



COMITATO REGIONALE SARDO

CALENDARIO DI NUOTO 2009/2010

AGGIORNATO AL 25.11.09

NOVEMBRE 2009

7/8	1° PROVA TEMPI INVERNALE ASSOLUTI	CAGLIARI/ SASSARI
29	1° PROVA FANTANUOTA ES. A+ B.	CAGLIARI / SASSARI

DICEMBRE 2009

5/6	CAMPIONATO REG. ASSOLUTI IN VASCA CORTA	CAGLIARI
13	CAMPIONATO REG. A SQUADRE ES.A	CAGLIARI
20	COPPA CADUTI DI BREMA	QUARTU - SASSARI

GENNAIO 2010

10	2° PROVA FANTANUOTA ES. A	CONCENTRAMENTI
16/17	2° PROVA TEMPI INVERNALE ASSOLUTI	CONCENTRAMENTI
31	3° FANTANUOTA ES. A + 2° ES. B	CONCENTRAMENTI

FEBBRAIO 2010

13/14	QUAL. CAMP. REG. INV. DI CATEGORIA	CONCENTRAMENTI
20/21	QUAL.CAMP. REG.INV. ESORDIENTI A	CONCENTRAMENTI
28	QUAL.CAMP. REG.INV. ESORDIENTI B	CONCENTRAMENTI

MARZO 2010

13/14	FINALI CAMP. REG. INV. DI CATEGORIA	UNICO
20/21	FINALI CAMP. REG. INV. ESORDIENTI A	UNICO
28	FINALI CAMP. REG. INV. ESORDIENTI B	UNICO

APRILE 2010

11	4° FANTANUOTA ES. A + 3° ES. B	CONCENTRAMENTI
18	CAMPIONATO REG. A SQUADRE RAGAZZI	UNICO

MAGGIO 2010

01/02	CAMPIONATO REG. PRIM. ASSOLUTO	UNICO
9	5° FANTANUOTA ES. A + 4° ES. B	CONCENTRAMENTI
29	5° FANTANUOTA ES. B	CONCENTRAMENTI
30	6° FANTANUOTA ES. A	CONCENTRAMENTI

GIUGNO 2010

6	3° PROVA TEMPI ESTIVA ASSOLUTI	UNICO
12/13	QUAL. CAMP. REG. ESTIVO ES. A	CONCENTRAMENTI
20	CAMPIONATO REG. ESTIVO ES. B	UNICO

LUGLIO 2010

03/04	FINALI CAMP. REG. ESTIVO ES. A	UNICO
9/10/11	CAMP. REG. ESTIVO DI CATEGORIA E ASSOLUTO	UNICO
24	PROBABILE PROVA TEMPI ASSOLUTI	UNICO



COMITATO REGIONALE SARDO

1° PROVA FANTANUOTA ES. A

29 Novembre 2009

H:10.00

P. COMUNALE

TERRAMAINI

29 Novembre 2009

H:10.30

LU FANGAZZU

SASSARI

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti A regolarmente tesserati per la F.I.N. per la Stagione Agonistica 2009/2010. Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di atleti; ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 gare, secondo il seguente programma:

SUD

100 Stile F/M
100 Rana F/M
200 Dorso F/M
400 Stile F/M
400 Misti F/M
50 Dorso F/M
100 Farfalla F/M
200 Rana F/M
100 Misti F/M

NORD A e B

100 Stile F/M
100 Rana F/M
50 Rana F/M es. B
200 Dorso F/M
400 Stile F/M
100 Misti F/M Es. B
400 Misti F/M
50 Dorso F/M
100 Dorso F/M Es. B
100 Farfalla F/M
200 Rana F/M
200 Stile F/M Es. B
100 Misti F/M

