



# **Calendario e Regolamento Regionale**

## **Attività Agonistica Settore NUOTO**

**stagione 2023/2024**

## **CATEGORIA**

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

## Calendario gare - Stagione 2023/2024

DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
19 novembre '23	1° Prova invernale (prima parte)	3 concentramenti
3 dicembre '23	1° prova invernale (seconda parte)	3 concentramenti
16/17 dicembre '23	Campionato Regionale Assoluto in vasca corta	Livorno - Bastia
23 dicembre '23	Coppa Brema - fase regionale	Livorno - Bastia
14 gennaio '24	2° Prova invernale (prima parte)	3 concentramenti
4 febbraio '24	Campionato Regionale indoor di fondo	(50) Livorno - Camalich
11 febbraio '24	2° Prova invernale (seconda parte)	3 concentramenti
24/25 febbraio '24	1° Trofeo Toscana No Limits	(50) Livorno - Camalich
15/17 marzo '24	Campionato Regionale di categoria in v. corta - femmine	Livorno - Bastia
22/24 marzo '24	Campionato Regionale di categoria in v. corta - maschi	Livorno - Bastia
24 marzo '23	Prova Tempi Limite	Livorno - Bastia
11/12 maggio '24	1° prova estiva distanze lunghe	(50) Livorno - Camalich
2 giugno '24	Campionato Nazionale a squadre categoria RAGAZZI	(50) Livorno - Camalich
8/9 giugno '24	2° prova estiva distanze lunghe	(50) Livorno - Camalich
15/16 giugno '24	Campionato Regionale di fondo e mezzofondo in acque libere - Trofeo Pegaso	(mare) Piombino (LI)
29/30 giugno '24	prova estiva unica distanze corte	(50) Livorno - Camalich
entro il 21 luglio '24	Campionato Regionale di cat. in vasca lunga - Jun./Cad.	(50) Livorno - Camalich
entro il 28 luglio '24	Campionato Regionale di cat. in vasca lunga – Rag./Sen.	(50) Livorno - Camalich

### Data ultima utile per il conseguimento dei requisiti di ammissione

MANIFESTAZIONE	SCADENZA
Campionato Regionale Assoluto vasca corta	3 dicembre 2023
Campionato Regionale indoor open di fondo open	28 gennaio 2024
Campionato Regionale di categoria in vasca corta	3 marzo 2024
Campionato Regionale di categoria in vasca lunga	7 luglio 2024

# I PROVA DI QUALIFICAZIONE INVERNALE

## 1° parte

<b>Domenica 19 NOVEMBRE 2023 Mattina</b>	<b>Domenica 19 NOVEMBRE 2023 Pomeriggio</b>
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 <b>Inizio gare ore 8.45</b>	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 <b>Inizio gare ore 15.15</b>
50 FA (Sen/Cad/Jun) 100 RA 200 DO 400 SL	50 DO (Sen/Cad/Jun) 100 SL 200 FA 1500 SL

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

- **Concentramento A - Firenze (piscina Tavarnuzze)** via A. Grandi, 2
- **Concentramento B - Livorno (piscina Bastia)** via Mastacchi, 188
- **Concentramento C - Lucca (piscina ITIS)** via C. Piaggia, 126

## 2° parte

<b>Domenica 3 DICEMBRE 2023 Mattina</b>	<b>Domenica 3 DICEMBRE 2023 Pomeriggio</b>
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 <b>Inizio gare ore 8.45</b>	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 <b>Inizio gare ore 15.15</b>
400 MX 50 RA (Sen/Cad/Jun) 100 FA 200 SL	50 SL 200 RA 100 DO 200 MX 800 SL

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

- **Concentramento A - Calenzano (FI)** via di Prato, 64
- **Concentramento B - Livorno (piscina Bastia)** via Mastacchi, 188
- **Concentramento C - Colle Val D'Elsa (SI)** via XXV Aprile, 44

