Nuoto - Regolamento 2026/2027

Comitato Regionale Ligure

1. NORMATIVE GENERALI

Iscrizioni alle gare

Le iscrizioni alle gare vanno fatte esclusivamente attraverso il portale https://portale.federnuoto.it.

Tasse gara

Le tasse gara per la stagione 2025/26 sono le seguenti:
a) Manifestazioni regionali esordienti: **4 euro** a gara.
b) Manifestazioni con cronometraggio automatico con piastre nell'impianto: **5.0 euro** gara.
c) Manifestazioni con cronometraggio automatico con trasporto delle piastre: **6.0 euro** a gara.
d) Staffette: **10 euro** a gara.

Staffette

1. Ogni staffetta di Categoria dovrà essere formata da **almeno 2 atleti della Categoria corrispondente.**
2. Ogni atleta potrà disputare una stessa staffetta **in una sola categoria,** anche se previste in giornate o manifestazioni diverse (le 4x50 sono equiparate alle corrispondenti 4X100).
3. Gli atleti della categoria esordienti B possono partecipare esclusivamente a gare esordienti.
4. Compatibilmente alla durata del programma gara nel Campionato Regionale di Categoria e Assoluto sarà possibile iscrivere una staffetta B. **Le staffette B non potranno essere ammesse alla prima serie** e gareggeranno **fuori gara**.
5. Nel Campionato Regionale esordienti A, ogni società potrà iscrivere **una sola formazione** nel **Gran Premio Es.A** e al **Campionato Regionale in vasca lunga**.
6. Per quanto riguarda le staffette del Campionato esordienti B l'unica limitazione è determinata dal **limite di gare di ogni atleta**.
7. Le staffette maschili della categoria esordienti B **potranno essere integrate** con atleti di genere femminile (fino a 3 componenti).

Assenze

1. Le assenze vanno comunicate alla giuria entro **30 minuti** dall'inizio delle gare.
2. In caso di mancata comunicazione sarà assegnata una multa da versare al Comitato all'atto della riaffiliazione.
3. Non è necessario comunicare le assenze in caso di finali, se non per esplicita richiesta della giuria.

Assenze atleti nazionali

Gli atleti convocati in rappresentative nazionali, in caso di assenza dalle finali, dovranno comunque essere iscritti. Acquisiranno così i punteggi di una graduatoria regionale virtuale ottenuta con il loro inserimento in base ai tempi d'iscrizione.

Classifiche di società

1. Indipendentemente dal numero dei finalisti porteranno punteggio i **primi 8 atleti** classificati in ogni gara.
2. Ogni atleta porterà punteggio nelle **3 gare** dove si sarà meglio classificato secondo il criterio: 9 punti al primo classificato 7 al secondo…1 all'ottavo.

Partenze in acqua

In tutte le manifestazioni di nuoto organizzate dal Comitato, le gare si svolgeranno con gli atleti della gara precedente in acqua, **anche nelle gare del dorso**.

Utilizzo del "Device"

In tutte le manifestazioni regionali, in cui sarà utilizzato il device per la partenza a dorso, ogni società dovrà fornire un addetto per l'utilizzo del dispositivo per ogni atleta in gara.

Conta vasche

1. Nelle gare regionali in cui è previsto **l'uso del "conta vasche**", ogni società dovrà fornire un addetto al suo utilizzo (atleta, genitore, dirigente) per ogni atleta in gara.
2. La mancanza dell'addetto sarà considerata come **rinuncia** all'uso del dispositivo.

Atleti con cittadinanza non Italiana

1. Gli atleti con cittadinanza non italiana nelle categorie esordienti saranno inquadrati e regolamentati secondo il regolamento regionale.
2. Per gli atleti di categoria sarà applicato il regolamento nazionale FIN.

2. Rappresentative Regionali

Rappresentativa regionale esordienti A

1. Una rappresentativa regionale esordienti A prenderà parte al Trofeo delle Regioni.
2. La rappresentativa sarà convocata in base ai regolamenti della manifestazione in oggetto, considerando tempi e piazzamenti ottenuti nel Gran Premio es. A in vasca corta.

Rappresentativa Regionale Ragazzi

1. Una rappresentativa regionale Ragazzi parteciperà ad un trofeo in vasca da 50m.
2. Saranno selezionati gli atleti classificati nei primi 10 ai Criteria Nazionali Primaverili indipendentemente dalla specialità.
3. Gli atleti a completamento di ogni categoria tecnica in base ai piazzamenti ottenuti ai Criteria Nazionali Primaverili. Le diverse categorie tecniche prese in considerazione sono: stile libero veloce (50,100), mezzofondo (200,400), fondo (800,1500), dorso, rana, farfalla, misti.
3. La commissione tecnica si riserva di aggiungere alla rappresentativa atleti che abbiano dimostrato nella stagione, una significativa rilevanza tecnica, anche al di fuori dei criteri enunciati, con una valutazione a giudizio di maggioranza.

Rappresentativa Regionale Juniores

1. Una rappresentativa regionale Juniores parteciperà ad una trasferta estiva in vasca da 50 metri.
2. Saranno selezionati per questa gara
   a. gli atleti classificati nei **primi 10 ai Criteria** Nazionali Primaverili indipendentemente dalla specialità
   b. gli atleti che hanno ottenuto **il tempo per i Campionati nazionali Assoluti** che non rientrino nella categoria precedente.
   c. Gli atleti **a completamento di ogni categoria tecnica** in base ai piazzamenti ottenuti ai Criteria Nazionali Primaverili.
3. Le diverse categorie tecniche prese in considerazione sono: stile libero veloce (50,100), mezzofondo (200,400), fondo (800,1500), dorso, rana, farfalla, misti.
4. La commissione tecnica si riserva di aggiungere alla rappresentativa atleti che abbiano dimostrato nella stagione, una significativa rilevanza tecnica, anche al di fuori dei criteri enunciati, con una valutazione a giudizio di maggioranza.

