

# PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO

STAGIONE  
AGONISTICA  
2018/2019

Comitato Regionale Sardo

Per quanto non esposto si rimanda al Regolamento Tecnico FIN e FINA e al Regolamento Federale dell'attività agonistica.

	<i>NOME</i>	<i>FUNZIONE</i>	<i>DATA</i>
<i>REDAZIONE</i>	<i>Domenico Elia</i>	<i>Consigliere Regionale Nuoto</i>	<i>03.10.2018</i>
<i>VERIFICA</i>		<i>Componenti del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>06.10.2018</i>
<i>APPROVAZIONE</i>	<i>Danilo RUSSU</i>	<i>Presidente del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>06.10.2018</i>
<i>VERIFICA</i>		<i>Componenti del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>05.04.2019</i>
<i>APPROVAZIONE</i>	<i>Danilo RUSSU</i>	<i>Presidente del Consiglio Regionale Sardegna</i>	<i>05.04.2019</i>

17/18	novembre 2018	QUALIFICAZIONE CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO 25 MT <b>ANNULLATA</b>
24/25	novembre 2018	1°PROVA GRAN PRIX D'INVERNO B
25	novembre 2018	1°PROVA GRAN PRIX D'INVERNO A
7/8/9	dicembre 2018	FINALE CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO 25 MT
16	dicembre 2018	2° PROVA GRAN PRIX D'INVERNO A
16	dicembre 2018	2° PROVA GRAN PRIX D'INVERNO B
21	dicembre 2018	COPPA CADUTI DI BREMA
13	gennaio 2019	1°PROVA TROFEO SARDEGNA A
13	gennaio 2019	1°PROVA TROFEO TOPOLINO B
20	gennaio 2019	1°PROVA TEMPI ASSOLUTI
3	febbraio 2019	2°PROVA TROFEO TOPOLINO B
3	febbraio 2019	2°PROVA TROFEO SARDEGNA A
9/10	febbraio 2019	2°PROVA TEMPI ASSOLUTI
23/24	febbraio 2019	QUALIFICAZIONE CAMPIONATO REGIONALE ES.A 25 MT
1/2/3	marzo 2019	CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE 25 MT
7	marzo 2019	CAMPIONATO REG.ASSOLUTO FONDO INDOOR
9/10	marzo 2019	FINALI CAMPIONATO REGIONALE ES.A 25 MT
16/17	marzo 2019	TROFEO 4MORI B
7	aprile 2019	3°PROVA TROFEO TOPOLINO B
7	aprile 2019	3°PROVA TROFEO SARDEGNA A
4/5	maggio 2019	CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO 50 MT
12	maggio 2019	4°PROVA TROFEO TOPOLINO B
12	maggio 2019	4°PROVA TROFEO SARDEGNA A
25/26	maggio 2019	I MEETING CITTA' DI OLBIA
9	giugno 2019	CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE RAGAZZI

15/16 giugno 2019	QUALIFICAZIONI CAMPIONATO REGIONALE ES.A - 25 MT
21/22/23 giugno 2019	III PROVA TEMPI ASSOLUTI - 50 MT
29/30 giugno 2019	CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI B
5/6/7 luglio 2019	IV PROVA TEMPI ASSOLUTI - 50 MT
13/14 luglio 2019	FINALE CAMPIONATO REGIONALE ES.A - 50 MT
19/20/21 luglio 2019	CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE - 50 MT

Alle Società

Si dà conto delle principali novità contenute nel Regolamento dell'Attività per la stagione agonistica 2018/2019, cui si rimanda per ogni altra informazione, relativamente alle norme e agli adempimenti di vs. pertinenza:

### **Graduatorie Nazionali**

Le Graduatorie Nazionali sono articolate in due sezioni: Assolute e Esordienti.

Si aprono il 1° agosto e terminano il 31 luglio per le gare disputate in vasca da 25 metri; si aprono il 1° ottobre e terminano il 30 settembre per le gare disputate in vasca da 50 metri.

**Graduatorie Nazionali Assolute** Le Graduatorie Assolute vengono costituite esclusivamente sulla base dei tempi rilevati con il sistema di cronometraggio automatico (piastre di contatto) ottenuti in competizioni disputate in Italia, se inserite nel Calendario Generale, e all'estero, su convocazione federale o se preventivamente autorizzate dal Settore Nuoto.

In caso di inconveniente tecnico che abbia causato l'indisponibilità temporanea delle piastre in una manifestazione approvata con il cronometraggio automatico, nel database federale dovrà essere caricato il file nel quale gli operatori incaricati della gestione della segreteria dei risultati avranno specificato nell'apposito campo del tracciato tutti i tempi delle distanze di gara in cui è stato utilizzato il cronometraggio manuale, che non verranno ufficializzati nelle Graduatorie Nazionali.

Per l'ammissione alle manifestazioni assolute e di categoria organizzate dalla FIN e per la classifica del Campionato Nazionale di Società non sono validi i tempi ottenuti:

- 1) in competizioni con il sistema di cronometraggio manuale, che possono tuttavia contribuire alla costituzione delle graduatorie regionali ai fini della partecipazione alle manifestazioni organizzate dai singoli Comitati e consentire l'ottenimento di una Wild Card Federale per la partecipazione alle manifestazioni nazionali al ricorrere delle condizioni previste nell'omonimo paragrafo della sezione D;
- 2) in prove tempo-limite scorporate o in aggiunta alle gare specificamente e preventivamente previste nel programma di una data manifestazione, come approvata dall'organo di competenza (FIN Centrale o Comitato Regionale). Il termine di scadenza definitivo delle iscrizioni di una data manifestazione è vincolante e dovrà essere prefissato in anticipo a non meno di 10 giorni prima dell'inizio della manifestazione;
- 3) di passaggio, gareggiando su distanze di gara superiori;
- 4) in prima frazione di una gara a staffetta con formazione di genere misto.

Le segnalazioni di eventuali omissioni e/o errori nei tempi registrati nelle Graduatorie Assolute dovranno essere inviate all'indirizzo federale dedicato ([graduatorie@federnuoto.it](mailto:graduatorie@federnuoto.it)).

### **Graduatorie Nazionali Esordienti**

Nelle Graduatorie Nazionali Esordienti saranno registrati tutti e solo i tempi degli atleti appartenenti alla categoria Esordienti rilevati sia con il cronometraggio automatico (quindi presenti anche nelle "Assolute") sia con il cronometraggio manuale, che al momento dell'acquisizione subiranno la convenzionale maggiorazione di 0.20 centesimi.

Le segnalazioni di eventuali omissioni e/o errori nei tempi manuali registrati nelle Graduatorie Esordienti dovranno essere inviate all'indirizzo istituzionale del Comitato che ha la competenza territoriale della manifestazione.

### **Norme per l'acquisizione dei risultati nelle Graduatorie Nazionali**

#### 1) Manifestazioni disputate in Italia

Al termine di ogni manifestazione federale o extrafederale, il Comitato Regionale competente per territorio è tenuto a importare tempestivamente e comunque non oltre 3 giorni i risultati completi:

a) in formato elettronico .csv o .lxf, secondo tracciati stabiliti dal CED FIN e pubblicati nella sezione del sito (disciplina Nuoto/Regolamento) e comunque compatibili con l'acquisizione nel database federale di tutti i tempi, compresi i parziali (passaggi) registrati dal sistema di cronometraggio automatico per le distanze di gara uguali o superiori a 100m, di tutte le gare disputate sia individuali (incluse eventuali prove-tempo, "australiane", etc.) sia a staffetta;

b) in un unico documento riepilogativo in formato PDF, in cui siano riportati e chiaramente individuabili tutti i tempi parziali (passaggi) registrati dal sistema di cronometraggio automatico per le distanze di gara uguali o superiori a 100m, delle prime frazioni di staffetta e delle prove-tempo, data di disputa di ogni distanza di gara, etc.

Per le manifestazioni federali disputate nella settimana precedente le date di scadenza fissate per il conseguimento dei tempi-limite ai fini dell'ammissione alle manifestazioni assolute e di categoria organizzate dalla FIN il termine per l'importazione del file e della documentazione completa dei risultati nel database federale è ridotto a 24 ore dal termine della manifestazione.

Il mancato rispetto dei termini comporterà per il Comitato Regionale inadempiente la perdita del privilegio di organizzare manifestazioni federali nei 7 giorni che precedono la data di scadenza per il conseguimento dei tempi limite.

La Direzione Sportiva della FIN, ricevuta la documentazione della manifestazione e verificatane la completa rispondenza ai criteri fissati, provvede ad acquisire nelle Graduatorie Nazionali i risultati, che diventano ufficialmente validi anche ai fini dell'ammissione alle competizioni nazionali assolute e di categoria organizzate dalla FIN.

#### 2) Manifestazioni disputate all'estero

In conseguenza di una convocazione federale, i tempi ottenuti in competizioni all'estero saranno acquisiti a cura della FIN senza alcun adempimento a carico della Società per la quale l'atleta è tesserato.

In assenza di convocazione federale, la Società prima della manifestazione deve inoltrare all'indirizzo dedicato ([gare.estero@federnuoto.it](mailto:gare.estero@federnuoto.it)) formale richiesta di autorizzazione a partecipare a competizioni al di fuori del territorio nazionale.

La partecipazione va comunicata tramite e-mail, spedita dall'account ufficiale della Società, con almeno un giorno di anticipo sull'inizio della competizione all'indirizzo istituzionale [gare.estero@federnuoto.it](mailto:gare.estero@federnuoto.it) e deve riportare nazione, località e data di svolgimento della manifestazione.

Per l'autorizzazione del Settore Nuoto vale il silenzio-assenso: la partecipazione si intende cioè senz'altro approvata, a meno di non ricevere dagli Uffici Federali riscontro in senso contrario. La Società avrà in ogni caso cura di conservare fino al termine della stagione copia della e-mail, pronta per essere nuovamente inoltrata in caso di espressa richiesta in tal senso degli Uffici Federali.

I risultati della manifestazione all'estero la cui comunicazione di partecipazione sia stata spedita da indirizzo mail con mittente privato, notificata al Settore Nuoto successivamente alla disputa dell'evento o a indirizzi diversi da quello istituzionale non saranno acquisiti nelle Graduatorie Nazionali in tempo utile per essere validi ai fini dell'ammissione alle manifestazioni assolute e di categoria organizzate dalla FIN.

#### **Acquisizione tempi manifestazioni in Europa e in Canada**

L'acquisizione dei risultati ottenuti in competizioni organizzate da Federazioni affiliate alla LEN e dalla Federazione Canadese avverrà esclusivamente tramite il file Lenex consolidato nel sito delle graduatorie ufficiali dell'istituzione continentale ([www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)).

