



Comitato Regionale Toscano

Calendario e Regolamento Regionale

Attività Agonistica Settore NUOTO

stagione 2022/2023

ESORDIENTI A e B

**EVENTUALI VARIAZIONI RISPETTO A QUANTO INDICATO NEL PRESENTE
REGOLAMENTO SARANNO TEMPESTIVAMENTE COMUNICATE**

Calendario gare - Stagione 2022/2023

DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
20 novembre	1° Prova invernale (prima parte)	4 concentramenti
18 dicembre	1° prova invernale (seconda parte)	4 concentramenti
15 gennaio	2° Prova invernale (prima parte)	4 concentramenti
12 febbraio	2° Prova invernale (seconda parte)	4 concentramenti
12 marzo	Campionato Regionale a squadre Esordienti B	Massarosa
18/19 marzo	Coppa Toscana 2023 Esordienti A	Livorno (Bastia)
26 marzo	1° prova estiva (prima parte)	4 concentramenti
16 aprile	1° prova estiva (seconda parte)	4 concentramenti
14 maggio	2° prova estiva (prima parte)	4 concentramenti
20 maggio	I prova distanze lunghe Esordienti A (conc. unico regionale)	Livorno (Bastia)
4 giugno	2° prova estiva (seconda parte)	4 concentramenti
11 giugno	II prova distanze lunghe Esordienti A (conc. unico regionale)	Livorno (Bastia)
18 giugno	Coppa Toscana a squadre Esordienti A	Livorno (Camalich)
24/25 giugno	Campionato Regionale estivo Esordienti B	Massarosa
4/5 luglio	Campionato Regionale estivo Esordienti A	Firenze (Costoli)

Data ultima utile per il conseguimento dei requisiti di ammissione

MANIFESTAZIONE	SCADENZA
Coppa Toscana 2023 Esordienti A	5 marzo 2023
Campionato Regionale estivo Esordienti B	11 giugno 2023
Campionato Regionale estivo Esordienti A	18 giugno 2023

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE VALIDE PER TUTTE LE MANIFESTAZIONI FEDERALI ORGANIZZATE DAL COMITATO REGIONALE TOSCANO

- L'importo della tassa gara nelle manifestazioni con **cronometraggio manuale** è di **euro 5,00** per le gare individuali ed **euro 7,00** per le staffette mentre in quelle effettuate con il **cronometraggio automatico (piastre)** così come la **Coppa Toscana Esordienti A 2023** l'importo è di **euro 5,50** per le gare individuali e di **euro 7,50** per le staffette. La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.
- Eventuali ed ulteriori informazioni saranno comunque fornite tempestivamente.

PROVE DI QUALIFICAZIONE (valido sia per la fase invernale che per quella estiva)

CONCENTRAMENTI e DIVISIONE SOCIETA'

La successiva divisione dei concentramenti sarà valida sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A

- **Concentramento A**
Società delle province di:
LUCCA, MASSA CARRARA, PISTOIA, PRATO
- **Concentramento B**
Società delle province di:
GROSSETO, LIVORNO, PISA
- **Concentramento C**
Società della provincia di **AREZZO** più le seguenti società della provincia di **FIRENZE**: *Aquatempa, Aquatica, Esseci Nuoto, H. Sport, Mugello Nuoto, Sesto Sport, TNT Empoli, Viola Swim Team, Nuoto Scandicci 1982, B)Side*
- **Concentramento D**
Società della provincia di **SIENA** più le seguenti società della provincia di **FIRENZE**: *Firenze Pallanuoto, Nuoto Club Firenze, Rari Nantes Florentia, Tropos, Certaldo Nuoto*

Alla chiusura delle iscrizioni, se sarà necessario a garantire un equilibrio numerico tra i concentramenti date le restrizioni attuali sui numeri dei partecipanti, alcune società potranno essere spostate in un altro concentramento rispetto a quanto riportato sopra, previa comunicazione alle stesse.

Regolamento Prove di qualificazione

PARTECIPAZIONE

Sia nelle prove invernali che in quelle estive ogni atleta (Esordienti B, Esordienti A) potrà partecipare ad un massimo di **2 gare**.

