|
| 1. | 100 farfalla | Maschi | 14. | 100 farfalla | Femmine |
| 2. | 50 farfalla | Femmine | 15. | 50 farfalla | Maschi |
| 3. | 100 rana | Maschi | 16. | 100 rana | Femmine |
| 4. | 50 rana | Femmine | 17. | 50 rana | Maschi |
| 5. | 100st.libero | Maschi | 18. | 100 st.libero | Femmine |
| 6. | 50st.libero | Femmine | 19. | 50 st.libero | Maschi |
| 7. | 100 dorso | Maschi | 20. | 100 dorso | Femmine |
| 8. | 50 dorso | Femmine | 21. | 50 dorso | Maschi |
| 9. | 400 st.libero | Maschi | 22. | 400 st.libero | Femmine |
| 10. | 200 misti | Femmine | 23. | 200 misti | Maschi |
| 11. | 4x50 st.libero | Maschi | 24. | 4x50 st.libero | Femmine |
| 12. | 4x50 mista | Femmine | 25. | 4x50 mista | Maschi |
| 13. | 800 st.libero | Femmine | 26. | 1500 st.libero | Maschi |

intervallo 30' prima dei 100 farfalla femmine

Regolamento:

Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno i 3/4 delle gare in programma sia nel settore maschile che in quello femminile.

La formazione della squadra sui relativi cartellini gara (con l'indicazione del codice atleta) e foglio riepilogativo gara dovrà essere presentata al Giudice arbitro 60 minuti prima dell'inizio della manifestazione.

I nominativi delle staffette dovranno essere consegnate al tavolo della giuria prima del termine della gara dei 400 m stile libero maschile per le staffette della prima metà del programma (gare 11 e 12) e prima del termine dei 400 m stile libero femminile per quelle della seconda metà del programma (gare 24 e 25).

Ogni squadra presenterà un concorrente per ogni gara individuale ed una staffetta; ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di tre gare individuali più le staffette.

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie seniores, cadetti, juniores, ragazzi ed esordienti A in numero massimo di 12 per ciascun settore (maschile o femminile).

Il numero massimo complessivo tra atleti trasferiti da altra società civile per l'anno agonistico 2009/2010 e atleti in regime di prestito tra società civili che una società può schierare è di 4 (complessivamente tra maschi e femmine) tra i quali comunque non più di 2 in prestito.

Le corsie ruoteranno dopo ogni coppia di gare.

L'assegnazione delle corsie per la prima coppia di gare avverrà mediante sorteggio da effettuarsi a cura del giudice arbitro della manifestazione.

La formazione dei gironi verrà effettuata a chiusura delle iscrizioni e tempestivamente comunicata.

Classifiche e premiazioni:

Saranno stilate classifiche separate per il settore maschile ed il settore femminile in base alle tabelle di punteggio F.I.N. attribuendo a ciascuna Società la somma di tutti i punteggi tabellari conseguiti dai propri atleti e dalle proprie staffette.

2.5 Coppa Londra (Ragazzi - Juniores - Cadetti -Seniores) 1^ e 2^prova

Partecipazione: ogni atleta potrà essere iscritto complessivamente a **6 gare sui due week-end e ad un massimo di 4 gare per weekend.**

I gironi risultano così composti:

Milano A Ama Sport -- CCS Aresino - Cn Bollate – Gestisport – MC2 - Nervianese N – Nord Padania - Over sport - Rn Legnano - Senago N – Tritium N

Milano B CS Corsico - Cus Milano – Lambro N - Malaspina Sc – N Milanese – Garbagnate N - Nc Gudo – Nc Milano - Nc Vigevano - Pol S.Giuliano – Pol Trezzano – Sc Milano 3 – Nuoto Sud Milano

Milano C Can Milano – Geas -- Gsl – Linus – Gis - Pol Gisport – Vigevano N - Games Sport– NC Monza – Asa N – Azzurra N - Equipe Italia

Milano D Aqvasport – D.D.S. – Rane Rosse - H2O- Quanta Sport Village - In Sport – Nc Seregno – Forum– Team Lombardia – Metanopoli -

Tali gironi devono intendersi flessibili; ci si riserva, al fine di rendere accettabile la durata di ogni turno in ogni raggruppamento, l'eventuale spostamento da un girone all'altro dandone tempestiva comunicazione alle Società interessate.

Società con sede in provincia di Brescia/Bergamo

Società con sede in provincia di Mantova e Cremona

Società con sede in provincia di Varese

Società con sede in provincia PC-PV-LO

Società con sede in provincia di CO-LC-SO

Delegazione BS/BG

Delegazione MN/CR

Delegazione VA

Delegazione PC

Delegazione LC

L'organizzazione dei gironi provinciali è demandata ai Delegati Provinciali.