Qualora il file dei risultati ufficiali non fosse trasmesso al portale LEN dalla Federazione competente per territorio, ai fini dell'ammissione a manifestazioni federali la Società potrà documentare i tempi non registrati nelle Graduatorie Nazionali per inadempienza della federazione straniera che ha organizzato l'evento, inviando il pdf con il riepilogo dei risultati della manifestazione – entro la settimana che precede la data di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione – alla FIN ([graduatorie@federnuoto.it](mailto:graduatorie@federnuoto.it)) in caso di tempi utili all'ammissione a manifestazioni di attività nazionale, al Comitato competente in caso di tempi utili all'ammissione a manifestazioni di attività regionale.

#### **Acquisizione tempi manifestazioni in paesi extraeuropei (escluso il Canada)**

Per l'acquisizione dei risultati ottenuti in competizioni organizzate da federazioni extraeuropee, esclusa quella canadese, la Società è tenuta a trasmettere all'indirizzo dedicato ([gare.estero@federnuoto.it](mailto:gare.estero@federnuoto.it)) la documentazione ufficiale della manifestazione (pdf; link alla pagina live dei risultati con indicazione in dettaglio delle gare disputate), nella quale sia chiaramente indicato il tempo di ogni prestazione di cui si richiede l'acquisizione nelle Graduatorie Nazionali. In caso di competizione svolta in due o più giorni la documentazione andrà obbligatoriamente integrata con il programma-gare della manifestazione, qualora nel pdf non sia specificata la data esatta per ogni singola prestazione di cui si richiede l'acquisizione.

#### **Atleti residenti all'estero**

La Società è tenuta a notificare al Settore Nuoto tramite invio del relativo modulo disponibile nel sito federale ogni atleta tesserato anche con Società affiliate a federazioni straniere perché residente all'estero, che da quel momento si intenderà autorizzato a partecipare a tutte le competizioni disputate al di fuori del territorio nazionale, purché comunicate nei termini di seguito indicati.

I tempi eventualmente conseguiti prima della notifica al Settore Nuoto non saranno registrati nelle Graduatorie Nazionali.

Per ottenere l'acquisizione nelle Graduatorie Nazionali dei risultati di atleti tesserati con Società affiliate a federazioni straniere, la Società deve comunicare all'indirizzo dedicato ([gare.estero@federnuoto.it](mailto:gare.estero@federnuoto.it)) prima dello svolgimento della manifestazione nazione, località, data e gare disputate dall'atleta.

Risultati comunicati oltre il termine indicato non saranno acquisiti nelle Graduatorie Nazionali in tempo utile per essere validi ai fini dell'ammissione alle manifestazioni assolute e di categoria organizzate dalla FIN.

Se la rappresentanza sportiva dell'atleta residente all'estero è italiana, tutti i tempi ottenuti saranno acquisiti nelle Graduatorie Nazionali secondo le procedure indicate nei paragrafi precedenti in base alla federazione che organizza la manifestazione.

Se la rappresentanza sportiva è diversa dalla italiana, all'atleta residente all'estero verranno riconosciuti esclusivamente i tempi utili ai fini dell'ammissione alle manifestazioni nazionali organizzate dalla FIN, che dovranno essere documentati a cura della Società per la quale l'atleta è tesserato entro la settimana che precede la data di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione mediante invio all'indirizzo istituzionale ([gare.estero@federnuoto.it](mailto:gare.estero@federnuoto.it)) dei risultati ufficiali in formato pdf, completi di luogo e data di ogni singola distanza di gara disputata, della manifestazione in cui sono state ottenute le prestazioni di cui si richiede l'omologazione.

### **Riconoscimento tempi "australiana"**

I tempi conseguiti in gare con formula "australiana" verranno acquisiti solo se il format utilizzato per la disputa sarà tale da rendere possibile per gli operatori addetti alla segreteria dei risultati la registrazione completa dei vari turni.

### **Riconoscimento tempi in yards**

I tempi conseguiti in manifestazioni disputate con base vasca in yards saranno riconosciuti, previa conversione in vasca da 25m, solo se utili ai fini dell'ammissione dell'atleta a manifestazioni nazionali organizzate dalla FIN con tabelle di tempi-limite in vasca corta. Tali tempi dovranno essere documentati a cura della Società per la quale l'atleta è tesserato entro la settimana che precede la data di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione mediante invio all'indirizzo istituzionale ([graduatorie@federnuoto.it](mailto:graduatorie@federnuoto.it)) dei risultati ufficiali in formato pdf, completi di luogo e data di ogni singola distanza di gara disputata, della manifestazione in cui sono state ottenute le prestazioni di cui si richiede

Si precisa che gli orari e le sedi sotto riportati sono indicativi, gli stessi potranno subire variazioni nel corso della stagione agonistica, che saranno comunicate con apposite e-mail e pubblicate nelle start-list ufficiali.

Le gare si svolgeranno a serie e in vasca da 25 mt, salvo quando diversamente specificato nei singoli regolamenti.

**Qualsiasi gara venga effettuata in contemporanea a Meeting Nazionali e Internazionali avrà valenza per le qualificazioni dei campionati sardi ( Categoria o Assoluti), PERTANTO LE SOCIETA' DOVRANNO COMUNICARE (a mezzo mail) I RISULTATI entro due giorni dalla fine della manifestazione.**

### **AVVERTENZE:**

- Al fine di agevolare la tempistica delle Manifestazioni a vantaggio di tecnici, atleti, giudici e cronometristi, sarà possibile prevedere la disputa di serie unificate Maschi e Femmine nelle distanze degli 800m e 1500m stile libero senza che questo pregiudichi l'acquisizione dei risultati nelle graduatorie nazionali. Eventuali record Europei o Mondiali conseguiti in questa condizioni (serie Miste), per specifica indicazione di L.E.N e F.I.N.A non saranno omologabili.

- Il Comitato regionale si riserva di modificare sedi e orari delle manifestazioni sulla base delle esigenze di programmazione dando congruo avviso alle Società iscritte.

Per quanto non esposto si rimanda al Regolamento settore Nuoto 2018/2019.

## NORME GENERALI

N.B. Tali norme si intendono sempre valide, salvo quando diversamente previsto dagli specifici regolamenti delle singole manifestazioni dei vari settori.

Per quanto non diversamente disposto di seguito si rimanda ai regolamenti e alle norme generali dei calendari nazionali.

### ACCESSO AL PIANO VASCA

L'accesso al piano vasca durante lo svolgimento delle manifestazioni è consentito ai soli Giudici, Cronometristi, Medici, Atleti e Tecnici delle società iscritte in regola con le disposizioni federali in materia, eventuali Componenti del Comitato Regionale Sardo o del Comitato Organizzatore.

Da 15 minuti prima dell'inizio delle gare fino a 15 minuti dopo la fine delle stesse, nel recinto riservato al loro svolgimento non sono ammessi che gli Ufficiali di Gara in servizio e gli atleti di turno. Ogni altra persona potrà accedere solamente se convocata dal Giudice Arbitro e sostarvi solamente negli intervalli fra gara e gara. Fotografi, operatori cinematografici e televisivi devono attenersi alle indicazioni che il Giudice Arbitro riterrà opportuno di dare loro, per il servizio dentro e fuori del recinto riservato allo svolgimento delle gare.

Atleti non impegnati nelle gare, Tecnici e Dirigenti delle Società dovranno rimanere nelle zone loro assegnate. Solo Tecnici e Dirigenti, in possesso della tessera valida per l'anno in corso, potranno conferire col Giudice Arbitro. Nessuno potrà fermarsi al tavolo della giuria senza l'autorizzazione del Giudice Arbitro.

### TASSE GARA E MULTE

- |   |                 |                  |
|---|-----------------|------------------|
| • Prove tempi Esordienti                      | € 5,00 atl/gara | Staffette €10,00 |
| • Campionati regionali Esordienti             | € 7,00 atl/gara | Staffette €10,00 |
| • Prove Tempi ASSOLUTI                        | € 7,50 atl/gara | Staffette €10,00 |
| • Campionati Regionali Assoluti /di Categoria | € 7,50 atl/gara | Staffette €10,00 |
| • Fondo indoor                                | € 7,50 atl/gara |                  |

Cartellino prepagato Prova Tempi € 8,50 cad.

Multa mancato obiettivo Prova Tempi (+2%) € 14,00

Multa per le assenze non segnalate cat. Esordienti € 20,00 assenza/gara


Multa per le assenze non segnalate altre categorie € 40,00 assenza/gara

Multa mancato rispetto norme Prove Tempi. € 20,00 cad.

Multa per ritardata iscrizione (indipendentemente dal n° iscritti) € 100,00 oltre regolare tassa gara

La segnalazione degli assenti dovrà essere presentata al Giudice Arbitro non oltre i 30' (trenta minuti) antecedenti l'inizio della manifestazione, utilizzando l'apposito modulo, compilato in maniera chiara e firmato dal rappresentante di Società. Non potranno essere accettate segnalazioni di eventuali assenti per turni diversi da quello di svolgimento (esempio: la mattina per gare che si disputano la sera).



 <p>FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO Comitato Regionale Sardegna Settore Nuoto</p>	<b>REGOLAMENTO SETTORE NUOTO STAGIONE 2018/2019</b>	<p>Ed. 1 Rev. 5 N-DE-sc/148'19 08.04.2019</p>
---	---	---

Qualora un'assenza non comunicata per iscritto nei termini previsti sia giustificata da certificato medico, la sanzione pecuniaria non sarà applicata, ma l'atleta non potrà disputare nessuna delle gare alle quali era iscritto nella giornata in cui è stato presentato il documento.

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni alle gare dovranno essere effettuate attraverso il nuovo Portale gestionale Federale , a cui si accede con le proprie credenziali. La Società potrà **iscrivere gli atleti, regolarmente tesserati per la stagione in corso**, alla manifestazione d'interesse entro la data indicata dal regolamento particolare della stessa; solo se inserito nella sezione economato il credito necessario.

Nelle gare a staffetta, quando previste dal programma della manifestazione, la Società è tenuta pertanto a iscrivere sul gestionale FIN, fino a un massimo di 4 per ogni gara di staffetta alla quale intende partecipare, anche gli atleti che si riserva di utilizzare nella manifestazione unicamente come frazionisti, fermo restando il diritto di schierare nella formazione ufficiale comunicata il giorno della gara a staffetta tutti quelli già iscritti a gare individuali.

**Si richiama l'attenzione sul rispetto delle date di Scadenza Iscrizione, gli eventuali ritardi saranno sanzionati con un ammenda di € 100.00.**

**Non verranno prese in considerazione, neanche dietro presentazione di avvenuto pagamento, iscrizioni di atleti non in regola con il tesseramento o presentate oltre i 3 giorni dalla data di scadenza indicata.**

I risultati saranno pubblicati su apposita sezione del sito regionale , entro 7 giorni dalla gara e comunque sulla base della consegna dei documenti della manifestazione .