Rappresentativa Regionale cadetta

1. Una rappresentativa regionale “cadetta” prenderà parte ad un trofeo nazionale in vasca lunga nel periodo estivo.
2. Saranno scelti gli atleti che ai Criteria Nazionali primaverili otterranno un piazzamento nei primi 15, o in possesso dei tempi per i campionati Assoluti primaverili.

Rappresentativa Regionale di fondo

1. Una rappresentativa regionale prenderà parte al Trofeo delle Regioni di fondo.
2. La formazione sarà composta in base ai risultati ottenuti ai Campionati Nazionali Invernali e potrà essere completata utilizzando i risultati delle finali dei Campionati Regionali di fondo.

Regolamento atleti

1. Gli atleti convocati sono tenuti alla partecipazione puntuale e motivata agli incontri di lavoro programmati, secondo le indicazioni, gli impegni e i programmi indicati dal Comitato Regionale.
2. Sono impegnati inoltre a eseguire con diligenza i compiti assegnati dai tecnici, a tenere un comportamento corretto e conforme agli ideali sportivi che rappresentano, a conservare con cura il materiale in dotazione e a utilizzarlo sempre durante le manifestazioni di rappresentativa.
3. Gli atleti che non prenderanno parte ai raduni collegiali senza giustificato motivo, saranno esclusi dalla rappresentativa, così come coloro che dimostrassero una cattiva preparazione o una motivazione insufficiente, a insindacabile giudizio dei tecnici responsabili.

3. Attività Esordienti

Esordienti B

1. Le gare riservate agli esordienti B sono supporto al corretto avvicinamento dei giovani all'agonismo.
2. La gara va intesa come c**onfronto con l'esperienza del mettersi alla prova,** occasione per **controllare le proprie emozioni, momento per sentirsi parte del proprio gruppo** e **apprendere le procedure.**
3. La gara non è quindi verifica dell'allenamento, dato che il processo di adattamento è agli inizi, non esprime il valore del confronto, perché le differenze di sviluppo rendono i risultati non paragonabili e non è misura di una prestazione, dato che il livello emotivo dei giovani li tiene molti lontani dalle loro possibilità.
4. L'esperienza deve tener conto del **livello di coinvolgimento emotivo**, del coinvolgimento spesso eccessivo dei genitori e della non conoscenza del contesto.
5. Scopo della formula è associare **alla gara la piacevolezza**, che consente ai bambini di **seguire semplici istruzioni**, dà occasione di **far nascere una graduale sicurezza di sé** ed evita l'idea di non essere capaci o di poter perdere quello che si è guadagnato.
6. La gara è quindi **mezzo della formazione** e non risultato della formazione.

Per questi motivi il programma proposto, non va considerato come obbligatorio e qualificante il livello agonistico di ogni squadra, ma come percorso opzionabile da utilizzare interamente o parzialmente per raggiungere obiettivi formativi.

Obiettivi del programma

1. Favorire la scelta di gareggiare in tutte le gare e in tutte le distanze.
2. Orientare gli atleti ai quattro stili.
3. Orientare un lavoro sulla squadra, che proceda sul collettivo e non sul singolo.
4. Ridurre l'ansia di prestazione e il "divismo" precoce.
5. Mantenere un appuntamento al mese contenendo la durata delle gare.
6. Offrire la ripetizione periodica delle gare per consentire l'osservazione dei progressi ottenuti.

Regolamento.

1. Il programma gare consiste in nove giornate e un appuntamento finale.
2. Tutte le prove si svolgeranno in vasca da 25 metri.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **due gare** per ogni giornata **e una staffetta**.
4. Non si pongono limitazioni riguardanti il tempo ma si consiglia di far partecipare atleti d'adeguato livello tecnico. La tabella dei tempi limite costituisce un orientamento per la valutazione del livello.
5. Con adeguato livello s'intende la possibilità di ottenere un tempo non superiore ai dieci secondi per ogni 100 metri rispetto alle tabelle. Gli atleti che nelle prove dei 400 metri risulteranno al di sopra dei tempi consigliati saranno esclusi dall'ordine di arrivo.
6. **Nelle prime 4 giornate gli atleti del primo anno non potranno prendere parte alle gare da 200 metri.**
7. Le gare del campionato esordienti B, nelle prime 6 prove, saranno **svolte in alternanza** con quelle degli esordienti A.
8. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare due volontari** per la funzione di giuria e di cronometraggio.

9. Al termine delle 8 giornate **sarà stabilita una graduatoria** per ogni gara per anno di nascita che consideri il migliore tra i risultati ottenuti.
10. La classifica di società sarà stilata in base al regolamento delle altre categorie: classifica per categoria, assegnazione dei punteggi ai primi 8 classificati per ogni gara, considerazione dei migliori tre piazzamenti per ogni atleta.
11. La staffetta 4x50 dorso vedrà la prima frazione partire dal bordo**, come nelle gare individuali,** e le altre frazioni con la partenza dal blocco e l'obbligo di girarsi sul dorso prima di iniziare a nuotare**.**
12. Il Comitato si riserva di modificare i concentramenti per equilibrare il programma delle manifestazioni.
13. La 7° e 8° prova vedranno la partecipazione dei soli atleti della categoria esordienti B, con squadre suddivise in **2 o 3 concentramenti**.
14. La 9° prova si svolgerà in un **unico concentramento**.
15. Il programma della 9° prova prevede i **50 metri nei quattro stili** e i **cento stile libero**. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di due gare. Verranno premiati **i primi otto atleti** classificati in ogni gara per anno di nascita.
16. Nella giornata finale saranno svolte le staffette **4x50 per ogni stile** e la staffetta **4x50 mista**.
17. La **4x50 stile mista** dovrà essere composta da 2 atleti maschi e due femmine.
18. Ogni società potrà iscrivere diverse formazioni, ma ogni atleta potrà prendere parte a un massimo di due staffette nell'intero programma.
19. Le staffette maschili possono essere **integrate da un numero di nuotatrici femmine** (anche 3) per consentire a tutte le squadre una partecipazione piena all'appuntamento finale.
20. Le iscrizioni alle staffette dovranno essere nominative e presentate al Comitato alla scadenza stabilita in modo da consentire l'elaborazione del programma.
21. Sarà possibile sul piano vasca **cambiare la formazione in caso di problemi** particolari intercorsi nel periodo tra l'iscrizione e la gara.
22. Al termine della manifestazione le squadre sfileranno davanti al pubblico e ogni atleta partecipante sarà premiato con medaglia ricordo.