NUOTATE DI RISCALDAMENTO

In funzione delle presenze previste nelle diverse sessioni di gara e della capienza delle piscine sono stati individuati due turni di riscaldamento (uno per le femmine ed uno per i maschi); la società organizzatrice, una volta chiuse le iscrizioni e sentito il parere del Comitato, potrà comunicare eventuali accorpamenti di turni di riscaldamento e/o di gara rispetto a quanto previsto.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della società organizzatrice.

ISCRIZIONI

Tutte le iscrizioni dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni entro la scadenza indicata.

La chiusura delle iscrizioni sarà sempre **alle ore 21.00 della domenica precedente la gara**.

TASSA GARA

Il pagamento delle iscrizioni nelle prove di qualificazioni dovrà essere fatto a favore della società organizzatrice della manifestazione stessa.

GESTIONE MANIFESTAZIONE (a cura della società organizzatrice)

Le Società organizzatrici delle prove di qualificazione riceveranno le iscrizioni da parte del CRT e dovranno curare l'impostazione della gara, gestire i risultati, fornire il servizio medico ed il cronometraggio.

Inoltre entro il termine massimo di 48 ore dalla fine della gara dovranno inviare all'indirizzo di posta mlemmi@federnuoto.toscana.it i risultati della manifestazione nel formato prodotto dal programma stesso.

Regolamento Gare Didattiche ESORDIENTI B

Didattica 1 - Apnea partenza: 25 m da nuotare con la prima parte della vasca, 10 m, in apnea.

Dopo il tuffo di partenza gli atleti dovranno quindi pinneggiare, mantenendo una posizione a braccia tese avanti, in subacquea fino a riemergere con la testa oltre la corsia posta alla distanza predetta. Una volta riemersi dovranno terminare la gara a stile libero.

Didattica 2 - Apnea virata: 50 m da nuotare nella prima vasca a stile libero con partenza tradizionale dal blocco.

Al termine della prima vasca, dopo aver toccato la parete, dovrà essere effettuata una fase di apnea sul dorso di almeno 5 m (con uscita della testa oltre le bandierine). La seconda vasca sarà nuotata a dorso.

Didattica 3 - Solo Gambe: 50 m da nuotare nella prima vasca con gambe a stile libero e nella seconda con gambe a rana.

La gara si svolgerà con la tavoletta, la partenza avverrà dal basso, una mano al muro e l'altro braccio sulla tavola, mentre la virata dovrà essere effettuata toccando la parete con almeno una mano per poi spingersi dal bordo con le gambe. L'arrivo sarà da effettuarsi toccando la parete con la tavoletta impugnata a 2 mani.

1° Prova invernale (prima parte) - DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022

- **Concentramento A - MASSA** - viale Roma, 279 >>> [organizzazione Virtus Buonconvento](#)
- **Concentramento B - LIVORNO (Bastia)** - via Mastacchi, 188 >>> [organizzazione Livorno Aquatics](#)
- **Concentramento C - BIBBIENA (AR)** - via Karl Marx >>> [organizzazione Bibbiena Nuoto](#)
- **Concentramento D - POGGIBONSI (SI)** - via dello sport >>> [organizzazione Virtus Poggibonsi](#)

MATTINA

Esordienti B

Riscaldamento FEMMINE ore 8.30 - Riscaldamento MASCHI ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

POMERIGGIO

Esordienti A

Riscaldamento FEMMINE ore 14.30 - Riscaldamento MASCHI ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

50 SL

100 FA

50 DO

100 RA

200 MX

1° Prova invernale (seconda parte) - DOMENICA 18 DICEMBRE 2022

- **Concentramento A - MASSAROSA (LU)** - via Carlo Pellegrini, 301 >>> [organizzazione Aquatica](#)
- **Concentramento B - GROSSETO** - via Lago di Varano, 14/A >>> [organizzazione Nuoto Grosseto](#)
- **Concentramento C - FUCECCHIO (FI)** - via G. Lucchesi, 2 >>> [organizzazione Aquatempra](#)
- **Concentramento D - FIRENZE (Tavarnuzze)** - via A. Grandi, 2 >>> [organizzazione Rari Nantes Florentia](#)

MATTINA

Esordienti B

Riscaldamento MASCHI ore 8.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

POMERIGGIO

Esordienti A

Riscaldamento MASCHI ore 14.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

400 SL

50 FA

100 MX

100 DO

50 RA

100 SL

Gli orari riportati sono puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; verranno comunicati entro il mercoledì precedente la gara.

