



Calendario e Regolamento Regionale

Attività Agonistica Settore NUOTO

stagione 2021/2022

ESORDIENTI A e B

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

Calendario gare

DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
21 novembre	1° Prova invernale (prima parte)	4 concentramenti
12 dicembre	1° prova invernale (seconda parte)	4 concentramenti
23 gennaio	2° Prova invernale (prima parte)	4 concentramenti
20 febbraio	2° Prova invernale (seconda parte)	4 concentramenti
13 marzo	Campionato Regionale a squadre Esordienti B	Massarosa
19/20 marzo	Coppa Toscana 2022 Esordienti A	Livorno Bastia
27 marzo	1° prova estiva (prima parte)	4 concentramenti
10 aprile	1° prova estiva (seconda parte)	4 concentramenti
15 maggio	2° prova estiva (prima parte)	4 concentramenti
21 maggio	I prova distanze lunghe Esordienti A (conc. unico regionale)	Livorno Bastia
5 o 12 giugno	2° prova estiva (seconda parte)	4 concentramenti
11 giugno	II prova distanze lunghe Esordienti A (conc. unico regionale)	Livorno Bastia
19 giugno	Coppa Toscana a squadre Esordienti A	Livorno Camalich
29/30 giugno 1 luglio	Campionato Regionale estivo Esordienti A e B	(50) Firenze (Costoli)

Data ultima utile per il conseguimento dei requisiti di ammissione

MANIFESTAZIONE	SCADENZA
Coppa Toscana 2022 Esordienti A	6 marzo 2022
Campionato Regionale estivo Esordienti A e B	19 giugno 2022

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE VALIDE PER TUTTE LE MANIFESTAZIONI FEDERALI ORGANIZZATE DAL COMITATO REGIONALE TOSCANO (salvo diverse indicazioni)

- L'importo della tassa gara nelle manifestazioni con **cronometraggio manuale** è di **euro 5,00** per le gare individuali ed **euro 7,00** per le staffette mentre in quelle effettuate con il **cronometraggio automatico (piastre)** l'importo è di **euro 5,50** per le gare individuali e di **euro 7,50** per le staffette. La procedura di pagamento è gestita interamente dall'apparato gestionale presente nella piattaforma informatica federale.
- L'accesso all'impianto di tutti i partecipanti (atleti con 12 anni di età compiuti, tecnici, giudici, cronometristi, personale dell'organizzazione, etc.) sarà consentito solo presentando il **GREEN PASS** cosiddetto "rafforzato" in corso di validità.
- Ogni manifestazione sarà svolta **senza la presenza del pubblico**, a porte chiuse. Per contenere l'accesso nel rispetto della capienza dell'impianto, saranno ammessi tutti gli atleti aventi diritto solo nelle sessioni in cui gareggiano, i tecnici in ragione di UN TECNICO ogni 10 partecipanti della propria società, un dirigente per società qualunque sia il numero dei propri atleti oltre a giudici di gara, cronometristi e staff organizzazione.
- Ogni partecipante, inoltre, dovrà **indossare la mascherina** di tipo FFP2 per tutto il periodo di permanenza nell'impianto. Anche gli atleti la dovranno indossare sempre tranne che nel momento dell'ingresso in acqua per le nuotate di riscaldamento e la rispettiva gara.
- L'organizzazione vieterà l'accesso a chi non abbia titolo per entrare; ogni società dovrà fornire **l'elenco di atleti/tecnici/dirigenti autorizzati a partecipare** e tutti dovranno produrre **l'autocertificazione completa e sottoscritta** prevista dalla FIN nei protocolli Covid.
- Si raccomanda di osservare e rispettare le indicazioni e la **segnaletica presente sull'impianto**.
- Eventuali ed ulteriori informazioni saranno comunque fornite tempestivamente.

Lo svolgimento della manifestazione è subordinato al rispetto delle normative vigenti in materia di pandemia Covid-19. Nel caso di successivi inasprimenti delle attuali misure che imponessero variazioni a quanto previsto, compreso l'annullamento della manifestazione, sarà cura del Comitato Regionale Toscano darne tempestiva comunicazione tramite i suoi canali ufficiali.