Concentramenti

Ponente: società delle province d'Imperia e Savona, compresa la sezione Idea Sport ponente.
Ge Ponente: Rn Arenzano, Folzer, Nuotatori Rivarolesi, GS Aragno, FPX, Crocera Stadium.
Ge Levante: Andrea Doria, Mysport Genova, S. Sturla, Nuotatori Genovesi, Idea Sport levante.
Levante: Rapallo Nuoto, Chiavari Nuoto, Lavagna 90, Rn Spezia, Libertas Audax, Uisp Valdimagra, Mysport Sestri levante.

Programma gare

1° giornata	100 sl	50 do	100 ra		4x50 sl
2° giornata	100 do	50 ra	200 Sl	100 Sl	4x50 do
3° giornata	100 misti	50 fa	200 do	100 do	4x50 ra
4° giornata	100 fa	50 sl	200 ra	100 ra	4x50 fa
5° giornata	100 sl	50 do	100 ra		4x50 sl
6° giornata	100 do	50 ra	200 sl		4x50 do
7° giornata	400 sl	100 misti	200 do	50 fa	4x50 ra
8° giornata	100 fa	50 sl	200 ra	200 misti	4x50 fa
9° giornata	50 sl	50 do	50 ra	50 fa	100 sl
Manifestazione conclusiva	4x50 sl	4x50 do	4x50 ra	4x50 fa	4x50 mista	4x50 sl mista

Qualificazione al Gran Premio Esordienti A

Regolamento

1. La qualificazione al Gran Premio Esordienti A è articolato in sei giornate di gara in cui è suddiviso il programma federale, da svolgersi in vasca da 25 metri.
2. le gare si svolgeranno in alternanza con gli esordienti B in tutti i concentramenti.
3. La suddivisione delle squadre nei vari concentramenti è la stessa del Campionato esordienti B.
4. Per ogni manifestazione **le società dovranno procurare due volontari** per la funzione di giuria e di cronometraggio.

Ammissione alle gare

1. Ogni atleta potrà partecipare a due gare per giornata e ad una staffetta.
2. Per partecipare alla gara degli 800 e 1500 stile libero è necessario aver ottenuto il tempo sui 400 metri della speciale tabella concernente le gare lunghe.

Programma gare

1/4ª giornata		*2/5ª giornata*		*3/6ª giornata*	
1. 400 stile libero	m/f	1. 200 stile libero	m/f	1.100 stile libero	m/f
2. 100 rana	m/f	2. 400 misti	m/f	2. 200 farfalla	m/f
3. 200 dorso	m/f	3. 100 dorso	m/f	3. 200 misti	m/f
4. 100 farfalla	m/f	4. 200 rana	m/f	4. 1500 stile libero	m/f
5. 4x50 sl (1° g.)	m/f	5. 4x50 do (2° g.)	m/f	5. 800 stile libero	F
5. 4x50 ra (4° g.)	m/f	5. 4x50 fa (5° g.)	m/f		

Gran Premio Esordienti A.

1. Il Gran Premio es. A si svolgerà in vasca da 25 metri ad otto corsie, con programma suddiviso in due parti e cronometraggio automatico.
2. Saranno ammessi i primi **16 atleti maschi e femmine** per ogni gara per anno di nascita nelle gare da 100 e da 200, **i primi 8 atleti nelle altre gare**, in base ai tempi ottenuti nelle prove di qualificazione.
3. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **quattro gare e due staffette** nel corso del programma completo.

Programma gare

1a giornata		2a giornata	
1. 400 stile libero M	8. 200 farfalla F	1. 400 stile libero F	8. 200 farfalla M
2. 200 stile libero F	9. 100 stile libero M	2. 200 stile libero M	9. 100 stile libero F
3. 100 rana M	10. 200 misti F	3. 100 rana F	10. 200 misti M
4. 200 rana F	11. 400 misti M	4. 200 rana M	11. 400 misti F
5. 100 dorso M	12. 800 stile libero F	5. 100 dorso F	12. 1500 stile libero M
6. 200 dorso F	13. 4x100 stile libero M	6. 200 dorso M	13. 4x100 stile libero F
7. 100 farfalla M	14. 4x100 misti F	7. 100 farfalla F	14. 4x100 misti M

Programma Estivo Esordienti A

1. Il programma estivo per gli es. A prevede 2 manifestazioni a programma completo da svolgersi in vasca da 50 metri, di cui la seconda costituirà il Campionato Regionale es. A in vasca lunga.

Prova di qualificazione Camp. Regionale Esordienti A in vasca lunga

1. La giornata di qualificazione si svolgerà in sede unica in vasca da 50 metri.
2. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4 gare** nell'intero programma.
3. Per partecipare agli 800 e ai 1500 metri gli atleti dovranno aver ottenuto in precedenza il tempo limite delle tabelle regionali.