# II PROVA DI QUALIFICAZIONE INVERNALE

## 1° parte

<b>Domenica 14 GENNAIO 2024 Mattina</b>	<b>Domenica 14 GENNAIO 2024 Pomeriggio</b>
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 <b>Inizio gare ore 8.45</b>	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 <b>Inizio gare ore 15.15</b>
50 FA (Sen/Cad/Jun) 100 RA 200 DO 400 SL	50 DO (Sen/Cad/Jun) 100 SL 200 FA 1500 SL

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

- Concentramento A – Firenze (piscina Tavarnuzze) via A. Grandi, 2
- Concentramento B – Livorno (piscina Bastia) via Mastacchi, 188
- Concentramento C – Poggibonsi (SI) loc. Bernino via dello sport

## 2° parte

<b>Domenica 11 FEBBRAIO 2024 Mattina</b>	<b>Domenica 11 FEBBRAIO 2024 Pomeriggio</b>
Riscaldamento femmine ore 8.00 - 8.20 Riscaldamento maschi ore 8.20 - 8.40 <b>Inizio gare ore 8.45</b>	Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50 Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10 <b>Inizio gare ore 15.15</b>
400 MX 50 RA (Sen/Cad/Jun) 100 FA 200 SL	50 SL 200 RA 100 DO 200 MX 800 SL

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

- Concentramento A – Firenze (piscina San Marcellino) via Chiantigiana, 28
- Concentramento B – Livorno (piscina Bastia) via Mastacchi, 188
- Concentramento C – Siena (piscina Acquacalda) via F. Coppi, 1

# CONCENTRAMENTI

## PROVE QUALIFICAZIONI INVERNALI

La composizione dei 3 concentramenti verrà fatta di volta in volta, dopo la chiusura delle iscrizioni, sulla base di quanto pervenuto.

Per la suddivisione dei 3 concentramenti si terrà conto, per garantire un equilibrio numerico fra gli stessi, della dislocazione geografica delle società partecipanti, tenendo conto anche delle varie sedi di allenamento.

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 F.I.Cr. (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 (al contrario delle gare 800 e 1500 stile libero dove si partirà dalle serie più veloci) 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 10 novembre '23**

**I Prova (2° parte) alle ore 12.00 di venerdì 24 novembre '23**

**II Prova (1° parte) alle ore 12.00 di venerdì 5 gennaio '24**

**II Prova (2° parte) alle ore 12.00 di venerdì 2 febbraio '24**

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)

**16/17 dicembre 2023**  
**LIVORNO – piscina Bastia**

<b>Sabato 16/12 pomeriggio</b>	<b>Domenica 17/12 mattina</b>	<b>Domenica 17/12 pomeriggio</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riscaldamento femmine ore 15.00 - 15.30</li><li>• Riscaldamento maschi ore 15.30 - 16.00</li><li>• <b>Inizio gare ore 16.15</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riscaldamento femmine ore 8.30 - 9.00</li><li>• Riscaldamento maschi ore 9.00 - 9.30</li><li>• <b>Inizio gare ore 9.45</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riscaldamento femmine ore 14.30 - 15.00</li><li>• Riscaldamento maschi ore 15.00 - 15.30</li><li>• <b>Inizio gare ore 15.45</b></li></ul>
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 2022/2023 in vasca corta o in vasca lunga (con relativo abbuono come da tabella federale) e quelli ottenuti nell'attuale stagione entro la data del 03/12/2023.**

## **CRONOMETRAGGIO**

Automatico (piastre) a cura della F.I.Cr. (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 FINA.*

## **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 8 dicembre 2023.**

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 nella gara dei 100 MX procedere all'iscrizione inserendo, tramite la funzione **SEGNALAZIONI** presente nel portale, il tempo dei **200 MX** indicando **TEMPO**, **LUOGO** e **DATA** di conseguimento effettivi.*

*Il Comitato, per parametrare le iscrizioni del tempo effettivamente conseguito nei 100 MX 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 2023**  
**LIVORNO - piscina Bastia**

Le Società interessate dovranno inviare al C.R. Toscana la propria adesione, **entro il 29 ottobre 2023**, all'indirizzo mail [nuoto.toscana@federnuoto.it](mailto:nuoto.toscana@federnuoto.it) non essendovi squadre ammesse di diritto.

*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.