2° Prova invernale (prima parte) - DOMENICA 15 GENNAIO 2023

- **Concentramento A - LUCCA (Iti)** - via Carlo Piaggia, 126 >>> [organizzazione Circolo Nuoto Lucca](#)
- **Concentramento B - LIVORNO (Bastia)** - via Mastacchi, 188 >>> [organizzazione Livorno Aquatics](#)
- **Concentramento C - CALENZANO (FI)** - via di Prato, 64 >>> [organizzazione Esseci Nuoto](#)
- **Concentramento D - COLLE VAL D'ELSA (SI)** - via XXV aprile, 44 >>> [organizzazione Pol. Olimpia](#)

MATTINA

Esordienti A

Riscaldamento FEMMINE ore 8.30 - Riscaldamento MASCHI ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

50 SL
100 FA
50 DO
100 RA
200 MX

POMERIGGIO

Esordienti B

Riscaldamento FEMMINE ore 14.30 - Riscaldamento MASCHI ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

DIDATTICA 2
50 FA
100 DO
50 RA
100 SL
DIDATTICA 3

2° Prova invernale (seconda parte) - DOMENICA 12 FEBBRAIO 2023

- **Concentramento A - MASSAROSA (LU)** - via Carlo Pellegrini, 301 >>> [organizzazione Aquatica](#)
- **Concentramento B - PISA** - piazzale dello sport >>> [organizzazione Abc Nuoto Pisa](#)
- **Concentramento C - CORTONA (AR)** - via dei Mori (Camucia) >>> [organizzazione Virtus Buonconvento](#)
- **Concentramento D - FIRENZE (Tavarnuzze)** - via A. Grandi, 2 >>> [organizzazione Rari Nantes Florentia](#)

MATTINA

Esordienti A

Riscaldamento MASCHI ore 8.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

400 SL
50 FA
100 MX
100 DO
50 RA
100 SL

POMERIGGIO

Esordienti B

Riscaldamento MASCHI ore 14.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

200 SL
100 MX
50 DO
100 RA
50 SL
DIDATTICA 1

Gli orari riportati sono puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; verranno comunicati entro il mercoledì precedente la gara.

CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE ESORDIENTI B

Massarosa - piscina "Fрати"

12 marzo 2023

PROGRAMMA GARE

(solo pomeriggio)

Riscaldamento 1° turno ore 14.00-14.20

Riscaldamento 2° turno ore 14.20-14.40

Riscaldamento 3° turno ore 14.40-15.00

Inizio gare ore 15.10

staffetta 4x25 MX

100 SL

50 FA

100 RA

50 DO

staffetta 4x25 SL

100 DO

50 RA

100 MX

50 SL

Tali orari sono indicativi e saranno confermati o variati una volta chiuse le iscrizioni.

CRONOMETRAGGIO

Manuale.

AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera

Saranno ammesse a partecipare tutte le società che ne faranno richiesta.

PARTECIPAZIONE

Ogni società potrà iscrivere 1 atleta femmina ed 1 atleta maschio per ogni gara (indipendentemente dall'anno di nascita) ed 1 staffetta Femminile ed 1 staffetta Maschile per specialità

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **1 gara individuale + 1 staffetta**.

PUNTEGGI

Individuali: 25-23-22.....1. Staffette: punteggio doppio.

PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime 10 società classificate. In caso di parità si terrà di conto del miglior classificato nella gara dei 50 stile libero femminili e/o maschili.

Non saranno effettuate premiazioni individuali

ASSENZE

Le Società che hanno inviato regolarmente le iscrizioni, ma che si trovano ad avere assenti (non sono ammesse variazioni di gare precedentemente iscritte) potranno sostituirli con altri atleti, ferme restando le limitazioni previste dal Regolamento, dandone comunicazione nei seguenti modi:

- entro venerdì 10 marzo 2022 alle ore 19,00 all'indirizzo nuoto.toscana@federnuoto.it
- successivamente, ma almeno 1 ora prima dell'inizio del turno gara, consegnando direttamente alla segreteria interna la variazione.