Programma gare

1° parte			2° parte			3° parte		
1	100 dorso	F/M	1	200 farfalla	F/M	1	200 dorso	F/M
2	100 farfalla	F/M	2	100 rana	F/M	2	100 stile libero	F/M
3	400 misti	F/M	3	200 misti	F/M	3	200 rana	F/M
4	200 stile libero	F/M	4	400 stile libero	F/M	4	800 stile libero	F
						5	1500 stile libero	M

Campionato Regionale Esordienti A in vasca lunga

1. Il Campionato Regionale Esordienti A si svolgerà in vasca da 50 metri.
2. Il programma sarà suddiviso in 3 parti.
3. Potranno partecipare tutti gli atleti della categoria tesserati con i tempi ottenuti nella stagione entro i termini stabiliti **sia in vasca da 25 che in vasca da 50 metri**.
4. I tempi ottenuti in vasca da 25 metri saranno rapportati **automaticamente** con la tabella di conversione stabilita dalla Federazione Italiana Nuoto.
5. Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **5 gare individuali.**
5. Le gare si svolgeranno **per anno di nascita**.
6. Potranno partecipare alle **gare da 100 metri** tutti gli atleti in possesso dei tempi della tabella regionale.
7. Gli atleti **non in possesso dei tempi della tabella regionale** potranno essere iscritti ad un massimo di due **gare da 100 metri**.
8. saranno ammessi a partecipare i **primi 16 atleti** iscritti per anno di nascita nelle gare da 200 e nei 400 metri stile libero, i primi **8 atleti** nelle gare dei 400 misti degli 800 e dei 1500 stile libero.
10. Il Comitato provvederà ad inserirli d'ufficio nelle gare scelte in base alle eventuali esclusioni.
11. Dai risultati ottenuti il Comitato regionale istituirà una graduatoria per categoria.
12. Al fine di stilare la classifica di società saranno assegnati punteggi a ogni atleta nelle tre gare individuali dove avrà ottenuto i piazzamenti migliori.

Programma gare

1° giornata			2° giornata			3° giornata		
1	100 dorso	F/M	1	200 farfalla	F/M	1	200 dorso	F/M
2	100 farfalla	F/M	2	100 rana	F/M	2	100 stile libero	F/M
3	400 misti	F/M	3	200 misti	F/M	3	200 rana	F/M
4	200 stile libero	F/M	4	400 stile libero	F/M	4	800 stile libero	F
5	4x100 mista	F/M	5	4x100 sl	F/M	5	1500 stile libero	M

4. Attività di Categoria e Assoluta

Programma di Categoria e Assoluto in vasca corta

Regolamento

1. Il programma di Categoria e Assoluto della stagione in vasca corta prevede:
   a) la 1ª prova di qualificazione ai Camp. Regionali di Categoria e Assoluti in vasca corta
   b) Il Campionato Regionale Assoluto invernale in vasca corta,
   c) la 2ª prova di qualificazione ai Campionati Regionali di Categoria e Assoluti in vasca corta,
   d) il Campionato Regionale Assoluto primaverile in vasca corta,
   e) il Campionato Regionale di Categoria in vasca corta.
   f) Il trofeo Liguria con le staffette di Categoria.
2. La prima e la seconda prova di qualificazione si svolgeranno in **due concentramenti in sedi decentrate**. Nella gara di ponente saranno presenti le società della provincia di Imperia e Savona, Arenzano, Andrea Doria, Mysport Genova e i nuotatori di ponente di Superba Nuoto. Nella gara di Levante saranno presenti SS. Sturla, Aragno Rivarolesi, Uisp Valdimagra, Superba Nuoto e gli atleti Mysport di Sestri levante e Chiavari.
3. Per ragioni organizzanizzative, in base al numero di iscrizioni, il Comitato Regionale si riserva di variare l'organizzazione in concentramenti delle varie manifestazioni.
4. Per tutte le prove è previsto il cronometraggio automatico con piastre.
5. Nella **1ª prova di qualificazione sono previste le gare degli 800 metri femminili e dei 1500 maschil**i. Nella **2ª prova i 1500 femminili e gli 800 maschili**.
6. Nella seconda prova di qualificazione è prevista una limitazione delle iscrizioni alle gare dei 1500 e degli 800 ad un massimo di 6 serie. Le prime tre serie si svolgeranno al termine della terza parte. Le serie 4,5,6 al termine della prima.
7. **Nel caso di necessità tecnica**, su richiesta al Comitato da parte delle società, potranno essere inseriti maschi nelle gare femminili e femmine nelle gare maschili.

Regolamento prove di qualificazione

1. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 6 gare se dispone dei tempi limiti dell'apposita tabella, **3 se non dispone dei tempi limite**.
2. La partecipazione alle gare degli 800 e 1500 stile libero è vincolata all'aver conseguito il tempo sulla distanza dei 400 metri.

Programma gare 1ª prova di qualificazione al Camp. Regionale in vasca corta

1ª parte			*2ª parte*			*3ª parte*		
1	100 dorso	f/m	**1**	50 stile libero	f/m	**1**	50 farfalla	f/m
2	200 rana	f/m	**2**	100 rana	f/m	**2**	200 dorso	f/m
3	100 farfalla	f/m	**3**	50 dorso	f/m	**3**	50 rana	f/m
4	400 misti	f/m	**4**	200 farfalla	f/m	**4**	100 stile libero	f/m
5	200 stile libero	f/m	**5**	200 misti	f/m	**5**	100 ms	f/m
6			**6**	400 stile libero	f/m	**6**	800 stile libero	f
						7	1500 stile libero	M

Programma gare 2ª prova di qualificazione al Camp. Regionale in vasca corta

	1ª parte			2ª parte			3ª parte	
1	100 dorso	f/m	**1**	50 stile libero	f/m	**1**	50 farfalla	f/m
2	200 rana	f/m	**2**	100 rana	f/m	**2**	200 dorso	f/m
3	100 farfalla	f/m	**3**	50 dorso	f/m	**3**	50 rana	f/m
4	400 misti	f/m	**4**	200 farfalla	f/m	**4**	100 stile libero	f/m
5	200 st. libero	f/m	**5**	200 misti	f/m	**5**	1500 st. libero serie 1/3	f
6	1500 st. libero serie 4/6	f	**6**	400 stile libero	f/m	**6**	800 st. libero serie 1/3	m
7	800 st. libero serie 4/6	m						

Campionato Regionale Assoluto invernale in vasca corta

Regolamento

1. Il **Campionato Regionale Assoluto Invernale in vasca corta** si svolgerà a programma completo, in 4 parti, con l'inserimento delle staffette veloci.
3. La manifestazione assegnerà i **titoli di Campione Regionale Assoluto invernale**.
4. Saranno premiati i **primi tre classificati** di ogni gara e le prime tre staffette classificate.
5. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4 gare** del programma completo ad iscrizione libera.