Per quanto non riportato nel presente regolamento si rimanda a quanto indicato nelle **Linee Guida Covid-19** presenti sul sito federale (<https://www.federnuoto.it/home/federazione/linee-guida-covid-19.html>)

PROVE DI QUALIFICAZIONE

(valido sia per la fase invernale che per quella estiva)

CONCENTRAMENTI e DIVISIONE SOCIETA'

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

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

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

Regolamento Prove di qualificazione

PARTECIPAZIONE

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

NUOTATE DI RISCALDAMENTO

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

In caso che i numeri lo permettessero, si potrebbe prevedere soltanto una sessione di riscaldamento.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della società organizzatrice

ISCRIZIONI

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

TASSA GARA

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

GESTIONE MANIFESTAZIONE (a cura della società organizzatrice)

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

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

Regolamento Gare Didattiche ESORDIENTI B

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

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

Didattica 2 - Apnea virata: 50 m da nuotare nella prima vasca a stile libero con partenza tradizionale dal blocco. Al termine della prima vasca, dopo aver toccato la parete, dovrà essere effettuata una fase di apnea sul dorso di almeno 5 m (con uscita della testa oltre le bandierine). La seconda vasca sarà nuotata a dorso.

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

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

1° Prova invernale (prima parte) - DOMENICA 21 NOVEMBRE 2021

- **Concentramento A**

Prato - piscina "Galilei" - via G. Marradi, 3 (società organizzatrice Azzurra Nuoto Prato)

- **Concentramento B**

Livorno - piscina "Neri" - via dei Pensieri, 1 (società organizzatrice Cecina Nuoto e Pallanuoto)

- **Concentramento C**

San Casciano (FI) piscina del Chianti - via Dante Alighieri (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento D**

Poggibonsi (SI) - via dello sport (società organizzatrice Virtus Buonconvento)

MATTINA

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

POMERIGGIO

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

50 SL

100 FA

50 DO

100 RA

200 MX

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

50 SL

100 FA

50 DO

100 RA

200 MX

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

1° Prova invernale (seconda parte) - DOMENICA 12 DICEMBRE 2021

- **Concentramento A**

Massarosa (LU) - piscina "Fрати - via C. Pellegrini, 301 (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento B**

Livorno - piscina "Bastia" - via Mastacchi, 188 (società organizzatrice Livorno Aquatics)

- **Concentramento C**

Bibbiena (AR) - via Fausto Coppi, 8 (società organizzatrice Bibbiena Nuoto)

- **Concentramento D**

Colle Val D'Elsa (SI) - via XXV Aprile, 44 (società organizzatrice Siena Nuoto)

MATTINA

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

POMERIGGIO

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

400 SL

50 FA

100 MX

100 DO

50 RA

100 SL

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

400 SL

50 FA

100 MX

100 DO

50 RA

100 SL

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

2° Prova invernale (prima parte) - DOMENICA 23 GENNAIO 2022

- **Concentramento A**

Prato - piscina "Galilei" - via G. Marradi, 3 (società organizzatrice Futura Club Prato)

- **Concentramento B**

Pisa - piazzale dello Sport (società organizzatrice Abc Nuoto Pisa)

- **Concentramento C**

Calenzano (FI) - via di Prato, 64 (società organizzatrice Esseci Nuoto)

- **Concentramento D**

Poggibonsi (SI) - via dello sport (società organizzatrice Virtus Buonconvento)

MATTINA

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

50 SL

100 FA

50 DO

100 RA

200 MX

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

50 SL

100 FA

50 DO

100 RA

200 MX

POMERIGGIO

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

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

2° Prova invernale (seconda parte) - DOMENICA 20 FEBBRAIO 2022

- **Concentramento A**

Massarosa (LU) - piscina "Fрати - via C. Pellegrini, 301 (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento B**

Livorno - piscina "Neri" - via dei Pensieri, 1 (società organizzatrice Livorno Aquatics)

- **Concentramento C**

Cortona (AR) piscina di Camucia - via dei Mori, 34 (società organizzatrice Virtus Buonconvento)

- **Concentramento D**

Tavarnuzze (FI) - piscina "Zodiac" - via A. Grandi, 2 (società organizzatrice Rari Nantes Florentia)