I signori Delegati Provinciali sono pregati di comunicare tempestivamente alle Società sedi ed orari; gli stessi hanno facoltà di decidere, **in accordo con il componente, laddove presente, della Commissione Tecnica del Comitato Regionale Lombardo**, lo svolgimento in quattro turni, come da programma o di limitare gli stessi a seconda della disponibilità impianti ed iscrizioni gara.

Per quanto attiene le distanze speciali (400 mi e 800/1500 st.libero) verranno organizzati raggruppamenti a seconda del numero degli iscritti (in genere **2 raggruppamenti**) e, di volta in volta, per quanto concerne i metri 800-1500 st.libero, verrà valutata l'opportunità di gareggiare in due atleti per corsia.

2.5.1 - 1° Prova Coppa Londra

Codice: 1yL10xx (xx=provincia – y =1 o 2 per 1^ parte o 2^ parte)

Data: vedi programma gare

Piscina: da definire

Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 16 novembre 2009** Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

sabato 28 novembre 2009 ore 15.30 400 mi 1500 st.libero F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e Brescia**
laddove passibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 29 novembre 2009 ore 09.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl
ore 15.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa

sabato 12 dicembre 2009 ore 15.30 400 mi 800 sl F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e Brescia**
laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 13 dicembre 2009 ore 09.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa
ore 15.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl

2.5.2 - 2° Prova Coppa Londra

Codice: 2yL10xx (xx=provincia – y =1 o 2 per 1^ parte o 2^ parte)

Data: vedi programma gare

Piscina: da definire

Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 4 gennaio 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

sabato 16 gennaio 2010 ore 15.30 400 mi 1500 st.libero F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e Brescia**
laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 17 gennaio 2010 ore 09.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl
ore 15.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa

sabato 23 gennaio 2010 ore 15.30 400 mi 800 sl F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e Brescia**
laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 24 gennaio 2010 ore 09.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa
ore 15.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl

2.5.3 - 3° Prova Coppa Londra

Codice: 3yL10xx (xx=provincia – y =1 o 2 per 1^ parte o 2^ parte)

Data: vedi programma gare

Piscina: da definire

Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 22 gennaio 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Partecipazione ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di quattro gare per week end

Programma gare:

sabato 06 febbraio 2010 ore 15.30 400 mi 1500 st.libero F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e D.Samuele**

laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 07 febbraio 2010 ore 09.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl

ore 15.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa

2.5.4 - 4° Prova Coppa Londra

verrà istituito un raggruppamento di eccellenza presso la piscina D.Samuele aperto, oltre agli appartenenti al raggruppamento, a quanti ritengano poter conseguire il tempo limite per la partecipazione ai Campionati Italiani Assoluti

Codice: 4yL10xx (xx=provincia – y =1 o 2 per 1^ parte o 2^ parte)

Data: vedi programma gare

Piscina: da definire

Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 15 marzo 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Partecipazione ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di quattro gare per week end

sabato 27 marzo 2010 ore 15.30 400 mi 800 sl F/M Distanze speciali
2 sedi **Cremona e D.Samuele**

laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 28 marzo 2010 ore 09.30 200 sl 50 do 100 ra 200 misti 50 sl 200 do 100 fa

ore 15.30 400 sl 50 fa 200 ra 100 do 200 fa 50 ra 100 sl

laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

2.6 Campionati Regionali di Categoria invernali

<i>Codice:</i>	CRIC10
<i>Data:</i>	27-28 febbraio 2010 06-07 marzo 2010
<i>Piscina:</i>	27 febbraio 2010: tutti MI - D. Samuele 28 febbraio 2010: femmine MI - D. Samuele maschi Desenzano d/G 06-07 marzo 2010: maschi MI - D. Samuele femmine Desenzano d/G

Iscrizioni: **Le Società possono iscrivere ai Campionati Regionali gli atleti nelle gare in cui sono presenti in graduatoria indipendentemente dalla loro posizione.**

Non è prevista la partecipazione degli esordienti A alle gare individuali.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 9 febbraio 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 fino alla data di iscrizione. Tale tempo verrà aggiornato automaticamente con le eventuali migliori prestazioni ottenute entro il 26 gennaio 2010.

Ogni atleta potrà partecipare **a sei gare oltre alle staffette** (per chi volesse prender parte alle distanze dei metri 800sl M e 1500sl F devono intendersi 7 gare).