PROGRAMMA GARE - ASSENZE - CONFERME

Il programma gare con le batterie effettive sarà fornito alle società partecipanti entro il mercoledì precedente la gara, invitando le società stesse a diffonderlo a tutti i partecipanti, in modo che ogni atleta sappia quando presentarsi per evitare assembramenti in zona chiamata.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto,

seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 12.00 di venerdì 3 marzo 2023.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5,00 per ogni gara individuale e di € 7,00 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

COPPA TOSCANA 2023 ESORDIENTI A
“XX Memorial Egidio Giannoni”
Livorno (piscina “Massimo Rosi” – Bastia)
18/19 MARZO 2023

18 marzo MATTINA	Riscaldamento: femmine 8.30-8.50 / maschi 8.50-9.10 INIZIO GARE ore 9.15 400 SL Riscaldamento: femmine 10.30-10.50 / maschi 10.50-11.10 INIZIO GARE ore 11.15 50 RA 50 SL
18 marzo POMERIGGIO	Riscaldamento: femmine 14.45-15.05 / maschi 15.05-15.25 INIZIO GARE ore 15.30 200 MX Riscaldamento: femmine 17.00-17.20 / maschi 17.20-17.40 INIZIO GARE ore 17.45 100 RA Staffetta 8x50 SL (4F+4M)
19 marzo MATTINA	Riscaldamento: femmine 8.30-8.50 / maschi 8.50-9.10 INIZIO GARE ore 9.15 100 SL Riscaldamento: femmine 10.00-10.20 / maschi 10.20-10.40 INIZIO GARE ore 10.45 100 DO 100 FA
19 marzo POMERIGGIO	Riscaldamento: femmine 14.45-15.05 / maschi 15.05-15.25 INIZIO GARE ore 15.30 50 DO 50 FA Riscaldamento: femmine 16.30-16.50 / maschi 16.50-17.10 INIZIO GARE ore 17.15 100 MX Staffetta 4x50 MX

REGOLAMENTO

Gli orari riportati, in particolar modo quelli relativi ai turni di riscaldamento della seconda parte di ogni sessione, sono da considerarsi indicativi.

Eventuali spareggi saranno effettuati subito dopo il riscaldamento previsto per quelle gare specifiche.

AMMISSIONE (non sono previste riserve)

Saranno ammessi a partecipare i migliori **40** atleti per anno di nascita e per sesso che abbiano conseguito i migliori tempi nelle manifestazioni regolarmente autorizzate. Gli atleti gareggeranno divisi per anno di nascita e serie decrescenti. Limitatamente per la gara dei **400 SL** gli ammessi saranno **24** per ogni anno di nascita e sesso. L'iscrizione delle staffette è libera.

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **3** gare individuali + **2** staffette
Ogni società potrà iscrivere al massimo **1** staffetta per tipo e per sesso

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della F.I.Cr. (Federazione Italiana Cronometristi).

PUNTEGGI

17 punti al/alla primo/a classificato/a, 15 punti al/alla secondo/a e così via fino al/alla 16° classificato/a che prenderà 1 punto.

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso in ogni gara.

Staffette: saranno premiate le prime 3 formazioni per sesso e per categoria (4x50 MX) o per categoria (8x50 SL)

Squadra: saranno premiate le prime 3 società classificate.

Alla Società con più atleti sul podio verrà assegnata una targa in memoria di Egidio Giannoni, già Vice Presidente del Comitato Regionale Toscano.

PROGRAMMA GARE - ASSENZE - CONFERME

L'elenco degli ammessi sarà fornito alle società tramite i soliti canali: WhatsApp, mail e sito regionale (area riservata).

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

Saranno ritenuti validi i tempi ottenuti sia in vasca da mt. 25 che in vasca da mt. 50 (con relativo abbuono) nella stagione 2022/2023 entro la data del 05/03/2023.