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

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 nelle serie e/o concentramenti previsti sarà comunicata al termine delle adesioni di partecipazione tenendo conto della classifica della Coppa Brema della passata stagione.**

## **CRONOMETRAGGIO**

Automatico (piastre) a cura della F.I.Cr. (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 venerdì 22/12/'23.**

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

4 febbraio 2024

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 2023/2024 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 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 2022/2023, un tempo uguale o inferiore ai seguenti:

Categoria	Maschi (1500 stile libero)	Femmine (800 stile libero)
Ragazzi maschi (anno 2008)	19'30"0	/
Ragazzi maschi (anno 2009/2010)	20'00"0	/
Ragazzi Femmine (anno 2010)	/	10'20"0
Ragazzi Femmine (anno 2011)		10'40"0
Juniores	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 potranno 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 F.I.Cr. (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 2009/2010)  
primi 3 classificati del terzo anno (2008)
- Ragazzi femmine: prime 3 classificate anno 2011 e prime 3 classificate anno 2010
- 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 *cronometraccio*, 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 29/01/24.**

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

**15/16/17 Marzo 2024**  
**LIVORNO - piscina Bastia**

<b>Venerdì 15 MARZO 2024 MATTINA</b>
Riscaldamento 100 RA ore 8.15-8.40 Riscaldamento 50 FA e 200 SL ore 8.40-9.05 <b>Inizio gare ore 9.15</b> <b>100 RA</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>50 FA</b> (Jun. - Cad./Sen.) <b>200 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
Riscaldamento 4x100 SL ore 11.00-11.25 <b>Inizio gare ore 11.30</b> <b>4x100 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad.)

<b>Venerdì 15 MARZO 2024 POMERIGGIO</b>
Riscaldamento 200 MX ore 14.45-15.10 Riscaldamento 100 DO ore 15.10-15.35 <b>Inizio gare ore 15.45</b> <b>200 MX</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>100 DO</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
Riscaldamento 800 SL e 1500 SL ore 17.00-17.25 <b>Inizio gare ore 17.30</b> <b>800 SL</b> (Rag.) <b>1500 SL</b> (Jun. - Cad./Sen.)

<b>Sabato 16 MARZO 2024 MATTINA</b>
Riscaldamento ore 200 DO ore 8.15-8.40 Riscaldamento 50 SL ore 8.40-9.05 <b>Inizio gare ore 9.15</b> <b>200 DO</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>50 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
Riscaldamento 400 MX e 4X200 SL ore 10.15-10.40 <b>Inizio gare ore 10.45</b> <b>400 MX</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>4x200 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad.)

<b>Sabato 16 MARZO 2024 POMERIGGIO</b>
Riscaldamento 200 RA ore 15.00-15.25 Riscaldamento 100 FA ore 15.25-15.50 <b>Inizio gare ore 16.00</b> <b>200 RA</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>100 FA</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
Riscaldamento 400 SL ore 17.15-17.40 <b>Inizio gare ore 17.45</b> <b>400 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

<b>Domenica 17 MARZO 2024 MATTINA</b>
Riscaldamento 200 FA ore 8.15-8.40 Riscaldamento 50 DO, 50 RA e 100 SL ore 8.40-9.05 <b>Inizio gare ore 9.15</b> <b>200 FA</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.) <b>50 DO</b> (Jun. - Cad./Sen.) <b>50 RA</b> (Jun. - Cad./Sen.) <b>100 SL</b> (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)
Riscaldamento 4x100 MX ore 11.00-11.25 <b>Inizio gare ore 11.30</b> <b>4x100 MX</b> (Rag. - Jun. - Cad.)

<b>Domenica 17 MARZO 2024 POMERIGGIO</b>
Riscaldamento 1500 SL e 800 SL ore 15.15-15.40 <b>Inizio gare ore 15.45</b> <b>1500 SL</b> (Rag.) <b>800 SL</b> (Jun. - Cad./Sen.)