Ogni società potrà iscrivere **una staffetta maschile e femminile per ogni categoria**.

Programma gare: L'ordine di partenza sarà il seguente:

- seniores
- cadetti
- juniores (M92 – M93 / F94 – F95)
- ragazzi (M94 – M95 - M96 / F96 – F97)

sabato	27 febbraio 2010	ore	15.30	800sl F	1500sl M	(unica sede D. Samuele)	
domenica	28 febbraio 2010		09.30	50 sl	100 ra	50 do	4x200 sl
			15.30	200fa	200mi	400sl	
sabato	06 marzo 2010	ore	15.30	800sl M	1500sl F	50 fa	100do
				200ra	4x100sl		
domenica	07 marzo 2010		09.30	100fa	400mi	200sl	
			15.30	200do	50ra	100sl	4x100mi

Nelle categorie juniores e ragazzi si gareggerà per anno di nascita nelle gare sulle distanze dei 50/100/200 metri e per categoria nelle gare sulle distanze di 400/800 e 1500 metri.

Nelle categorie cadetti e seniores si gareggerà sempre per categoria.

Regolamento:

Ai Campionati Regionali verranno ammessi gli atleti con le seguenti modalità:

Ragazzi

I primi 16 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze dei 50/100/200 metri.

I primi 12 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze dei 400 metri.

I primi 8 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze degli 800 e 1500sl.

Juniore - Cadetti - Seniores

Le modalità di ammissione verranno comunicate in un prosieguo di tempo

Classifiche e premiazioni:

Saranno premiati i primi tre atleti classificati per ogni anno di nascita nelle categorie ragazzi e juniores ed i primi tre delle categorie cadetti e seniores e le prime tre staffette classificate di ogni categoria.

Note:

E' implicito che la partecipazione agli 800m st libero maschi e 1500m st libero femmine è subordinata all'iscrizione a queste distanze.

Sarà formata una sola batteria con i migliori 8 tempi in assoluto (a nostra cura sarà data comunicazione alla Società degli eventuali esclusi)

Non sono previste premiazioni ed assegnazioni del titolo regionale.

3. Attività regionale Esordienti A

Nell'intento di ridurre i tempi gara nelle manifestazioni degli Esordienti A si dà la possibilità a questi di prendere parte, esclusivamente alle distanze dei 400 m, 800sl femmine e 1500sl maschi, unitamente agli atleti assoluti nelle prime due prove delle Coppa Londra (vedi cap. 2.5.1 e 2.5.2). Gli Esordienti A potranno

partecipare in ogni prova di Coppa Londra una sola volta ai 400 misti e tali gare sono da considerarsi in soprannumero alle gare previste per gli esordienti nelle manifestazioni provinciali.

Nelle manifestazioni provinciali per Esordienti è stata introdotta una prova – **OBBLIGATORIA** per tutti gli iscritti – **che ha lo scopo di verificare l’acquisizione della tecnica di partenza, nuotata subacquea e virata, requisiti ormai divenuti fondamentali nel moderno nuoto agonistico.**

IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE L’ATLETA VERRA’ IMMEDIATAMENTE ESCLUSO DALLE GARE ALLE QUALI RISULTA ISCRITTO

Si consiglia di unificare serie femminili e maschili **nelle prove obbligatorie.**

La gara non prevede l’utilizzo del cronometro né, tanto meno, la stesura di classifiche, le serie saranno composte in **modo casuale** e in ogni serie il vincitore sarà l’atleta che arriverà primo concludendo in modo corretto la prova.

Si consiglia di effettuare solamente 45’ per il riscaldamento.

I Signori Delegati Provinciali hanno la possibilità di modificare i gruppi di partenza della “gara tecnica” a seconda delle esigenze delle società mentre, per la provincia di Milano, dato l’elevato numero di iscritti, la cosa non è praticabile

La gara non prevede l’utilizzo del cronometro né, tanto meno, la stesura di classifiche; le serie saranno composte in **modo casuale** e in ogni serie il vincitore sarà l’atleta che arriverà primo concludendo in modo corretto la prova.

Le date sotto riportate sono indicative – è facoltà dei Delegati Provinciali, previo confronto con le Società, apportare eventuali modifiche.

3.1 Prima Manifestazione provinciale

Codice: 1A10xx (xx=provincia)
Data: 22 novembre 2009
Piscina: per Milano e provincia: da definire
Iscrizioni: Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette

Ciascun atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare più UNA staffetta oltre, naturalmente, alla prova obbligatoria.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **9 novembre 2009**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica (obbligatoria) per il 1° anno della categoria - 400 sl – 200 ra – 100 do – 200 fa – 100 sl – 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

gara tecnica (obbligatoria) per il 2° anno della categoria - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa – 4x50 sl

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale in collaborazione con le Società.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e i 15 metro utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi terminare la prova nuotando in modo completo stile a piacere.