Programma gare

	1ª parte			2ª parte			3ª parte			4° parte
1	100 misti	f/m	**1**	800 sl	f	**1**	100 sl	f/m	**1**	4x50 sl f/m
2	50 sl	m/f	**2**	800 sl	m	**2**	50 rana	f/m	**2**	1500 sl f
3	100 farfalla	m/f	**3**	50 farfalla	m/f	**3**	100 dorso	f/m	**3**	4x50 mista mix
4	50 dorso	m/f	**4**	200 misti	m/f	**4**	200 farfalla	f/m	**4**	1500 sl m
5	200 sl	m/f				**5**	200 rana	f/m	**5**	4x50 sl mix
6	100 rana	m/f				**6**	400 sl	f/m		
7	200 dorso	m/f								
8	400 misti	m/f								

Campionato Regionale Assoluto primaverile in vasca corta

Ammissione

1. Alle gare saranno ammessi i **migliori 24 tempi** d'iscrizione nei 50, 100 metri e nei 200 stile libero, **i primi 16 tempi** in tutte le altre gare.
2. Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **4 gare** dell'intero programma e alle staffette.

Programma gare

	1ª parte			2ª parte			3ª parte	
1	200 stile libero	f/m	**1**	200 dorso	f/m	**1**	200 farfalla	f/m
2	100 rana	f/m	**2**	50 stile libero	f/m	**2**	50 dorso	f/m
3	50 farfalla	f/m	**3**	200 rana	f/m	**3**	50 rana	f/m
4	200 misti	f/m	**4**	400 stile libero	f/m	**4**	100 stile libero	f/m
5	100 dorso	f/m	**5**	100 farfalla	f/m	**5**	100 misti	f/m
6	800 stile libero	f/m	**6**	400 misti	f/m	**6**	1500 stile libero	f/m
	30' riscaldamento			30' riscaldamento			30' riscaldamento	
7	4x200 stile libero	f/m	**7**	4x100 stile libero	f/m	**7**	4x100 mista	f/m

Campionato Regionale di Categoria in vasca corta

1. Saranno ammessi i primi **8 atleti** maschi e femmine per ogni anno di nascita, in base alle **graduatorie stagionali di vasca corta**, ad esclusione dei Cadetti che gareggeranno per categoria.
2. Saranno ammessi anche gli atleti che non essendosi classificati nei primi otto, avranno conseguito **i tempi dell'apposita tabella pubblicata** a fine capitolo.
3. Gli atleti dovranno essere iscritti entro la scadenza, **prevista in contemporanea con quella dei Campionati Regionali Assoluti**, ad un massimo di 6 gare.
4. I **primi tre classificati** di ogni anno o categoria saranno premiati con medaglia.
5. Le premiazioni saranno effettuate durante lo svolgimento delle gare.

Tabella tempi limite per l'ammissione diretta alle finali

Femmine	R1	R2	J1	J2	C
50 sl	**30.40**	29.20	28.70	28.70	28.30
100 sl	**1'05.90**	1'02.80	1'02.30	1'02.00	1'00.80
200 sl	**2'23.10**	2'15.30	2'14.00	2'13.30	2'11.10
400 sl	**4'59.60**	4'43.60	4'41.30	4'40.90	4'35.60
800 sl	**10'09.70**	9'40.00	9'33.40	9'33.00	9'23.80
50 do			32.20	32.20	31.50
100 do	**1'13.50**	1'09.40	1'08.60	1'08.60	1'07.30
200 do	**2'38.40**	2'29.80	2'28.40	2'27.60	2'25.20
50 ra			36.30	36.30	35.30
100 ra	**1'23.80**	1'19.20	1'18.20	1'18.20	1'16.30
200 ra	**2'59.10**	2'51.00	2'49.60	2'49.60	2'45.50
50 fa			31.71	31.30	30.80
100 fa	**1'13.00**	1'09.11	1'08.30	1'08.30	1'06.60
200 fa	**2'40.70**	2'33.40	2'31.30	2'30.50	2'28.30
200 ms	**2'41.90**	2'33.00	2'31.90	2'30.60	2'28.80
400 ms	**5'41.20**	5'25.00	5'22.10	5'19.30	5'15.20

maschi	R1	R2	R3	J1	J2	c
50 sl	**27.80**	26.33	25.71	25.50	25.10	24.80
100 sl	**1.00.40**	57.30	55.90	55.50	54.70	53.80
200 sl	**2'11.80**	2'05.20	2'01.90	2'00.70	1'59.70	1'57.80
400 sl	**4'38.40**	4'24.40	4'17.10	4'14.60	4'14.60	4'10.00
1500	**18.06.10**	17'18.80	16'58.30	16'51.20	16'51.20	16'33.10
50 do				28.80	28.50	27.90
100 do	**1'08.10**	1'03.90	1'02.30	1'01.30	1'01.20	1'00.10
200 do	**2'26.10**	2'17.90	2'15.10	2'13.30	2'12.30	2'10.50
50 ra				31.70	31.40	30.90
100 ra	**1'16.40**	1'11.30	1'09.80	1'08.80	1'08.60	1'07.10
200 ra	**2'46.50**	2'36.20	2'32.20	2'30.00	2'29.10	2'27.00
50 fa				27.40	27.00	26.60
100 fa	**1'07.00**	1'03.10	1'01.40	1'00.90	59.80	58.60
200 fa	**2'28.00**	2'20.00	2'17.00	2'16.00	2'14.10	2'11.60
200 ms	**2'29.80**	2'20.60	2'17.60	2'16.60	2'15.00	2'12.20
400 ms	**5'18.20**	5'00.50	4'55.10	4'47.10	4'47.10	4'45.20