## **ASSENZE E RISERVE**

In tutte le gare che prevedono finali o semifinali, i due concorrenti che, in base ai tempi dei turni precedenti risulteranno i migliori esclusi fungeranno da prima riserva quello in possesso del tempo migliore tra i due e da seconda riserva l'altro. In caso di rinuncia di uno dei concorrenti ammessi, subentrerà la prima riserva; in caso di due o più rinunce, subentreranno entrambi. Le corsie delle serie/finali dovranno essere ricomposte sulla base dei tempi : non si procederà ad alcun recupero di altri concorrenti anche in caso di ulteriori rinunce.

Nelle manifestazioni ove siano previste le riserve, le eventuali rinunce alle semifinali e/o alle finali vanno ufficialmente comunicate alla Segreteria presente sul campo *entro e non oltre mezz'ora dall'inizio della manifestazione* , perché la stessa possa provvedere tempestivamente alle modifiche necessarie ed alle segnalazioni di competenza alle riserve. Qualora la comunicazione della rinuncia venga effettuata dopo che il termine è trascorso, o la rinuncia stessa non venga resa nota prima dell'appello dei concorrenti alla finale in questione, la Segreteria cercherà egualmente di provvedere, anche in presenza di tempi tecnici estremamente ridotti, alle incombenze necessarie per la sostituzione con la o le due riserve previste, salvo il caso in cui l'assenza sia riscontrata al momento della partenza della gara interessata. Nel caso si verificasse un'assenza in manifestazioni che prevedono la disputa di finali con 12/16 atleti il 7°/9° tempo fungeranno da riserva per la finale più forte, va da sé che il 13°/17° tempo di qualificazione verrà inserito nella finale meno veloce; se dovessero verificarsi due assenze il 7° e 8°/9° e 10° tempo della qualificazione accederanno alla finale dei tempi migliori, le due riserve verranno inserite nella finale meno veloce.

Nelle gare in cui sono previste riserve, queste dovranno essere inserite quando si verificassero delle assenze ricomponendo le serie o finali in base ai tempi.

Per le motivazioni sopra esposte, anche l'assenza delle riserve dovrà sempre essere segnalata 30 minuti prima dell'inizio della manifestazione, pena una multa di € 20.00 per gli esordienti e di € 40.00 per le altre categorie.

Le Società dovranno segnalare la partecipazione alle gare degli 800 e 1500 stile libero, entro un numero di gare antecedenti le stesse, stabilito dal Giudice Arbitro 30 minuti prima dell'inizio della manifestazione e comunicato agli interessati verbalmente. La mancata segnalazione per tempo comporta l'esclusione degli atleti, sarà comunque applicata la multa prevista per la mancata comunicazione dell'assenza.

**Nelle manifestazioni per le quali è previsto un numero di gare massimo al quale un'atleta può partecipare, qualora tale numero dovesse essere superato all'atto dell'iscrizione, l'atleta verrà escluso dalla classifica di tutte le gare alle quali avrà preso parte.**

Le manifestazioni che prevedono premiazioni saranno organizzate dal Comitato in modo da valorizzare il più possibile tale momento. Sarà cura del Comitato comunicare l'ordine e la relativa tempistica da rispettare. Si chiede, pertanto, la massima collaborazione delle società per informare tempestivamente l'atleta nel rispettare la cerimonia di premiazione. In particolari occasioni, dettate da ritardi e rallentamenti nello svolgimento della manifestazione, è discrezione del Giudice Arbitro, fare svolgere le premiazioni durante le gare dei 1500m e/o degli 800m. Lo stesso Giudice Arbitro potrà decidere se rinviare la premiazione nella parte o nella giornata di gara seguente. Tutto ciò sarà tempestivamente comunicato alle società presenti sul piano vasca.

#### Wild Card e Staffette

Per usufruire delle wild card (quando previste dal regolamento della singola manifestazione) è richiesto un deposito cauzionale al momento dell'iscrizione, che verrà restituito in caso di assenza solo se questa sarà comunicata prima dell'inizio del relativo turno di gara; per le staffette viene indicato direttamente nelle tabelle il tempo massimo da conseguire nelle varie manifestazioni per non incorrere nella multa. **Le due wild card a disposizione delle società in ciascuna manifestazione** potranno essere utilizzate indifferentemente una per settore od entrambe nello stesso settore.

#### Campionati Regionali : 50 m dorso, rana, farfalla

Nei **Campionati Regionali di categoria e giovanili** è consentito ai Comitati ammettere l'iscrizione ai **50dorso, 50 rana, 50 farfalla** anche di atleti appartenenti alla categoria **Ragazzi mediante Wild Card** (deposito cauzionale di € 10,00 in aggiunta alla tassa di iscrizione). I nuotatori così iscritti, per ottenere la restituzione della tassa, dovranno conseguire nella gara a cui la wild card si riferisce, tempi uguali o migliori di quelli della seguente tabella n°1 , valida per l'intero territorio nazionale:

Gara	MASCHI		FEMMINE	
	50 mt.	25 mt.	50mt.	25 mt
<b>50 Dorso</b>	29.9	28.5	33.9	32.9
<b>50 Rana</b>	32.8	31.8	37.4	36.4
<b>50 Farfalla</b>	27.3	26.8	31.4	30.9

Gli appartenenti alla categoria "Esordienti A" potranno partecipare, a pieno titolo inquadrati come "Ragazzi", alle gare individuali dei Campionati Regionali Assoluti, Giovanili e di Categoria e, per estensione, alle fasi di qualificazione relative a tali Campionati o ad altre manifestazioni federali.

La partecipazione è consentita limitatamente alle gare degli stili nei quali abbiano ottenuto in vasca lunga (o attraverso la conversione di un tempo ottenuto in vasca corta in base alla specifica tabella pubblicata nella sezione D del regolamento federale) almeno un tempo pari o migliore rispetto a quelli indicati nella seguente tabella nell'annata agonistica 2018/2019 (o anche 2017/2018), prima delle date di chiusura delle iscrizioni fissate da ciascun Comitato, salvo che il Comitato Regionale non abbia prefissato limiti ancora più severi, in forza del precedente paragrafo:

GARE	MASCHI	FEMMINE
100 St.libero	1.02.0	1.06.5
200 St.libero	2.15.0	2.23.0
400 St.libero	4.44.0	5.00.0
800 St.libero	---	10.15.0
1500 St.libero	18.30.0	--
100 dorso	1.11.0	1.16.5
200 Dorso	2.32.0	2.43.0
100 Rana	1.18.0	1.24.0
200 rana	2.50.0	3.00.0
100 farfalla	1.09.0	1.14.0
200 Farfalla	2.32.0	2.41.0
200 Misti	2.32.0	2.42.0
400 misti	5.23.0	5.42.0

Nelle gare a staffetta valide per i Campionati di Categoria e Giovanili vige la norma per cui uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria, anche quando programmate in giornate o turni diversi.

## **PROVE TEMPI**

Le prove tempi sono legate al conseguimento di un tempo limite. Tale tempo è riferito solo ed esclusivamente al tentativo di miglioramento di un primato regionale o al conseguimento di un tempo limite imposto da tabella federale.

Il relativo cartellino, acquistato in precedenza, dovrà indicare il tempo da conseguire e la motivazione della richiesta.

Se il tempo ottenuto dall'atleta supera del 2% l'obiettivo prefissato, verrà comminata la multa di €14,00 secondo la tabella.

Le prove tempi possono essere richieste al Giudice Arbitro in tutte le manifestazioni regionali ufficiali. Devono obbligatoriamente essere richieste con l'apposito cartellino PT (prova tempi) regolarmente vidimato dal Comitato e compilato secondo le specifiche sopra indicate.

Le suddette prove dovranno essere richieste al Giudice Arbitro entro 30 minuti antecedenti l'inizio della manifestazione. Si disputeranno per le distanze dei 50m, 100m, 200m e 400m nei 15 minuti compresi tra la fine del riscaldamento e l'inizio della manifestazione. Le gare degli 800m e 1500m possono essere svolte solo ed esclusivamente alla fine della parte di gara in cui vengono richiesti.

Se il numero delle prove tempi richieste, fosse tale da superare i 15' messi a disposizione e costringesse a posticipare l'ora d'inizio ufficiale della manifestazione, il Giudice Arbitro ha la totale facoltà di decidere, secondo l'ordine di presentazione al tavolo della Giuria, di inserire le rimanenti prove al termine del programma gare.

Sarà comunque possibile disputare le stesse in momenti diversi della manifestazione solo con l'unanime consenso di tutti i rappresentanti di Società presenti. I tentativi individuali saranno accorpati per sesso, categoria e gara in base a criteri di opportunità.

Nelle manifestazioni riservate alla categoria assoluti (Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores) la prova tempi può essere richiesta al Giudice Arbitro solo se la società e l'atleta risultino iscritti e partecipanti alla manifestazione. Un atleta della categoria Esordienti A può effettuare prove tempi solo ed esclusivamente per un tentativo di record e/o un tentativo di tempo limite per la partecipazione ai campionati italiani giovanili. Il mancato rispetto di queste norme, comporterà una multa di euro 20,00 cadauno.

Gli atleti della categoria Es. B non potranno invece effettuare nessuna Prova Tempi.

## PUNTEGGI GARA

<b>PRIMI 6</b>		
1° CLASSIFICATO		7 PUNTI
2°	"	5
3°	"	4
4°	"	3
5°	"	2
6°	"	1

<b>PRIMI 8</b>		
1° CLASSIFICATO		9PUNTI
2°	"	7
3°	"	6
4°	"	5
5°	"	4
6°	"	3
7°	"	2
8°	"	1

<b>PRIMI 12</b>		
1° CLASSIFICATO		13 PUNTI
2°	"	11
3°	"	10
4°	"	9
5°	"	8
6°	"	7
7°	"	6
8°	"	5
9°	"	4
10°	"	3
11°	"	2
12°	"	1

<b>PRIMI 16</b>		
1° CLASSIFICATO		17 PUNTI
2°	"	15
3°	"	14
4°	"	13
5°	"	12
6°	"	11
7°	"	10
8°	"	9
9°	"	8
10°	"	7
11°	"	6
12°	"	5
13°	"	4
14°	"	3
15°	"	2
16°	"	1

### **Per le staffette il punteggio è doppio.**

Quando sono in programma FINALI A e FINALI B, gli atleti partecipanti alla sola finale A potranno andare a medaglia anche se un atleta della Finale B abbia ottenuto un tempo migliore rispetto ai partecipante alla Finale A. Di conseguenza i punteggi ottenuti dagli atleti della finale A andranno da 13 a 7 e da 17 a 9 rispettivamente se si gareggia in impianto 6/8 corsie; i punteggi ottenuti dagli atleti che hanno partecipato alla Finale B andranno da 6 a 1 e da 8 a 1 rispettivamente se si gareggia in impianto a 6/8 corsie.

