



Programma ESORDIENTI 2009/10

FASE PRIMAVERILE

CONCENTRAMENTI E SEDI

A) Lucca – Massa – Pistoia – Prato
C) (Firenze) – Arezzo – Siena

B) Pisa – Livorno – Grosseto
D) Firenze

N.B.: LE SOCIETA' DEL CONCENTRAMENTO D) GAREGGERANNO NEL CONCENTRAMENTO C) IN QUESTO ORDINE:

1. **15/11/2009** Fiorentina Nuoto
2. **29/11/2009** Empoli, AN Scandicci
3. **20/12/2009** Firenze Pallanuoto, Hidron, Aquatica San Casciano, Acquatica Tavarnuzze
4. **10/01/2010** Esseci, Fiorentina Nuoto, Nuoto Club Firenze
5. **14/02/2010** R.N. Florentia
6. **28/02/2010** Firenze Pallanuoto, Mugello Nuoto, Aquatica San Casciano, Nuoto Life Style

1° prova – 15 novembre 2009 → scadenza iscrizioni 05 novembre 2009

50 SL A	200 MX A	4x50 MX A
50 SL B	100 DO B	4x50 SL B

Mattino (1° turno)
Pomeriggio (2° turno)

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	orari	
A	Prato	Futura Prato	info@futuraanuotoprato.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Livorno (Camalich 25m)	N. Livorno	nuotolivorno@tiscali.it	14.30-15.00	16,45-17,15
C	Bibbiena	Bibbiena N.	d.desideri@tin.it	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Calenzano	Esseci	piscinacalenzano@virgilio.it	09.00-09.30	14.30-15.00

2° prova – 29 novembre 2009 → scadenza iscrizioni 19 novembre 2009

50 DO B	100 RA B	Apnea partenza
50 DO A	100 RA A	4 x 50 SL A

Mattino
Pomeriggio

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	orari	
A	Viareggio	N. Viareggio	franca.zappelli@assonuoto.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Piombino	N. Piombino	socnuoto@etruscan.li.it	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Cortona	C.N. Cortona	cncortonagare@alice.it	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Borgo S. Lorenzo	Mugello Nuoto	calamaigino@forteto.it	09.00-09.30	14.30-15.00

3° prova - 20 Dicembre 2009 → scadenza iscrizioni 10 dicembre 2009

50 RA A	100 FA A	4 x 200 SL A
50 RA B	100 SL B	Apnea virata

Mattino (1° turno)
Pomeriggio (2° turno)

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	orari	
A	Lucca	C.N. Lucca	cncircolonuotolucca@tiscali.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Pisa	Can. Arno Pisa	info@canottieriarno.it	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Siena	Siena Nuoto UISP	info@sienanuotouisp.com	14.30-15.00	16,30-17,00
D	Certaldo	N. Certaldo	info@nuotocertaldo.it	09.00-09.30	14.30-15.00

4° prova - 10 Gennaio 2010 → scadenza iscrizioni 02 gennaio 2010



CALENDARIO 2009 - 2010

50 FA B	100 MX B	Solo Gambe
50 FA A	400 SL A	100 DO A

Mattino (1° turno)
Pomeriggio (2° turno)

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	orari	
A	Montecatini	C.N. Montecatini	info@centronuotomontecatini.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Grosseto	N. Grosseto	sportivanuotogr@virgilio.it	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Arezzo	Chimera	marcomagara@chimeranuoto.it	14.30-15.00	16,30-17,00
D	Empoli	Team Nuoto Toscana	teamnuotoscana@libero.it	09.00-09.30	14.30-15.00

5° prova – 14 febbraio 2010 → scadenza iscrizioni 04 febbraio 2010

100 MX A	100 SL A	4x100 MX A
50 DO B	200 SL B	4x50 MX B

Mattino (1° turno)
Pomeriggio (2° turno)

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	orari	
A	Massarosa	Nuoto Massarosa	massarosanuoto@virgilio.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Livorno (Camalich 25 m)	N. Livorno	nuotolivorno@tiscali.it	14.30-15.00	16,45-17,15
C	Buonconvento	Virtus Buonconvento	piscina@virtusbuonconvento.it	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Tavarnuzze	Acquatica	acquaticazodiac@gmail.com	09.00-09.30	14.30-15.00

6° prova – 28 febbraio 2010 → scadenza iscrizioni 18 febbraio 2010

100 DO B	50 SL B	Apnea partenza
400 SL A	100 RA A	50 SL A
200 MX A	50 RA A	100 SL A
100 DO A	100 FA A	50 DO A
50 FA A	100 MX A	4X100 MX A
4X200 SL A	4X50 SL A	4X50MX A

Mattino
Pomeriggio

Es. "A" PROVA DI RECUPERO AD ISCRIZIONE LIBERA

SU TUTTO IL PROGRAMMA : DUE (2) gare per atleta - una staffetta maschile e una femminile per Società

