

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

Milano, 8 novembre 2010

Ns. rif. 11-79

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

Riferimento nostra Circolare 11-48 del 20 ottobre scorso.

Avendo ricevuto dalla FIN Centrale le date definitive relative all'attività nazionale ci preghiamo inoltrarVi la programmazione relativa all'attività regionale.

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	7
1.5 Comunicazione risultati alla Segreteria del Comitato Regionale	8
1.6 Atleti convocati in squadre nazionali	9
1.7 Norme comportamentali - Ammende	9
2. Attività reg. Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores	10
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
2.4.2 - 2° Prova Coppa Londra	15
2.4.3 - 3° Prova Coppa Londra	16
2.5 Campionati Regionali di categoria invernali	17
2.6 – Corri contro il tempo	19
2.7 – Campionato Regionale Assoluto Invernale	19
3. Attività regionale Esordienti A	20
3.1 Prima Manifestazione provinciale	21
3.2 Seconda Manifestazione provinciale	22
3.3 Terza Manifestazione provinciale	23
3.4 Quarta Manifestazione Provinciale	24
3.5 Semifinali Campionati Regionali primaverili	25
3.6 Finali Campionati Regionali primaverili Esordienti A	26
3.7 Campionati Provinciali	27
4. Attività regionale Esordienti B	28
4.1 Prima manifestazione provinciale	29
4.2 Seconda manifestazione provinciale	30
4.3 Terza manifestazione provinciale	31
4.4 Quarta manifestazione provinciale	32
4.5 Coppa Lombardia per Esordienti B	33
4.6 Campionati Provinciali	34

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** a 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 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 relativo 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 FIN

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 e indipendentemente dalle categorie di appartenenza, può essere iscritto a 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 a 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 extrafederale, 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 **02.70.12.79.00**.

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

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

La tassa-iscrizione gara è fissata in € **5.00** per quanti utilizzeranno le iscrizioni on line e 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 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 FIN 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 50 mt
<i>Iscrizioni</i>	con procedura on-line entro e non oltre il 18 ottobre 2010
<i>Programma gare:</i>	ore 09.00 800 st libero F/M a seguire 3000/5000 metri 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 12° Memorial Romano Betti 17° Campionato regionale assoluto di velocità

<i>Codice</i>	BETTI11
<i>Data:</i>	6 novembre 2010
<i>Piscina:</i>	piscina comunale di Cremona vasca 25m cronometraggio automatico
<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 25 ottobre 2010. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° gennaio 2010 (dal 1° ottobre 2009 per Esordienti e Ragazzi) fino alla data dell'iscrizione.
<i>Programma gare:</i>	4x50 mista F/M, 50 farfalla, 50 dorso, 100 misti 50 rana, 50 sl, 4x 50 sl F/M inizio gare ore 15.30 la manifestazione “ non stop ” si svolgerà come segue: <ul style="list-style-type: none">➤ staffetta 4 x 50 mista a serie,➤ a seguire gare individuali➤ batterie - semifinali - finali➤ in fine staffetta 4 x 50 sl 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 100 misti, verrà utilizzata la graduatoria dei 200 misti.

Oltre ai primi quaranta iscritti nelle distanze dei 50 sl - 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 dopo il **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; alle staffette punteggio doppio.

Premio all'allenatore della squadra prima classificata. In caso di parità verrà presa in considerazione la miglior prestazione sui 50 sl maschili.

2.3 Coppa Caduti di Brema

Codice: BREMA10
Data: fase regionale: 4.12.2010
fase finale: 6.3.2011

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 sl maschili per le staffette della prima metà del programma (gare 11 e 12) e prima del termine dei 400 sl femminili 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 FIN, 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^ e 2^ 3^ prova

Partecipazione: ogni atleta potrà essere iscritto complessivamente a **6 gare sui due week-end e a 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 – Acquamarina Segrate.

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 prov. PC-PV-LO-Melegnano-Casalpuster.

Società con sede in provincia di CO-LC-SO

Delegazione BS/BG

Delegazione MN/CR

Delegazione VA

Delegazione PC

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 m e 800/1500 sl) verranno organizzati raggruppamenti a seconda del numero degli iscritti (in genere **due raggruppamenti**) e, di volta in volta, per quanto concerne i metri 800/1500 sl, 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:

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

2.4.2 - 2° Prova Coppa Londra

Codice: 2yL11xx (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 3 gennaio 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:

sabato 15 gennaio 2011	ore 15.30	400 mi 800/ 1500 sl F/M
		2 sedi Cremona e Brescia
		laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti
domenica 16 gennaio 2011	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 22 gennaio 2011	ore 15.30	400 mi 800/1500 sl F/M
		2 sedi Cremona e Brescia
		laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti
domenica 23 gennaio 2011	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