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

Sezione maschile  
**22/23/24 Marzo 2024**  
**LIVORNO - piscina Bastia**

**Venerdì 22 MARZO 2024 MATTINA**

Riscaldamento 100 RA ore 8.15-8.40  
Riscaldamento 50 FA e 200 SL ore 8.40-9.05

**Inizio gare ore 9.15**

**100 RA** (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

**50 FA** (Jun. - Cad./Sen.)

**200 SL** (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 4x100 SL ore 11.15-11.40

**Inizio gare ore 11.45**

**4x100 SL** (Rag. - Jun. - Cad.)

**Venerdì 22 MARZO 2024 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 23 MARZO 2024 MATTINA**

Riscaldamento 200 DO ore 8.00-8.25  
Riscaldamento 50 SL ore 8.25-8.50

**Inizio gare ore 9.00**

**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 23 MARZO 2024 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 24 MARZO 2024 MATTINA**

Riscaldamento 200 FA ore 8.15-8.40  
Riscaldamento 50 DO, 50 RA e 100 SL 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.)

**100 SL** (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 4x100 MX ore 11.15-11.40

**Inizio gare ore 11.40**

**4x100 MX** (Rag. - Jun. - Cad.)

**Domenica 24 MARZO 2024 POMERIGGIO**

Riscaldamento ore 15.00-15.25

**Inizio gare ore 15.30**

**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.

Nelle staffette il punteggio sarà raddoppiato, rispetto alle gare individuali, con le stesse modalità.

## **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 FINA*

- *"Toscana Azzurra 2023" a quegli atleti che hanno partecipato, nella stagione 2022/2023 e nella stagione 2023/2024 (limitatamente al mese di dicembre 2023), ad una manifestazione ufficiale con la nazionale italiana*

- *"Sergio Pasquali" all'allenatore che nella passata stagione si è particolarmente distinto nel nuoto di alto livello con atleti tesserati per società toscane*

- *"Seminatorio Toscano" all'allenatore che nella passata stagione si è particolarmente distinto con i giovani*

### **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 m 25 che in vasca da m 50 (con relativo abbuono) nella stagione 2023/2024 entro la data del 03/03/2024.

La manifestazione sarà 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 6 marzo e chiuderanno **alle ore 12.00 di venerdì 08/03/'24.**

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.

# Prova Tempi Limite Criteria

**24 Marzo 2024**

(al termine delle gare del Campionato Regionale di Categoria in vasca corta sezione maschile)

**LIVORNO - piscina Bastia**

## **PROGRAMMA GARE**

La successione delle gare sarà comunicata al termine delle gare del turno di mattina del Campionato Regionale di Categoria in vasca corta sezione maschile.

Il programma potrà prevedere tutte le gare ad eccezione dei 1500 stile libero maschi.

## **REGOLAMENTO**

Da definire

# 1° PROVA DI QUALIFICAZIONE ESTIVA

## distanze 400/800/1500

**LIVORNO 11/12 Maggio 2024**  
piscina Camalich (vasca m 50)

### ORARI e PROGRAMMA

#### **Sabato 11 maggio 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento unico ore **14.00-14.30**  
**Inizio gare ore 14.40**  
400 MX femmine  
400 MX maschi
- Riscaldamento unico ore **16.00-16.30**  
**Inizio gare ore 16.40**  
800 SL femmine  
800 SL maschi

#### **Domenica 12 maggio 2024 mattina**

- Riscaldamento unico ore **8.00-8.30\***  
**Inizio gare ore 8.40**  
1500 SL femmine  
1500 SL maschi

*\* Dalle ore 8.30 alle ore 12.30 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

#### **Domenica 12 maggio 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento femmine ore **14.30-14.55** / Riscaldamento maschi ore **14.55-15.20\*\***  
**Inizio gare ore 15.30**  
400 SL femmine  
400 SL maschi

*\*\* Dalle ore 15.20 alle ore 19.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

Gli orari sopra riportati sono da considerarsi indicativi. Una volta chiuse le iscrizioni il Comitato Regionale Toscano si riserverà la facoltà di confermarli o, eventualmente, variarli.

### CRONOMETRAGGIO

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

### PARTECIPAZIONE

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

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **2 gare**.