Conc	Località	Soc. Organizzatrice	Email	Orari	
A	Montecatini	C.N. Montecatini	info@centronuotomontecatini.it	09.00-09.30	14.30-15.00
B	Volterra	N. Velathri	velathri2003@email.it	09.00-09.30	14.30-15.00
C	Colle Val D'Elsa	Pol. Olimpia	olimpianuoto@piscinaolimpia.it	09.00-09.30	14.30-15.00
D	Fi – S. Marcellino	Fiorentina	d.desideri@tin.it	09.00-09.30	14.30-15.00

14 marzo 2010 Es. "B" FINALE REGIONALE a SQUADRE – Livorno "La Bastia"

20-21 marzo 2010 Es. "A" FINALE REGIONALE PRIMAVERILE – Viareggio

REGOLAMENTO PROVE DI QUALIFICAZIONE

Nelle prove di qualificazione gli esordienti A e B gareggeranno nei concentramenti dove si effettuano 2 turni gara nel seguente ordine:

- | | | |
|----|------------------------------|------------------------------|
| 1. | 1° turno Esordienti A | 2° turno Esordienti B |
| 2. | 1° turno Esordienti B | 2° turno Esordienti A |
| 3. | 1° turno Esordienti A | 2° turno Esordienti B |
| 4. | 1° turno Esordienti B | 2° turno Esordienti A |
| 5. | 1° turno Esordienti A | 2° turno Esordienti B |
| 6. | 1° turno Esordienti B | 2° turno Esordienti A |



Nei concentramenti dove è previsto solo 1 turno gara si gareggerà comunque in alternanza di orari seguendo lo schema sopra indicato (1° prova prima Es. B poi Es. A – 2° prova prima Es. A poi Es. Be così via).

Gli Esordienti B dovranno essere iscritti ad un massimo di **2 gare** in ogni prova dove non siano previste staffette, ad **1 gara + 1 staffetta** nelle prove dove sono previste le staffette.

Gli Esordienti A potranno essere iscritti ad **1 gara + 1 staffetta** nelle prove di qualificazione ai Campionati Primavera ad esclusione della 4° prova del 20 gennaio 2008 dove potranno essere iscritti a **2 gare**.

Ogni Società potrà iscrivere un numero illimitato di staffette (resta inteso che ogni atleta non può gareggiare in più di una) sia negli esordienti B che negli esordienti A. Tutte le staffette sono suddivise per sesso.

Negli esordienti B, previa comunicazione al Giudice Arbitro ed alla Società organizzatrice della prova, potranno anche essere schierate formazioni di staffette composte da atleti di Società diverse.

Gli orari di svolgimento delle singole prove riportate nelle tabelle sono indicativi, infatti la Società organizzatrice, nel solo caso di orario previsto su due turni, potrà procedere all'accorpamento in solo turno. La notizia dovrà essere comunicata, improrogabilmente entro 6 giorni dalla data di svolgimento della prova alle Società partecipanti ed al G.U.G. del C.R. Toscano.

Le iscrizioni dovranno pervenire tassativamente in formato elettronico (con i file prodotti dai due programmi DBMeeting e Gesnuoto utilizzati), alle società organizzatrici entro e non oltre il termine indicato nelle singole prove.

Le Società organizzatrici dovranno curare sia la ricezione delle iscrizioni che la gestione dei risultati. La manifestazione dovrà essere gestita con uno dei programmi in libera distribuzione forniti dal C. R. Toscano. Entro il termine massimo di 48 ore la Società ospitante la gara dovrà inviare a mlemmi@federnuoto.toscana.it i risultati della manifestazione nel formato prodotto dal programma stesso.

I tempi conseguiti nel periodo 01/10/2009 – 21/03/2010, sia nelle prove di qualificazione che nei meeting autorizzati, saranno validi, sia per gli Esordienti B che per gli Esordienti A, anche per tutte le fasi estive dei Campionati.

L'importo della tassa gara nelle prove riservate agli Esordienti B/A è fissato in € 4.00 ad atleta gara ed in € 4.00 per ogni staffetta.

REGOLAMENTO GARE SPECIALI ESORDIENTI B

Did. 1 – Apnea partenza: 25 mt. da nuotare con la prima parte della vasca, 10 mt., in apnea. Dopo il tuffo di partenza gli atleti dovranno quindi pinneggiare, mantenendo una posizione a braccia tese avanti, in subacquea fino a riemergere oltre la corsia posta alla distanza predetta. Una volta riemersi dovranno terminare la gara a stile libero.

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

Did. 3 – Solo Gambe: 50 mt. 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.