2.4.3 - 3° Prova Coppa Londra

Codice: 3yL11xx (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 17 gennaio 2011**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2010 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

sabato 29 gennaio 2011 ore 15.30 400 mi 800/ 1500 sl F/M

2 sedi Cremona e D.Samuele

laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 30 gennaio 2011 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 05 febbraio 2011 ore 15.30 400 mi 800/1500 sl F/M

2 sedi Cremona e Brescia

laddove possibile verrà disputata nei rispettivi raggruppamenti

domenica 06 febbraio 2011 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 Campionati Regionali di categoria invernali

Codice: CRIC11
Data: 19-20 / 26-27 febbraio 2011
Piscina: 19 febbraio 2011 **TUTTI** alla piscina D.Samuele
20 febbraio 2011 femmine piscina D. .Samuele
maschi piscina di Desenzano.
26-27 febbraio 2011 femmine piscina di Desenzano
maschi piscina D.Samuele

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 7 febbraio 2011** Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre 2010 fino alla data d'iscrizione.

Partecipazione

ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di sei gare oltre alle staffette; la gara degli 800 sl maschili e dei 1500 sl femminili rientrano nel novero delle sei 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 (M93 – M94 / F95 – F96)
- ragazzi (M95 – M96 - M97 / F97 – F98)

sabato 19 febbraio	ore 15.30	800 sl F	1500 sl M	(unica sede D. Samuele)	
domenica 20 febbraio	09.30	50 sl	100 ra	50 do	4x200 sl
	15.30	200 fa	200 mi	400 sl	
sabato 26 febbraio	ore 15.30	800sl M	1500sl F	50 fa	100do
		200ra	4x100sl		
domenica 27 febbraio	09.30	100 fa	400 mi	200 sl	
	15.30	200 do	50 ra	100 sl	4x100 mi

**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 e Juniores

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.

Cadetti - Seniores

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

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

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

Classifiche e premiazioni:

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

Note:

E' implicito che la partecipazione agli 800 sl maschi e 1500 sl 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)

E' prevista la premiazione e l'assegnazione del titolo regionale Assoluto.

2.6 – Corri contro il tempo

In data **27 marzo 2011 alle ore 15.30**, presso la piscina comunale di Cremona, viene indetta una manifestazione a cui potranno prendere parte gli atleti che ambiscono a conseguire il tempo limite per la partecipazione ai campionati italiani assoluti primaverili.

Le iscrizioni dovranno essere consegnate ad un rappresentante della commissione tecnica di questo comitato regionale, accompagnate dalla tassa gara di 10 euro.

2.7 – Campionato Regionale Assoluto Invernale

Codice: CRAI11
Data: 2-3 aprile
Piscina: *piscina D. Samuele vasca 50 mt*

Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il 21 marzo 2011**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1 ottobre 2010 **SENZA possibilità di modifica del tempo**.

Partecipazione *ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di 4 gare*

sabato 02 aprile 2011 ore 15.30 200 sl 100 do 50 ra 100 fa 400 mi

domenica 03 aprile 2011 ore 09.30 400 sl 50 fa 200 do 200 ra 50 sl 200 fa
ore 15.30 100 sl 100 ra 50 do 200 mi 800/1500 sl

Classifiche e premiazioni: saranno premiati i primi tre atleti classificati per ogni gara

Regolamento – saranno ammessi gli atleti con le seguenti modalità:

I primi 24 migliori tempi iscritti per le gare sulla distanza dei 50 metri

I primi 16 migliori tempi iscritti per le gare sulle distanze dei 100 e 200 metri

I primi 8 migliori tempi iscritti per le gare sulle distanze dei 400 metri e 800 e 1500

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 misti, 800 sl femmine e 1500 sl 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 800 sl femmine e 1500 sl 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 atleti per anno di nascita

Queste premiazioni verranno effettuate in occasione dei Campionati Regionali Primaveraili – 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

<i>Codice:</i>	1A11xx	(xx=provincia)
<i>Data:</i>	21 novembre 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 **8 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 **9 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.

3.3 Terza Manifestazione provinciale

Codice: 3A11xx (xx=provincia)
Data: 16 gennaio 2011
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 **3 gennaio 2011**.

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1 ottobre 2010 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 st. libero

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.

3.4 Quarta Manifestazione Provinciale

Codice: 4A11xx (xx=provincia)
Data: 13 febbraio 2011
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 la staffetta

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **30 gennaio 2011**

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

Programma gare:

mattino 9.30:

200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa

pomeriggio 15.30:

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.