Chi emergerà prima dei 12,5 metri non avrà superato la prova.

3.2 Seconda Manifestazione provinciale

<i>Codice:</i>	2A10xx (xx=provincia)
<i>Data:</i>	20 dicembre 2009
<i>Piscina:</i>	per Milano e provincia: da definire
<i>Iscrizioni:</i>	Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.

Ciascun atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare più UNA staffetta oltre, naturalmente, alla prova obbligatoria.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **4 dicembre 2009**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa - 4x50sl

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 400 sl – 200 ra – 100 do – 200 fa – 100 sl – 4x50 mi

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale in collaborazione con le Società.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza a dorso, effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e i 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino **sul dorso**; una volta riemersi terminare la prova nuotando in modo completo a **dorso**.

Chi emergerà prima dei 12,5 metri non avrà superato la prova.

3.3 Terza Manifestazione provinciale

Codice: 3A10xx (xx=provincia)
Data: 31 gennaio 2010
Piscina: per Milano e provincia: da definire
Iscrizioni: Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette

Ciascun atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare più UNA staffetta oltre, naturalmente, alla prova obbligatoria.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **15 gennaio 2010**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 400 sl – 200 ra – 100 do – 200 fa – 100 sl – 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa – 4x50 sl

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale in collaborazione con le Società.

Gara tecnica (50 metri): Dopo la partenza col tuffo effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e 15 metri solo gambe a delfino; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a stile libero o a delfino. Effettuare la virata percorrendo almeno 5 metri subacquei con gambe a delfino; terminare la vasca a stile libero o a delfino. **Chi emergerà prima dei 12,5 metri nella prima vasca e dei 5 metri nella seconda non avrà superato la prova.**

3.4 Quarta Manifestazione Provinciale

Codice: 4A10xx (xx=provincia)
Data: 21 febbraio 2010
Piscina: per Milano e provincia: D. Samuele
Iscrizioni: Ogni società può iscrivere un numero illimitato di atleti e **due** staffette in ogni gara.

Ciascun atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare più UNA staffetta oltre, naturalmente, alla prova obbligatoria.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **5 febbraio 2010**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 400 sl – 200 ra – 100 do – 200 fa – 100 sl – 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa – 4x50 sl

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale in collaborazione con le Società.

Gara tecnica (50 metri): Dopo la partenza a dorso effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e 15 metri solo gambe a delfino sul dorso; una volta riemersi terminare la vasca nuotando in modo completo a dorso. Effettuare la virata percorrendo almeno 5 metri subacquei con gambe a delfino sul dorso; terminare la vasca a dorso. **Chi emergerà prima dei 12,5 metri nella prima vasca e dei 5 metri nella seconda non avrà superato la prova.**

3.5 Semifinali Campionati Regionali primaverili

Codice: SCA10xx (xx=provincia)

Data: 20-21 marzo 2010

Piscina: Legnano/Rho (Raggr. A: **Va/Co/LC/So/MiA**)
Cremona (Raggr. B: **Bg/Bs/Cr/Mn/Pc**)
Milano D. Samuele (Raggr. C **MiB/MiC/MiD/Lo/Pv**)

Iscrizioni: Ogni atleta potrà essere iscritto a tre gare individuali più le staffette. Ogni società potrà iscrivere una sola staffetta per stile

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **1 marzo 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 fino alla data di iscrizione. Tale tempo verrà aggiornato automaticamente con le eventuali migliori prestazioni ottenute entro il giorno 1 marzo 2010.

Programma gare:

sabato	20.03.10	ore 16.00	800sl	1500sl	4x200sl			
domenica	21.03.10	ore 09.30	200sl	200fa	100do	200ra		
			100sl	400mi	4x100sl			
		ore 15.30	400sl	100ra	200do	100fa	200mi	4x100mi

Regolamento: Alle semifinali dei Campionati regionali saranno ammessi gli atleti con le seguenti modalità :

- i primi 80 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze dei 100 metri,
- i primi 60 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze dei 200 metri;
- i primi 40 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze dei 400 metri;
- i primi 16 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per le gare sulle distanze degli 800 e dei 1500 metri.