Le gare saranno disputate a SERIE. Le iscrizioni on line alle gare potranno essere effettuate attraverso il nuovo software attivabile dall'indirizzo <http://online.federnuoto.it/iscrisci/societa.php> con scadenza al 22 novembre 2009, le iscrizioni inviate a mezzo fax dovranno pervenire alla segreteria dello scrivente comitato regionale entro e non oltre il 16 novembre 2009, le società dovranno accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del comitato. Il pagamento della tassa di iscrizione potrà essere effettuato direttamente al comitato regionale o a mezzo bonifico presso la Intesa San Paolo Filiale Roma Flaminia IBAN IT18T0306905089100000000255 intestato a C.R. Sardo FIN Federazione Italiana Nuoto. Per i pagamenti a mezzo bonifico le società dovranno inviare a mezzo fax copia dello stesso. Facciamo presente che sul programma di iscrizione on line è disponibile anche la stampa dell'importo dovuto, pertanto chiediamo alle società di verificare l'importo prima di effettuare il bonifico. Per quanto non esposto si rimanda alle Norme Generali 2010.

CRONOMETRAGGIO MANUALE.



COMITATO REGIONALE SARDO

FANTANUOTA ESORDIENTI B PRIMA PROVA

29 Novembre

H:17.00

Cagliari Terramaini

29 Novembre

H:10.30

Sassari Lu Fangazzu

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Esordienti B regolarmente tesserati per la F.I.N. per la stagione agonistica 2009/2010

Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di atleti, ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 3 gare secondo il seguente programma:

SUD

50 Rana F/M es. B
100 Misti F/M Es. B
100 Dorso F/M Es. B
200 Stile F/M Es. B

Le gare saranno disputate a SERIE.

Le iscrizioni on line alle gare potranno essere effettuate attraverso il nuovo software attivabile dall'indirizzo <http://online.federnuoto.it/iscritti/iscrisocieta.php> con scadenza al 22 novembre 2009, le iscrizioni inviate a mezzo fax dovranno pervenire alla segreteria dello scrivente comitato regionale entro e non oltre il 16 novembre 2009, le società dovranno accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del comitato.

Il pagamento della tassa di iscrizione potrà essere effettuato direttamente al comitato regionale o a mezzo bonifico presso la Intesa San Paolo Filiale Roma Flaminia IBAN IT18T0306905089100000000255 intestato a C.R. Sardo FIN Federazione Italiana Nuoto. Per i pagamenti a mezzo bonifico le società dovranno inviare a mezzo fax copia dello stesso.

Facciamo presente che sul programma di iscrizione on line è disponibile anche la stampa dell'importo dovuto, pertanto chiediamo alle società di verificare l'importo prima di effettuare il bonifico.

Per quanto non esposto si rimanda alle Norme Generali 2010.

CRONOMETRAGGIO MANUALE.



COMITATO REGIONALE SARDO

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE

ASSOLUTO

VASCA 25 MT

5 DICEMBRE

H:10.00/17.00

CAGLIARI TERRAMAINI

6 DICEMBRE

H:10.00/17.00

CAGLIARI TERRAMAINI

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2009/2010. Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti, che possono partecipare ad un massimo di sei gare più le staffette, che potranno essere iscritte nel numero massimo di 2 per società e per sesso, secondo il seguente programma:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE	TERZA PARTE	QUARTA PARTE
1500 SL F/M	100 SL F/M	100 MX F/M	200 SL F/M
	100 DO F/M	400 SL F/M	100 RA F/M
	50 RA F/M	50 FA F/M	200 FA F/M
	400 MX F/M	200 DO F/M	50 DO F/M
	100 FA F/M	200 RA F/M	200 MX F/M
	800 SL F/M	50 SL F/M	4X50 MX F/M
	4X50 SL F/M	4X100 SL F/M	

Le GARE verranno disputate a serie.

