



Calendario e Regolamento Regionale

Attività Agonistica Settore NUOTO

stagione 2022/2023

CATEGORIA

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

Calendario gare - Stagione 2022/2023

DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
13 novembre '22	1° Prova invernale (prima parte)	3 concentramenti
27 novembre '22	1° prova invernale (seconda parte)	3 concentramenti
10/11 dicembre '22	Campionato Regionale Assoluto in vasca corta	Livorno - Bastia
23 dicembre '22	Coppa Brema - fase regionale	Livorno - Bastia
8 gennaio '23	2° Prova invernale (prima parte)	3 concentramenti
22 gennaio '23	2° Prova invernale (seconda parte)	3 concentramenti
5 febbraio '23	3° Prova invernale (prima parte)	3 concentramenti
12 febbraio '23	Campionato Regionale indoor di fondo	(50) Livorno - Camalich
19 febbraio '23	3° Prova invernale (seconda parte)	3 concentramenti
3/5 marzo '23	Campionato Regionale di categoria in v. corta - femmine	Livorno - Bastia
10/12 marzo '23	Campionato Regionale di categoria in v. corta - maschi	Livorno - Bastia
19 marzo '23	Prova Tempi Limite	Massarosa
mese di maggio	1° prova estiva dist. corte e dist. lunghe (2 date distinte)	(50) Livorno - Camalich
4 giugno	Campionato Nazionale a squadre categoria RAGAZZI	(50) Livorno - Camalich
mese di giugno	2° prova estiva dist. corte e dist. lunghe (2 date distinte)	(50) Livorno - Camalich
mese di luglio	3° prova estiva distanze corte	(50) Livorno - Camalich
mese di luglio	Campionato Regionale di cat. in vasca lunga - Jun./Cad./Sen.	(50) Livorno - Camalich
mese di luglio	Campionato Regionale di cat. in vasca lunga - Rag .	(50) Livorno - Camalich
mese di luglio	Campionato Regionale di fondo e mezzofondo in acque libere - Trofeo Pegaso	(mare) ?

Data ultima utile per il conseguimento dei requisiti di ammissione

MANIFESTAZIONE	SCADENZA
Campionato Regionale Assoluto vasca corta	27 novembre 2022
Campionato Regionale di fondo open	5 febbraio 2023
Campionato Regionale di categoria in vasca corta	19 febbraio 2023
Campionato Regionale di categoria in vasca lunga	d.d.

I PROVA DI QUALIFICAZIONE INVERNALE

1° parte

Domenica 13 NOVEMBRE 2022 Mattina	Domenica 13 NOVEMBRE 2022 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
50 FA (Sen/Cad/Jun) 100 RA 200 DO 400 SL	50 DO (Sen/Cad/Jun) 100 SL 200 FA 1500 SL

- Concentramento A: FIRENZE (piscina Tavarnuzze) - via A. Grandi, 2 (tel. 055 291167)
- Concentramento B: LIVORNO (Bastia) - via Mastacchi, 188 (tel. 0586 1837743)
- Concentramento C: MASSAROSA (LU) - via C. Pellegrini, 301 (tel. 0584 976646)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate.

2° parte

Domenica 27 NOVEMBRE 2022 Mattina	Domenica 27 NOVEMBRE 2022 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
400 MX 50 RA (Sen/Cad/Jun) 100 FA 200 SL	50 SL 200 RA 100 DO 200 MX 800 SL

- Concentramento A: FIRENZE (piscina Tavarnuzze) - via A. Grandi, 2 (tel. 055 291167)
- Concentramento B: LIVORNO (Bastia) - via Mastacchi, 188 (tel. 0586 1837743)
- Concentramento C: LUCCA (piscina ITIS) - via C. Piaggia, 126 (tel. 0583 955018)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate

II PROVA DI QUALIFICAZIONE INVERNALE

1° parte

Domenica 8 GENNAIO 2023 Mattina	Domenica 8 GENNAIO 2023 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
50 FA (Sen/Cad/Jun) 100 RA 200 DO 400 SL	50 DO (Sen/Cad/Jun) 100 SL 200 FA 1500 SL

- Concentramento A: FIRENZE (piscina Tavarnuzze) - via A. Grandi, 2 (tel. 055 291167)
- Concentramento B: MASSA - viale Roma, 279 (tel. 0585 026039)
- Concentramento C: COLLE VAL D'ELSA (SI) - via XXV Aprile, 44 (tel. 0577 920883)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate.

2° parte

Domenica 22 GENNAIO 2023 Mattina	Domenica 22 GENNAIO 2023 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
400 MX 50 RA (Sen/Cad/Jun) 100 FA 200 SL	50 SL 200 RA 100 DO 200 MX 800 SL

- Concentramento A: FIRENZE (piscina Tavarnuzze) - via A. Grandi, 2 (tel. 055 291167)
- Concentramento B: GROSSETO - via Lago di Varano, 14 (tel. 0564 643064)
- Concentramento C: MASSAROSA (LU) - via C. Pellegrini, 301 (tel. 0584 976646)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate.

III PROVA DI QUALIFICAZIONE INVERNALE

1° parte

Domenica 5 FEBBRAIO 2023 Mattina	Domenica 5 FEBBRAIO 2023 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
50 FA (Sen/Cad/Jun) 100 RA 200 DO 400 SL	50 DO (Sen/Cad/Jun) 100 SL 200 FA 1500 SL

- Concentramento A: CALENZANO (FI) - via di Prato, 64 (tel. 055 8874611)
- Concentramento B: LIVORNO (Bastia) - via Mastacchi, 188 (tel. 0586 1837743)
- Concentramento C: MASSAROSA (LU) - via C. Pellegrini, 301 (tel. 0584 976646)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate.

2° parte

Domenica 19 FEBBRAIO 2023 Mattina	Domenica 19 FEBBRAIO 2023 Pomeriggio
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 Inizio gare ore 8.45	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 Inizio gare ore 15.15
400 MX 50 RA (Sen/Cad/Jun) 100 FA 200 SL	50 SL 200 RA 100 DO 200 MX 800 SL

- Concentramento A: FIRENZE (piscina Tavarnuzze) - via A. Grandi, 2 (tel. 055 291167)
- Concentramento B: LIVORNO (Bastia) - via Mastacchi, 188 (tel. 0586 1837743)
- Concentramento C: MASSAROSA (LU) - via C. Pellegrini, 301 (tel. 0584 976646)

Eventuali variazioni di orario rispetto a quanto indicato, una volta chiuse le iscrizioni, saranno tempestivamente comunicate.

CONCENTRAMENTI PROVE QUALIFICAZIONI INVERNALI

- Concentramento A: FIRENZE e provincia
- Concentramento B: LIVORNO - PISA - MASSA CARRARA - EMPOLI - GROSSETO
- Concentramento C: AREZZO - SIENA - PRATO - LUCCA - PISTOIA

Per la pertinenza dei concentramenti verrà considerata la sede di allenamento

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

Gli orari riportati sono da considerarsi puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; la comunicazione di ciò avverrà sempre entro il mercoledì precedente la gara.

DISPOSIZIONI ED INFORMAZIONI PROVE QUALIFICAZIONE INVERNALI

CRONOMETRAGGIO

Automatico (piastre) a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

PARTECIPAZIONE

Saranno ammessi a partecipare gli atleti delle categorie **Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores**.

In ogni prova ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **3 gare** nella **1° parte** ed un massimo di **3 gare** nella **2° parte**.

Gli atleti gareggeranno per serie decrescenti in base al tempo di iscrizione e senza distinzione di categoria.

