



Federazione Italiana Nuoto

Comitato Regionale Ligure

Viale Padre Santo 1-16122 Genova

Tel. 010511571 fax 0105221776

crliguria@federnuoto.it

www.federnuoto.liguria.it

Genova 15 Maggio 2023

Il Comitato Regionale Ligure della Federazione Italiana Nuoto, indice ed organizza il
5° Campionato Regionale Open di Mezzofondo

Manifestazione di Nuoto in Acque Libere in programma il giorno **1 Luglio 2023** a Genova nello spazio acqueo antistante la Lega Navale di Quinto (Via Majorana 6)

La Manifestazione è aperta a tutti i tesserati Fondo FIN Agonisti delle categorie Esordienti A, Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores e Master che gareggeranno nelle seguenti distanze:

- 3000 Metri Categorie Ragazzi, Juniores, Cadetti e Seniores e Master
- 1500 Metri Categoria Esordienti A
- Staffetta 4x1500 Assoluta (2M- 2F)

Programma gare

1 Luglio 2023

Ore 08.00	Ritrovo- Punzonatura Categorie R-J-C-S
Ore 09.10	Riunione Tecnica
Ore 09.30	Partenza m.3000 R-J-C-S (Giuria 1)
Ore 09.30	Ritrovo-punzonatura Esordienti A
Ore 10.25	Riunione Tecnica Esordienti A Premiazione M.3000
Ore 10.45	Partenza m.1500 Esordienti A (Giuria 2)
Ore 11,00	punzonatura Staffetta 4x1500
Ore 11.30	riunione tecnica staffetta Premiazione m.1500
Ore 11,45	Partenza Staffetta 4x1500 (Giuria 1)
Ore 13.15	Premiazioni staffetta
Ore 14,00	ritrovo atleti Master
Ore 15.00	riunione tecnica
Ore 15.15	Partenza m.3000 Master (Giuria 2)
ore 16,30	Premiazione Master



Responsabile Logistico della manifestazione
Comitato Regionale Ligure 010511571 (Cristina Nistri)
In caso di maltempo la manifestazione sarà rimandata ad altra data.

Saranno ammessi n° 200 iscritti agonisti, 200 Master tesserati per il settore Fondo della Federazione Italiana Nuoto
Il cronometraggio sarà a cura della F.I.Cr. Associazione di Genova.

Le iscrizioni andranno effettuate tramite il portale federale entro il **25 giugno 2023**.

La tassa d'iscrizione gara per gli agonisti è di € 12 individuale ed € 20 per ogni Staffetta (tramite economato del portale federale)

Verranno premiati con medaglia i primi tre Maschi e Femmine di ogni categoria e con Coppa le prime tre Società Classificate in base alla somma dei seguenti punteggi delle gare individuali: 11 p al 1° Classificato, 9 al 2° classificato, 8 al 3° classificato ...

Ed ai punteggi della Staffetta 22 p alla 1^a classificata, 18 p alla 2^a classificata, 16 alla 3^a classificata

Presso il Circolo Velico Quinto al Mare sarà possibile usufruire di servizio bar, servizi igienici e spogliatoi.

Per quanto non contemplato dal presente regolamento si rimanda a quello della Federazione Italiana Nuoto.



Il Presidente
Silvio Todiere