La manifestazione è stata impostata in modo tale che gli atleti effettivamente qualificati saranno automaticamente estrapolati dal sistema. Le società, infatti, potranno procedere a fare le iscrizioni anche per quegli atleti per i quali non è certa la qualificazione, in quanto l'addebito delle tasse gara dovute avverrà soltanto dopo che le liste dei finalisti saranno rese definitive.

Si ricorda, in ogni caso, che sarà necessario avere nella sezione economato un saldo tale da coprire le tasse gara complessivamente dovute in sede iniziale di iscrizione, poiché l'importo verrà solo "impegnato" per poi essere effettivamente addebitato alla chiusura, sulla base degli atleti ammessi.

Eventuali tempi non presenti nel portale al momento dell'iscrizione dovranno essere segnalati, tramite l'apposita funzione presente nel portale (SEGNALAZIONI), indicando *tempo, vasca, cronometraggio, luogo e data* di effettivo conseguimento.

Le iscrizioni apriranno da mercoledì 8 marzo e chiuderanno **alle ore 12.00 di venerdì 10/03/'23**.

Il costo delle iscrizioni è di € 5,50 per ogni gara individuale e di € 7,50 per ogni staffetta

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

L'iscrizione della **staffetta 8x50 SL (4 femmine + 4 maschi)** dovrà essere fatta inviando l'adesione per mail al consueto indirizzo di posta del CRT (nuoto.toscana@federnuoto.it) poiché il portale non contempla quel tipo di gara/staffetta.

La tassa gara di tale staffetta verrà successivamente addebitata da CR Toscana tramite il portale.

I nominativi della formazione della staffetta 8x50 SL saranno compilati direttamente sul piano vasca il giorno stesso della gara.

A tal proposito si avverte che il tempo della/del prima/o frazionista non sarà valido e quindi non verrà ufficializzato.

1° Prova estiva (prima parte) - DOMENICA 26 MARZO 2023

- **Concentramento A - PRATO (Galilei)** - via G. Marradi, 3 >>> [organizzazione Futura Club Prato](#)
- **Concentramento B - PISA** - piazzale dello sport >>> [organizzazione Abc Nuoto Pisa](#)
- **Concentramento C - CALENZANO (FI)** - via di Prato, 64 >>> [organizzazione Esseci Nuoto](#)
- **Concentramento D - FIRENZE (Tavarnuzze)** - via A. Grandi, 2 >>> [organizzazione Rari Nantes Florentia](#)

MATTINA

Esordienti B

Riscaldamento FEMMINE ore 8.30 - Riscaldamento MASCHI ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

POMERIGGIO

Esordienti A

Riscaldamento FEMMINE ore 14.30 - Riscaldamento MASCHI ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

50 SL

100 FA

200 DO

100 RA

200 SL

200 MX

1° Prova estiva (seconda parte) - DOMENICA 16 APRILE 2023

- **Concentramento A - MASSAROSA (LU)** - via Carlo Pellegrini, 301 >>> [organizzazione Aquatica](#)
- **Concentramento B - LIVORNO (Bastia)** - via Mastacchi, 188 >>> [organizzazione Livorno Aquatics](#)
- **Concentramento C - BIBBIENA (AR)** - via Karl Marx >>> [organizzazione Bibbiena Nuoto](#)
- **Concentramento D - SIENA (Acquacalda)** - via F. Coppi, 1 >>> [organizzazione Siena Nuoto](#)

MATTINA

Esordienti B

Riscaldamento MASCHI ore 8.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

POMERIGGIO

Esordienti A

Riscaldamento MASCHI ore 14.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

400 SL

200 FA

100 DO

200 RA

100 SL

Gli orari riportati sono puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; verranno comunicati entro il mercoledì precedente la gara

2° Prova estiva (prima parte) - DOMENICA 14 MAGGIO 2023

- **Concentramento A - LUCCA (Iti)** - via Carlo Piaggia, 126 >>> [organizzazione Circolo Nuoto Lucca](#)
- **Concentramento B - PISA** - piazzale dello sport >>> [organizzazione Abc Nuoto Pisa](#)
- **Concentramento C - SAN CASCIANO (FI)** - via Dante Alighieri >>> [organizzazione Aquatica](#)
- **Concentramento D - POGGIBONSI (SI)** - via dello sport >>> [organizzazione Virtus Poggibonsi](#)