3.6 Finali Campionati Regionali primaverili Esordienti A

Codice: FCA10

Data: 18 aprile 2010
25 aprile 2010

Piscina: Milano – D. Samuele

Iscrizioni: Saranno ammessi alle finali gli atleti che nelle semifinali avranno conseguito:

- per gli anni 98 femmine e 97 maschi, i migliori 24 tempi in ogni gara (per 200 farfalla e 400 misti i migliori 16; per 800 e 1500 stile libero i migliori 12);
- per gli anni 99 femmine e 98 maschi, i primi 16 tempi di ogni gara (per 200 farfalla e 400 misti i migliori 12; per 800 e 1500 stile libero i migliori 8);
- le 16 migliori staffette 4x100 sl e mista e le migliori 8 staffette 4x200 sl.

Programma gare:

18 aprile 2010

ore 09.30 400sl 200fa 100do 4x100mi
ore 15.30 200ra 100sl 400mi 4x200 sl F

25 aprile 2010

ore 09.30 200sl 100ra 200do 4x200 sl M
ore 15.30 100fa 800/1500st libero 200mi 4x100sl

Gli atleti gareggeranno per anno di nascita.

Classifiche e premiazioni:

Saranno premiati i primi tre atleti classificati di ogni gara individuale per ogni anno di nascita e le prime tre staffette.

3.7 Campionati Provinciali

- Codice:* CA10xx (xx=provincia)
- Data:* Da effettuarsi nel periodo 13.05.2010 / 14.06.2010
Per Milano e provincia: 29 e 30 maggio 2010 piscina D..
Samuele
- Iscrizioni:* Ciascun atleta può partecipare a **tre gare individuali più due staffette**.
Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette
- Le iscrizioni dovranno essere effettuate almeno 15 giorni prima della manifestazione – per Milano e provincia entro e non oltre il **14 maggio 2010**.

Programma gare:

Per Milano e provincia detti campionati si svolgeranno come segue:

sabato	29 maggio 2010	ore 15.30	200 sl 100 do 100 fa 400 mi 4x100 sl
domenica	30 maggio 2010	ore 09.30	400 sl 200 do 200 ra 200 fa 4x50 mi
		ore 15.30	100 sl 100 ra 4x50 sl 200 mi 800/1500 sl 4x100 mi

Il programma gare si rifà ai Campionati regionali estivi (programma nazionale).

L'organizzazione e la disposizione delle gare individuali e delle staffette è demandata ai Delegati Provinciali in funzione della realtà locale.

4. Attività regionale Esordienti B

Nelle manifestazioni provinciali per Esordienti è stata introdotta una prova – obbligatoria per tutti gli iscritti – **che ha lo scopo di verificare l'acquisizione della tecnica di partenza, nuotata subacquea e virata, requisiti ormai divenuti fondamentali nel moderno nuoto agonistico.**

IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE L'ATLETA VERRÀ ESCLUSO DALLE GARE ALLE QUALI RISULTA ISCRITTO.

Si consiglia di unificare serie femminili e maschili **nelle prove obbligatorie.**

I Signori Delegati Provinciali potranno modificare i gruppi di partenza della "Gara Tecnica" a seconda delle esigenze delle Società. Cosa impossibile per la provincia di Milano dato l'elevato numero di iscrizioni.

La gara non prevede l'utilizzo del cronometro né, tanto meno, la stesura di classifiche, le serie saranno composte in **modo casuale** e in ogni serie sarà dichiarato vincitore l'atleta che arriva primo concludendo in modo corretto la prova.

Si consiglia di effettuare solamente 45' per il riscaldamento

Si dà mandato ai signori Delegati Provinciali, in accordo con il componente della Commissione Tecnica del Comitato Regionale Lombardo, di organizzare la stagione agonistica 2009/2010 una manifestazione mensile, tenendo conto delle seguenti indicazioni.

Le date sotto riportate sono indicative – è facoltà dei Delegati Provinciali, previo confronto con le Società, apportare eventuali modifiche.

4.1 Prima manifestazione provinciale

Codice: 1B10XX (xx=provincia)

Data: 22 novembre 2009

Piscina: per Milano e provincia: da definire

Iscrizioni:

Ciascun atleta può disputare:

- se la gara si svolgerà su un'intera giornata ad un massimo di 4 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA);

- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di 3 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA).

Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria NON potranno essere iscritti alle gare sulla distanza dei 200 metri.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **5 novembre 2009**

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica (obbligatoria) per il 1° anno della categoria - 50 fa - 200 ra - 100 do - 100 mi - 50 ra - 100sl - 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

gara tecnica (obbligatoria) per il 2° anno della categoria - 200 sl - 50 do - 100 ra - 200 mi - 50 sl - 200 do - 100 fa - 4x50sl

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea per un massimo di 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi portare le braccia lungo i fianchi e terminare la prova in posizione prona **con il solo uso delle gambe stile a piacere**. All'arrivo toccare con la mano effettuando un unico movimento di recupero del braccio.

4.2 Seconda manifestazione provinciale

Codice: 2B10XX (xx=provincia)

Data: 20 dicembre 2009

Piscina: per Milano e provincia: da definire

Iscrizioni:

Ciascun atleta può disputare:

- se la gara si svolgerà su un'intera giornata ad un massimo di 4 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA);

- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di 3 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA).

Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria NON potranno essere iscritti alle gare sulla distanza dei 200 metri.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **4 dicembre 2009**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2008 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 200 sl - 50 do - 100 ra - 200 mi - 50 sl - 200 do - 100 fa - 4x50sl

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 50 fa - 200 ra - 100 do - 100 mi - 50 ra - 100sl - 4x50 mi

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza a dorso, effettuare una fase subacquea per un massimo di 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi portare le braccia lungo i fianchi e terminare la prova in posizione supina **con il solo uso delle gambe stile dorso**. All'arrivo toccare con la mano effettuando un unico movimento di recupero del braccio.

4.3 Terza manifestazione provinciale

Codice: 3B10XX (xx=provincia)

Data: 31 gennaio 2010

Piscina: per Milano e provincia: da definire

Iscrizioni:

Ciascun atleta può disputare:

- se la gara si svolgerà su un'intera giornata ad un massimo di 4 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA);
- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di 3 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA).

Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria NON potranno essere iscritti alle gare sulla distanza dei 200 metri.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **15 gennaio 2010**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 50 fa - 200 ra - 100 do - 100 mi - 50 ra - 100sl - 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 200 sl - 50 do - 100 ra - 200 mi - 50 sl - 200 do - 100 fa - 4x50sl

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi terminare la prova nuotando in modo completo stile a piacere.
Chi emergerà prima dei 12,5 metri non avrà superato la prova.

4.4 Quarta manifestazione provinciale

Codice: 4B10XX (xx=provincia)

Data: 21 febbraio 2010

Piscina: per Milano e provincia: D. Samuele

Iscrizioni:

Ciascun atleta può disputare:

- se la gara si svolgerà su un'intera giornata ad un massimo di 4 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA);

- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di 3 gare (comprese eventuali staffette E GARA OBBLIGATORIA).

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **8 febbraio 2010**.

Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria potranno essere iscritti a qualsiasi gara in programma.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

gara tecnica 1° anno - 200 sl - 50 do - 100 ra - 200 mi - 50 sl - 200 do - 100 fa - 4x50sl

pomeriggio 15.30:

gara tecnica 2° anno - 50 fa - 200 ra - 100 do - 100 mi - 50 ra - 100sl - 4x50 mi

L'organizzazione in una o mezza giornata è demandata al Delegato Provinciale in funzione della situazione locale.

Gara tecnica (25 metri):

Dopo la partenza a dorso, effettuare una fase subacquea obbligatoria tra 12,5 e 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino; una volta riemersi terminare la prova nuotando in modo completo **a dorso**.

Chi emergerà prima dei 12,5 metri non avrà superato la prova.

4.5 Quinta manifestazione provinciale

Codice: 5B10XX (xx=provincia)

Data: 14 marzo 2010

Piscina: per Milano e provincia: D. Samuele

Iscrizioni:

Ciascun atleta può disputare:

se la gara si svolgerà su un'intera giornata ad un massimo di 4 gare (comprese eventuali staffette);

se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di 3 gare (comprese eventuali staffette).

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **1 marzo 2010**.

Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria potranno essere iscritti a qualsiasi gara in programma.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2009 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

400sl 50fa 200ra 100do 100mi 50ra 100sl 4x50 mi

pomeriggio 15.30:

200sl 50do 100ra 200mi 50sl 200do 100fa 4x50sl

4.6 Coppa Lombardia per Esordienti B

Codice:

Data: 1 maggio 2010 – Esordienti B femmine CLEBF10
2 maggio 2010 - Esordienti B maschi CLEBM10

Piscina: Milano – piscina D. Samuele

Iscrizioni: **Ogni società potrà iscrivere 3 staffette per settore.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il giorno 16 aprile 2010.**

Programma gare: ore 09.30 100 mi (tempo limite)
batterie composte per testa di serie

20' pausa

finale F 2000 – finale M 1999
finale F 2001 – finale M 2000

ore 15.30 50 m stile a scelta
(serie: 50fa 50do 50ra 50sl)
(obbligatorio il tempo d'iscrizione)
staffette 4 x 50 mi

Regolamento:

La partecipazione a questa manifestazione prevede l'OBBLIGO di disputare la gara dei 100 misti; inoltre ogni atleta può prendere parte ad UNA gara a scelta nei metri 50 farfalla o dorso o rana o stile libero.

