

# FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

## Comitato Regionale Lombardo

Milano, 20 ottobre 2010

Ns. rif 11-48

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 2010/2011

# Sommario

<b>1. Norme di carattere generale (manifestazioni federali regionali) .....</b>	<b>3</b>
1.1 Concorrenti .....	4
1.2 Regolamentazione staffette .....	4
1.3 Iscrizioni gara .....	5
1.4 Iscrizioni gara di atleti con codice provvisorio .....	7
1.5 Comunicazione risultati alla Segreteria del Comitato Regionale.....	7
1.6 Atleti convocati in squadre nazionali .....	8
1.7 Norme comportamentali - Ammende .....	9
<b>2. Attività reg. Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores .....</b>	<b>10</b>
2.1 Distanze speciali master .....	10
2.2 12° Memorial Romano Betti .....	10
2.3 Coppa Caduti di Brema .....	12
2.4 Coppa Londra (Ragazzi - Juniores - Cadetti -Seniores) .....	14
2.4.1 - 1° Prova Coppa Londra.....	15
<b>3. Attività regionale Esordienti A .....</b>	<b>16</b>
3.1 Prima Manifestazione provinciale.....	17
3.2 Seconda Manifestazione provinciale .....	18
<b>4. Attività regionale Esordienti B.....</b>	<b>19</b>
4.1 Prima manifestazione provinciale.....	20
4.2 Seconda manifestazione provinciale .....	21

## 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](http://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 Invernali).  
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 2010  
Campionati Italiani Assoluti Estivi 2010  
Campionati Italiani Assoluti Invernali 2010  
Campionati Italiani Assoluti Primavera 2011  
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 verifici 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 **1 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 2010/2011 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: IT 96 K 03069 05089 100000000240).

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 2009 (o 1° ottobre 2010 per le gare che lo prevedono), verificando che risulti nell'archivio storico dei risultati su [www.finlombardia.org](http://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 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 (ove non previsti diversi termini) 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](http://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;
2. 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>	DISPE11
<i>Data:</i>	24 ottobre 2010
<i>Piscina:</i>	piscina di Cremona vasca 50mt
<i>Iscrizioni</i> con procedura on-line entro e non oltre il <b>18 ottobre 2010</b>	
<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 <b>atleti agonisti unicamente per le distanze dei 3000 – 5000 metri.</b>

### 2.2 12° Memorial Romano Betti 17° Campionato regionale assoluto di velocità

<i>Codice</i>	BETTI11
<i>Data:</i>	6 novembre 2010
<i>Piscina:</i>	CREMONA comunale cronometraggio automatico (vasca 25m)
<i>Iscrizioni:</i>	Le Società potranno iscrivere un numero illimitato di atleti <b>e due staffette per settore.</b> Le iscrizioni dovranno essere effettuate <b>entro e non oltre il 25 ottobre 2010.</b> <b>Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° gennaio 2010.</b>
<i>Programma gare:</i>	4x50 mista F/M, 50 farfalla, 50 dorso, 100 misti 50 rana, 50 st. libero, 4x 50 sl F/M <b>inizio gare ore 15.30</b> la manifestazione “ <b>non stop</b> ” 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 2009/2010 nei metri 100. Le iscrizioni di questi dovranno pervenire a parte via e-mail entro il 23 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° gennaio 2010**.

*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.

Premio 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 Coppa Caduti di Brema

*Codice:* BREMA10  
*Data:* fase regionale: sabato 04.12.2010  
fase finale: 06.03.2011

*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 6 novembre 2010**.

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 2010/2011 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.