MATTINA

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

400 SL

50 FA

100 MX

100 DO

50 RA

100 SL

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

400 SL

50 FA

100 MX

100 DO

50 RA

100 SL

POMERIGGIO

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

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

CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE ESORDIENTI B

Massarosa - piscina "Fрати"

13 marzo 2022

PROGRAMMA GARE

- **Pomeriggio - FEMMINE**

1° turno riscaldamento ore 14.30 - 14.50

2° turno riscaldamento ore 14.50 - 15.10

Inizio gare ore 15.15

staffetta 4x25 MX

100 SL

50 FA

100 RA

50 DO

staffetta 4x25 SL

100 DO

50 RA

100 MX

50 SL

- **Pomeriggio - MASCHI**

1° turno riscaldamento ore 17.00 - 17.20

2° turno riscaldamento ore 17.20 - 17.40

Inizio gare ore 17.45

staffetta 4x25 MX

100 SL

50 FA

100 RA

50 DO

staffetta 4x25 SL

100 DO

50 RA

100 MX

50 SL

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

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera

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

PARTECIPAZIONE

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

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

PUNTEGGI

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

PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime 10 società classificate

Non saranno effettuate premiazioni individuali

ASSENZE

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

- entro venerdì 11 marzo 2022 alle ore 19,00 all'indirizzo nuoto.toscana@federnuoto.it
- successivamente, ma almeno 1 ora prima dell'inizio del turno gara, consegnando direttamente alla segreteria interna la variazione.

PROGRAMMA GARE - ASSENZE - CONFERME

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

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

ISCRIZIONI

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

La chiusura delle iscrizioni sarà ***alle ore 23.45 di venerdì 4 marzo 2022.***

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

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

ALTRE INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

La manifestazione sarà svolta senza la presenza del pubblico, a porte chiuse. Tutti i partecipanti (atleti, giudici, cronometristi, tecnici, dirigenti e staff dell'organizzazione) dovranno esibire il green pass cosiddetto "rafforzato" o l'autocertificazione (per i minori di 12 anni) per accedere all'impianto. Per contenere l'accesso nel rispetto della capienza dell'impianto, saranno ammessi tutti gli atleti aventi diritto solo nelle sessioni in cui gareggiano e gli allenatori in ragione di ***UNO OGNI DIECI ATLETI PRESENTI IN GARA ed UN DIRIGENTE per squadra, fino ad un massimo di tre allenatori oltre un dirigente (in caso di dirigente assente fino a quattro allenatori)*** presenti in affiliazione ***qualunque sia il numero degli atleti.***

Ogni partecipante dovrà indossare la mascherina di tipo "FFP2" per tutto il periodo di permanenza nell'impianto. Anche gli atleti la dovranno indossare sempre tranne che nel momento dell'ingresso in acqua per le nuotate di riscaldamento e la rispettiva gara. L'organizzazione vieterà l'accesso a chi non abbia titolo per entrare. Si raccomanda di osservare e rispettare le indicazioni e la segnaletica presenti sull'impianto. Eventuali ulteriori informazioni saranno fornite tempestivamente.

Lo svolgimento della manifestazione è subordinato al rispetto delle normative vigenti in materia di pandemia Covid-19. Nel caso di successivi inasprimenti delle attuali misure che imponessero variazioni a quanto previsto, compreso l'annullamento della manifestazione, sarà cura del Comitato Regionale Toscano darne tempestiva comunicazione tramite i suoi canali ufficiali.

COPPA TOSCANA 2022 ESORDIENTI A
“XIX Memorial Egidio Giannoni”
Livorno (piscina “Massimo Rosi” – Bastia)
19/20 MARZO 2022

- Settore FEMMINILE: Sabato 19/03 MATTINA e Domenica 20/03 POMERIGGIO

Sabato 19 MARZO 2022
MATTINA
1° turno riscaldamento ore 8.30-8.50: 50 FA 2° turno riscaldamento ore 8.50-9.10: 100 RA 3° turno riscaldamento ore 9.10-9.30: 200 MX Inizio gare ore 9.40 50 FA 100 RA 200 MX
1° turno riscaldamento ore 11.00-11.20: 50 DO 2° turno riscaldamento ore 11.20-11.40: 100 SL Inizio gare ore 11.45 50 DO 100 SL