NUOTATE DI RISCALDAMENTO

In funzione delle presenze previste nelle diverse sessioni di gara e della capienza delle piscine, il Comitato Regionale Toscana potrà prevedere un numero maggiore di turni di riscaldamento comunicando alle società iscritte tale ulteriore divisione.

PROGRAMMA GARE

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.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni; saranno aperte due manifestazioni per ogni Prova (1° parte e 2° parte).

Chiusura iscrizioni:

I Prova (1° parte) alle ore 12.00 di venerdì 4 novembre '22

I Prova (2° parte) alle ore 12.00 di venerdì 18 novembre '22

II Prova (1° parte) alle ore 12.00 di venerdì 30 dicembre '22

II Prova (2° parte) alle ore 12.00 di venerdì 13 gennaio '23

III Prova (1° parte) alle ore 12.00 di venerdì 27 gennaio '23

III Prova (2° parte) alle ore 12.00 di venerdì 10 febbraio '23

Il costo delle iscrizioni è di **euro 5,50** per ogni gara individuale.

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

CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO IN VASCA CORTA

(riservato alle categorie federali Seniores-Cadetti-Juniores-Ragazzi)

10/11 dicembre 2022
LIVORNO – piscina Bastia

Sabato 10/12 pomeriggio	Domenica 11/12 mattina	Domenica 11/12 pomeriggio
<ul style="list-style-type: none">• Riscaldamento femmine ore 15.00 - 15.30• Riscaldamento maschi ore 15.30 - 16.00• Inizio gare ore 16.15	<ul style="list-style-type: none">• Riscaldamento femmine ore 8.30 - 9.00• Riscaldamento maschi ore 9.00 - 9.30• Inizio gare ore 9.45	<ul style="list-style-type: none">• Riscaldamento femmine ore 14.30 - 15.00• Riscaldamento maschi ore 15.00 - 15.30• Inizio gare ore 15.45
200 SL F/M 200 RA F/M 100 DO F/M 50 FA F/M 200 MX F/M 1500 SL F/M 4X100SL F/M	400 SL F/M 50 RA F/M 100 FA F/M 200 DO F/M 50 SL F/M 100 MX F/M 4X200SL F/M	100 SL F/M 400 MX F/M 200 FA F/M 100 RA F/M 50 DO F/M 800 SL F/M 4X100MX M/F

AMMISSIONE

I migliori **32** atleti a livello assoluto nelle distanze 50/100/200mt.

I migliori **24** atleti a livello assoluto nelle distanze 400mt.

I migliori **16** atleti a livello assoluto nella gara 800mt. SL femmine e 1500mt. SL maschi

I migliori **8** atleti a livello assoluto nella gara 1500mt. SL femmine e 800mt. SL maschi

Saranno ritenuti validi i tempi ottenuti nella stagione 2021/2022 in vasca corta o in vasca lunga (con relativo abbuono come da tabella federale) e quelli ottenuti nell'attuale stagione entro la data del 27/11/2022.

CRONOMETRAGGIO

Automatico (piastre) a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4 gare individuali** e **3 staffette**. Gli atleti gareggeranno per serie decrescenti.

Ogni società potrà iscrivere soltanto una formazione di staffetta per tipo/sexo.

Non sono previste riserve in nessuna gara

PUNTEGGI E PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 atleti gara/sexo e le prime 3 staffette per gara/sexo.

Saranno premiate le prime 3 società classificate in base al punteggio attribuito ai primi **24** atleti classificati: **25-23-22-21-20-19-18-17...1** (staffette: punteggio **doppio**)

Sarà inoltre premiata la migliore prestazione femminile e quella maschile in base al punteggio dei tempi derivante dalla tabella dei record regionali.

PROGRAMMA GARE

Il programma gare sarà fornito alle società partecipanti entro mercoledì 8 dicembre, invitando le società stesse a diffonderlo a tutti i partecipanti.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere 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 2 dicembre 2022.**

Il costo delle iscrizioni è di **euro 5,50** per le gare individuali e di **euro 7,50** per ogni staffetta.
La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.

