

**CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI ESTIVI**  
**29-30 Giugno e 1-2 Luglio 2010 Spoleto**

I campionati si disputeranno nei giorni 29-30 Giugno e 1-2 Luglio 2010 in vasca da 50 mt presso la Piscina Comunale di Spoleto.

La vasca sarà a disposizione delle Società della provincia di Perugia 90' prima dell'inizio gare 45' prima per le Società della provincia di Terni.

**REGOLAMENTO**

- 1) la partecipazione ai Campionati Regionali Estivi sarà stabilita secondo i criteri della tabella allegata.
- 2) Le categorie cadetti e seniores sono accorpati in unica categoria
- 3) Verranno effettuati ripescaggi (riserve) al fine di completare i posti lasciati liberi dalle opzione di iscrizione
- 4) In questa edizione dei Campionati Regionali Estivi assoluti e di categoria è esclusa la partecipazione individuale di atleti appartenenti alla categoria "Esordienti".
- 5) Nei Campionati Regionali Estivi assoluti e di categoria , le gare di 50 metri Dorso, Rana e Farfalla, sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti e Senior.
- 6) Gli atleti della categoria Ragazzi, potranno partecipare mediante Wild Card (deposito cauzionale di €. 10,00 in aggiunta alla tassa di iscrizione) **purché in possesso dei tempi** della tabella valida per l'intero territorio nazionale (regolamento FIN), qui appresso riportata:

**Tempi Limite per la categoria Ragazzi**  
( mt. 50 dorso,rana e farfalla)

<b>MASCHI</b>		<b>FEMMINE</b>
00'29,30	<b>50 dorso</b>	00'33,30
00'32,20	<b>50 rana</b>	00'36,80
00'27,20	<b>50 farfalla</b>	00'31,30

- 7) Nel caso che in suddetti campionati, l'atleta della categoria Ragazzi, non ottenga il tempo pari o migliore della tabella, verrà trattenuto il deposito cauzionale di € 10,00 come da regolamento nazionale F.I.N.
- 8) Nel caso di pari merito nell'ultimo posto utile di una Categoria, verrà sacrificato l'ultimo tempo di una delle Categorie successive, purché il tempo sia superiore a quello dei pari merito.
- 9) Per gli atleti che otterranno i posti utili in più di 6 gare, le Società dovranno comunicare l'opzione delle gare scelte, tenendo presente che non possono essere effettuate più di due gare per turno. A tal proposito le società dovranno dare l'opzione della partecipazione dei loro atleti fino al **40° classificato**, per consentire l'eventuale ripescaggi dei posti lasciati liberi.

Le iscrizioni degli atleti da ripescare dovrà pervenire per mezzo **e-mail**, in formato **Excel** con la seguente formula:

**COGNOME NOME (IN UNICA CELLA), SOLO ANNO DI NASCITA, SOCIETA', TEMPOGARA INUTI punto SECONDI virgola CENTESIMI es.: 00.21,34)**

## Esempio tabella EXCEL

100 stile libero maschi		Anno	Società	Tempo
Cognome	nome	1816	Nati per perdere	03.55,99

- 10) Le rinunce a seguito delle opzioni dovute al limite di 6 gare totale e 2 per turno, comporteranno l'inserimento in sostituzione degli atleti immediatamente successive nella graduatoria per categoria del Comitato Regionale.
- 11) In caso di mancanza di atleti di una categoria, i posti lasciati liberi verranno rimpiazzati da atleti con i tempi migliori nella graduatoria regionale.

Ogni Società potrà iscrivere **massimo tre staffette** per sesso (**una per categoria, e non più di una assoluta**). Le staffette di categoria potranno essere completate con non più di due atleti appartenenti a categorie inferiori. Gli atleti appartenenti alla categoria Esordienti A potranno prendere parte, sempre in numero massimo di 2, solo a staffette di Categoria Ragazzi.