Domenica 20 MARZO 2022
POMERIGGIO
1° turno riscaldamento ore 14.30-14.50: 50 SL 2° turno riscaldamento ore 14.50-15.10: 100 MX 3° turno riscaldamento ore 15.10-15.30: 100 FA Inizio gare ore 15.40 50 SL 100 MX 100 FA
1° turno riscaldamento ore 16.40-17.00: 50 RA 2° turno riscaldamento ore 17.00-17.20: 100 DO 3° turno riscaldamento ore 17.20-17.40: 400 SL Inizio gare ore 17.45 50 RA 100 DO 400 SL

- Settore MASCHILE: Sabato 19/03 POMERIGGIO e Domenica 20/03 MATTINA

Sabato 19 MARZO 2022
POMERIGGIO
1° turno riscaldamento ore 14.30-14.50: 50 SL 2° turno riscaldamento ore 14.50-15.10: 100 MX 3° turno riscaldamento ore 15.10-15.30: 100 FA Inizio gare ore 15.40 50 SL 100 MX 100 FA
1° turno riscaldamento ore 16.40-17.00: 50 RA 2° turno riscaldamento ore 17.00-17.20: 100 DO 3° turno riscaldamento ore 17.20-17.40: 400 SL Inizio gare ore 17.45 50 RA 100 DO 400 SL

Domenica 20 MARZO 2022
MATTINA
1° turno riscaldamento ore 8.30-8.50: 50 FA 2° turno riscaldamento ore 8.50-9.10: 100 RA 3° turno riscaldamento ore 9.10-9.30: 200 MX Inizio gare ore 9.40 50 FA 100 RA 200 MX
1° turno riscaldamento ore 11.00-11.20: 50 DO 2° turno riscaldamento ore 11.20-11.40: 100 SL Inizio gare ore 11.45 50 DO 100 SL

REGOLAMENTO

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

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

AMMISSIONE (non sono previste riserve)

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

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **3** gare.

CRONOMETRAGGIO

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

PUNTEGGI

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

PREMIAZIONI

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

Squadra: saranno premiate le prime 3 società classificate.

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

PROGRAMMA GARE - ASSENZE - CONFERME

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

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

ISCRIZIONI

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

Saranno ritenuti validi i tempi ottenuti sia in vasca da mt. 25 che in vasca da mt. 50 (con relativo abbuono) nella stagione 2021/2022 entro la data del 06/03/2022.

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 9 marzo e chiuderanno **alle ore 23.45 di venerdì 11/03/22.**

Il costo delle iscrizioni è di **€ 5.50** per ogni gara.

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

ALTRE INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

La manifestazione sarà svolta senza la presenza del pubblico, a porte chiuse. Tutti i partecipanti (atleti, giudici, cronometristi, tecnici, dirigenti e staff dell'organizzazione) dovranno esibire il green pass cosiddetto "rafforzato" o l'autocertificazione (per i minori di 12 anni) per accedere all'impianto. Per contenere l'accesso nel rispetto della capienza dell'impianto, saranno ammessi tutti gli atleti aventi diritto solo nelle sessioni in cui gareggiano e gli

allenatori in ragione di **UNO OGNI DIECI ATLETI PRESENTI IN GARA ed UN DIRIGENTE per squadra, fino ad un massimo di tre allenatori oltre un dirigente (in caso di dirigente assente fino a quattro allenatori)** presenti in affiliazione **qualunque sia il numero degli atleti.**

Ogni partecipante dovrà indossare la mascherina di tipo “FFP2” per tutto il periodo di permanenza nell’impianto. Anche gli atleti la dovranno indossare sempre tranne che nel momento dell’ingresso in acqua per le nuotate di riscaldamento e la rispettiva gara. L’organizzazione vieterà l’accesso a chi non abbia titolo per entrare. Si raccomanda di osservare e rispettare le indicazioni e la segnaletica presenti sull’impianto. Eventuali ulteriori informazioni saranno fornite tempestivamente.

Lo svolgimento della manifestazione è subordinato al rispetto delle normative vigenti in materia di pandemia Covid-19. Nel caso di successivi inasprimenti delle attuali misure che imponessero variazioni a quanto previsto, compreso l’annullamento della manifestazione, sarà cura del Comitato Regionale Toscano darne tempestiva comunicazione tramite i suoi canali ufficiali.