Verranno assegnati titoli individuali e verrà stilata una classifica di Società con i punti ottenuti in base all'ordine d'arrivo, attribuendo il punteggio agli 8 finalisti classificati secondo il criterio esposto nelle Norme Generali 2010. Non sarà attribuito alcun punteggio agli atleti e staffette classificati oltre l' 8° posizione. Il punteggio attribuito alle staffette sarà doppio come da Norme Generali. Saranno premiati i primi 3 atleti classificati nelle gare individuali, le prime 3 staffette classificate e le prime 3 società classificate. Le iscrizioni on line alle gare potranno essere effettuate attraverso il nuovo software attivabile dall'indirizzo <http://online.federnuoto.it/iscrisocieta.php> con scadenza al 29 novembre 2009, le iscrizioni inviate a mezzo fax dovranno pervenire alla segreteria dello scrivente comitato regionale entro e non oltre il 20 novembre 2009, le società dovranno accertarsi dell'avvenuta ricezione da parte del comitato. Il pagamento della tassa di iscrizione potrà essere effettuato direttamente al comitato regionale o a mezzo bonifico presso la Intesa San Paolo Filiale Roma Flaminia IBAN IT18T0306905089100000000255 intestato a C.R. Sardo FIN Federazione Italiana Nuoto. Per i pagamenti a mezzo bonifico le società dovranno inviare a mezzo fax copia dello stesso. Facciamo presente che sul programma di iscrizione on line è disponibile anche la stampa dell'importo dovuto, pertanto chiediamo alle società di verificare l'importo prima di effettuare il bonifico.

Per quanto non esposto si rimanda alle Norme Generali 2010.

CRONOMETRAGGIO MANUALE.



COMITATO REGIONALE SARDO

CAMPIONATO A SQUADRE ESORDIENTI "A"

13 dicembre 2009

H:10.00/17.00

TERRAMAINI

Parteciperanno di diritto a confronto diretto , le prime 8 squadre della Stagione 2009/2010. Per il settore maschile (ESPERIA A, SPORT FULL TIME A, ATLANTIDE, FERRINI, R.N.CAGLIARI A, R.N.ORISTANO, PROMOGEST, R.N.CAGLIARI B), per il settore femminile(SPORT FULL TIME, PROMOGEST, ESPERIA A, R.N.ORISTANO, ATLANTIDE, GRUPPO IN FORMA A, GREEN ALGHERO, SPORT ER). Le ulteriori squadre iscritte andranno a formare una nuova serie.

Ogni Società potrà iscrivere **1 SOLA** squadra per ciascun settore (maschile e femminile). E' possibile presentare iscrizioni per un solo settore, ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di 3 gare più le staffette. Sono ammessi a partecipare massimo 2 atleti per Società della categoria Esordienti B nelle distanze dei 50, 100. La manifestazione si svolgerà in due turni mattina e sera, in base al seguente programma:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE
100 F M	100 FA F
50 FA F	50 FA M
100 RA M	100 RA F
50 RA F	50 RA M
100 SL M	100 SL F
50 SL F	50 SL M
100 DO M	100 DO F
50 DO F	50 DO M
400 SL M	400 SL F
200 MI F	200 MX M
4X50 SL M	4X50 SL F
4X50 MX F	4X50 MX M

Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno i 3\4 delle gare in programma, sia nel settore maschile che femminile.

Ogni Società iscritta dovrà presentare i cartellini gara 1 ora prima dell'inizio della manifestazione pena la multa di € 10,00. Le modifiche consentite, indifferentemente se per " spostamento" o "sostituzione", saranno ricondotte ad un massimo di **due presenze – gara individuali** per ciascun settore.

I nominativi dei componenti le staffette dovranno essere consegnati al tavolo della giuria prima del termine della gara dei 400 stile libero maschili o femminili in base alla parte del programma in fase di svolgimento. Ogni Società presenterà un concorrente per ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta. Le squadre sono composte da atleti appartenenti alla categoria Esordienti A. Un atleta che fa parte di una squadra A non può far parte dell'eventuale squadra B. Ogni società, a prescindere dal numero delle sue squadre iscritte, può inserire al massimo 2 atleti appartenenti alla categoria Esordienti B, uno per il settore maschile e uno per quello femminile. Il numero massimo di atleti partecipanti in ciascuna squadra è di 12 per ogni settore.

Le corsie ruoteranno dopo ogni gara del settore. L'assegnazione delle corsie per ogni gara avverrà mediante sorteggio, da effettuarsi 1 ora prima dell'inizio della manifestazione a cura del Giudice Arbitro della manifestazione. Il Comitato stilerà classifiche regionali separate per settore, in base alle tabelle di punteggio FINA in vigore, attribuendo a ciascuna Società la somma di tutti punteggi tabellari conseguiti dai propri atleti e dalle proprie staffette. Verrà stilata una classifica per ciascun settore.