ISCIZIONE 100 MX

In mancanza di un tempo utile nel portale procedere all'iscrizione inserendo, tramite la funzione SEGNALAZIONI, il tempo dei 200 MX indicando TEMPO, LUOGO e DATA di conseguimento effettivi.

Il Comitato, per parametrare le iscrizioni dei 100 MX (con il tempo effettivamente conseguito) con quello segnalato dei 200 MX, assegnerà alle due gare il relativo punteggio tabellare FINA in base al quale verranno poi definiti i 24 qualificati.

CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRE "COPPA CADUTI DI BREMA"

23 dicembre 2022
LIVORNO - piscina Bastia

Le Società interessate dovranno inviare al C.R. Toscana **entro il 13 novembre 2022** la propria eventuale adesione su carta intestata, non essendovi squadre ammesse di diritto, all'indirizzo mail: nuoto.toscana@federnuoto.it
Alla Società che pur iscritta non si presenti alla manifestazione sarà comminata una sanzione pari a € 300,00 per ogni settore.

Per quanto riguarda il Regolamento della manifestazione si rimanda alle normative stabilite dalla F.I.N. (pagine 64, 65, 66 e 67 del Regolamento settore Nuoto - Stagione 2022-23)

MATTINA (I turno) Riscaldamento femmine ore 8.30 - 8.55 Riscaldamento maschi ore 8.55 - 9.20 Inizio Gare ore 9.30	POMERIGGIO (II turno) Riscaldamento maschi ore 15.00 - 15.25 Riscaldamento femmine ore 15.25 - 15.50 Inizio Gare ore 16.00
<ul style="list-style-type: none">• 200 MX femmine• 400 SL maschi• 200 SL femmine• 100 FA maschi• 100 RA femmine• 200 RA maschi• 100 DO femmine• 200 DO maschi• 200 FA femmine• 100 SL maschi• 50 SL femmine• 400 MX maschi• 800 SL femmine• 4x100 MX maschi• 4x100 SL femmine	<ul style="list-style-type: none">• 200 MX maschi• 400 SL femmine• 200 SL maschi• 100 FA femmine• 100 RA maschi• 200 RA femmine• 100 DO maschi• 200 DO femmine• 200 FA maschi• 100 SL femmine• 50 SL maschi• 400 MX femmine• 1500 SL maschi• 4x100 MX femmine• 4x100 SL maschi

Gli orari riportati potranno variare e saranno confermati (o appunto cambiati) al termine delle iscrizioni.

Le corsie ruoteranno in senso crescente dopo ogni coppia di gare. L'assegnazione delle corsie per la prima coppia di gare avverrà mediante sorteggio.

La suddivisione delle società nei concentramenti sarà comunicata al termine delle adesioni di partecipazione.

CRONOMETRAGGIO

Automatico (piastre) a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni individuali e di staffetta dovranno essere 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 mercoledì 14/12/'22.**

Il costo delle iscrizioni è di **euro 50,00** per il settore femminile e di **euro 50,00** per il settore maschile.

Tale importo sarà addebitato direttamente dal Comitato Regionale nell'economato della società poiché nel portale la manifestazione sarà impostata a costo "zero"

CAMPIONATO REGIONALE INDOOR OPEN DI FONDO

12 febbraio 2023

LIVORNO (piscina "Camalich") - vasca mt. 50

Ragazzi 3000 SL m F/M - Juniores, Cadetti e Seniores 5000 SL m F/M

PROGRAMMA

La manifestazione è riservata agli atleti delle categorie Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores regolarmente tesserati per la FIN settore **FONDO** nella stagione 2022/2023 e si svolgerà con il seguente programma:

- MATTINA: riscaldamento ore 8.30 - 9.00 **inizio gare ore 9.15** Categoria RAGAZZI
- POMERIGGIO: riscaldamento ore 14.30 - 15.00 **inizio gare ore 15.15** altre CATEGORIE

Gli orari riportati sono da considerarsi puramente indicativi e saranno confermati (o cambiati) al termine delle iscrizioni; la comunicazione di ciò avverrà sempre entro il mercoledì precedente la gara.