# ANNULLATA

## Qualificazioni Campionato regionale Assoluto 25 mt

<b>17 Novembre 2018</b>	<b>H:17.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>18 Novembre 2018</b>	<b>H:10.00/17.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>17 Novembre 2018</b>	<b>H:18.30</b>	<b>SASSARI – LU FANGAZZU</b>
<b>18 Novembre 2018</b>	<b>H:10.00/16.00</b>	<b>SASSARI – LU FANGAZZU</b>

### Norme generali:

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019.

Possono partecipare anche gli Esordienti A a condizione che, abbiano un tempo uguale o inferiore alla tabella tempi limite nazionale a loro dedicata( pag.29 N.G. Nuoto) con tempi già conseguiti e quindi ufficiali, da segnalare via mail al comitato contestualmente all'iscrizione e nelle sole gare incluse nella tabella di riferimento (quindi sono escluse le distanze da 50 mt).

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali e al massimo 2 staffette per società e per sesso che gareggeranno direttamente in finale; ogni atleta può partecipare ad un massimo di sei (6) gare più le staffette.

Le gare verranno disputate a serie.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.

### Programma gare:

1 <sup>^</sup> parte ore	2 <sup>^</sup> parte ore	3 <sup>^</sup> parte ore
200 Farfalla f/m	100 Misti f/m	200 Stilelibero f/m
100 Stile f/m	400 Stilelibero f/m	100 Rana f/m
50 Rana f/m	50 Farfalla f/m	100 Farfalla f/m
400 Misti f/m	200 Dorso f/m	50 Dorso f/m
100 Dorso f/m	200 Rana f/m	200 Misti f/m
800 Stilelibero f/m	50 Stilelibero f/m	1500 Stilelibero f/m
4x50 Stilelibero f/m	4X50 Mista/mista	4x50 Mista f/m
SOLO IN FINALE	SOLO IN FINALE	SOLO IN FINALE

## Cronometraggio: AUTOMATICO

### Finali:

Accederanno alla finale i primi 16 atleti classificati + 2 riserve.

### Punteggi:

Verrà stilata una classifica di Società per tempi in base ai punti ottenuti dai primi 16 atleti nelle finali individuali e di staffette.

### Premiazioni:

Saranno premiati:

- i primi 3 atleti classificati;
- le prime 3 staffette;
- le prime 3 società classificate.

**Scadenza iscrizioni: 8 NOVEMBRE 2018**

### Tasse gara:

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali; € 10.00 per ogni staffetta.

## Grand Prix d'Inverno

Al termine delle 2 prove invernali, per ogni distanza di gara verrà stilata una classifica per tempi.

### **ESORDIENTI B**

Il programma gara per la categoria esordienti B prevede tutte le gare 50 MT + i 100 mx. Accederanno alla premiazione quegli atleti che hanno partecipato almeno ad una gara di ogni stile (stile libero, dorso, rana, farfalla e misti). Verrà stilata un classifica generale, ottenuta sommando i tempi di ogni gara, separata per ogni anno di nascita. Verranno premiati i primi tre tempi più bassi per settore.

### **ESORDIENTI A**

Il programma gara per la categoria esordienti A prevede tutte le gare 100 MT compresi i 100 mx. Accederanno alla premiazione quegli atleti che hanno partecipato almeno ad una gara di ogni stile (stile libero, dorso, rana, farfalla e misti). Verrà stilata un classifica generale, ottenuta sommando i tempi di ogni gara, separata per ogni anno di nascita. Verranno premiati i primi tre tempi più bassi per settore.

In occasione delle Finali dei Campionati regionali invernali verranno premiati i primi 3 atleti per settore di ciascuna categoria e per anno di nascita (esordienti A e B).

## I Prova Grand Prix d'Inverno B (1pb)

24 Novembre 2018

H:17.00

CAGLIARI - TERRAMAINI

25 Novembre 2018

H:10.30

SASSARI – LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	50	Delfino	m/f
	50	Dorso	m/f
	50	Rana	m/f
	50	StileLibero	m/f
	100	Misti	mf

**Cronometraggio: manuale**

**Scadenza iscrizioni: 11 NOVEMBRE 2018**

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali;



## I Prova Grand Prix d'Inverno A (1pa)

<b>25 Novembre 2018</b>	<b>H:10.00</b>	<b>CAGLIARI – TERRAMAINI</b>
<b>25 Novembre 2018</b>	<b>H:16.30</b>	<b>SASSARI – LU FANGAZZU</b>

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Delfino	m/f
	100	Dorso	m/f
	100	Rana	m/f
	100	StileLibero	m/f
	100	Misti	m/f

**Cronometraggio: manuale**

**Scadenza iscrizioni: 11 NOVEMBRE 2018**

**Tasse gara:**

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali;

## Finale Campionato regionale Assoluto Vasca Corta (CRAVC)

<b>07 Dicembre 2018</b>	<b>H: 16.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>08 Dicembre 2018</b>	<b>H:09.00/16.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>09 Dicembre 2018</b>	<b>H:09.00/16.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>

### Norme generali:

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019.

Possono partecipare anche gli Esordienti A a condizione che, abbiano un tempo uguale o inferiore alla tabella tempi limite nazionale a loro dedicata( pag.29 N.G. Nuoto) con tempi già conseguiti e quindi ufficiali, da segnalare via mail al comitato contestualmente all'iscrizione e nelle sole gare incluse nella tabella di riferimento (quindi sono escluse le distanze da 50 mt).

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali e al massimo 2 staffette per società e per sesso che gareggeranno direttamente in finale; ogni atleta può partecipare ad un massimo di sei (6) gare più le staffette.

Le gare verranno disputate a serie.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.

### Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE	QUARTA PARTE	QUINTA PARTE
50 DO F/M	50 SL F/M	50 FA F/M	50 RA F/M	100 MX F/M
100 RA F/M	200 MX F/M	200 RA F/M	200 DO F/M	800 SL F
100 SL F/M	100 DO F/M	400 MX F/M	100 FA F/M	1500 SL M
200 FA F/M	400 SL F/M	4X50 MX F/M	200 SL F/M	
4X50 SL F/M				

**Cronometraggio: AUTOMATICO CON TABELLONE**

**Scadenza iscrizioni: 02/12/2018**

### Punteggi:

Verrà stilata una classifica di Società per tempi in base ai punti ottenuti dai primi 16 atleti nelle finali individuali e di staffette.

## Premiazioni:

Saranno premiati:

- i primi 3 atleti classificati , le prime 3 staffette , le prime 3 società classificate.

## Tasse gara:

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali; € 10.00 per ogni staffetta.

## Il Prova Grand Prix d'Inverno B (2pb)

16 Dicembre 2018

H:10.00

CAGLIARI - TERRAMAINI

16 Dicembre 2018

H:10.30

SASSARI – LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Misti	f/m
	50	StileLibero	f/m
	50	Rana	f/m
	50	Dorso	f/m
	50	Delfino	f/m

**Cronometraggio: manuale**

**Scadenza iscrizioni: 2 DICEMBRE 2018**

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali.

## Il Prova Grand Prix d'Inverno A (2pa)

15 Dicembre 2018

H:17.00

CAGLIARI - TERRAMAINI

16 Dicembre 2018

H:16.30

SASSARI – LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Misti	f/m
	100	StileLibero	f/m
	100	Rana	f/m
	100	Dorso	f/m
	100	Delfino	f/m

**Cronometraggio: manuale**

**Scadenza iscrizioni: 2 DICEMBRE 2018**

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali;

## Coppa Caduti di Brema (CPBR)

21 DICEMBRE 2018

H:10.00/17.00

CAGLIARI - TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi ed Esordienti A, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019;
- Ogni Società può iscrivere un solo concorrente per ogni gara individuale ed una sola squadra per ogni gara a staffetta;
- ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di quattro gare individuali più le staffette.
- Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie Seniores, Cadetti, Juniores, Ragazzi o Esordienti A, in numero massimo di 10 nuotatori per ciascun settore (maschile o femminile).
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno i 4/5 delle gare in programma, sia nel settore maschile sia in quello femminile.
- Saranno consentite modifiche di nominativi senza limitazioni fino a 60 minuti prima dell'inizio della manifestazione, termine dopo il quale le modifiche consentite, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", saranno ricondotte ad un massimo di 2 presenze- gara individuali per ciascun settore. I nominativi dei componenti le staffette della prima metà del programma (gare n. 14 e 15) dovranno essere consegnati al tavolo della Giuria prima del termine della gara dei 400 m misti maschili; quelle della seconda metà del programma (gare n. 29 e 30) prima del termine della gara dei 400 m misti femminile.
- Le corsie ruoteranno in senso crescente dopo ogni coppia di gare ( 200 mx f – 400 sl m) . L'assegnazione delle corsie avverrà mediante sorteggio, cura del Comitato regionale, il giorno 19 dicembre 2017 alle ore 10.30 presso la sede del Comitato Regionale.
- Accederanno alla prima serie le Società che nella stagione 2017/2018 si sono classificate nelle prime 8 posizioni nel settore femminile e maschile.
- Qualora il numero delle squadre iscritte non consentisse lo svolgimento della manifestazione in sede unica, i Comitati potranno organizzare due o più concentramenti, facendo in modo che le squadre migliori siano a confronto diretto;
- La gara si svolgerà con la rotazione di corsia.

La fase regionale si svolgerà in base al seguente programma

**PRIMA PARTE**

**SECONDA PARTE**

1.	200 m misti	Femm.	16.	200 m misti	Masch.
2.	400 m st. libero	Masch.	17.	400 m st. libero	Femm.
3.	200 m st. libero	Femm.	18.	200 m st. libero	Masch.
4.	100 m farfalla	Masch.	19.	100 m farfalla	Femm.
5.	100 m rana	Femm.	20.	100 m rana	Masch.
6.	200 m rana	Masch.	21.	200 m rana	Femm.
7.	100 m dorso	Femm.	22.	100 m dorso	Masch.
8.	200 m dorso	Masch.	23.	200 m dorso	Femm.
9.	200 m farfalla	Femm.	24.	200 m farfalla	Masch.
10.	100 m st. libero	Masch.	25.	100 m st. libero	Femm.
11.	50 m st. libero	Femm.	26.	50 m st. libero	Masch.
12.	400 m misti	Masch.	27.	400 m misti	Femm.
13.	800 m st. libero	Femm.	28.	1500 m st. libero	Masch.
14.	4x100 m mista	Masch.	29.	4x100 m mista	Femm.
15.	4x100 m st. libero	Femm.	30.	4x100 m st. libero	Masch.