Programma gare del Campionato Regionale di categoria in vasca corta

1ª parte			2ª parte			3ª parte		
1	200 stile libero	F/M	1	200 dorso	F/M	1	200 farfalla	F/M
2	100 rana	F/M	2	50 stile libero	F/M	2	50 dorso	F/M
3	50 farfalla	F/M	3	200 rana	F/M	3	50 rana	F/M
4	200 misti	F/M	4	400 stile libero	F/M	4	100 stile libero	F/M
5	100 dorso	F/M	5	100 farfalla	F/M	5	1500 stile libero	F/M
6	800 stile libero	F/M	6	400 misti	F/M	6		

Trofeo Liguria e staffette di Categoria

Regolamento

1. Il Trofeo Liguria prevede un programma completo in due parti con le staffette di Categoria.
2. Alle gare individuali potranno iscriversi **solo gli atleti non ammessi** al Campionato Regionale di categoria in vasca corta.
3. Il programma gare prevede le gare da 50, 100 e 200 nei quattro stili, i 200 misti e 400 stile libero.
4. Ogni atleta potrà essere iscritto ad un **massimo di due gare**.
5. Saranno premiati i primi tre classificati per ogni gara.

Programma gare

1ª parte			2ª parte		
1	4x100 sl rag/Jun/cad.	f/m	1	4x200 stile libero rag/Jun/cad.	f/m
2	50 stile libero	f/m	2	50 farfalla	f/m
3	100 farfalla	f/m	3	200 misti	f/m
4	50 dorso	f/m	4	100 stile libero	f/m
5	200 stile libero	f/m	5	50 rana	f/m
6	100 rana	f/m	6	100 dorso	f/m
7	200 dorso	f/m	7	200 farfalla	f/m
8	4x100 mista rag/Jun/cad.	f/m	8	200 rana	f/m
9			9	400 stile libero	f/m

Programma di Categoria e Assoluto in vasca lunga

Regolamento

1. Il programma in vasca lunga di categoria e Assoluto prevede tre manifestazioni:
   a. *1ª prova di qualificazione al campionato di Categoria in vasca lunga*
   b. *2ª prova di qualificazione al campionato di Categoria in vasca lunga*
   c. *Campionato Regionale di Categoria in vasca lunga.*
2. Nelle prove di qualificazione ogni atleta potrà partecipare **a un massimo di 6 gare** nell'arco di ogni intero programma se in possesso dei relativi tempi limiti, **3 gare se non dispone del tempo limite**.
3. Nelle gare degli 800 e 1500 stile libero la partecipazione è vincolata all'aver conseguito almeno il tempo limite sulla distanza dei 400 metri.
4. Nella **1ª prova di qualificazione sono previste le gare degli 800 metri femminili e dei 1500 maschil**i. Nella **2ª i 1500 femminili e gli 800 maschili**.
5. Nella prove di qualificazione è prevista una limitazione delle iscrizioni alle gare dei 1500 e degli 800 ad un massimo di **6 serie**. Le prime tre serie si svolgeranno al termine della terza parte. Le serie 4,5,6 al termine della prima.
6. **Nel caso di necessità tecnica**, su richiesta al Comitato da parte delle società, potranno essere inseriti maschi nelle gare femminili e femmine nelle gare maschili.
7. In caso di necessità le prove di qualificazione potrebbero svolgersi in **due turni**.

Programma gare 1ª prova di qualificazione al Camp. Regionale in vasca lunga

1ª parte			*2ª parte*			*3ª parte*		
1	100 dorso	F/M	**1**	50 stile libero	F/M	**1**	50 farfalla	F/M
2	200 rana	F/M	**2**	100 rana	F/M	**2**	200 dorso	F/M
3	100 farfalla	F/M	**3**	50 dorso	F/M	**3**	50 rana	F/M
4	400 misti	F/M	**4**	200 farfalla	F/M	**4**	100 stile libero	F/M
5	200 stile libero	F/M	**5**	200 misti	F/M	**5**	**800 sl serie 1/3**	**F**
6	**800 sl serie 4/6**	**f**	**6**	400 stile libero	F/M	**6**	**1500 sl serie 1/3**	**M**
7	**1500 sl serie 4/6**	**m**	**7**	**4x100 mista assoluta**	**f/m**			
8	**4x100 sl assoluta**	**f/m**						

Programma gare 2ª prova di qualificazione al Camp. Regionale in vasca lunga

1ª parte			*2ª parte*			*3ª parte*		
1	100 dorso	F/M	**1**	**4x200 st. lib. assoluta**	**f/m**	**1**	50 farfalla	F/M
2	200 rana	F/M	**2**	50 stile libero	F/M	**2**	200 dorso	F/M
3	100 farfalla	F/M	**3**	100 rana	F/M	**3**	50 rana	F/M
4	400 misti	F/M	**4**	50 dorso	F/M	**4**	100 stile libero	F/M
5	200 stile libero	F/M	**5**	200 farfalla	F/M	**5**	**1500 sl serie 1/3**	**F**
6	**1500 sl serie 4/6**	**f**	**6**	200 misti	F/M	**6**	**800 sl serie 1/3**	**M**
7	**800 sl serie 4/6**	**m**	**7**	400 stile libero	F/M			