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

Nelle serie degli 800/1500 stile libero, invece, partiranno per primi gli atleti accreditati dei migliori tempi d'iscrizione.

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni **entro le ore 12.00 di venerdì 3 maggio 2024**.

Il costo di ogni gara è di **€ 5.00**.

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

# 2° PROVA DI QUALIFICAZIONE ESTIVA

## distanze 400/800/1500

**LIVORNO 8/9 Giugno 2024**  
piscina Camalich (vasca m 50)

### ORARI e PROGRAMMA

#### **Sabato 8 giugno 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento unico **ore 14.00-14.30\***  
**Inizio gare ore 14.40**  
400 MX femmine  
400 MX maschi
- Riscaldamento unico **ore 16.00-16.30**  
**Inizio gare ore 16.40**  
800 SL femmine  
800 SL maschi

*\* Dalle ore 14.30 alle ore 19.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

#### **Domenica 9 giugno 2024 mattina**

- Riscaldamento unico **ore 8.00-8.30\*\***  
**Inizio gare ore 8.40**  
1500 SL femmine  
1500 SL maschi

*\*\* Dalle ore 8.30 alle ore 12.30 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

#### **Domenica 9 giugno 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento femmine **ore 14.30-14.55** / Riscaldamento maschi **ore 14.55-15.20\*\*\***  
**Inizio gare ore 15.30**  
400 SL femmine  
400 SL maschi

*\*\*\* Dalle ore 15.20 alle ore 19.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

Gli orari sopra riportati sono da considerarsi indicativi. Una volta chiuse le iscrizioni il Comitato Regionale Toscano si riserverà la facoltà di confermarli o variarli.

### CRONOMETRAGGIO

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

### PARTECIPAZIONE

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

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **2 gare**.

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

Nelle serie degli 800/1500 stile libero, invece, partiranno per primi gli atleti accreditati dei migliori tempi d'iscrizione.

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni **entro le ore 12.00 di venerdì 31 maggio 2024**.

Il costo di ogni gara è di **€ 5.00**.

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



# PROVA UNICA ESTIVA

## distanze 50/100/200

**LIVORNO 29/30 Giugno 2024**  
piscina Camalich (vasca m 50)

### ORARI e PROGRAMMA

#### **Sabato 29 giugno 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento femmine **ore 15.00-15.25** / Riscaldamento maschi **ore 15.25-15.50\***  
**Inizio gare ore 16.00**  
50 DO femmine/maschi  
200 MX femmine/maschi  
50 FA femmine/maschi  
100 RA femmine/maschi  
200 SL femmine/maschi

*\* Dalle ore 15.50 alle ore 19.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

#### **Domenica 30 giugno 2024 mattina**

- Riscaldamento femmine **ore 8.30-8.55** / Riscaldamento maschi **ore 8.55-9.20\*\***  
**Inizio gare ore 9.30**  
100 DO femmine/maschi  
50 SL femmine/maschi  
100 FA femmine/maschi  
200 RA femmine/maschi

*\*\* Dalle ore 9.20 alle ore 12.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento*

#### **Domenica 30 giugno 2024 pomeriggio**

- Riscaldamento maschi **ore 15.00-15.25** / Riscaldamento femmine **ore 15.25-15.50\*\*\***  
**Inizio gare ore 16.00**  
200 DO femmine/maschi  
50 RA femmine/maschi  
200 FA femmine/maschi  
100 SL femmine/maschi

*\*\*\* Dalle ore 15.50 alle ore 19.00 saranno a disposizione anche 3 corsie nell'attigua vasca da 25 m per il riscaldamento.*

Gli orari sopra riportati sono da considerarsi indicativi. Una volta chiuse le iscrizioni il Comitato Regionale Toscano si riserverà la facoltà di confermarli o variarli.

In funzione delle presenze previste nelle diverse sessioni di gara, il Comitato Regionale Toscano potrà comunicare la variazione dei turni di riscaldamento con l'eventuale divisione delle società nello stesso.

### CRONOMETRAGGIO

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

### PARTECIPAZIONE

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

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **6 gare**.