3.5 Semifinali Campionati Regionali primaverili

Codice: SCA11xx (xx=provincia)

Data: 19-20 marzo 2011

Piscina: 3 sedi

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 **7 marzo 2011**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1 ottobre 2010 fino alla data di iscrizione. Tale tempo verrà aggiornato automaticamente con le eventuali migliori prestazioni ottenute entro il giorno 7 marzo 2011.

Programma gare:

sabato	19.03.11	ore 16.00	800 sl	1500 sl	4x200 sl			
domenica	20.03.11	ore 09.30	200 sl	200f a	100do	200 ra		
			100 sl	400 mi	4x100 sl			
		ore 15.30	400 sl	100 ra	200 do	100 fa	200 mi	4x100 mi

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: FCA11

Data: 10 aprile 2011
17 aprile 2011

Piscina: Milano – D. Samuele

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

- per gli anni 1999 femmine e 1998 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 2000 femmine e 1999 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:

10 aprile 2010

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

17 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: CA11xx (xx=provincia)

Data: Da effettuarsi nel periodo 13.05.2011 / 14.06.2011

Per Milano e provincia: 28.29.05.2011

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 **16 maggio 2011.**

Programma gare:

Per Milano e provincia detti campionati si svolgeranno come segue:

sabato 28 maggio	ore 15.30	200 sl 100 do 100 fa 400 mi 4x100 sl
domenica 29 maggio	ore 9.30	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

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 **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 alla prova speciale;
- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di tre gare comprensive di prova speciale 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 **8 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 alla prova speciale;
- se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di tre gare comprensive di prova speciale oltre alla staffetta.

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

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

4.3 Terza manifestazione provinciale

Codice: 3B11XX (xx=provincia)

Data: 16 gennaio 2011

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 oltre alla prova speciale

se la gara si svolgerà in mezza giornata ad un massimo di tre gare comprensive di prova speciale

Gli atleti appartenenti al primo anno della categoria potranno essere iscritti a tutte le gare in programma

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **3 gennaio 2011**. Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1 ottobre 2010 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

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.

4.4 Quarta manifestazione provinciale

Codice: 4B11xx (xx=provincia)

Data: 13 febbraio 2010

Piscina: per Milano e provincia: D. Samuele

Iscrizioni: **Ciascun atleta può disputare un massimo di tre gare**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre il giorno **30 gennaio 2011**

Gli atleti appartenenti al primo 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 2010 con possibilità di modifica del tempo.

Programma gare:

mattino 9.30:

200 sl – 100 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa

pomeriggio 15.30:

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.

4.5 Coppa Lombardia per Esordienti B

Codice:

Data: 27 marzo 2011 - Esordienti B femmine CLEBF11
03 aprile 2011 - Esordienti B maschi CLEBM11

Piscina: Milano – piscina D. Samuele

Iscrizioni:

**Ogni società potrà iscrivere 3 staffette per settore.
Ogni atleta potrà prendere parte a due gare individuali
più le staffette**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro e non oltre il
14 marzo 2011.**

Il sistema di iscrizioni on line assegnerà i tempi di iscrizione
sulla base delle migliori prestazioni ottenute dal 1° ottobre
2010 fino alla data d'iscrizione

Programma gare:

ore 09.30 400 sl – 100 ra – 100 do – 50fa - 100 sl –
100 mi – 4x50 sl

ore 15.30 200 sl – 200 ra – 200 mi – 200 do – 100 fa –
4x50 mi

Regolamento:

Alla Coppa Lombardia saranno ammessi gli atleti con le
seguenti modalità :

- i primi 32 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per
le gare sulle distanze dei 50 e100 metri,
- i primi 24 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per
le gare sulle distanze dei 200 metri;
- i primi 16 migliori tempi iscritti per ogni anno di nascita per
le gare sulle distanze dei 400 metri;
- i primi 64 tempi iscritti per ogni anno di nascita per la gara
dei 100 metri misti.

Classifiche e premiazioni:

Al primo classificato saranno assegnati 9 punti, 7 al
secondo, 6 al terzo e così via, alle staffette punteggio
doppio.

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

4.6 Campionati Provinciali

Codice: CB11xx (xx=provincia)

Data: Da effettuarsi nel periodo maggio/giugno

Per Milano e provincia: 22 maggio 2011

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 **2 maggio 2011**.

Programma gare:

Ore 9.30	400sl 100do 200ra 50fa 100sl 4x50fa 4x50do 4x50ra M/F
Ore 15.30	200sl 100ra 200do 100fa 200mi 4x50mi 4x50sl M/F

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

I campionati provinciali andranno svolti in vasca da 25 metri.

Ci riserviamo comunicare in un prosieguo di tempo il calendario dell'attività estiva e preghiamo gradire cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich



ALL. 1 Codice identificativo delle manifestazioni federali 2010/2011

ASSOLUTI	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
ESORDIENTI A	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"
ESORDIENTI 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