- 12) In fase di iscrizione preventiva per le staffette, le Società dovranno comunicare alla segreteria del CR Umbro le categorie e il numero delle staffette. Al momento della presentazione nominativa della staffetta è **tassativo l'indicazione della categoria della staffetta, numero tessera, l'anno di nascita e la categoria** di ciascuno dei quattro componenti, elencati secondo l'ordine di partenza (**N:B**: pena l'esclusione dalla gara). L'assenza o la rinuncia di una squadra di staffetta va segnalata riconsegnando l'apposito cartellino sbarrando con l'indicazione, ben visibile "**ASSENTE**".
- 13) Nel corso di una manifestazione uno staffettista che abbia effettuato una staffetta, non potrà ripetere la **stessa gara a staffetta** in altra categoria (anche se in programma in giornate o turno diversi).
- 15) I rappresentanti della società dovranno segnalare l'assenza dei loro atleti mezz'ora prima dell'inizio di ogni turno di gara.
- 16) Il riscaldamento verrà effettuato in due turni: al primo turno parteciperanno le Società vicine al campo di gara, al secondo le altre. In base alle iscrizioni verrà comunicato alle Società il turno di riscaldamento.
- 17) Non è prevista una pausa tra il termine delle gare e l'inizio delle staffette.
- 18) Gli atleti umbri tesserati per qualsiasi società sportiva civile o militare, se da essa autorizzati, potranno prendere parte alle gare individuali dei Campionati Regionali ma, senza attribuire punteggio.
- 19) **Premiazione :**
  - saranno premiati i **primi tre atleti assoluti** maschile e femminile Per ogni gara
  - saranno premiati i **primi tre atleti** della categoria **ragazzi e juniores** maschile e femminile;
  - sarà premiato il **1° atleta** della categoria unica ( cadetti e seniores) maschile e femminile
  - saranno premiati le prime **tre società Assolute** ( la somma del punteggio maschile e femminile)
  - **sarà premiata la società prima classificata delle categoria ragazzi ,junior** ( la somma del punteggio maschile e femminile)e la **prima società** della **categoria unica** (cadetti e senior) la somma del punteggio maschile e femminile.

Tabella n. partecipanti per categoria per gara.

## MASCHI

Mt.	Gara	Ragazzi 1° 1996	Ragazzi 1995 -1994	Junior 1993 -1992	Cadetti Senior
50	Stile Libero	8 (atleti)	12 (atleti)	12 (atleti)	8 (atleti)
100	Stile Libero	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
200	Stile Libero	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
400	Stile Libero	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
1500	Stile Libero	2 (atleti)	4 (atleti)	6 (atleti)	4 (atleti)

50	Dorso			6 (atleti)	8 (atleti)
100	Dorso	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
200	Dorso	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)

50	Rana			8 (atleti)	6 (atleti)
100	Rana	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
200	Rana	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)

50	Farfalla			8 (atleti)	6 (atleti)
100	Farfalla	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
200	Farfalla	4(atleti)	6 (atleti)	8 (atleti)	6 (atleti)

200	Misti	6 (atleti)	10 (atleti)	10 (atleti)	6 (atleti)
400	Misti	2 (atleti)	4 (atleti)	6 (atleti)	4 (atleti)

## FEMMINE

Mt.	Gara	Ragazze 1997-1996	Junior 1995-1994	Cadetti Senior
50	Stile Libero	18 (atlete)	14 (atleti)	8 (atleti)
100	Stile Libero	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
200	Stile Libero	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
400	Stile Libero	14 (atlete)	12 (atlete)	6 (atlete)
800	Stile Libero	6 (atlete)	6 (atlete)	4 (atlete)

50	Dorso		14 (atlete)	8 (atlete)
100	Dorso	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
200	Dorso	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)

50	Rana		14 (atlete)	8 (atlete)
100	Rana	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
200	Rana	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)

50	Farfalla		14 (atlete)	8 (atlete)
100	Farfalla	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
200	Farfalla	10 (atlete)	8 (atlete)	6 (atlete)

200	Misti	12 (atlete)	12 (atlete)	8 (atlete)
400	Misti	6 (atlete)	6 (atlete)	4 (atlete)

**PROGRAMMA GARE**  
**(inizio gare ore 16.45)**

1^ giornata

50	farfal.	femm.
50	farfal.	maschi
100	st.libero	femm.
100	st.libero	maschi
200	dorso	femm.
200	dorso	maschi
200	rana	femm.
200	rana	maschi
4x200	SL.	femm.
4x200	SL.	maschi

2^ giornata

50	dorso	femm.
50	dorso	maschi
200	SL.	femm.
200	SL.	maschi
200	farfal.	femm.
200	farfal.	maschi
100	rana	femm.
100	rana	maschi
400	misti	femm.
400	misti	maschi

3^ giornata

50	rana	femm.
50	rana	maschi
400	SL.	femm.
400	SL.	maschi
100	farfal	femm.
100	farfal	maschi
100	dorso	femm.
100	dorso	maschi
4x100	SL.	femm.
4x100	SL.	maschi

4^ giornata

50	SL.	femm.
50	SL.	maschi
200	misti	femm.
200	misti	maschi
800	SL.	femm.
1500	SL.	maschi
4x100	misti	femm.
4x100	misti	maschi