Campionato Regionale di Categoria in vasca lunga

1. Al Campionato Regionale di Categoria **la categoria ragazzi svolgerà batterie al mattino nelle gare dei 50 e dei 100 nei 4 stili, con finali a 8 al pomeriggio**
2. Le gare dei 200, di ogni stile e dei misti, i 400/800/1500 stile libero e 400 misti si svolgeranno direttamente a serie con **la prima serie al pomeriggio**.
3. **La categoria ragazzi maschi 14 anni**, faranno una finale a parte.
4. Nella categoria Juniores / Cadetti e Seniores potranno partecipare gli atleti che avranno raggiunto le seguenti posizioni in base alla graduatoria de**i tempi stabiliti in vasca da 50 metri dal 1 ottobre** alla scadenza ufficiale:

Femmine	Juniores	Cadette	Seniores
50/100/200 fa/do/ra/sl	Prime 16	Prime 16	Prime 8
400 stile libero	Prime 16	Prime 16	Prime 8
400 misti	Prime 8	Prime 8	Prime 8
800/1500 stile libero	Prime 8	Prime 8	Prime 8

Maschi	Juniores	Cadetti	Seniores
50/100/200 fa/do/ra/sl	Primi 16	Primi 16	Primi 8
400 stile libero	Primi 16	Primi 16	Primi 8
400 misti	Primi 8	Primi 8	Primi 8
800/1500 stile libero	Primi 8	Primi 8	Primi 8

5. I primi tre classificati di ogni categoria saranno premiati con medaglia.
6. Dai risultati delle gare sarà estratta a posteriori una classifica assoluta.

Programma gare mattina

	1ª parte			*2ª parte*			*3ª parte*	
1	800 st. libero Ragazzi	f/m	**1**	50 stile libero ragazzi	f/m	**1**	50 farfalla ragazzi	f/m
2	100 dorso ragazzi	f/m	**2**	100 rana ragazzi	f/m	**2**	200 dorso ragazzi	f/m
3	200 rana ragazzi	f/m	**3**	50 dorso ragazzi	f/m	**3**	50 rana ragazzi	f/m
4	100 farfalla ragazzi	f/m	**4**	200 farfalla ragazzi	f/m	**4**	100 stile libero ragazzi	f/m
5	400 mx Rag.	f/m	**5**	200 misti ragazzi	f/m	**5**	1500 st. libero ragazzi	f/m
6	200 st. libero ragazzi	f/m	**6**	400 st. libero ragazzi	f/m	**6**	4x100 mista cad/jun/rag	f/m
7	4x100 sl cad/jun/rag	f/m	**7**	4x200 sl cad/jun/rag	f/m			

Programma gare pomeriggio

	1ª parte			*2ª parte*			*3ª parte*	
1	800 stile libero	r/j/c/s F/M	**1**	50 stile libero	r/j/c/s F/M	**1**	50 farfalla	r/j/c/s F/M
2	100 dorso	r/j/c/s F /M	**2**	100 rana	r/j/c/s F/M	**2**	200 dorso	r/j/c/s F/M
3	200 rana	r/j/c/s F/M	**3**	50 dorso	r/j/c/s F/M	**3**	50 rana	r/j/c/s F/M
4	100 farfalla	r/j/c/s F/M	**4**	200 farfalla	r/j/c/s F/M	**4**	100 stile libero	r/j/c/s F/M
5	400 misti	r/j/c/s F/M	**5**	200 misti	r/j/c/s F/M	**5**	1500 stile libero	r/j/c/s F/M
6	200 stile libero	r/j/c/s F/M	**6**	400 st. libero	r/j/c/s F/M	**6**		

Staffette Assolute in vasca lunga

1. Le staffette assolute saranno inserite nelle prove di qualificazione.
2. La 4x100 stile libero e mista nella prima prova. La 4x200 metri nella seconda.

5. Tabelle Tempi Limite

Categoria Vasca da 25 metri

Maschi

	Senior	Cadetti	*Jun 2*	*Jun 1*	*Rag 3*	*Rag 2*	*Rag 1.*
50 sl	27.0	27.5	28.1	28.9	29.8	30.7	31.6
100 sl	59.0	1.00.2	1.01.4	1.03.2	1.05.1	1.07.0	1.09.1
200 sl	2.09.5	2.12.1	2.14.7	2.18.8	2.22.9	2.27.2	2.31.6
400 sl	4.35.8	4.41.3	4.46.9	4.55.5	5.04.4	5.13.5	5.22.9
1500 sl	18.17.0	18.38.9	19.01.2	19.35.5	20.10.7	20.47.1	21.24.5
50 do	30,9	31,5	32,2	32,9	33.5	34.1	34.8
100 do	1.07.9	1.09.2	1.10.6	1.12.8	1.14.9	1.17.2	1.19.5
200 do	2.26.3	2.29.2	2.32.2	2.36.8	2.41.5	2.46.3	2.51.3
50 ra	33,1	33,8	34,5	35.3	36.0	36.7	37.4
100 ra	1.13.7	1.15.1	1.16.6	1.19.0	1.21.3	1.23.8	1.26.3
200 ra	2.44.9	2.48.2	2.51.5	2.56.7	3.02.0	3.07.5	3.09.1
50 fa	29,2	29,8	30,5	31,2	31.8	32.5	33.1
100 fa	1.05.5	1.06.8	1.08.1	1.10.2	1.12.3	1.14.5	1.16.7
200 fa	2.25.0	2.27.9	2.30.8	2.35.4	2.40.0	2.44.8	2.49.8
200 ms	2.27.0	2.29.9	2.32.9	2.37.5	2.42.2	2.47.1	2.52.1
400 ms	5.15.4	5.21.7	5.28.1	5.38.0	5.48.1	5.58.5	6.09.3