MATTINA

Esordienti A

Riscaldamento FEMMINE ore 8.30 - Riscaldamento MASCHI ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

50 SL
100 FA
200 DO
100 RA
200 SL
200 MX

POMERIGGIO

Esordienti B

Riscaldamento FEMMINE ore 14.30 - Riscaldamento MASCHI ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

DIDATTICA 2
50 FA
100 DO
50 RA
100 SL
DIDATTICA 3

2° Prova estiva (seconda parte) - DOMENICA 4 GIUGNO 2022

- **Concentramento A - MASSAROSA (LU)** - via Carlo Pellegrini, 301 >>> [organizzazione Aquatica](#)
- **Concentramento B - LIVORNO (Bastia)** - via Mastacchi, 188 >>> [organizzazione Livorno Aquatics](#)
- **Concentramento C - CORTONA (AR)** - via dei Mori (Camucia) >>> [organizzazione Virtus Buonconvento](#)
- **Concentramento D - COLLE VAL D'ELSA (SI)** - via XXV aprile, 44 >>> [organizzazione Siena Nuoto](#)

MATTINA

Esordienti A

Riscaldamento MASCHI ore 8.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 8.50

Inizio gare ore 9.15

400 SL
200 FA
100 DO
200 RA
100 SL

POMERIGGIO

Esordienti B

Riscaldamento MASCHI ore 14.30 - Riscaldamento FEMMINE ore 14.50

Inizio gare ore 15.15

200 SL
100 MX
50 DO
100 RA
50 SL
DIDATTICA 1

Gli orari riportati sono puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; verranno comunicati entro il mercoledì precedente la gara.

PROVE DISTANZE LUNGHE ESORDIENTI A

concentramento unico regionale

(organizzazione C.R. Toscano)

1° Prova
20 maggio 2023 LIVORNO (piscina Bastia)

POMERIGGIO

Esordienti A Femmine

Riscaldamento ore 14.00-14.25

Inizio gare ore 14.30

400 MX

800 SL

Esordienti A Maschi

Riscaldamento ore 17.00-17.25

Inizio gare ore 17.30

400 MX

1500 SL

Gli orari riportati sono indicativi; quelli corretti saranno comunicati entro il mercoledì della settimana della gara

2° Prova
11 giugno 2023 LIVORNO (piscina Bastia)

POMERIGGIO

Esordienti A Maschi

Riscaldamento ore 14.00-14.25

Inizio gare ore 14.30

400 MX

1500 SL

Esordienti A Femmine

Riscaldamento ore 17.00-17.25

Inizio gare ore 17.30

400 MX

800 SL

Gli orari riportati sono indicativi; quelli corretti saranno comunicati entro il mercoledì della settimana della gara

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **1 gara** per ogni prova.

NUOTATE DI RISCALDAMENTO

In funzione delle presenze previste nelle diverse sessioni di gara e della capienza delle piscine sono stati individuati due turni di riscaldamento; il CR Toscano, una volta chiuse le iscrizioni, comunicherà la divisione delle società partecipanti nei turni previsti.

Nel caso i numeri lo permettano, si potrà prevedere soltanto una sessione di riscaldamento.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura dell'organizzazione

PROGRAMMA GARE

Il programma gare con le batterie effettive nonché la divisione delle società nei turni di riscaldamento sarà fornito dalla società organizzatrice entro il mercoledì precedente alla gara, invitando le società stesse a diffonderlo a tutti i partecipanti, in modo che ogni atleta sappia quando presentarsi per evitare assembramenti in zona chiamata.

Il programma e la composizione delle serie non subiranno variazioni nemmeno in caso di eventuali assenti.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

Le iscrizioni saranno chiuse:

alle ore 12.00 di venerdì 12 maggio per la gara del 20/5

alle ore 12.00 di venerdì 2 giugno per la gara dell' 11/6

L'importo della tassa gara delle 2 prove delle distanze lunghe sarà addebitato direttamente sul portale al momento dell'iscrizione a favore del CR Toscano.