**Cronometraggio: AUTOMATICO**

**Scadenza iscrizioni:** ADESIONE ENTRO IL 9 DICEMBRE 2018, I nominativi delle formazioni dovranno essere inserite a cura delle Società sul programma on line entro il giorno **16 DICEMBRE 2018**.

**TASSE GARA: € 55.00 per squadra**

## PROGRAMMA ESORDIENTI A

### STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

#### CATEGORIE FEDERALI

MASCHI 2006 – 2007

FEMMINE 2007 – 2008

Nella stagione 2018/2019 l'attività regionale della categoria Esordienti A è organizzata secondo un calendario di 6 appuntamenti, di cui 4 del circuito "Trofeo Sardegna", 2 campionati regionali (invernale ed estivo),

1. N° 4 prove denominate "Trofeo Sardegna"
2. N° 1 campionato regionale invernale con Qualificazioni e Finali (valido per il TROFEO SARDEGNA)
3. N° 1 campionato regionale estivo (NON valido per il TROFEO SARDEGNA)

#### Regolamento Trofeo Sardegna:

Il circuito verrà suddiviso per anno di nascita e denominato: Trofeo Sardegna DELFINI quello relativo agli anni 2007 per il settore maschile e 2008 per il settore femminile; Trofeo Sardegna SQUALETTI quello relativo agli anni 2006 per il settore maschile e 2007 per il settore femminile. Durante la stagione, sulla base dei risultati delle manifestazioni del circuito, il comitato terrà aggiornata una classifica per tempi per ciascuna delle seguenti distanze:

- Trofeo Sardegna DELFINI: 100 farfalla, 100 dorso, 100 rana, 100 stile, 200 misti
- Trofeo Sardegna SQUALETTI: 100 farfalla, 200 dorso, 200 rana, 200 stile, 200 misti

Le graduatorie finali verranno stilate attraverso la sommatoria dei tempi delle migliori prestazioni ottenute nelle distanze previste dal regolamento. Ogni atleta per poter essere inserito nella graduatoria deve obbligatoriamente partecipare a tutte le 5 distanze di gara, verranno considerate valide le prime frazioni di staffetta dei SOLI campionati regionali. In occasione del Campionato regionale Estivo saranno premiati le prime 3 posizioni sia maschili che femminili per il Trofeo Sardegna Delfini e per il Trofeo Sardegna Squaletti

N.B. non saranno premiati i vincitori delle classifiche delle singole distanze, non ci sarà alcuna premiazione di società.

#### N.B. Selezione per Trofeo delle Regioni – Squadre Esordienti A:

Per la definizione della Squadra , 5 Maschi e 5 Femmine , verranno presi in considerazione i risultati in vasca da 25 MT conseguiti nelle qualificazioni e Finali dei Campionati Regionali Invernali e nella 4 Prove del Trofeo Sardegna.

La Formazione sarà individuata privilegiando tra gli atleti dei due anni di nascita che avranno realizzato i tempi di maggior livello tecnico nelle singole gare individuali e quelli maggiormente funzionali per la composizione delle staffette.



## **PROGRAMMA ESORDIENTI B**

### **STAGIONE SPORTIVA 2018/2019**

#### **CATEGORIE FEDERALI**

MASCHI 2009 – 2008

FEMMINE 2010 – 2009

Nella stagione 2018/2019 l'attività regionale della categoria Esordienti B è organizzata secondo un calendario di 6 appuntamenti, di cui 4 del circuito "TROFEO TOPOLINO", 1 COPPA 4MORI, 1 campionati regionali :

1. N° 4 prove denominate "TROFEO TOPOLINO"
2. N° 1 COPPA 4MORI (valido per il TROFEO TOPOLINO)
3. N° 1 campionato regionale estivo a serie (NON valido per il TROFEO TOPOLINO)
- 4.

#### **Regolamento TROFEO TOPOLINO:**

Il Trofeo Topolino verrà suddiviso per anno di nascita e denominato TROFEO TOPOLINO 1°ANNO quello relativo agli anni 2009 per il settore maschile e 2010 per il settore femminile; TROFEO TOPOLINO 2°ANNO quello relativo agli anni 2008 per il settore maschile e 2009 per il settore femminile. Durante la stagione, sulla base dei risultati delle manifestazioni del circuito, il comitato terrà aggiornata una classifica per tempi per ciascuna delle seguenti distanze:

- TROFEO TOPOLINO 1°ANNO: 50 farfalla, 50 dorso, 50 rana, 50 stile, 100 misti
- TROFEO TOPOLINO 2° ANNO: 50farfalla, 100 dorso, 100 rana, 100 stile, 100 misti

Le graduatorie finali verranno stilate attraverso la sommatoria dei tempi delle migliori prestazioni ottenute nelle distanze previste dal regolamento. Ogni atleta per poter essere inserito nella graduatoria deve obbligatoriamente partecipare a tutte le 5 distanze di gara, verranno considerate valide le prime frazioni di staffetta della SOLA Coppa 4Mori.

In occasione del Campionato Regionale Estivo saranno premiate le prime 3 posizioni sia maschili che femminile per il TROFEO TOPOLINO 1°ANNO e per il TROFEO TOPOLINO 2°ANNO.

N.B. non saranno premiati i vincitori delle classifiche delle singole distanze, non ci sarà alcuna premiazione di società.

## I Prova Trofeo Topolino (1peB)

13 Gennaio 2019      H:10.30      SASSARI      LU FANGAZZU

13 Gennaio 2019      H:10.00      CAGLIARI      TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette, ogni Società può iscrivere al massimo 3 staffette;
- La staffetta 8x50 deve essere obbligatoriamente composta da 4 maschi e da 4 femmine. Nessuna limitazione all'ordine di partenza.
- Ricordiamo che i tempi ottenuti in prima frazione di staffetta non possono essere presi in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Stile Libero	f/m
	50	Dorso	f/m
	100	Misti	f/m
	50	Rana	f/m
	8x50	StileLibero	mista

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** **30 DICEMBRE 2018**

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10,00 per le staffette;

## I Prova TROFEO Sardegna (1peA)

13 Gennaio 2019 H:16.30 SASSARI LU FANGAZZU

13 Gennaio 2019 H:17.00 CAGLIARI TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette, ogni Società può iscrivere al massimo 3 staffette;
- La staffetta 8x50 deve essere obbligatoriamente composta da 4 maschi e da 4 femmine. Nessuna limitazione all'ordine di partenza.
- Ricordiamo che i tempi ottenuti in prima frazione di staffetta non possono essere presi in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	200	Stile Libero	f/m
	100	Rana	f/m
	200	Dorso	f/m
	100	Farfalla	f/m
	200	Misti	f/m
	8x50	StileLibero	Mista

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 30 DICEMBRE 2018

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10,00 per le staffette.

## I Prova Tempi assoluti (1pAss)

20 Gennaio 2019

H: 10.00/17.00

CAGLIARI

TERRAMAINI

20 Gennaio 2019

H: 10.00/16.30

SASSARI

LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Assoluti, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di quattro (4) gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

1 <sup>^</sup> parte ore	50	Farfalla	f/m	2 <sup>^</sup> parte ore	50	Dorso	f/m
	400	StileLibero	f/m		200	StileLibero	f/m
	200	Rana	f/m		100	Rana	f/m
	100	Dorso	f/m		100	Farfalla	f/m
	200	Farfalla	f/m		200	Dorso	f/m
	50	Rana	f/m		50	StileLibero	f/m
	100	StileLibero	f/m		200	Misti	f/m
	400	Misti	f/m		800	StileLibero	f/m
	1500	StileLibero	f/m				

**Cronometraggio:** AUTOMATICO

**Scadenza iscrizioni:** 6 gennaio 2019

### Tasse gara:

- € 7,50 atleta-gara per le gare individuali;

## Il Prova Trofeo Topolino (2 peB)

3 Febbraio	2019	H:10.30	SASSARI	LU FANGAZZU
3 Febbraio	2019	H:10.00	CAGLIARI	TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette, ogni Società può iscrivere al massimo 3 staffette;
- La staffetta 8x50 deve essere obbligatoriamente composta da 4 maschi e da 4 femmine. Nessuna limitazione all'ordine di partenza. Nelle frazioni interne del dorso la partenza dovrà avvenire dal blocco(a partire quindi dal 2° frazionista); al concorrente sarà consentito stare in completa immersione e nuotare in posizione prona (la posizione delle braccia è indifferente) per una distanza non superiore ai 15mt. Prima di emergere, per effettuare la prima bracciata, il concorrente dovrà riportarsi in posizione dorso (supina).
- Ricordiamo che i tempi ottenuti in prima frazione di staffetta non possono essere presi in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	50	Stile Libero	f/m
	100	Dorso	f/m
	50	Farfalla	f/m
	100	Rana	f/m
	8x50	Dorso	Mista

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** **21 GENNAIO 2019**

**Tasse gara:**

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10.00 per le staffette;

## Il Prova TROFEO Sardegna Esordienti A (2peA)

3	FEBBRAIO 2019	H:16.30	SASSARI	LU FANGAZZU
3	FEBBRAIO 2019	H: 17.30	CAGLIARI	TERRAMAINI

**SASSARI: Il periodo di riscaldamento verrà suddiviso in due sessioni a partire dal settore femminile.**

**CAGLIARI: Sarà disponibile la sola vasca A.**

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette, ogni Società può iscrivere al massimo 3 staffette;
- La staffetta 8x50 deve essere obbligatoriamente composta da 4 maschi e da 4 femmine. Nessuna limitazione all'ordine di partenza. Nelle frazioni interne del dorso la partenza dovrà avvenire dal blocco(a partire quindi dal 2° frazionista); al concorrente sarà consentito stare in completa immersione e nuotare in posizione prona (la posizione delle braccia è indifferente) per una distanza non superiore ai 15mt. Prima di emergere, per effettuare la prima bracciata, il concorrente dovrà riportarsi in posizione dorso (supina).
- Ricordiamo che i tempi ottenuti in prima frazione di staffetta non possono essere presi in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Dorso	f/m
	200	Rana	f/m
	100	Stile Libero	f/m
	100	Farfalla	f/m
	8x50	Dorso	Mista

**Cronometraggio: manuale Scadenza iscrizioni: 21 GENNAIO 2019**

**Tasse gara:** € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10,00 per le staffette;

## Il Prova Tempi assoluti ( 2pAss)

09 FEBBRAIO 2019	H:17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
10 FEBBRAIO 2019	H: 10.00/17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
09 FEBBRAIO 2019	H:18.30	SASSARI	LU FANGAZZU
10 FEBBRAIO 2019	H:10.00/16.30	SASSARI	LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Assoluti, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di quattro (4) gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

