

CAMPIONATI ASSOLUTI REGIONALI INVERNALI

07 – 08 Novembre 2009 VIAREGGIO

Sab. .pomeriggio

15,30 - 16,15

50 SL
200 RA
100 DO
400 SL
100 DF
200 MX
4 x 200 SL

Dom. mattina

8,30 - 9,15

50 DF
50 RA
200 SL
200 DO
200 DF
400 MX
4 x 100 SL

Dom. pomeriggio

15,30 - 16,15

50 DO
100 SL
100 RA
100 MX
800 SL f
1500 SL m
4 x 100 MX

AMMISSIONE

Saranno ammessi a partecipare i primi **16** atleti a livello assoluto + **2** riserve nelle gare 800m e 1500 m s.l. I migliori **24** atleti + **2** riserve in tutte le altre gare.

Per le staffette l'iscrizione è libera.

Saranno ritenuti validi anche i tempi ottenuti nella stagione 2008/2009 in vasca corta (o in vasca lunga con abbuono come da tabella federale).

Non saranno ammessi in alcun modo gli atleti Esord. A (neanche per la composizione delle staffette).

PARTECIPAZIONE

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di **4** gare. Gli atleti gareggeranno per serie decrescenti.

PUNTEGGI

Ai primi **24** atleti classificati: **25-23-22-20-19-18-17...1** (staffette: punteggio **doppio**). Saranno premiati i primi **3** atleti gara/sesso e le prime **3** Società.

RISERVE

Si dispone che le RISERVE vengano inserite anche in caso di mancata presentazione di uno degli atleti all'addetto ai concorrenti, (al quale addetto le riserve stesse dovranno presentarsi insieme agli atleti della gara prevista). Resta inteso che per il migliore svolgimento della manifestazione è DETERMINANTE che vengano dichiarati gli assenti all'inizio di ogni turno gara.

ASSENZE - CONFERME

Le Società dovranno comunicare gli assenti (o dare **CONFERMA per 800/1500 SL**) entro **30'** dall'inizio del turno gara. Ad ogni assenza non comunicata verranno comminati 5 punti di penalizzazione nella classifica per Società.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire al Consigliere Regionale e Delegato Provinciale di Livorno **MARIO FRACASSI** per posta elettronica all'indirizzo mario@federnuoto.toscana.it entro e non oltre il giorno 27 Ottobre 2009, **utilizzando il file del programma scaricabile dal sito internet del Comitato. Entro la stessa data dovranno essere inviate al C.R.T. - Via V. Venosta,58 – 50136 Firenze, le iscrizioni su carta (via fax o lettera raccomandata).** Il costo delle iscrizioni (Euro 5.00 individuali; Euro 5,00 staffette) dovrà essere saldata dalle Società direttamente sul piano vasca, prima dell'inizio della manifestazione.

N.B.: Le iscrizioni dei 100 MX m/f, dovranno essere effettuate indicando **sempre e soltanto** il tempo dei 200 MX .