

# CSI COMITATO DI COMO commissione nuoto

## Regolamento stagione 2009-2010

### Categorie ammesse:

#### Cat. Femminile

Esordienti C	2002/2003
Esordienti B	2000/2001
Esordienti A	1998/1999
Ragazze	1996/1997
Juniore	1994/1995
Cadette	1992/1993

#### Cat. Maschile

Esordienti C	2001/2002
Esordienti B	1999/2000
Esordienti A	1997/1998
Ragazzi	1994/1995/1996
Juniore	1992/1993
Cadetti	1990/1991

Master 20	dal 1991 – 1986	Master 20	dal 1989 – 1986
	Master 30	m/f	dal 1985 al 1974
	Master over	m/f	dal 1973 e precedenti

### Attività:

Il campionato interprovinciale si svolgerà su 5 prove da disputarsi da gennaio a maggio

Ogni prova si articola su un programma tecnico stabilito in base alla seguente tabella:

data	sede	categorie	Programma gare					
<b>1 prova</b>	Bosisio Parini	esc	25 farfalla	25 dorso	25 rana	25 stile	50 stile	
17 gennaio 2010		esb	25/50 farfalla	25/50/100 dorso	25/50/100 rana	25/50/100 stile	100/200misti	200 stile
Riscaldamento ore 13.30		esa	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
<b>2 prova</b>	Sondrio	esc	25 farfalla	25 dorso	25 rana	25 stile	50 dorso	
07 febbraio 2010		esb	25/50 farfalla	25/50/100 dorso	25/50/100 rana	25/50/100 stile	100 misti	
Riscaldamento ore 8.30		esa	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100 misti	
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100 misti	
		Fino a 40 anni	4x50 stile libero	4x50 mista	(maschi) / (femmine)			
		Fino a 68 anni	4x50 stile libero	4x50 mista	(maschi) / (femmine)			
		Almeno 100 anni	4x50 stile libero	4x50 mista	(maschi) / (femmine)			
<b>3 prova</b>	Chiesa Val.co	esc	25 farfalla	25 dorso	25 rana	25 stile	50 rana	
28 febbraio 2010		esb	25/50 farfalla	25/50/100 dorso	25/50/100 rana	25/50/100 stile	100/200misti	200 stile
Riscaldamento ore 8.30		esa	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
<b>1' prova regionale</b>		esc	50 dorso	50 rana		4x50 stile libero (2maschi+2femmine)		
7 marzo 2010	Sondrio	esb	50/100 dorso	50/100 rana		4x50 stile libero (2maschi+2femmine)		
		esa	50/100 dorso	50/100 rana		4x50 stile libero (2maschi+2femmine)		
		Altre cat.	50/100 dorso	50/100 rana		4x50 stile libero (2maschi+2femmine)		
<b>4 prova</b>	Tirano (So)	esc	25 farfalla	25 dorso	25 rana	25 stile	100 stile	
21 marzo 2010		esb	25/50 farfalla	25/50/100 dorso	25/50/100 rana	25/50/100 stile	100/200misti	200 stile
Riscaldamento ore 8.30		esa	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
<b>5 prova</b>	Barzano' (Lc)	esc	25 farfalla	25 dorso	25 rana	25 stile	100/200misti	
18 aprile 2010		esb	25/50 farfalla	25/50/100 dorso	25/50/100 rana	25/50/100 stile	100/200misti	200 stile
Riscaldamento ore 13.30		esa	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 dorso	50/100 rana	50/100 stile	100/200misti	200 stile
<b>2'' prova regionale</b>		esc	50 farfalla	50 stile		4x50 mista (2maschi+2 femmine)		
1 maggio 2010	Cantur' (Co)	esb	50/100 farfalla	50/100 stile		4x50 mista (2maschi+2 femmine)		
		esa	50/100 farfalla	50/100 stile		4x50 mista (2maschi+2 femmine)		
		Altre cat.	50/100 farfalla	50/100 stile		4x50 mista (2maschi+2 femmine)		
<b>8° Gran premio nazionale</b>			<b>Lignano Sabbiadoro</b>					
<b>Dal 3 al 6 giugno</b>								

### Classifica:

Ad ogni atleta verrà assegnato un punteggio in millesimi correlato al tempo ottenuto in gara secondo la seguente formula:

$$\text{PUNTEGGIO} = \text{TEMPO DI RIFERIMENTO (IN CENTESIMI)} / \text{TEMPO GARA (IN CENTESIMI)} \times 1000$$

- Per le categorie Eso B, Eso A, ragazzi, juniores, cadetti, seniores): si considera tempo di riferimento il risultato del primo classificato per ogni categoria e specialità degli ultimi campionati regionali estivi F.I.N. (vedi tabella A allegata)
- Per la categoria master: si considera tempo di riferimento il risultato del primo classificato della categoria master 25 di ogni specialità degli ultimi campionati italiani estivi master.