1 <sup>^</sup> parte	2 <sup>^</sup> parte	3 <sup>^</sup> parte
400 StileLibero f/m	100 Rana f/m	100 Stilelibero f/m
200 Rana f/m	200 Dorso f/m	50 Rana f/m
100 Dorso f/m	200 StileLibero f/m	50 Dorso f/m
50 StileLibero f/m	50 Farfalla f/m	200 Misti f/m
200 Farfalla f/m	400 Misti f/m	100 Farfalla f/m
<b>1500 StileLibero f+m</b>		<b>800 Stilelibero f+m</b>

**Cronometraggio:** automatico

**Scadenza iscrizioni:** **3 FEBBRAIO 2019**

**Tasse gara:**

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali;

## Qualificazione Campionato Regionale Es. "A" 25 MT (CREA25)

23	FEBBRAIO	2019	H:18.30	LU FANGAZZU	SASSARI
24	FEBBRAIO	2019	H:10.00/16.30	LU FANGAZZU	SASSARI
23	FEBBRAIO	2019	H: 17.00	TERRAMAINI	CAGLIARI
24	FEBBRAIO	2019	H:10.00/17.00	TERRAMAINI	CAGLIARI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società potrà iscrivere al massimo 2 staffette per settore, ogni atleta può partecipare ad un massimo di **5 gare più le staffette**;
- Le staffette accederanno direttamente alla finale.
- *Si qualificheranno per la fase finale i primi 16 atleti più due riserve, che gareggeranno in finale secondo le seguenti modalità: primi 8 tempi nella 1° serie, dal 9° tempo al 16° nella 2° serie. Nella fase finale anche gli atleti della 2° serie potranno accedere all'assegnazione del titolo in palio, in base alla classifica generale per tempi;*
- Le gare saranno disputate a serie;

### Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE
200 FA F/M	100 MX F/M	100 SL F/M
100 DO F/M	100 RA F/M	200 MX F/M
200 RA F/M	200 DO F/M	800 SL F
200 SL F/M	100 FA F/M	1500 SL M
400 MX F/M	400 SL F/M	4X100 SL Solo in finale
4x100 MX F/M solo in finale		



**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 17 FEBBRAIO 2019. Le iscrizioni delle staffette dovranno essere inserite nella manifestazione "Finale Campionato regionale Es. A 25 mt, sul gestionale manifestazione N.135317 , con scadenza 3 marzo.

**Tasse gara:** € 7.00 atleta-gara per le gare individuali ; € 10.00 per ogni staffetta.

## Campionato Regionale Giovanile 25 MT(CRG25)

1 MARZO	2019	H:17.30	CAGLIARI	TERRAMAINI
2 MARZO	2019	H:10.00 /17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
3 MARZO	2019	H:09.30 /16.30	CAGLIARI	TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores e Cadetti regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019;
- Il comitato regionale stilerà delle graduatorie costituite sulla base dei tempi ottenuti nelle competizioni svolte dal 1 ottobre 2018 all'10 febbraio 2019;
- Le Società potranno iscrivere gli atleti presenti entro il trentesimo tempo delle suddette graduatorie, gli 8+2 migliori tempi per ogni gara (ad esclusione delle staffette) prenderanno parte alla manifestazione.
- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria ES A, a pieno titolo inquadrati come "Ragazzi", che abbiano conseguito i tempi come da tabella nazionale, , indicando all'atto dell'iscrizione quando e dove è stato conseguito il tempo;
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti, che possono partecipare ad un massimo di 6 gare più le staffette, che potranno essere iscritte nel numero massimo di 2 per società, per sesso e categoria.
- Le staffette della categoria ragazzi per entrambi i settori gareggeranno per categoria.
- Nelle gare individuali la categoria Ragazzi, sia del settore maschile che di quello femminile, gareggerà per anno di nascita;
- In tutte le fasi dei Campionati Regionali di categoria, a partire da quelle di ammissione, le gare di 50 metri dorso, rana e farfalla **sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti.**
- Le gare si svolgeranno a SERIE partendo dalla categoria CADETTI.
- Sarà consentito iscrivere **fuori gara** atleti della categoria Seniores i quali potranno essere inseriti a completamento delle serie di categorie inferiori.

## Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE	QUARTA PARTE	QUINTA PARTE
50 DO F/M	50 SL F/M	100 FA F/M	50 FA F/M	800 SL F
200 FA F/M	100 DO F/M	400 MX F/M	100 SL F/M	1500 SL M
200 MX F/M	200 RA F/M	200 SL F/M	200 DO F/M	4X100 MX F/M
400 SL F/M	4X100 SL F/M	100 RA F/M	50 RA F/M	
			4X200 SL F/M	

### FEMMINE

**Cadette**

**Juniores**

**2° Ragazze**

**1° Ragazze**

### MASCHI

**Cadetti**

**Juniores**

**3° Ragazzi**

**2° Ragazzi**

**1° Ragazzi**

## Punteggi e premiazioni:

Per le categorie juniores e cadetti verranno premiati i primi 3 atleti e le prime 3 staffette per settore, nella categoria ragazzi le premiazioni saranno effettuate secondo il seguente criterio:

### FEMMINE

⇒ prime 3 atlete anno 2006 (comprese eventuali esordienti A vedi norme generali)

⇒ prime 3 atlete anno 2005

### MASCHI

⇒ primi 3 atleti anno 2005 (compresi eventuali esordienti A vedi norme generali)

⇒ primi 3 atleti anni 2004

⇒ primi 3 atleti anni 2003

*I punteggi verranno attribuiti nella categoria ragazzi ai primi 8 secondo il criterio utilizzato per le premiazioni, e sommati ai punteggi delle staffette attribuiti per la categoria. Nelle categorie juniores e cadetti i punti verranno assegnati ai primi 8 classificata. Sarà premiata la prima Società per ogni categoria.*

**Cronometraggio: AUTOMATICO CON TABELLONE**

**Scadenza iscrizioni: 17 FEBBRAIO 2019**

**Tasse gara: € 7.50 atleta-gara per le gare individuali ; € 10.00 per ogni staffetta.**

# Campionato Regionale Assoluto Nuoto Di Fondo Indoor 2018

(V. 50 m)

7 MARZO 2019 ore 16.00

CAGLIARI - TERRAMAINI

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019. Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

## Programma gare:

3000 MT RAG F/M

5000 MT J/C/S F/M

Sarà consentito far disputare serie miste maschi/femmine se utile a ridurre la durata della manifestazione e sarà, inoltre, consentito far gareggiare due concorrenti per corsia.

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 24 FEBBRAIO 2019

## Tasse gara:

- € 7,50 atleta-gara per le gare individuali;

**Premiazioni:** Verranno premiati i primi tre atleti classificati per gara e settore.

Per quanto non esposto si rimanda ai Regolamenti Federali 2019.

## Finali Campionato Regionale Es. "A" 25 Mt

09	MARZO	2019	H: 17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
10	MARZO	2019	H: 10.00/17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI

### Norme generali:

- Le staffette accederanno direttamente alla finale.
- La finale sarà composta secondo le seguenti modalità: primi 8 tempi nella 1° serie, dal 9° tempo al 16° nella 2° serie. Anche gli atleti della 2° serie potranno accedere all'assegnazione del titolo in palio in base alla classifica generale per tempi;
- Le gare saranno disputate a serie;

### Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE
200 FA F/M	100 MX F/M	100 SL F/M
100 DO F/M	100 RA F/M	200 MX F/M
200 RA F/M	200 DO F/M	800 SL F
200 SL F/M	100 FA F/M	1500 SL M
400 MX F/M	400 SL F/M	4X100 SL F/M
	4x100 MX F/M	

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** solo staffette **3 MARZO 2019**

## Punteggi:

Verranno assegnati titoli individuali e di Società stilando la classifica con i punti ottenuti dai primi 16 atleti delle gare individuali e dalle prime 16 staffette. Saranno premiati nelle gare individuali i primi 3 atleti classificati in ciascun settore e le prime 3 staffette. Saranno premiate le prime 3 Società classificate, in base alla somma dei punti ottenuti nei due settori.

**Verranno svolte le premiazioni del Gran Premio d'inverno Esordienti A 2018.**

## Trofeo 4Mori Esordienti B

16	MARZO	2019	H: 17.00	TERRAMAINI
17	MARZO	2019	H: 10.00/17.30	TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società potrà iscrivere al massimo 2 staffette per settore, ogni atleta può partecipare ad un massimo di **3 gare più 2 staffette**;
- La staffetta stile libero mista deve essere obbligatoriamente composta da 2 maschi e 2 femmine. Nessuna limitazione all'ordine di partenza.
- Si ricorda che i tempi ottenuti in prima frazione nelle staffette composte da entrambi i settori non possono essere prese in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE
100 STILE LIBERO F/M	100 FARFALLA F/M	200 STILE LIBERO F/M
50 FARFALLA F/M	100 RANA F/M	50 DORSO F/M
100 DORSO F/M	50 STILE LIBERO F/M	200 MISTI F/M
50 RANA F/M	100 MISTI F/M	4X50 STILE LIBERO MISTA(F-M)
4X50 STILE LIBERO F/M	4X50 MISTA F/M	

### Cronometraggio: manuale

### Punteggi:

Verranno assegnati punti ai primi 16 atleti classificati e alle prime 16 staffette classificate i cui punteggi saranno doppi.



## Premiazioni:

Saranno premiati, nelle gare individuali i primi 3 atleti classificati per settore e le prime 3 staffette. Verrà stilata una classifica per Società e saranno premiate le prime 3 Società classificate.