1° Prova estiva (prima parte) - DOMENICA 27 MARZO 2022

- **Concentramento A**

Prato - piscina "Galilei" - via G. Marradi, 3 (società organizzatrice Futura Club Prato)

- **Concentramento B**

Pisa - piazzale dello Sport (società organizzatrice Abc Nuoto Pisa)

- **Concentramento C**

Calenzano (FI) - via di Prato, 64 (società organizzatrice Esseci Nuoto)

- **Concentramento D**

Tavarnuzze (FI) - piscina "Zodiac" - via A. Grandi, 2 (società organizzatrice Rari Nantes Florentia)

MATTINA

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

POMERIGGIO

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

50 SL

100 FA

200 DO

100 RA

200 SL

200 MX

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

50 SL

100 FA

200 DO

100 RA

200 SL

200 MX

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

1° Prova estiva (seconda parte) - DOMENICA 10 APRILE 2022

- **Concentramento A**

Massarosa (LU) - piscina "Frati" - via C. Pellegrini, 301 (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento B**

Livorno - piscina "Bastia" - via Mastacchi, 188 (società organizzatrice Livorno Aquatics)

- **Concentramento C**

Bibbiena (AR) - via Fausto Coppi, 8 (società organizzatrice Bibbiena Nuoto)

- **Concentramento D**

Siena - piscina "Acquacalda" - via Fausto Coppi, 1 (società organizzatrice Siena Nuoto)

MATTINA

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

POMERIGGIO

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

400 SL

200 FA

100 DO

200 RA

100 SL

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

400 SL

200 FA

100 DO

200 RA

100 SL

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

2° Prova estiva (prima parte) - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

- **Concentramento A**

Prato - piscina "Galilei" - via G. Marradi, 3 (società organizzatrice Azzurra Nuoto Prato)

- **Concentramento B**

Pisa - piazzale dello Sport (società organizzatrice Abc Nuoto Pisa)

- **Concentramento C**

San Casciano (FI) piscina del Chianti - via Dante Alighieri (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento D**

Poggibonsi (SI) - via dello sport (società organizzatrice Virtus Buonconvento)

MATTINA

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

50 SL

100 FA

200 DO

100 RA

200 SL

200 MX

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

50 SL

100 FA

200 DO

100 RA

200 SL

200 MX

POMERIGGIO

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

DIDATTICA 2

50 FA

100 DO

50 RA

100 SL

DIDATTICA 3

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

2° Prova estiva (seconda parte) - DOMENICA 5 GIUGNO 2022*

- **Concentramento A**

Massarosa (LU) - piscina "Frati" - via C. Pellegrini, 301 (società organizzatrice Aquatica)

- **Concentramento B**

Livorno - piscina "Bastia" - via Mastacchi, 188 (società organizzatrice Livorno Aquatics)

- **Concentramento C**

Cortona (AR) piscina di Camucia - via dei Mori, 34 (società organizzatrice Virtus Buonconvento)

- **Concentramento D - *domenica 12 giugno 2022**

Certaldo (FI) - piscina "Fiammetta" - via G. Matteotti, 201 (società organizzatrice Certaldo Nuoto)

MATTINA

Esordienti A maschi

1° riscaldamento ore 8.30-8.50

2° riscaldamento ore 8.50-9.10

Inizio gare ore 9.15

400 SL

200 FA

100 DO

200 RA

100 SL

Esordienti A femmine

1° riscaldamento ore 10.30-10.50

2° riscaldamento ore 10.50-11.10

Inizio gare ore 11.15

400 SL

200 FA

100 DO

200 RA

100 SL

POMERIGGIO

Esordienti B maschi

1° riscaldamento ore 14.30-14.50

2° riscaldamento ore 14.50-15.10

Inizio gare ore 15.15

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

Esordienti B femmine

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

200 SL

100 MX

50 DO

100 RA

50 SL

DIDATTICA 1

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

PROVE DISTANZE LUNGHE ESORDIENTI A

concentramento unico regionale

(organizzazione C.R. Toscano)

1° Prova

21 maggio 2022 LIVORNO (piscina Bastia)