E' richiesto il conseguimento del tempo limite nei 100 misti oppure nei 200 misti oppure nella distanza dei 50 o dei 100 metri (in due stili diversi).

Tabella tempi limite – 2010

50 sl	40.00	47.00
100 sl	1.30.00	1.44.00
50 do	52.00	1.01.00
100 do	1.54.00	2.12.00
50 ra	54.00	1.02.00
100 ra	2.01.00	2.17.00
50 fa	50.00	1.02.00
100 fa	2.05.00	2.20.00
100 mi	1.39.00	1.50.00
200 mi	3.32.00	3.54.00

1. I tempi limite per la Coppa Lombardia devono essere conseguiti dal 1° ottobre 2009 ed entro la data sopraindicata.
2. I tempi limite possono essere conseguiti anche in prima frazione di staffetta o in "passaggio" in gara individuale ovviamente documentato.
3. Non saranno presi in considerazione abbuoni per tempi ottenuti con cronometraggio completamente automatico .
4. Si rammenta che, in caso di partecipazione di concorrenti non in regola con le norme relative al conseguimento dei tempi limite, la segreteria del Comitato inoltrerà la pratica al Giudice Unico Regionale per i provvedimenti che questi vorrà prendere nei confronti di Società, dirigenti, tecnici ed atleti coinvolti.

Classifiche e premiazioni:

Saranno premiati **per anno di nascita** tutti gli atleti che prenderanno parte alla finale nei mt 100 misti e le prime tre staffette classificate, nonché i primi tre classificati nelle gare dei 50 mt per anno di nascita; nelle distanze dei 50m saranno assegnati 9 punti all'atleta primo classificato, 7 al secondo, 6 al terzo e così via fino all'8° classificato, punteggio doppio alle staffette ed ai 100 misti.

Premi alle prime sei Società classificate.

4.7 Campionati Provinciali

Codice: CB10xx (xx=provincia)

Data: Da effettuarsi nel periodo 16.05.2010 / 13.06.2010

Per Milano e provincia: 23 maggio 2010

Piscina: per Milano e provincia: D. Samuele

Iscrizioni: Ciascun atleta può partecipare a due gare individuali più due staffette.
Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti e di staffette.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate almeno 15 giorni prima della manifestazione – per Milano e provincia entro e non oltre il **10 maggio 2010**.

Programma gare:

Ore 09.30 400sl 100do 200ra 50fa 100sl
4x50fa 4x50do 4x50ra M/F

Ore 15.30 200sl 100ra 200do 100fa 200mi 4x50mi
4x50sl M/F

Il programma gare si rifà ai Campionati regionali estivi (programma nazionale).

L'organizzazione e la disposizione delle gare individuali e delle staffette è demandata ai Delegati Provinciali in funzione della realtà locale.

Tanto dovevamo e cordialmente salutiamo

Il Presidente
Danilo Vucenovich



ALL. 1 Codice identificativo delle manifestazioni federali 2009/2010

ASSOLUTI	BETTI10	16° Campionato regionale assoluto di velocità – 11° Mem. Betti
	BREMA10	Coppa Caduti di Brema
	1yL10xx	1^ Coppa Londra
	2yL10xx	2^ Coppa Londra
	3yL10xx	3^ Coppa Londra
	4yL10xx	4^ Coppa Londra
	CRIC10	Campionati Regionali di Categoria
	CRICD10	Campionati Regionali di Categoria – aventi diritto
ESORDIENTI A	1A10xx	1^ Manifestazione provinciale esordienti "A"
	2A10xx	2^ Manifestazione provinciale esordienti "A"
	3A10xx	3^ Manifestazione provinciale esordienti "A"
	4A10xx	4^ Manifestazione provinciale esordienti "A"
	SCA10xx	Semifinali Campionati Regionali esordienti "A"
	FCA10	Campionati Regionali estivi esordienti "A"
	CA10xx	Campionati Provinciali estivi esordienti "A"
ESORDIENTI B	1B10xx	1^ Manifestazione provinciale esordienti "B"
	2B10xx	2^ Manifestazione provinciale esordienti "B"
	3B10xx	3^ Manifestazione provinciale esordienti "B"
	4B10xx	4^ Manifestazione provinciale esordienti "B"
	5B10xx	5^ Manifestazione provinciale esordienti "B"
	CLBF10	Coppa Lombardia esordienti "B" - femmine
	CLBM10	Coppa Lombardia esordienti "B" – maschi
	CB10xx	Campionati Provinciali estivi esordienti "B"