NORME INTEGRATIVE

1. gli atleti toscani tesserati per società al di fuori della regione sono autorizzati a partecipare alle manifestazioni organizzate dal C.R.T. (o comunque inserite nel calendario del C.R.T.) nelle sedi di appartenenza delle società presso le quali svolgono la loro attività. La loro partecipazione è limitata a tutte quelle manifestazioni che **NON SONO A NUMERO CHIUSO E/O CHE NON ASSEGNANO TITOLI REGIONALI**;
2. gli atleti toscani tesserati per società della regione, ma residenti in province diverse da quelle delle società per le quali sono tesserati, siano essi esordienti o categoria, **POTRANNO GAREGGIARE NEI CONCENTRAMENTI DI PERTINENZA IN BASE ALLA LORO RESIDENZA**. Per gareggiare nei concentramenti di residenza è necessario **CHE LE LORO SOCIETA' FACCIANO RICHIESTA SCRITTA AL C.R.T. ALLEGANDO UN ELENCO NOMINALE DEGLI ATLETI TESSERATI**. Il C.R.T., autorizzandoli, ne darà comunicazione ufficiale alle organizzazioni periferiche che saranno così in grado di riceverne le iscrizioni.



CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI "B" a SQUADRE
14 Marzo 2010 - LIVORNO (Bastia)

PROGRAMMA GARE

Mattino: ap. Vasca 08.30 **100 SL F/M – 50 FA F/M – 100 RA F/M – 50 DO F/M – 4x25 MX F/M**
Pomeriggio: ap. Vasca 14.30 **100 DO F/M – 50 RA F/M – 100 MX F/M – 50 SL F/M – 4x25 SL F/M**

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 2 atleti Femmine e 2 atleti Maschi per gara ed 1 staffetta Femminile ed 1 Maschile.
- Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 1 gara individuale ed 1 staffetta.

RISCALDAMENTO

- Sarà effettuato per trenta (30) minuti dalle femmine e per trenta (30) dai maschi.

PUNTEGGI

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

PREMIAZIONI

- Saranno premiate le prime 10 società classificate
- Non saranno effettuate premiazioni individuali

ISCRIZIONI

- Le iscrizioni dovranno pervenire a: **MARIO FRACASSI** per posta elettronica all'indirizzo **mario@federnuoto.toscana.it** mediante compilazione dei programmi predisposti e scaricabili dal sito internet, **entro e non oltre il giorno 02 Marzo 2010. Entro la stessa data dovrà essere inviata al Comitato stesso una copia cartacea delle iscrizioni via fax o raccomandata.**
- Il costo delle iscrizioni (€ 5.00 individuali; € 5,00 staffette) dovrà essere saldato dalle Società direttamente sul piano vasca, prima dell'inizio della manifestazione.



FINALE REGIONALE PRIMAVERILE ESORDIENTI "A"
X Memorial "Egidio Giannoni"
20-21 marzo 2010 – VIAREGGIO

1° giorno	9,00-10,00	400 sl	100 ra	50 sl	
1° giorno	15,00-16,00	200 mx	50 ra	8x50 sl (4F+4M)	
2° giorno	9,00-10,00	100 sl	100 do	100 fa	
2° giorno	15,00-16,00	50 do	50 fa	100 mx	4 x 50 mx

AMMISSIONE

Saranno ammessi a partecipare i migliori **24** atleti (più 2 riserve da inserire anche sul piano vasca alla chiamata) per anno di nascita e per sesso che abbiano conseguito i migliori tempi nelle manifestazioni regionali regolarmente autorizzate.

Saranno ammesse a partecipare le migliori **24** staffette (più 2 riserve da inserire anche sul piano vasca alla chiamata) che nelle prove avranno ottenuto la migliore prestazione cronometrica sommando i tempi di tutte le staffette di seguito indicate (sia maschili che femminili).

N.B.: Alle Società che non dovessero partecipare (data l'obbligatorietà) ad una o più prove di staffette, saranno aggiunte (per la realizzazione del tempo totale valido per l'iscrizione) delle penalizzazioni di:

4 x 100 MX	M 6'00	F 6'30"
4 x 200 SL	M 12'00	F 13'00
4 x 50 SL	M 3'00	F 3'20"
4 x 50 MX	M 3'20"	F 3'40"

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà essere iscritto ad un massimo di **3** gare individuali più **2** staffette. Gli atleti gareggeranno per anno di nascita a serie decrescenti. Ogni Società potrà iscrivere 1 sola formazione di staffetta.

PUNTEGGI

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

PREMIAZIONI

Individuali: saranno premiati i primi 3 atleti per anno di nascita e sesso e le prime 3 staffette classificate.

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 C.R. Toscano.

RISCALDAMENTO

Sarà effettuato per trenta (30) minuti dalle femmine e per trenta (30) dai maschi.

ASSENZE

Le Società dovranno comunicare gli assenti entro 30' dall'inizio del turno gara. Agli inadempienti verrà comminata la sanzione prevista dal regolamento FIN.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire a: **MARIO FRACASSI** per posta elettronica all'indirizzo **mario@federnuoto.toscana.it** mediante compilazione dei programmi predisposti e scaricabili dal sito internet, **entro e non oltre il giorno 09 Marzo 2010. Entro la stessa data dovrà essere inviata al Comitato stesso una copia cartacea delle iscrizioni via fax o raccomandata.**