Femmine

	Sen.	Cad 2	Cad 1	Jun 2	Jun1	Rag 2	Rag 1
50 sl	31.0	31.3	31.6	32.2	32.9	33.9	34.9
100 sl	1.07.1	1.07.7	1.08.3	1.09.7	1.11.1	1.13.2	1.15.4
200 sl	2.24.0	2.25.5	2.26.9	2.29.8	2.32.8	2.37.4	2.42.1
400 sl	5.01.3	5.04.3	5.07.3	5.13.5	5.19.8	5.29.4	5.39.2
1500 sl	10.19.2	10.25.4	10.31.6	10.44.3	10.57.2	11.16.9	11.37.2
50 do	33,8	34,2	34,9	35,7	36,5	37.2	38.0
100 do	1.15.5	1.16.2	1.17.0	1.18.6	1.20.2	1.22.5	1.25.0
200 do	2.41.0	2.42.6	2.44.2	2.47.5	2.50.9	2.56.0	3.01.3
50 ra	37,2	37,6	38,4	39,2	40,0	40.8	41.6
100 ra	1.25.5	1.26.3	1.27.2	1.29.0	1.30.7	1.33.5	1.36.3
200 ra	3.03.6	3.05.4	3.07.3	3.11.0	3.14.8	3.20.6	3.26.7
50 fa	32,5	32,9	33,6	34,3	35,0	35.7	36.4
100 fa	1.14.8	1.15.5	1.16.3	1.17.8	1.19.4	1.21.8	1.24.2
200 fa	2.43.4	2.45.0	2.46.7	2.50.0	2.53.4	2.58.6	3.04.0
200 ms	2.44.0	2.45.6	2.47.3	2.50.6	2.54.0	2.59.3	3.04.6
400 ms	5.46.7	5.50.2	5.53.7	6.00.7	6.07.9	6.19.0	6.30.4

Esordienti

Maschi	A2	A1	B2	B1
50 Stile L	33.8	36.2	39.1	42.2
100 Stile L	1.13.9	1.19.1	1.25.4	1.32.2
200 Stile L	2.42.2	2.53.6	3.07.4	3.22.4
400 Stile L	5.45.5	6.09.7	6.39.2	7.01.1
50 do	40.5	43.5	46.8	50.4
100 Dorso	1.25.0	1.31.0	1.38.3	1.46.1
200 Dorso	3.03.2	3.16.0	3.31.7	3.48.6
50 ra	44.0	47.3	50.9	54.8
100 Rana	1.32.3	1.38.8	1.46.7	1.55.2
200 Rana	3.22.3	3.36.5	3.53.8	4.12.5
50 Fa	37.5	40.3	43.4	46.8
100 Farfalla	1.22.0	1.27.8	1.34.8	1.42.4
200 Farfalla	3.01.7	3.14.4	3.28.0	
100 Misti	1’23.8	1’30.1	1.36.9	1.44.6
200 Misti	3.04.1	3.17.0	3.32.8	3.49.8
400 Misti	6.20.3	6.31.8	6.59.2	

Femmine	A2	A1	B2	B1
50 Stile L	37.3	39.9	43.1	46.6
100 Stile L	1.20.6	1.26.3	1.33.2	1.40.6
200 Stile L	2.53.4	3.05.5	3.20.4	3.36.4
400 Stile L	6.02.9	6.28.3	6.59.4	7.32.9
50 do	43.2	46.5	50.0	53.8
100 Dorso	1.30.9	1.37.3	1.45.0	1.53.5
200 Dorso	3.13.9	3.27.4	3.44.0	4.01.9
50 ra	48.9	52.6	56.6	60.9
100 Rana	1.43.0	1.50.2	1.59.0	2.08.5
200 Rana	3.41.1	3.56.6	4.15.5	4.35.0
50 Fa	41.6	44.7	48.1	52.0
100 Farfalla	1.30.0	1.36.4	1.44.1	1.52.4
200 Farfalla	3.16.8	3.30.5	3.45.2	
100 Misti	1’31.5	1’38.3	1.45.8	1.54.2
200 Misti	3.17.0	3.30.8	3.47.6	4.05.8
400 Misti	6.42.1	6.54.1	7.23.0	

Ammissione alle gare lunghe

	A2 maschi	A1 maschi	A2 femmine	A1 femmine
400 stile libero	5.32.5	5.42.0	5.49.3	5.59.0

Sommario

1. NORMATIVE GENERALI 2
Iscrizioni alle gare 2
Tasse gara 2
Staffette 2
Assenze 2
Assenze atleti nazionali 2
Classifiche di società 2
Partenze in acqua 3
Utilizzo del "Device" 3
Conta vasche 3
Atleti con cittadinanza non Italiana 3

2. RAPPRESENTATIVE REGIONALI 4
Rappresentativa regionale esordienti A 4
Rappresentativa Regionale Ragazzi 4
Rappresentativa Regionale Juniores 4
Rappresentativa Regionale cadetta 4
Rappresentativa Regionale di fondo 4
Regolamento atleti 5

3. ATTIVITÀ ESORDIENTI 6
Esordienti B 6
Concentramenti 7
Programma gare 8
Qualificazione al Gran Premio Esordienti A 9
Gran Premio Esordienti A. 9
Programma Estivo Esordienti A 10

4. ATTIVITÀ DI CATEGORIA E ASSOLUTA 11
Programma di Categoria e Assoluto in vasca corta 11
Campionato Regionale Assoluto invernale in vasca corta 12
Campionato Regionale Assoluto primaverile in vasca corta 12
Campionato Regionale di Categoria in vasca corta 13
Trofeo Liguria e staffette di Categoria 14
Programma di Categoria e Assoluto in vasca lunga 15
Campionato Regionale di Categoria in vasca lunga 16
Staffette Assolute in vasca lunga 16

5. TABELLE TEMPI LIMITE 17
Esordienti 18
Ammissione alle gare lunghe 18
Sommario 19