REGOLAMENTO

L'ammissione alla gara sarà possibile soltanto per quegli atleti che hanno conseguito, nell'attuale stagione o nella stagione 2021/2022, un tempo uguale o inferiore ai seguenti:

Categoria	Maschi (1500 stile libero)	Femmine (800 stile libero)
Ragazzi maschi (anno 2007)	19'30"0	/
Ragazzi maschi (anno 2008/2009)	20'00"0	/
Ragazzi Femmine (anno 2009)	/	10'20"0
Ragazzi Femmine (anno 2010)		10'40"0
Junior	18'50"0	9'55"0
Cadetti e Seniores	18'00"0	9'40"0

- Nelle batterie dove si gareggerà in due per corsia sarà dato un secondo "via" a 30 secondi di distanza dal primo.
- La segnalazione agli atleti del numero di vasche percorse sarà a cura degli allenatori e/o accompagnatori; quando un allenatore abbia più atleti in gara contemporaneamente, essi dovranno essere sistemati in corsie vicine.
- Gli allenatori, per effettuare le suddette segnalazioni, potranno accedere a tre lati della vasca, lasciando comunque liberi gli spazi destinati agli ufficiali di gara e ai cronometristi; per concordare la registrazione dei passaggi, le modalità di segnalazione degli stessi e la relativa utilizzazione degli spazi, dovrà tenersi una riunione tecnica preliminare estesa a tutti gli operatori presenti (responsabili organizzativi, Giudice Arbitro, ufficiali di gara, cronometristi, allenatori e/o rappresentanti di società).
- Considerata l'alta probabilità di notevoli distacchi tra i vari partecipanti, agli atleti che abbiano terminato la prova è consentito uscire dalla vasca prima che gli altri concorrenti abbiano ultimato la gara, con l'avvertenza di non ostacolarne il transito.

In questa manifestazione la Commissione Tecnica del settore FONDO selezionerà gli atleti (femmine e maschi) delle categorie **Ragazzi** e **Juniores** per il "Centro Regionale Toscana nuoto di fondo e nuoto in acque libere" per la partecipazione al Trofeo delle Regioni che verrà disputato nella parte estiva

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi tre atleti per categoria come segue:

- Ragazzi maschi: primi 3 classificati dei primi due anni (in classifica unica 2008/2009)
primi 3 classificati del terzo anno (2007)
- Ragazzi femmine: prime 3 classificate anno 2010 e prime 3 classificate anno 2009
- Juniores: prime 3 classificate femmine e primi 3 classificati maschi
- Cadetti: prime 3 classificate femmine e primi 3 classificati maschi
- Seniores: prime 3 classificate femmine e primi 3 classificati maschi

Non sono previste premiazioni di società.

ISCRIZIONI

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

Così come avvenuto nelle passate stagioni si ricorda che per l'iscrizione alla suddetta manifestazione nel portale, nella sezione GARE FONDO (per la quale la società dovrà preventivamente aver completato l'affiliazione al settore ed il relativo tesseramento degli atleti), si dovrà procedere tramite l'apposita funzione "SEGNALAZIONI" indicando il *tempo* (degli 800 stile libero per le femmine e dei 1500 stile libero per i maschi), la *vasca*, il tipo di *cronometraggio*, il *luogo* e la *data* della gara avente diritto.

Il Comitato Regionale si riserverà il diritto di verificare che gli atleti iscritti ai 3000 m ed ai 5000 m abbiano realmente conseguito, nell'arco temporale sopra riportato, i relativi tempi segnalati.