xx=provincia

y =1 o 2 per 1^ parte o 2^ parte

Data	Ore	Manifestazione	Iscrizioni	Note	Sede
31/10/09	15,30	16° Campionato Reg Ass Vel+11° Memorial Betti	21-ott	Non stop	Brescia-Lamarmora
01/11/09	09.00-14.00	Distanze Speciali Master	27-ott		Cremona
22/11/09	09.30-15.30	1 Manifestazione Provinciale Esordienti A	09-nov		Lampugnano
22/11/09	09.30-15.30	1° Manifestazione Provinciale Esordienti B	09-nov		Saini
28/11/09	15,30	1° Prova Coppa Londra	16-nov		Cremona-Brescia
29/11/09	09.30-15.30	1° Prova Coppa Londra	16-nov		Cremona-Brescia
12/12/09	15,30	1° Prova Coppa Londra	16-nov		Cremona-Brescia
13/12/09	09.30-15.30	1° Prova Coppa Londra	16-nov		Cremona-Brescia
19/12/09		Coppa Caduti di Brema	01-dic		
20/12/09	09.30-15.30	2° Manifestazione Provinciale Esordienti A	04-dic		Saini
20/12/09	09.30-15.30	2° Manifestazione Provinciale Esordienti B	04-dic		Lampugnano
16/01/10	15,30	2° Coppa Londra	04-gen		Cremona-Brescia
17/01/10	09.30-15.30	2° Coppa Londra	04-gen		Cremona-Brescia
23/01/10	15,30	2° Coppa Londra	04-gen		Cremona-Brescia
24/01/10	09.30-15.30	2° Coppa Londra	04-gen		Cremona-Brescia
31/01/10	09.30-15.30	3° Manifestazione Provinciale Esordienti A	15-gen		
31/01/10	09.30-15.30	3° Manifestazione Provinciale Esordienti B	15-gen		
06/02/10	15,30	3° Prova Coppa Londra	22-gen		Cremona-D.Samuele
07/02/10	09.30-15.30	3° Prova Coppa Londra	22-gen		Cremona-D.Samuele
21/02/10	09.30-15.30	4° Manifestazione Provinciale Esordienti A	08-feb		
21/02/10	09.30-15.30	4° Manifestazione Provinciale Esordienti B	08-feb		D.Samuele
27/02/09	15,30	Campionati Regionali di Categorie Invernali	09-feb	tutti	D.Samuele
28/02/09	09,30-15,30	Campionati Regionali di Categorie Invernali	09-feb	M/Desenzano	Femmine D.Samuele
06/03/09	15,30	Campionati Regionali di Categorie Invernali	09-feb	F/Desenzano	Maschi D.Samuele
07/03/09	09,30-15,30	Campionati Regionali di Categorie Invernali	09-feb		
14/03/10	09.30-15.30	5° Manifestazione Provinciale Esordienti B	01-mar		D.Samuele
27/03/10	15,30	4° Prova Coppa Londra		*raggrup ecc	Cremona-D.Samuele
28/03/10	09,30-15,30	4° Prova Coppa Londra		*raggrup ecc	Cremona-D.Samuele
20/03/10	16.00	Semifinali Campionati Regionali Primavera Es A	01-mar		D.Samuele
21/03/10	09.30-15.30	Semifinali Campionati Regionali Primavera Es A	01-mar		D.Samuele
18/04/10	09.30-15.30	Finali Campionati Regionali Primavera Es A		no iscrizioni	D.Samuele
25/04/10	09.30-15.30	Finali Campionati Regionali Primavera Es A		no iscrizioni	D.Samuele
01/05/10	09.30-15.30	Coppa Lombardia per Esordienti B Femminile	16-apr		D.Samuele
02/05/10	09.30-15.30	Coppa Lombardia per Esordienti B Maschile	16-apr		D.Samuele
23/05/10	09.30-15.30	Campionati Provinciali Esordienti B	10-mag		D.Samuele
29/05/10	15,30	Campionati Provinciale Esordienti A	14-mag		D.Samuele
30/05/10	09,30-15,30	Campionati Provinciale Esordienti A	14-mag		D.Samuele