## 2.4 Coppa Londra (Ragazzi - Juniores - Cadetti -Seniores)

### 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> 3<sup>^</sup>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 – MC 2 – Nord Padania - Rn Legnano - Senago N – Tritium N - Ispra

**Milano B** CS Corsico -- Lambro N - N Milanesi – Garbagnate N - Nc Milano - Nc Vigevano - Pol S.Giuliano – Pol Trezzano – Nuoto Sud Milano – San Carlo Sport

**Milano C** Can Milano – Geas – Gsl – Linus – Gis – Malaspina - Pol Gisport – Vigevano N - Asa N – Azzurra N - Equipe Italia - Harbour

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

**Società con sede in provincia di Brescia/Bergamo**

**Delegazione BS/BG**

**Società con sede in provincia di Mantova e Cremona**

**Delegazione MN/CR**

**Società con sede in provincia di Varese**

**Delegazione VA**

**Società con sede in prov. PC-PV-LO-Melegnano-Casalpuster.**

**Delegazione PC**

**Società con sede in provincia di CO-LC-SO**

**Delegazione LC**

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

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.

## 2.4.1 - 1° Prova Coppa Londra

*Codice:* 1yL11xx (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 19 novembre 2010.**

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° gennaio 2010 con possibilità di modifica del tempo.

### *Programma gare:*

<b>sabato</b>	<b>4 dicembre 2010</b>	ore 15.30	400 mi 800/1500 st.libero F/M
			<b>2 sedi Cremona e Brescia</b>
			laddove passibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti
<b>domenica</b>	<b>5 dicembre 2010</b>	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
<b>sabato</b>	<b>11 dicembre 2010</b>	ore 15.30	400 mi 800/1500 sl F/M
			<b>2 sedi Cremona e Brescia</b>
			laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti
<b>domenica</b>	<b>12 dicembre 2010</b>	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

### 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, agli 800 metri stile libero femmine e ai 1500 metri stile libero maschi; 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 **che ha lo scopo di verificare l'acquisizione della tecnica di partenza, nuotata subacquea e virata, requisiti ormai divenuti fondamentali nel moderno nuoto agonistico.**

La gara prevede l'utilizzo del cronometro e la stesura di classifiche in base al tempo .  
Ci si potrà iscrivere indifferentemente alla gara del mattino o del pomeriggio

*Prova Speciale (50 metri):* Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

Gli atleti che non eseguiranno in modo corretto la *Prova Speciale* verranno squalificati e tolti dall'ordine di arrivo.

Al termine della terza prova verrà stilata una graduatoria, generata dalla somma dei due migliori tempi nuotati dall'atleta e, sulla base di questa, verranno premiati i migliori tre per anno di nascita. Queste premiazioni verranno effettuate in occasione dei Campionati Regionali Primavera – al termine delle gare del mattino della prima giornata.

L'iscrizione alla *Prova Speciale* è gratuita

**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 2010/2011 una manifestazione mensile, tenendo conto delle indicazioni date

**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:* 1A11xx (xx=provincia)  
*Data:* 21 novembre 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 la staffetta oltre alla Prova Speciale.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **08 novembre 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:**

Prova Speciale (PSmat) - 400 sl – 200 ra – 100 do – 200 fa – 100 sl

**pomeriggio 15.30:**

Prova Speciale (PSpom) - 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.

*Prova Speciale (50 metri):*

Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

### 3.2 Seconda Manifestazione provinciale

<i>Codice:</i>	2A11xx (xx=provincia)
<i>Data:</i>	19 dicembre 2010
<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 la staffetta oltre alla Prova Speciale.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **09 dicembre 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:**

Prova Speciale (PSmat) - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa

**pomeriggio 15.30:**

Prova Speciale (PSpom) - 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.

*Prova Speciale (50 metri):*

Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 15 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

#### **4. Attività regionale Esordienti B**

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

La gara prevede l'utilizzo del cronometro e la stesura di classifiche in base al tempo .  
Ci si potrà iscrivere indifferentemente alla gara del mattino o del pomeriggio

*Prova Speciale (50 metri):* Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 10 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

Gli atleti che non eseguiranno in modo corretto la Prova Speciale verranno squalificati e tolti dall'ordine di arrivo.

Al termine della terza prova verrà stilata una graduatoria, generata dalla somma dei due migliori tempi nuotati dall'atleta e, sulla base di questa, verranno premiati i migliori tre atleti per anno di nascita.