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 12.00 di lunedì 06/02/'23.**

Il costo delle iscrizioni è di **euro 6,00** per ogni gara.

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

Campionato Regionale di Categoria in vasca corta

Sezione femminile

3/4/5 Marzo 2023

LIVORNO - piscina Bastia

Venerdì 3 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento 100 RA ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 FA ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
100 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 FA (Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 200 SL e 4x100 SL ore 10.00-10.25
Inizio gare ore 10.30
200 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x100 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Venerdì 3 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento 200 MX ore 14.45-15.10
Riscaldamento 100 DO ore 15.10-15.35
Inizio gare ore 15.45
200 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
100 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 800 SL e 1500 SL ore 17.00-17.25
Inizio gare ore 17.30
800 SL (Rag.)
1500 SL (Jun. - Cad./Sen.)

Sabato 4 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento ore 200 DO ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 SL ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
200 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 400 MX e 4X200 SL ore 10.15-10.40
Inizio gare ore 10.45
400 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x200 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Sabato 4 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento 200 RA ore 15.00-15.25
Riscaldamento 100 FA ore 15.25-15.50
Inizio gare ore 16.00
200 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
100 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 400 SL ore 17.15-17.40
Inizio gare ore 17.45
400 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Domenica 5 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento 200 FA ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 DO e 50 RA ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
200 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 DO (Jun. - Cad./Sen.)
50 RA (Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 100 SL e 4x100 MX ore 10.45-11.10
Inizio gare ore 11.15
100 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x100 MX (Rag. - Jun. - Cad.)

Domenica 5 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento 1500 SL e 800 SL ore 15.15-15.40
Inizio gare ore 15.45
1500 SL (Rag.)
800 SL (Jun. - Cad./Sen.)

Il Comitato Regionale Toscano, una volta chiuse le iscrizioni, si riserverà di apportare modifiche alla tempistica dandone tempestiva comunicazione.

Sezione maschile
10/11/12 Marzo 2023
LIVORNO - piscina Bastia

Venerdì 10 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento 100 RA ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 FA ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
100 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 FA (Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 200 SL. 4x100 SL ore 10.00-10.25
Inizio gare ore 10.30
200 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x100 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Venerdì 10 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento 200 MX ore 14.45-15.10
Riscaldamento 100 DO ore 15.10-15.35
Inizio gare ore 15.45
200 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
100 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 800 SL ore 17.15-17.40
Inizio gare ore 17.45
800 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Sabato 11 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento 200 DO ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 SL ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
200 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 400 MX e 4x200 SL ore 10.30-10.55
Inizio gare ore 11.00
400 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x200 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Sabato 11 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento 200 RA ore 15.00-15.25
Riscaldamento 100 FA ore 15.25-15.50
Inizio gare ore 16.00
200 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
100 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 400 SL ore 17.30-17.55
Inizio gare ore 18.00
400 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Domenica 12 MARZO 2023 MATTINA

Riscaldamento 200 FA ore 8.15-8.40
Riscaldamento 50 DO e 50 RA ore 8.40-9.05
Inizio gare ore 9.15
200 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
50 DO (Jun. - Cad./Sen.)
50 RA (Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 100 SL e 4x100 MX ore 11.00-11.25
Inizio gare ore 11.30
100 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
4x100 MX (Rag. - Jun. - Cad.)

Domenica 12 MARZO 2023 POMERIGGIO

Riscaldamento ore 15.15-15.40
Inizio gare ore 15.45
1500 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Il Comitato Regionale Toscano, una volta chiuse le iscrizioni, si riserverà di apportare modifiche alla tempistica dandone tempestiva comunicazione.