**Verranno svolte le premiazioni del Gran Premio d'inverno Esordienti B 2018.**

**Scadenza iscrizioni: 10 MARZO 2019**

**Tasse gara: € 7.00 atleta-gara per le gare individuali ; € 10.00 per ogni staffetta.**

## III Prova Trofeo Topolino (3peB)

7 APRILE 2019

H:10.30

SASSARI

LU FANGAZZU

7 APRILE 2019

H:10.00

CAGLIARI

TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette.
- La staffetta 4x50 mista deve essere obbligatoriamente composta da 2 componenti del settore maschile e 2 del settore femminile. L'ordine di partenza degli stili deve essere così composto: 1° frazione dorso con partenza dal basso; 2° frazione rana con partenza dal blocco; 3° frazione farfalla con partenza dal blocco; 4° frazione stile con partenza dal blocco.
- Si ricorda che i tempi ottenuti in prima frazione nelle staffette composte da entrambi i settori non possono essere prese in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni.
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Misti	f/m
	50	Dorso	f/m
	100	StileLibero	f/m
	50	Rana	f/m
	4x50	Mista	Mista

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 31 MARZO 2019

**Tasse gara:** € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10.00 per le staffette;

## III Prova TROFEO Sardegna (3peA)

7 APRILE 2019

H: 16.30

SASSARI

LU FANGAZZU

7 APRILE 2019

H: 17.00

CAGLIARI

TERRAMAINI

**SASSARI: Il periodo di riscaldamento verrà suddiviso in due sessioni a partire dal settore femminile.**

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare + le staffette,
- La staffetta 4x50 mista mista deve essere obbligatoriamente composta da 2 componenti del settore maschile e 2 del settore femminile. L'ordine di partenza degli stili deve essere così composto: 1° frazione dorso con partenza dal blocco; 2° frazione rana con partenza dal blocco; 3° frazione farfalla con partenza dal blocco; 4° frazione stile con partenza dal blocco.
- Si ricorda che i tempi ottenuti in prima frazione nelle staffette composte da entrambi i settori non possono essere prese in considerazione per graduatorie e/o migliori prestazioni.
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	100	Rana	f/m
	200	StileLibero	f/m
	200	Dorso	f/m
	200	Misti	f/m
	4x50	Mista	Mista

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 31 MARZO 2019

**Tasse gara:** € 5.00 atleta-gara per le gare individuali, € 10,00 per le staffette;

## Campionato regionale Assoluto vasca lunga (CRA50) CONCENTRAMENTO UNICO VASCA 50 M.

04 MAGGIO 2019

H: 17.00

CAGLIARI

TERRAMAINI

05 MAGGIO 2019

H: 09.30/16.00

CAGLIARI

TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019;
- Il comitato regionale stilerà delle graduatorie costituite sulla base dei tempi ottenuti nelle competizioni svolte fino al 7 aprile 2019.
- Le Società potranno iscrivere gli atleti presenti entro il trentesimo tempo delle suddette graduatorie, i primi 8+2 migliori tempi per ogni gara categoria assoluti + i primi 8+2 categoria ragazzi (FINALE GIOVANI), le staffette solo categoria assoluti seguiranno la solita procedura di iscrizione;
- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria ES A, a pieno titolo inquadrati come "Ragazzi", che abbiano conseguito i tempi come da tabella nazionale, indicando all'atto dell'iscrizione quando e dove è stato conseguito il tempo;
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti, che possono partecipare ad un massimo di 6 gare più le staffette, che potranno essere iscritte nel numero massimo di 2 per società, per sesso e per gara;
- Le gare si svolgeranno a serie.

### Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE
200 FA F/M	200 DO F/M	100 RA F/M
100 SL F/M	400 SL F/M	200 SL F/M
50 RA F/M	50 FA F/M	100 FA F/M
Pausa 20' con vasca a disposizione e	Pausa 20' con vasca a disposizione e premiazione prime	Pausa 20' con vasca a disposizione e premiazione prime 3 gare

premiatore prime 3 gare	3 gare	
200 MX F/M	400 MX F/M	50 DO F/M
100 DO F/M	200 RA F/M	1500 SL F/M
800 SL F/M	50 SL F/M	4X100 MX F/M
4X200 SL M	4X200 SL F	
4X100 SL F	4X100 SL M	

**Cronometraggio:** automatico

**Scadenza iscrizioni:** 21 APRILE 2019

**Tasse gara:** € 7.50 atleta-gara per le gare individuali ; € 10.00 per ogni staffetta.

### Punteggi e premiazioni:

- Verranno assegnati titoli individuali assoluti e verrà stilata una classifica di Società Assoluti con i punti ottenuti in base alla classifica per tempi, attribuendo il punteggio ai primi 8 classificati nella finale assoluti. Non sarà attribuito alcun punteggio agli atleti e staffette classificati oltre l'8° posizione della finale assoluti.
- Saranno premiati i primi 3 atleti classificati nelle gare individuali della finale assoluti, le prime 3 staffette classificate in base alla classifica generale dei tempi della finale assoluti e le prime 3 società classificate della categoria assoluti.
- PER LA FINALE GIOVANI NON VERRA' STILATA NESSUNA CLASSIFICA E NON VERRA' SVOLTA NESSUNA PREMIAZIONE.

## IV Prova Trofeo Topolino (4peB)

12 Maggio 2019	H:10.30	SASSARI	LU FANGAZZU
12 Maggio 2019	H:09.30	CAGLIARI	TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte unica	50	Farfalla	f/m
	100	Dorso	f/m
	50	StileLibero	f/m
	100	Rana	f/m

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 5 MAGGIO 2019

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali,

## IV Prova TROFEO Sardegna (4peA)

12 Maggio 2019                      H:16.30                      SASSARI                      LU FANGAZZU

12 Maggio 2019                      H:17.30                      CAGLIARI                      TERRAMAINI

### NOTE PER IL RISCALDAMENTO:

**SASSARI: Il periodo di riscaldamento verrà suddiviso in due sessioni a partire dal settore femminile.**

**CAGLIARI: Sarà disponibile la sola vasca A.**

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due (2) gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

parte prima	100	Dorso	f/m
	100	Farfalla	f/m
	100	StileLibero	f/m
	200	Rana	f/m

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 5 MAGGIO 2019

### Tasse gara:

- € 5.00 atleta-gara per le gare individuali,

## I MEETING CITTA' DI OLBIA

VASCA 50 MT

25 Maggio 2019                      H: **16.30**    **OLBIA - GEOVILLAGE**

26 Maggio 2019                      H: **10.00/16.00**    **OLBIA - GEOVILLAGE**

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali; ogni atleta può partecipare ad un massimo di sei (6) gare.
- Le gare verranno disputate a serie.
- La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.

### Programma gare:

1^ parte	2^ parte	3^ parte
200 Farfalla f/m	50 Farfalla f/m	200 Stilelibero f/m
100 Stile f/m	400 Stilelibero f/m	100 Rana f/m
50 Rana f/m	200 Dorso f/m	100 Farfalla f/m
200 Misti f/m	200 Rana f/m	50 Dorso f/m
100 Dorso f/m	50 Stilelibero f/m	400 Misti f/m
800 Stilelibero f/m		1500 Stilelibero f/m

**Cronometraggio:** AUTOMATICO

### Premiazioni:

Saranno premiati:

- i primi 3 atleti classificati per la categoria RAGAZZI, JUNIORES e ASSOLUTA, e settore.
- Migliore prestazione Assoluta settore femminile e maschile.

**Scadenza iscrizioni: 19 maggio 2019**

### Tasse gara:

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali.



## CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE

### RAGAZZI

VASCA 50 MT

9 GIUGNO 2019

H:10.00/16.30

CAGLIARI

TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019, non sono ammessi a partecipare gli atleti della categoria Es.A.
- Ogni atleta può partecipare a 4 gare comprese le staffette.
- La manifestazione viene articolata in una gara a squadre con classifica per società (separata maschile e femminile), dove ogni società partecipante potrà iscrivere un solo atleta per gara ed una sola staffetta per tipo e settore.
- Le modifiche consentite, indifferentemente per "spostamento" o "sostituzione", saranno ricondotte ad un massimo di 2 presenze – gare individuali per settore.
- I cartellini delle staffette, completi dei nominativi dei componenti, dovranno essere consegnati al tavolo della giuria prima del termine della gara dei **200 farfalla e dei 200 misti maschili** in base alla parte del programma in fase di svolgimento.
- La gara si svolgerà con la rotazione di corsia. Le corsie ruoteranno in senso crescente dopo ogni coppia di gare. L'assegnazione delle corsie avverrà mediante sorteggio, cura del Comitato regionale, il giorno 05 giugno 2019 alle ore 10.30 presso la sede del Comitato Regionale.
- La manifestazione si svolgerà in un **DUE** turni.

### Programma gare:

1 <sup>^</sup> parte	200	Stilelibero	f/m	2 <sup>^</sup> parte	100	Stilelibero	f/m
	100	Dorso	f/m		200	Dorso	f/m
	100	Rana	f/m		200	Rana	f/m
	50	Stilelibero	f/m		100	Farfalla	f/m
	200	Farfalla	f/m		200	Misti	f/m
	400	Misti	f/m		400	Stilelibero	f/m
	4x100	Stile	f/m		4x100	Mista	f/m

## Cronometraggio: AUTOMATICO

**Tasse gara:** € 50.00 per settore indipendentemente dalle gare.

**Scadenza iscrizioni:** ADESIONE ENTRO IL 26 MAGGIO 2019, I nominativi delle formazioni dovranno essere inserite a cura delle Società sul programma on line entro il giorno **2 Giugno 2019**.

## Punteggi:

Il Comitato stilerà classifiche regionali separate per settore e categoria, in base alle tabelle di punteggio F.I.N. in vigore, attribuendo a ciascuna Società la somma di tutti punteggi tabellari conseguiti dai propri atleti e dalle proprie staffette.

## Premiazioni:

Verrà premiata la squadra 1<sup>^</sup> classificata per settore e categoria.

Per quanto non esposto si rimanda al Regolamento Nazionale.

## Qualificazione Campionato Regionale Es. "A" 25 MT

15	GIUGNO	2019	H:17.00	LU FANGAZZU	SASSARI
16	GIUGNO	2019	H:10.00/16.30	LU FANGAZZU	SASSARI

14	GIUGNO	2019	H:17.00	TERRAMAINI	CAGLIARI
15	GIUGNO	2019	H:09.00/16.00	TERRAMAINI	CAGLIARI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società potrà iscrivere al massimo 2 staffette per settore, ogni atleta può partecipare ad un massimo di **5 gare più le staffette**;
- Le staffette accederanno direttamente alla finale.
- **Si qualificheranno per la fase finale, CHE SI SVOLGERANNO IN VASCA DA 50 MT, i primi 16 atleti più due riserve, che gareggeranno in finale secondo le seguenti modalità: primi 8 tempi nella 1° serie, dal 9° tempo al 16° nella 2° serie. Nella fase finale anche gli atleti della 2° serie potranno accedere all'assegnazione del titolo in palio, in base alla classifica generale per tempi;**
- Le gare saranno disputate a serie;

### Programma gare:

1ª parte	200	Farfalla	f/m		100	Rana	f/m	3ª parte	100	Stilelibero	f/m
	100	Dorso	f/m		200	Dorso	f/m		200	Misti	f/m
	200	Rana	f/m		100	Farfalla	f/m		800	StileLibero	f
	200	StileLibero	f/m		400	StileLibero	f/m		1500	StileLibero	m
	400	Misti	f/m		4x100	Mista	f/m		4x100	StileLibero	f/m

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** 9 Giugno 2019.

Le iscrizioni delle staffette dovranno essere inserite nella manifestazione "Finale Campionato regionale Es. A 50 mt", CON SCADENZA IL 7 LUGLIO.