COPPA TOSCANA A SQUADRE ESORDIENTI A Livorno – piscina “Camalich” (vasca m 50) 18 giugno 2023

PROGRAMMA GARE

MATTINA

Domenica 18 GIUGNO 2023

Riscaldamento FEMMINE ore 8.30 - Riscaldamento MASCHI ore 8.50

Inizio Gare ore 9.15

- 4x100 STILE LIBERO
- 200 MISTI
- 200 STILE LIBERO
- 100 DORSO
- 200 FARFALLA
- 200 RANA

POMERIGGIO

Domenica 18 GIUGNO 2023

Riscaldamento FEMMINE ore 14.30 - Riscaldamento MASCHI ore 14.50

Inizio Gare ore 15.15

- 4x100 MISTA
- 200 DORSO
- 400 STILE LIBERO
- 100 RANA
- 100 FARFALLA
- 100 STILE LIBERO

La mattina dalle ore 9.15 fino al termine delle gare ed il pomeriggio dalle ore 15.15 fino al termine delle gare saranno disponibili anche n. 3 corsie dell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento degli atleti.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera.

Saranno ammesse a partecipare tutte le Società Toscana che ne faranno richiesta.

PARTECIPAZIONE

Ogni Società potrà iscrivere al **massimo 2 atlete Femmine e 2 atleti Maschi per ogni gara** ed una sola formazione di staffetta per sesso e tipo.

Ogni atleta potrà partecipare ad un **massimo di 3 gare (senza distinzione fra gare individuali e staffetta)**

PUNTEGGI

Individuali: 25-23-22.....1. Staffette: punteggio doppio.

PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime 3 società classificate e **non saranno effettuate premiazioni individuali.**

In caso di parità si terrà di conto della miglior classificata della staffetta 4x100 mista femminile e/o maschile.

ASSENZE

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara.

Eventuali sostituzioni e/o cambiamenti di formazione potranno essere fatti entro mezz'ora dall'inizio del turno gara di riferimento.

Tali sostituzioni verranno inserite nella batteria/corsia dell'atleta assente o sostituito; non si procederà, quindi, a ricomporre le batterie già predisposte secondo il programma.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 12.00 di venerdì 9 giugno 2023.**

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

Si ricorda che anche le staffette dovranno essere iscritte sul portale inserendo i nominativi degli staffettisti; sarà comunque consentito cambiare i componenti della staffetta anche il giorno stesso della gara (nei tempi previsti) purchè tali atleti siano stati precedentemente iscritti nella manifestazione.

FINALE REGIONALE ESORDIENTI B

10° Memorial Renato Dani

MASSAROSA (LU)
24/25 giugno 2023

PROGRAMMA GARE

24 giugno mattina: Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.15

- 200 SL f/m
- 100 RA f/m
- 4x50 FA f/m

24 giugno pomeriggio: Riscaldamento Femmine 15.00 - 15.20 / Riscaldamento maschi 15.20 - 15.40

Inizio Gare ore 15.45

- 4x50 RA f/m
- 50 DO f/m
- 100 SL f/m
- 4x50 MX f/m

25 giugno mattina: Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.15

- 50 SL f/m
- 50 RA f/m
- 100 MX f/m
- 4x50 DO f/m

25 giugno pomeriggio: Riscaldamento Femmine 15.00 - 15.20 / Riscaldamento maschi 15.20 - 15.40

Inizio Gare ore 15.45

- 50 FA f/m
- 100 DO f/m
- 4x50 SL f/m

Gli orari sopra riportati sono da considerarsi indicativi; una volta chiuse le iscrizioni il Comitato Regionale Toscano si riserverà la facoltà di confermarli o variarli ed indicare eventualmente la divisione delle società/atleti nonché quella per sesso/anno di nascita nei turni di riscaldamento.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della F.I.CR. (Federazione Italiana Cronometristi).

AMMISSIONE

Non è prevista una classifica di ammissione; la manifestazione, quindi, è ad iscrizione libera a condizione che:

- 1) Gli atleti abbiano disputato tutte le gare previste nelle prove di qualificazione (50 FA, 50/100 DO, 50/100 RA, 50/100/200 SL, 100 MX, DIDATTICA 1, DIDATTICA 2, DIDATTICA 3); si terrà conto per la validità ad una gara anche nel caso in cui l'atleta partecipante sia incorso in una squalifica.
- 2) Le gare scelte siano di stile e distanza differenti.