POMERIGGIO

Esordienti A Femmine

1° riscaldamento ore 14.00-14.20

2° riscaldamento ore 14.20-14.40

Inizio gare ore 14.45

400 MX

800 SL

Esordienti A Maschi

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

400 MX

1500 SL

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

2° Prova

11 giugno 2022 LIVORNO (piscina Bastia)

POMERIGGIO

Esordienti A Maschi

1° riscaldamento ore 14.00-14.20

2° riscaldamento ore 14.20-14.40

Inizio gare ore 14.45

400 MX

1500 SL

Esordienti A Femmine

1° riscaldamento ore 17.00-17.20

2° riscaldamento ore 17.20-17.40

Inizio gare ore 17.45

400 MX

800 SL

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

PARTECIPAZIONE

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

NUOTATE DI RISCALDAMENTO

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

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

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura dell'organizzazione

PROGRAMMA GARE

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

ISCRIZIONI

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

Le iscrizioni saranno chiuse alle **ore 23.45 del venerdì della settimana precedente la gara**

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

COPPA TOSCANA A SQUADRE ESORDIENTI A Livorno – piscina “Camalich” (vasca m 50) 19 giugno 2022

PROGRAMMA GARE

Domenica 19 GIUGNO - mattina MASCHI

Riscaldamento ore 8.30 - 8.50

Inizio Gare ore 9.00

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

Domenica 19 GIUGNO - pomeriggio FEMMINE

Riscaldamento ore 14.30 - 14.50

Inizio Gare ore 15.00

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

La mattina dalle ore 8.45 fino al termine delle gare ed il pomeriggio dalle ore 14.45 fino al termine delle gare saranno disponibili anche n. 3 corsie dell'attigua vasca da 25 mt. per il riscaldamento degli atleti.

CRONOMETRAGGIO

Manuale a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

AMMISSIONE

Non ci sono limitazioni, l'iscrizione è libera.

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

PARTECIPAZIONE

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

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

PUNTEGGI

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

PREMIAZIONI

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

ASSENZE

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

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

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

ISCRIZIONI

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

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 23.45 di venerdì 10 giugno 2022.**

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

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

CAMPIONATO REGIONALE ESTIVO ESORDIENTI A e B

Firenze – piscina “Costoli” (vasca m 50)

29/30 giugno – 1 luglio 2022

PROGRAMMA GARE

29 GIUGNO

MATTINA

Riscaldamento maschi ore 8.30 - 8.50

Riscaldamento femmine ore 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.15

- 200 SL Esordienti A Maschi
- **50 RA Esordienti B Femmine**
- 100 FA Esordienti A Femmine
- **100 DO Esordienti B Maschi**
- 200 MX Esordienti A Maschi
- **200 SL Esordienti B Femmine**
- 800 SL Esordienti A Femmine

POMERIGGIO

Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50

Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10

Inizio Gare ore 15.15

- 200 SL Esordienti A Femmine
- **50 RA Esordienti B Maschi**
- 100 FA Esordienti A Maschi
- **100 DO Esordienti B Femmine**
- 200 MX Esordienti A Femmine
- **200 SL Esordienti B Maschi**
- 1500 SL Esordienti A Maschi

30 GIUGNO

MATTINA

Riscaldamento femmine ore 8.30 - 8.50

Riscaldamento maschi ore 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.15

- 100 SL Esordienti A Femmine
- **50 FA Esordienti B Maschi**
- 200 RA Esordienti A Maschi
- **100 RA Esordienti B Femmine**
- 200 DO Esordienti A Femmine
- **50 SL Esordienti B Maschi**
- 400 MX Esordienti A Maschi

POMERIGGIO

Riscaldamento maschi ore 14.30 - 14.50

Riscaldamento femmine ore 14.50 - 15.10

Inizio Gare ore 15.15

- 100 SL Esordienti A Maschi
- **50 FA Esordienti B Femmine**
- 200 RA Esordienti A Femmine
- **100 RA Esordienti B Maschi**
- 200 DO Esordienti A Maschi
- **50 SL Esordienti B Femmine**
- 400 MX Esordienti A Femmine
- **4x50 SL Esordienti B Femmine e Maschi**
- 4x100 SL Esordienti A Femmine e Maschi