REGOLAMENTO

AMMISSIONE (non sono previste riserve)

Categoria **RAGAZZI**

- **32 atleti** per anno nelle distanze 50 SL, 100 FA/DO/RA/SL
- **24 atleti** per anno nelle distanze 200 FA/DO/RA/SL/MX
- **16 atleti** per anno nelle gare 400 SL e 400 MX
- **8 atleti** per anno nella gara 800 SL
- **8 atleti** per anno nella gara 1500 SL

Categoria **JUNIORES**

- **16 atleti** per anno nelle gare 50 e 100 FA/DO/RA/SL e 200 FA/DO/RA/SL/MX
- **16 atleti** per anno nelle gare 400 SL e 400 MX
- **8 atleti** per anno nella gara 800 SL
- **8 atleti** per anno nella gara 1500 SL

Categoria **CADETTI+SENIORES**

- **24 atleti** tra le due categorie congiunte nelle gare 50 e 100 FA/DO/RA/SL e 200 FA/DO/RA/SL/MX
- **16 atleti** tra le due categorie congiunte nelle gare 400 SL, 400 MX
- **16 atleti** tra le due categorie congiunte nella gara 800 SL
- **16 atleti** tra le due categorie congiunte nella gara 1500 SL

Non sono previste riserve in nessuna gara

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **6** gare individuali + **3** staffette

Ogni società potrà iscrivere soltanto una formazione di staffetta per tipo/categoria/sesso.

Gli atleti gareggeranno per anno di nascita (Ragazzi e Juniores) o per categoria (Cadetti/Senior).

Ogni gara si svolgerà a partire dalla categoria inferiore a quelle superiori (Ragazzi, Juniores e Cadetti/Seniores) e nelle gare individuali delle categorie Ragazzi e Juniores dalla classe di età minore a quella maggiore.

Gli Esordienti A non potranno essere iscritti.

CRONOMETRAGGIO

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

PUNTEGGI

Saranno assegnati in ogni gara i punteggi ad un massimo di 16 atleti per anno (o per categoria nei Cadetti e Seniores) o 8 atleti nelle gare in cui l'ammissione prevede tale numero massimo di partecipanti.

I punteggi saranno i seguenti: 17 al 1° classificato, 15 al 2° classificato, 14 al 3° classificato e così via fino ad 1 punto per il 16° classificato.

Nel caso di 8 atleti partecipanti il punteggio sarà il seguente: 17 punti al 1° classificato, 15 punti al 2° classificato, 14 punti al 3° classificato e così via fino a 9 punti per l'8° classificato.

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita; Cadetti e Senior saranno premiati separati per categoria.

Squadra: saranno premiate le prime 3 società classificate di ogni categoria (femmine + maschi).

Saranno, inoltre, assegnati i seguenti premi:

- *migliore prestazione di ogni categoria (Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores) e sesso in base al punteggio dei tempi derivante dalla tabella dei record regionali;*

- *"Toscana Azzurra 2022" a quegli atleti che hanno partecipato, nella stagione 2021/2022 e nella stagione 2022/2023 (limitatamente al mese di dicembre 2022), ad una manifestazione ufficiale con la nazionale italiana;*

- *"Allenatore Sergio Pasquali 2022" all'allenatore che nella passata stagione si è particolarmente distinto.*

ATLETI NAZIONALI

Per gli atleti iscritti, ma assenti in quanto convocati per manifestazioni o allenamenti collegiali dalla FIN, le Società dovranno produrre documentazione scritta di convocazione in modo da permettere lo scorrimento della classifica e permettere l'ammissione di ulteriori atleti. In tal caso varranno le normative emanate dalla Federnuoto Nazionale e non sarà comminata alcuna penalizzazione.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere 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 19/02/2023.

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, indicando *tempo, vasca, cronometraggio, luogo* e *data* di effettivo conseguimento.

Le iscrizioni apriranno da mercoledì 22 febbraio e chiuderanno **alle ore 12.00 di venerdì 24/02/'23.**

Il costo delle iscrizioni è di **euro 5,50** per ogni gara ed **euro 7,50** per ogni staffetta.

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