Gli potranno essere iscritti al massimo **a 2 gare individuali e 2 staffette**.
Ogni società potrà iscrivere soltanto una formazione per gara e sesso.

PUNTEGGI

I punteggi saranno assegnati dal 1° al 16° classificato nel seguente modo: 17 al 1° classificato, 15 al 2° classificato, 14 al 3° classificato e così fino al 16° classificato con 1 punto.

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso in ogni gara.

Staffette: saranno premiate le prime 3 formazioni per sesso.

Società: saranno premiate le prime 3 società classificate.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 12.00 di venerdì 16 giugno 2023.**

Il costo delle iscrizioni è di € 5.50 per ogni gara individuale e di € 7.50 per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

Si ricorda che anche le staffette dovranno essere iscritte sul portale inserendo i nominativi degli staffettisti; sarà comunque consentito cambiare i componenti della staffetta anche il giorno stesso della gara (nei tempi previsti) purché tali atleti siano stati precedentemente iscritti nella manifestazione.

FINALE REGIONALE ESTIVA ESORDIENTI A

FIRENZE (piscina Costoli) - 50 metri 4/5 luglio 2023

PROGRAMMA GARE

4 luglio mattina: Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.25

- 200 MX f/m
- 100 RA f/m
- 800 SL f
- 1500 SL m

4 luglio pomeriggio: Riscaldamento Femmine 14.30 - 14.50 / Riscaldamento maschi 14.50 - 15.10

Inizio Gare ore 15.25

- 200 SL f/m
- 200 DO f/m
- 200 FA f/m
- 4x100 SL f/m

5 luglio mattina: Riscaldamento Femmine 8.30 - 8.50 / Riscaldamento maschi 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.25

- 200 RA f/m
- 100 FA f/m
- 400 SL f/m

5 luglio pomeriggio: Riscaldamento Femmine 14.30 - 14.50 / Riscaldamento maschi 14.50 - 15.10

Inizio Gare ore 15.25

- 100 DO f/m
- 100 SL f/m
- 400 MX f/m
- 4x100 MX f/m

CRONOMETRAGGIO

Automatico (piastre) a cura della F.I.CR. (Federazione Italiana Cronometristi).

AMMISSIONE

Non sono previste limitazioni all'ammissione degli atleti a patto che:

- le gare iscritte siano state disputate nella stagione 2022/2023;
- nelle gare **400 MX, 400 SL e 200 FA** risultino classificati nei primi 20 per anno di nascita e sesso;
- negli **800 SL e 1500 SL** risultino classificati nei primi 20 per anno di età e sesso **per il secondo anno** mentre nei primi 10 per anno di età e sesso **per il primo anno**.

Nelle gare con limitazione di partecipazione non sono previste riserve

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **5 gare individuali (non più di tre in una giornata) oltre alle staffette**.

Gli atleti gareggeranno in serie congiunte tra le due annate in base ai tempi di iscrizione.

La classifica generale sarà stilata integrando i due anni di nascita in un'unica graduatoria che attribuirà pure i punteggi di Società.

Ogni Società potrà iscrivere una sola formazione di staffetta per categoria e per sesso.

PUNTEGGI

Individuali: dal 1° al 20°, **nella classifica integrata dei due anni di nascita: 21-19-18-17-...-1** punto al 20°

Staffette: punteggio doppio.

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso in ogni gara.

Staffette: saranno premiate le prime 3 formazioni per sesso.

Società: saranno premiate le prime 3 società classificate.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere sempre fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 12.00 di venerdì 23 giugno 2023.**

Il costo delle iscrizioni è di **€ 5.50** per ogni gara individuale e di **€ 7,50** per ogni staffetta.

La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

Si ricorda che anche le staffette dovranno essere iscritte sul portale inserendo i nominativi degli staffettisti; sarà comunque consentito cambiare i componenti della staffetta anche il giorno stesso della gara (nei tempi previsti) purché tali atleti siano stati precedentemente iscritti nella manifestazione.