



Comitato Regionale Toscano

Prova Tempi Limite Criteria

24 Marzo 2024

LIVORNO - piscina Bastia

PROGRAMMA GARE

MATTINO

Riscaldamento ore 11.10-11.35

Inizio gare al termine della staffetta 4x100 MX maschile

- Staffetta 4x100 SL F
- Staffetta 4x100 MX F
- Staffetta 4x200 SL F

POMERIGGIO

Riscaldamento unico al termine dei 1500 SL maschi (circa alle ore 17.00)

Durata 25' con inizio gare dopo 5'

- 50 SL F/M
- 200 SL F/M
- 200 MX F/M
- 100 FA F/M
- 50 DO F/M
- 200 DO F/M
- 100 RA F/M
- 800 SL F
- 400 SL F/M
- 50 FA F/M
- 200 FA F/M
- 100 DO F/M
- 200 RA F/M
- 50 RA F/M
- 100 SL F/M
- 400 MX F/M
- Staffette Maschi

REGOLAMENTO

La manifestazione è riservata agli atleti delle categorie RAGAZZI, JUNIORES e CADETTI.

Le batterie verranno disputate in base ai tempi di iscrizione (dai più lenti ai più veloci) senza considerare la categoria di appartenenza.

In caso di necessità, per ridurre la tempistica della manifestazione, potranno essere accorpate anche gare diverse.

Eventuali variazioni alla successione delle gare di cui sopra saranno comunicate tempestivamente.

CRONOMETRAGGIO

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

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **2 gare individuali + le staffette**.

L'ammissione sarà riservata a quegli atleti le cui prestazioni risultino non superiori di **1 secondo ogni 50 metri** rispetto al relativo tempo limite dei Criteria Nazionali (sarà cura del CR Toscano fare le opportune verifiche).

ISCRIZIONI

Le iscrizioni del settore FEMMINILE dovranno essere fatte inviando una mail a nuoto.toscana@federnuoto.it indicando *nome e cognome dell'atleta, anno di nascita, gara, tempo, luogo e data* **ENTRO le ore 19.00 di mercoledì 20/03/'24**.

Le iscrizioni del settore MASCHILE, invece, dovranno essere fatte direttamente sul piano vasca durante il Campionato Regionale maschile utilizzando l'apposito modulo che sarà fornito al tavolo della segreteria consegnandolo al più tardi **ENTRO la fine del turno gara di domenica 24/3 mattina**.

Il costo delle iscrizioni di **€ 5.50** per ogni gara individuale e di **€ 7.50** per ogni staffetta sarà addebitato tramite il portale federale.