



# Federazione Italiana Nuoto Comitato Regionale Ligure

Viale Padre Santo 1-16122 Genova

Tel. 010511571 fax 0105221776

[crliguria@federnuoto.it](mailto:crliguria@federnuoto.it)

[www.federnuoto.liguria.it](http://www.federnuoto.liguria.it)

Genova 19 giugno 2018

Il Comitato Regionale Ligure della Federazione Italiana Nuoto in collaborazione con la Sportiva Sturla, indice ed organizza il

### **3° Campionato Regionale Open di Mezzofondo**

(aperto anche alle Società Fuori Regione)

Manifestazione di Nuoto in Acque Libere in programma il giorno 15 settembre 2018 a Genova nello spazio acqueo antistante la Sportiva Sturla (Via 5 Maggio 2d).

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

Esordienti A m.1500 e Rag-Jun-Cad-Sen m.3000

E' previsto lo svolgimento della Staffetta 4x 750 m Esordienti e Assoluta che dovrà essere composta da 2 atlete femmine + 2 atleti maschi. (massimo 2 staffette per categoria per ogni società)

Ogni squadra di staffetta dovrà presentarsi con Cuffie dello stesso colore ed una serie di scorta

#### **Programma gare**

15 settembre 2018

Ore 08.30 Ritrovo-punzonatura

Ore 09.00 Riunione Tecnica

Ore 09.30 Partenza m.1500 Esordienti A

Ore 10.30 Partenza m.3000 R-J-C-S

Ore 11.30 Partenza Staffetta 4x 750 m. Esordienti

Ore 12.30 Partenza Staffetta 4x 750 m. Assoluti

Ore 13.30 Premiazioni e buffet

Le iscrizioni andranno effettuate tramite i nuovi applicativi federali ( in vigore dal 22 luglio p.v) entro il 10 Settembre 2018 .

La tassa d'iscrizione gara è di € 10 individuale ed € 20 per la staffetta da versare il giorno della manifestazione sul campo gara.

Verranno premiati con medaglia i primi tre classificati Maschi e Femmine per ogni Categoria e 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 delle staffette

22 p alla 1<sup>a</sup> classificata, 18 p alla 2<sup>a</sup> classificata, 16 alla 3<sup>a</sup> classificata ...

Il Presidente

**Silvio Todiere**