- Il tempo di riferimento per le specialità che non hanno il corrispettivo in una delle manifestazioni di cui sopra è stato calcolato frazionando il tempo della prima distanza superiore disponibile (es. tempo di riferimento per i 100mx = tempo dei 200mx/2).

la classifica finale si ottiene sommando i punti ottenuti dagli atleti di una squadra moltiplicati per un coefficiente di presenza.

- Il coefficiente di presenza per ogni squadra si ottiene dal rapporto tra il numero di atleti che hanno preso parte alla prova e il numero di atleti iscritti alla prova.

Ogni atleta può prendere parte a non più di due discipline fra quelle previste nel programma di ogni singola prova. Le prove dei 200 misti e dei 200 stile possono essere aggiunte come terza disciplina unicamente fuori punteggio.

Non sono ammesse partecipazioni fuori punteggio alle altre discipline in programma.

I punteggi acquisiti individualmente nelle singole prove andranno a formare la classifica finale del MIGLIOR ATLETA per categoria e sesso .

Si ricorda che l'organizzazione di ogni singola prova sarà a carico della società organizzatrice che deve provvedere a quanto segue:

- Predisporre la presenza del medico e ambulanza
- Predisporre giudice di gara/starter
- Predisporre la presenza di due cronometristi (il completamento del numero idoneo dei cronometristi spetta a ciascuna società partecipante)
- Predisporre l'impianto microfonico
- Predisporre un premio (coppa o targa) per ciascuna delle squadre partecipanti
- Predisporre un premio (medaglia o ricordino) per ciascun atleta partecipante
- Spazio idoneo per attività di segreteria.

Si ricordano gli indirizzi dei responsabili di ogni società:

<b>Aqua Vitae MMVI Erba</b>	Presidente:	Conti Marco	3358402665	marco@aquavitae.it
<a href="http://www.aquavitae.it">www.aquavitae.it</a>	Responsabile:	Crippa Augusto	3392208134	augusto@aquavitae.it
	Allenatori:	Zoia Marcello	3470558308	marcello@aquavitae.it
		Alessandra Ghirotti	3470558308	alessandra@aquavitae.it
<b>Polisportiva Valmalenco</b>	Presidente:	Masa Mario	3405637642	pol.valmalenco@libero.it
<a href="http://www.polvalmalenco.it">www.polvalmalenco.it</a>	Allenatori:	Bergomi Giulio	3463256460	giulio.bergomi@libero.it
<b>S.S.D. Dimensione Sport srl</b>	Presidente:	Comuzzi Silvano	3382557570	info@piscinadiverano.it
Verano Brianza	Allenatori:	Moroni Cristina	3347715123	squadranuoto@piscinadiverano.it
<a href="http://www.piscinadiverano.it">www.piscinadiverano.it</a>		Corti Roberto	3382976156	corrabobo@libero.it
		Zoia Federico	3287698683	holyfederico@hotmail.com
<b>Futura nuoto</b>	Responsabile:	Croce Annalisa		croceannalisa@hotmail.it
Tirano-Morbegno	Allenatori:	Morbegno: Fischer Anke	3357579452	anke_gerosa@yahoo.it
		Tirano: Cardettini Giulia	3488924618	
<b>C.S. Bruno Credaro</b>	Responsabile:	Porta Laura		
Sondrio	Allenatori:			

- Coordinatore attività sportiva CSI COMO  
[www.csicomo.it](http://www.csicomo.it)
- Commissione nuoto
- Responsabile settore segreteria gare
- Responsabile settore cronometraggio

Tagliabue Giovanna 031441329  
csicomo@csicomo.it  
Moroni Cristina 3385279139  
moroni.cristina@alice.it  
Crippa Valter  
valter.ale@tiscali.it  
Casati Francesco

si ricorda che le iscrizioni alle varie prove dovranno pervenire entro e non oltre 15 gg dalla data della manifestazione al seguente indirizzo [moroni.cristina@alice.it](mailto:moroni.cristina@alice.it) utilizzando solo ed esclusivamente il programma allegato.

p.commissione nuoto  
comitato di Como  
Cristina Moroni