**Tasse gara:** € 7.00 atleta-gara per le gare individuali; € 10.00 per ogni staffetta.

## III Prova Tempi Assoluti 50 mt

<b>22 Giugno 2019</b>	<b>H:17.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>23 Giugno 2019</b>	<b>H:09.30/16.00</b>	<b>CAGLIARI - TERRAMAINI</b>
<b>21 Giugno 2019</b>	<b>H:10.30/18.00</b>	<b>SASSARI – LU FANGAZZU</b>
<b>22 Giugno 2019</b>	<b>H:09.30</b>	<b>SASSARI – LU FANGAZZU</b>

### Norme generali:

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019.

Possono partecipare anche gli Esordienti A a condizione che, abbiano un tempo uguale o inferiore alla tabella tempi limite nazionale a loro dedicata( pag.29 N.G. Nuoto) con tempi già conseguiti e quindi ufficiali, da segnalare via mail al comitato contestualmente all'iscrizione e nelle sole gare incluse nella tabella di riferimento (quindi sono escluse le distanze da 50 mt).

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali ogni atleta può partecipare ad un massimo di sei (6) gare.

Le gare verranno disputate a serie.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua.

### Programma gare:

<b>1<sup>^</sup> parte</b>	200	Farfalla	f/m	<b>2<sup>^</sup> parte</b>	200	Misti	f/m	<b>3<sup>^</sup> parte</b>	200	Stilelibero	f/m
	100	Stile	f/m		400	Stilelibero	f/m		200	Rana	f/m
	50	Rana	f/m		50	Farfalla	f/m		100	Farfalla	f/m
	<b>20 minuti di pausa solo a Cagliari</b>				<b>20 minuti di pausa solo a Cagliari</b>				<b>20 minuti di pausa solo a Cagliari</b>		
	400	Misti	f/m		200	Dorso	f/m		50	Dorso	f/m
	100	Dorso	f/m		100	Rana	f/m		1500	Stilelibero	f+m
	800	Stilelibero	f+m		50	Stilelibero	f/m				

**Cronometraggio:** AUTOMATICO

**Scadenza iscrizioni:** 16 Giugno 2019

**Tasse gara:**

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali.

## Campionato Regionale Esordienti B

29 GIUGNO 2019 H:10.30/16.30 CAGLIARI TERRAMAINI

30 GIUGNO 2019 H:09.30/16.30 CAGLIARI TERRAMAINI

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019;
- Le gare saranno disputate a SERIE;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare individuali;
- Ogni Società può iscrivere 2 staffette per ogni settore e gara e un numero illimitato di atleti secondo il seguente programma:

### Programma gare:

1 <sup>^</sup> parte	2 <sup>^</sup> parte	3 <sup>^</sup> parte	4 <sup>^</sup> parte
400 Stile Libero f/m	50 Stile Libero f/m	200 Stile Libero f/m	100 Stile Libero f/m
50 Farfalla f/m	200 Dorso f/m	100 Farfalla f/m	100 Rana f/m
200 Rana f/m	100 Misti f/m	200 Misti f/m	100 Dorso f/m
	4x50 Mista f/m		4x50 Stile Libero f/m

### Cronometraggio: manuale

### Punteggi:

Verranno assegnati punti ai primi 16 atleti classificati e alle prime 16 staffette classificate i cui punteggi saranno doppi come indicato nelle Norme generali valide per la stagione in corso.

### Premiazioni:

Saranno premiati, nelle gare individuali i primi 3 atleti classificati per settore e le prime 3 staffette. Verrà stilata una classifica per Società e saranno premiate le prime 3 Società classificate.

### Scadenza iscrizioni: 23 Giugno 2019

**Tasse gara:** € 7,00 atleta-gara per le gare individuali ; €10,00 per ogni staffetta.

**Verranno svolte le premiazioni del Trofeo Topolino Esordienti B 2019.**

## IV Prova Tempi assoluti 50 mt

6 LUGLIO 2019	H:17.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
7 LUGLIO 2019	H: 09.30/16.00	CAGLIARI	TERRAMAINI
5 LUGLIO 2019	H:10.00/18.00	SASSARI	LU FANGAZZU
6 LUGLIO 2019	H:09.00	SASSARI	LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Assoluti, regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2018/2019.
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti individuali;
- Ogni atleta può partecipare ad un massimo di quattro (4) gare;
- Le gare verranno disputate a serie;

### Programma gare:

1^ parte	200	Misti	f/m	2^ parte	200	StileLibero	f/m	3^ parte	100	Stilelibero	f/m
	400	StileLibero	f/m		100	Rana	f/m		200	Rana	f/m
	50	Rana	f/m		200	Dorso	f/m		50	Dorso	f/m
	pausa di 20 minuti solo a Cagliari				pausa di 20 minuti solo a Cagliari				pausa di 20 minuti solo a Cagliari		
	100	Dorso	f/m		50	Farfalla	f/m		100	Farfalla	f/m
	50	StileLibero	f/m		400	Misti	f/m		800	Stilelibero	f+m
	200	Farfalla	f/m						1500	StileLibero	f+m

**Cronometraggio:** automatico

**Scadenza iscrizioni:** 30 Giugno 2019

### Tasse gara:

- € 7.50 atleta-gara per le gare individuali;

## Finali Campionato Regionale Es. "A" 50 Mt

13	LUGLIO	2019	H: 17.30	SASSARI	LU FANGAZZU
14	LUGLIO	2019	H: 09.30/17.30	SASSARI	LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Le staffette accederanno direttamente alla finale.
- La finale sarà composta secondo le seguenti modalità: primi 8 tempi nella 1° serie, dal 9° tempo al 16° nella 2° serie. Anche gli atleti della 2° serie potranno accedere all'assegnazione del titolo in palio in base alla classifica generale per tempi;
- Le gare saranno disputate a serie;

### Programma gare:

1^ parte	200	Farfalla	f/m		100	Rana	f/m	3^ parte	100	Stilelibero	f/m
	100	Dorso	f/m		200	Dorso	f/m		200	Misti	f/m
	200	Rana	f/m		100	Farfalla	f/m		800	StileLibero	f
	200	StileLibero	f/m		400	StileLibero	f/m		1500	StileLibero	m
	400	Misti	f/m		4x100	Mista	f/m		4x100	StileLibero	f/m

**Cronometraggio:** manuale

**Scadenza iscrizioni:** solo staffette 7 luglio 2019

### Punteggi:

Verranno assegnati titoli individuali e di Società stilando la classifica con i punti ottenuti dai primi 16 atleti delle gare individuali e dalle prime 16 staffette. Saranno premiati nelle gare individuali i primi 3 atleti classificati in ciascun settore e le prime 3 staffette. Saranno premiate le prime 3 Società classificate, in base alla somma dei punti ottenuti nei due settori.

**Verranno svolte le premiazioni del Trofeo Sardegna Esordienti A 2019.**



## Campionato Regionale Giovanile 50 MT(CRG50)

19 LUGLIO 2019	H:17.30	SASSARI	LU FANGAZZU
20 LUGLIO 2019	H:09.00 /17.30	SASSARI	LU FANGAZZU
21 LUGLIO 2019	H:09.00 /17.30	SASSARI	LU FANGAZZU

### Norme generali:

- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores e Cadetti regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2018/2019;
- Il comitato regionale stilerà delle graduatorie costituite sulla base dei tempi ottenuti nelle competizioni svolte dal 1 ottobre 2018 al 7 luglio 2019;
- Le Società potranno iscrivere gli atleti presenti entro il trentesimo tempo delle suddette graduatorie, gli 8+2 migliori tempi per ogni gara delle categorie RAGAZZI MASCHI 2005, JUNIOR MASCHI E FEMMINE ,CADETTI MASCHI E FEMMINE, mentre per le categorie RAGAZZI FEMMINE E RAGAZZI MASCHI 2003+2004 i primi 16 +2 tempi delle graduatorie(ad esclusione delle staffette) prenderanno parte alla manifestazione.
- Possono partecipare tutti gli atleti della categoria ES A, a pieno titolo inquadrati come “Ragazzi”, che abbiano conseguito i tempi come da tabella nazionale, indicando all’atto dell’iscrizione quando e dove è stato conseguito il tempo;
- Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti, che possono partecipare ad un massimo di 6 gare più le staffette, che potranno essere iscritte nel numero massimo di 2 per società, per sesso e categoria.
- Le staffette della categoria ragazzi per entrambi i settori gareggeranno per categoria.
- Nelle gare individuali maschili la categoria Ragazzi gareggerà secondo la seguente suddivisione: 1° anno (2005) e 2°+3° anno (2003+2004) ;
- In tutte le fasi dei Campionati Regionali di categoria, a partire da quelle di ammissione, le gare di 50 metri dorso, rana e farfalla **sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti.**
- Le gare si svolgeranno a SERIE partendo dalla categoria CADETTI.
- Sarà consentito iscrivere **fuori gara** atleti della categoria Seniores i quali potranno essere inseriti a completamento delle serie di categorie inferiori.

## Programma gare:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE	QUARTA PARTE	QUINTA PARTE
100 SL F/M	200 FA F/M	50 RA F/M	100 RA F/M	50 SL F/M
200 RA F/M	200 DO F/M	800 SL F	200 SL F/M	1500 SL F
100 FA F/M	400 SL F/M	50 DO F/M	100 DO F/M	50 FA F/M
4X200 SL F/M	200 MX F/M	800 SL M	400 MX F/M	1500 SL M
		4X100 SL F/M	4X100 MX F/M	

Le gare si svolgeranno per settore e categoria a partire da quello femminile, Esp. 200 Do Cad F.- 200 do Jun F. – 200 do Rag. F – 200 do Cad M – 200 do Jun M – 200 Do Rag. M 2003+2004 – 200 do Rag. M. 2005.

## Punteggi e premiazioni:

Per le categorie juniores e cadetti verranno premiati i primi 3 atleti e le prime 3 staffette per settore, nella categoria ragazzi le premiazioni saranno effettuate secondo il seguente criterio:

### FEMMINE

⇒ prime 3 atlete categoria Ragazze

### MASCHI

⇒ primi 3 atleti anno 2005 (compresi eventuali esordienti A vedi norme generali)

⇒ primi 3 atleti anni 2003+2004

I punteggi verranno attribuiti nella categoria ragazze femmine e ragazzi maschi 2003+2004 ai primi 16 tempi e sommati ai punteggi della categoria ragazzi 2005 delle prime 8 staffette di categoria. Nelle categorie ragazzi maschi 2005, juniores e cadetti i punti verranno assegnati ai primi 8 classificati. Sarà premiata la prima Società per ogni categoria.

## Cronometraggio: AUTOMATICO CON TABELLONE

**Scadenza iscrizioni:** 9 Luglio 2019

**Tasse gara:** 7.50 € atleta-gara per le gare individuali ; € 10.00 per ogni staffetta.