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

### **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno essere fatte con la **modalità ON-LINE** sul portale della Federazione Italiana Nuoto, seguendo le indicazioni **entro le ore 12.00 di venerdì 21 giugno 2024.**

Il costo di ogni gara è di **€ 5.50.**

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

# CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRE

## Categoria RAGAZZI

2 giugno 2024

Livorno (piscina Camalich) – vasca m 50

**Si richiede la conferma di partecipazione (specificando se con entrambi i settori o soltanto uno) ENTRO IL 12 MAGGIO 2024 inviando una mail a [nuoto.toscana@federnuoto.it](mailto:nuoto.toscana@federnuoto.it)**

### **REGOLAMENTO**

La manifestazione è articolata in una gara a squadre con classifica per società (separata maschile e femminile), dove ogni stessa società partecipante potrà iscrivere un solo atleta per gara ed una sola staffetta per tipo e sezione.

**Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 4 gare incluse le staffette.** La partecipazione è riservata ad atleti della sola categoria ragazzi, **con esclusione degli atleti esordienti.**

Ogni società potrà iscrivere una sola squadra per sezione; ogni società potrà partecipare anche con una sola sezione (maschile o femminile).

Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno la metà delle gare in programma.

La classifica, distinta per sezioni, verrà redatta in base alla somma dei punti ottenuta da ogni società, assegnando il punteggio tabellare corrispondente ad ogni prestazione conseguita in ogni gara individuale e di staffetta.

Le classifiche nazionali conseguenti, stilate per ciascun settore sulla base dei punteggi tabellari corrispondenti alle varie prestazioni ottenute, determineranno l'assegnazione dei due titoli distinti di Società **Campione d'Italia a Squadre Ragazzi maschile e femminile 2024**, la cui premiazione avverrà in occasione dei **Campionato Italiano di Categoria**.

Si ricorda che in tale manifestazione NON è consentita la partecipazione di atleti di nazionalità o di rappresentanza sportiva non italiana così come riportato nel Regolamento settore Nuoto

Si invitano pertanto le società che avessero atleti in questione di tenere presente quanto previsto dalla normativa federale in materia.

*In base al numero di società che confermeranno la loro partecipazione, la manifestazione si potrà svolgere anche in un'unica sessione (così come previsto dal Regolamento Nazionale) separando le due parti di gara con un intervallo di 30 minuti.*

<b>PROGRAMMA 1^ parte</b>
<b>Riscaldamento femmine</b>
<b>Riscaldamento maschi</b>
<b>Inizio gare</b>
200 SL F/M
100 DO F/M
100 RA F/M
50 SL F/M
200 FA F/M
400 MX F/M
4x100 SL F/M

<b>PROGRAMMA 2^ parte</b>
<b>Riscaldamento femmine</b>
<b>Riscaldamento maschi</b>
<b>Inizio gare</b>
100 SL F/M
200 DO F/M
200 RA F/M
100 FA F/M
200 MX F/M
400 SL F/M
4x100 MX F/M

*Gli orari dei turni di riscaldamento e di inizio gara saranno comunicati dopo la chiusura delle iscrizioni.*

## **CRONOMETRAGGIO**

Automatico (PIASTRE) a cura della F.I.Cr. (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 domenica 26/05/'24.***

Il costo delle iscrizioni è di € **100,00** nel caso di partecipazione ad entrambe le sezioni o € **50,00** nel caso di partecipazioni con una sezione (solo la sezione femminile o solo quella maschile).

La movimentazione economica di tali importi sarà fatta direttamente dalla segreteria del Comitato tramite la sezione economato della società.

# **CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA IN VASCA LUNGA Categoria JUNIORES e CADETTI**

**entro il 21 luglio 2024**

**Livorno (piscina Camalich) – vasca m 50**

I giorni, il regolamento ed il programma gare della manifestazione sarà comunicato successivamente

# **CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA IN VASCA LUNGA Categoria RAGAZZI e SENIORES**

**entro il 28 luglio 2024**

**Livorno (piscina Camalich) – vasca m 50**

I giorni, il regolamento ed il programma gare della manifestazione sarà comunicato successivamente

## **PROVA TEMPI LIMITE**

Da definire