1 LUGLIO

MATTINA

Riscaldamento maschi ore 8.30 - 8.50

Riscaldamento femmine ore 8.50 - 9.10

Inizio Gare ore 9.15

- 400 SL Esordienti A Maschi
- **100 SL Esordienti B Maschi**
- 100 RA Esordienti A Femmine
- **50 DO Esordienti B Femmine**
- 200 FA Esordienti A Maschi
- 100 DO Esordienti A Femmine
- 50 SL Esordienti A Maschi

POMERIGGIO

Riscaldamento femmine ore 14.30 - 14.50

Riscaldamento maschi ore 14.50 - 15.10

Inizio Gare ore 15.15

- 400 SL Esordienti A Femmine
- **100 SL Esordienti B Femmine**
- 100 RA Esordienti A Maschi
- **50 DO Esordienti B Maschi**
- 200 FA Esordienti A Femmine
- 100 DO Esordienti A Maschi
- 50 SL Esordienti A Femmine
- **4x 50 MX Esordienti B Femmine e Maschi**
- 4x100 MX Esordienti A Femmine e Maschi

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

CRONOMETRAGGIO

Automatico (piastre) a cura della Federazione Italiana Cronometristi.

AMMISSIONE

Non è prevista una classifica di ammissione sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A.

La manifestazione è, quindi, ad iscrizione libera a condizione che:

- 1) ~~Gli **ESORDIENTI B** abbiano disputato tutte le gare previste nelle prove di qualificazione (50 FA, 50/100 DO, 50/100 RA, 50/100/200 SL, 100 MX, DIDATTICA 1, DIDATTICA 2, DIDATTICA 3); si terrà conto della valida partecipazione ad una gara anche nel caso in cui l'atleta partecipante sia incorso in una squalifica.~~
Gli **ESORDIENTI B abbiano disputato nella stagione 2021/2022 le gare scelte (di stile e distanza differenti); non saranno accettate iscrizioni di gare non disputate nella stagione in corso.**
- 2) Gli **ESORDIENTI A** abbiano disputato la/e gara/e per la/e quale/i si effettua l'iscrizione.
- 3) Tutti gli iscritti abbiano conseguito i tempi in ciascuna gara nelle manifestazioni regolarmente autorizzate nel corso della **stagione agonistica 2021/2022.**
- 4) Per gli **ESORDIENTI A** nelle gare **400 MX, 400 SL, 800 SL femmine e 1500 SL maschi** saranno ammessi **20 atleti** per il secondo anno di età e **10 atleti** per il primo anno di età.
- 5) Gli **ESORDIENTI A** potranno essere iscritti a massimo **5 gare individuali oltre le staffette**, mentre gli **ESORDIENTI B** a massimo **2 gare individuali oltre le staffette.**
- 6) Gli **ESORDIENTI A** non potranno fare più di 2 gare individuali per turno mentre le due gare individuali degli **ESORDIENTI B** dovranno essere diverse per distanza e stile.
- 7) Sia per gli **ESORDIENTI B** che per gli **ESORDIENTI A** si potrà iscrivere una sola formazione per gara, sesso e società; è possibile effettuare le staffette solo nella propria categoria.

CLASSIFICHE

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

La classifica generale sarà stilata integrando i due anni di nascita in un'unica graduatoria sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A.

I punteggi saranno assegnati dal 1° al 20° classificato nel seguente modo: 21 al 1° classificato, 19 al 2° classificato, 18 al 3° classificato e così fino al 20° classificato con 1 punto.

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso in ogni gara (sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A).

Staffette: saranno premiate le prime 3 formazioni per sesso nelle due gare a staffetta previste sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A.

Società: saranno premiate le prime 3 società Esordienti B e le prime 3 società Esordienti A.

ASSENZE - CONFERME

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara; per gli 800 SL e 1500 SL si dovrà invece dare CONFERMA della partecipazione stessa prima dell'inizio della sessione gara di tali prove.

ISCRIZIONI

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

Il portale federale, al momento dell'iscrizione, presenterà il miglior tempo disponibile considerando la vasca da 25 m o quella da 50 m ed applicando la relativa conversione.

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

La chiusura delle iscrizioni sarà **alle ore 21.00 del 23 giugno 2022.**

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

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