Le adesioni corredate dalla tassa di **36,00 €** per la squadra e settore categoria esordienti A indipendentemente dal numero di gare al quale partecipa , dovranno pervenire alla segreteria del



COMITATO REGIONALE SARDO

Comitato improrogabilmente entro il **30 NOVEMBRE 2009** (fax 070/673081 – MAIL: info@nuotosardegna.it)

Non saranno prese in considerazione le iscrizioni che arriveranno fuori termine o incomplete.
Per quanto non esposto si rimanda alle NORME GENERALI. CRONOMETRAGGIO MANUALE.

N. B. :Si ricorda che i cartellini gara dovranno essere consegnati IMPROROGABILMENTE, entro i tempi previsti debitamente compilati in ogni loro parte, pena la classificazione di tutte le gare come “ASSENZE NON SEGNALATE” e l’addebito di tutte le relative multe.

COPPA CADUTI DI BREMA



COMITATO REGIONALE SARDO

19 DICEMBRE 2009
20 DICEMBRE 2009

H:18.30
H:17.00

QUARTU S. ELENA CENTRO NUOTO
SASSARI LU FANGAZZU

Sarà disputata da tutte le Società iscritte.

Possono partecipare tutti gli atleti della categoria Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores, regolarmente tesserati per la F.I.N. nella Stagione Agonistica 2009/2010.

La fase regionale si svolgerà in due concentramenti in base al seguente programma , comprendente un'interruzione di 30 minuti tra le gare femminili degli 800 stile libero e i 100 farfalla:

PRIMA PARTE	SECONDA PARTE
100 F M	100 FA F
50 FA F	50 FA M
100 RA M	100 RA F
50 RA F	50 RA M
100 SL M	100 SL F
50 SL F	50 SL M
100 DO M	100 DO F
50 DO F	50 DO M
400 SL M	400 SL F
200 MX F	200 MX M
4X50 SL M	4X50 SL F
4X50 MX F	4X50 MX M
800 SL F	1500 SL M

Intervallo di 30 minuti.

Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno i 3/4 delle gare in programma, sia nel settore maschile sia in quello femminile. Qualora il numero delle squadre iscritte fosse superiore a 16 al Comitato regionale è dato mandato di suddividere gli iscritti in concentramenti ulteriori in base a criteri di opportunità. Si ricorda che i cartellini debitamente compilati in ogni parte dovranno essere consegnati 1 ora prima dell'inizio della manifestazione pena multa di € 10,00. Le modifiche consentite, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", saranno ricondotte ad un massimo di 2 presenze - gara individuali per settore.

I nominativi dei componenti le staffette dovranno essere consegnati al tavolo della giuria prima del termine della gara dei 400 stile libero maschili o femminili in base alla parte del programma in fase di svolgimento. Ogni Società presenterà un concorrente per ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta ogni atleta può partecipare ad un massimo di 3 gare individuali più le staffette.

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie Seniores, Cadetti, Juniores, Ragazzi ed Esordienti A, in numero massimo di 12 per ciascun settore. Le corsie saranno fisse, ma ruoteranno dopo ogni coppia di gare, intendendo per coppia di gare i due settori.

L'assegnazione per la prima coppia di gare (100 FA M e 50 FA F) avverrà mediante sorteggio, da effettuarsi 1 ora prima dell'inizio della manifestazione a cura del Giudice Arbitro della manifestazione o da persona incaricata dal Comitato Regionale.

Il Comitato stilerà classifiche regionali separate per settore, in base alle tabelle di punteggio FINA in vigore, attribuendo a ciascuna Società la somma di tutti i punteggi tabellari conseguiti dai propri atleti e dalle proprie staffette.

Le adesioni corredate della tassa di **45.50 €** per squadra e del foglio riepilogativo dovranno pervenire alla



COMITATO REGIONALE SARDO

segreteria del Comitato Regionale improrogabilmente entro il **4 DICEMBRE 2009** (fax 070/673081 – MAIL: info@nuotosardegna.it). Non saranno prese in considerazione le adesioni che arriveranno fuori termine o incomplete.

Per quanto non esposto si rimanda alle Norme Generali 2010 e al Regolamento Nazionale della manifestazione.

CRONOMETRAGGIO MANUALE