Queste premiazioni verranno effettuate in occasione della Coppa Lombardia – al termine delle gare del mattino della prima giornata di ciascun Settore

L'iscrizione alla Prova Speciale è gratuita

**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 2010/2011 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:* 1B11XX (xx=provincia)

*Data:* 21 novembre 2010

*Piscina:* per Milano e provincia: da definire

*Iscrizioni:*

**Ciascun atleta può disputare:**

- se la gara si svolgerà su una intera giornata ad un massimo di tre gare più la staffetta oltre la gara tecnica;
- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di tre gare comprensive di gara tecnica oltre alla staffetta.

**Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria NON potranno essere iscritti alle gare sulla distanza dei 200 e 400 metri.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **08 novembre 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:**

Prova Speciale (PSmat) - 400 sl – 200 ra – 100 do – 50 fa – 100 sl – 100 mi

**pomeriggio 15.30:**

Prova Speciale (PSpom) - 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.

*Prova Speciale (50 metri):* Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 10 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

## 4.2 Seconda manifestazione provinciale

*Codice:* 2B11XX (xx=provincia)  
*Data:* 19 dicembre 2010  
*Piscina:* per Milano e provincia: da definire  
*Iscrizioni:*

**Ciascun atleta può disputare:**

- se la gara si svolgerà su una intera giornata ad un massimo di tre gare più la staffetta oltre la gara tecnica;
- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di tre gare comprensive di gara tecnica oltre alla staffetta.

**Gli atleti appartenenti al 1° anno della categoria NON potranno essere iscritti alle gara dei 400 SL.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **09 dicembre 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:**

Prova Speciale (PSmat) - 200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa – 4x50 mista

**pomeriggio 15.30:**

Prova Speciale (PSpom) - 400 sl – 200 ra – 100 do – 50 fa – 100 sl – 100 mi

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

*Prova Speciale (50 metri):* Dopo la partenza col tuffo, effettuare una fase subacquea obbligatoria di 10 metri utilizzando esclusivamente le gambe a delfino, terminare la vasca nuotando a stile libero; effettuare la virata percorrendo poi almeno 5 metri subacquei con l'utilizzo delle gambe a delfino e terminare quindi la vasca nuotando a stile libero.

Ci riserviamo comunicare in un prosieguo di tempo il calendario della restante attività e preghiamo gradire cordiali saluti

Il Presidente  
Danilo Vucenovich



## ALL. 1 Codice identificativo delle manifestazioni federali 2010/2011

<b>ASSOLUTI</b>	BETTI11	16° Campionato regionale assoluto di velocità – 11° Mem. Betti	
	BREMA11	Coppa Caduti di Brema	
	1yL11xx	1^ Coppa Londra	
	2yL11xx	2^ Coppa Londra	
	3yL11xx	3^ Coppa Londra	
	CRIC11	Campionati Regionali di categoria invernali	
	CRAI11	Campionato Regionale Assoluto Invernale	
	CRICD11	Campionati Regionali di Categoria – aventi diritto	
<b>ESORDIENTI A</b>	1A11xx	1^ Manifestazione provinciale esordienti "A"	
	2A11xx	2^ Manifestazione provinciale esordienti "A"	
	3A11xx	3^ Manifestazione provinciale esordienti "A"	
	4A11xx	4^ Manifestazione provinciale esordienti "A"	
	SCA11xx	Semifinali Campionati Regionali esordienti "A"	
	FCA11	Campionati Regionali estivi esordienti "A"	
	CA11xx	Campionati Provinciali estivi esordienti "A"	
<b>ESORDIENTI B</b>	1B11xx	1^ Manifestazione provinciale esordienti "B"	
	2B11xx	2^ Manifestazione provinciale esordienti "B"	
	3B11xx	3^ Manifestazione provinciale esordienti "B"	
	4B11xx	4^ Manifestazione provinciale esordienti "B"	
	CLBF11	Coppa Lombardia esordienti "B" - femmine	
	CLBM11	Coppa Lombardia esordienti "B" – maschi	
	CB11xx	Campionati Provinciali estivi esordienti "B"	

xx=provincia

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