

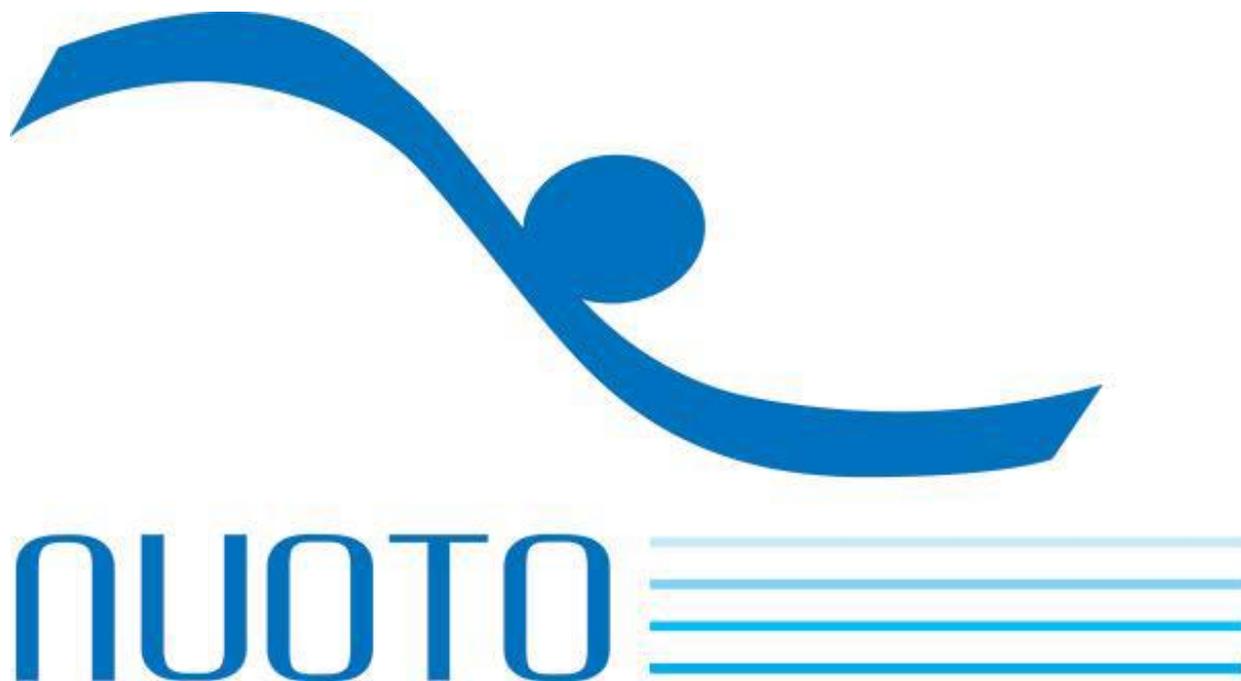


FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

- DELEGAZIONE REGIONALE MOLISE
- 

## *Regolamento Regionale Molise*

*Settore NUOTO – Stagione 2023-24*



**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
Stagione 2023-24

## **SOMMARIO**

<i>CATEGORIE settore Nuoto Stagione 2023-24”</i>	3
<i>CALENDARIO NAZIONALE - estratto dal “Regolamento settore Nuoto – Stagione 2023-24”</i>	4
<i>SCADENZA TEMPI LIMITE - estratto dal “Regolamento settore Nuoto – Stagione 2023-24”</i>	5
<i>CALENDARIO REGIONALE MOLISE</i>	6
<i>ATTIVITA' ESORDIENTI</i>	10
<i>I. MOLISE WINTER TOUR</i>	10
<i>II. MOLISE SWIM CUP</i>	13
<i>ATTIVITA' CATEGORIA</i>	17
<i>I. COPPA PARIGI</i>	17
<i>II. MANIFESTAZIONE REGIONALE ASSOLUTA</i>	22
<i>III. CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA INDIVIDUALE IN VASCA CORTA</i>	23
<i>IV. CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO INDIVIDUALE IN VASCA CORTA - INVERNALE</i>	24
<i>V. COOL SWIM 2024</i>	25

CATEGORIE FEDERALI - ATLETI

Per la stagione 2023-24 la ripartizione delle categorie del Settore Nuoto è definita dal seguente prospetto:

	MASCHI	FEMMINE
Esordienti B	10-11 anni	9-10 anni
Esordienti A	12-13 anni	11-12 anni
Ragazzi	14-15-16 anni	13-14 anni
Juniores	17-18 anni	15-16 anni
Cadetti	19-20 anni	17-18 anni
Seniores	21 anni ed oltre	19 anni ed oltre

Di conseguenza la suddivisione per anno di nascita è la seguente:

	MASCHI	FEMMINE
Esordienti B	2013-2014	2014-2015
Esordienti A	2011-2012	2012-2013
Ragazzi	2008-2009-2010	2010-2011
Juniores	2006-2007	2008-2009
Cadetti	2004-2005	2006-2007
Seniores	2003 e precedenti	2005 e precedenti

Nel presente Regolamento verrà fatto riferimento alle categorie utilizzando le seguenti abbreviazioni:

	MASCHI
EB	2013-2014
EA	2011-2012
R14-R1-R2	2008-2009-2010
J1-J2	2006-2007
C1-C2	2004-2005
S	2003 e precedenti

	FEMMINE
EB	2014-2015
EA	2012-2013
R14-R1-R2	2010-2011
J1-J2	2008-2009
C1-C2	2006-2007
S	2005 e precedenti

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

 FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO	<b>Regolamento settore Nuoto - Stagione 2023-24</b>	Ed. 1 Rev. 0 Pag. 1 di 1
---	---	--------------------------------

DATA	MANIFESTAZIONE	LOCALITÀ
27-28 Ott.	2023 II Trofeo "Città di Firenze"	(50) Firenze
10-12 Nov.	2023 XLIX Trofeo Nico Sapio	(25) Genova
28-30 Nov.	2023 Campionato Italiano autunnale in vasca lunga	(50) Riccione
5-10 Dic.	2023 <b>Campionato Europeo in vasca corta</b>	(25) Otopeni (ROU)
≤ 23 Dic.	2022 Campionato Nazionale a Squadre – "Coppa Caduti di Brema"	(25) Sedi varie
11-18 Feb.	2024 <b>XXI Campionato Mondiale in vasca lunga</b>	(50) Doha (QAT)
d.d. Feb.	2024 Meeting del Titano	(50) San Marino
5-9 Mar.	2024 Campionato Italiano Assoluto	(50) Riccione
5-7 Apr.	2024 Criteria Nazionali Giovanili – sezione femminile	(25) Riccione
8-10 Apr.	2024 Criteria Nazionali Giovanili – sezione maschile	(25) Riccione
≤ 2 Giu.	2024 Campionato Nazionale a Squadre – Categoria Ragazzi	(50) Sedi varie
d.d. Giu.	2024 IX Trofeo "Alberto Castagnetti"	(50) Verona
d.d. Giu.	2024 Trofeo delle Regioni – Squadre Esordienti "A"	(50) d.d.
d.d. Giu.	2024 <b>Mediterranean Cup</b>	(50) d.d. ()
21-23 Giu.	2024 <b>Internazionali d'Italia – LX Trofeo Internazionale "Sette Colli"</b>	(50) Roma
d.d. Lug.	2024 <b>Campionato Europeo Junior</b>	(50) d.d. ()
27-4 Lug./Ago.	2024 <b>XXXIII Olimpiade</b>	(50) Parigi (FRA)
5-9 Ago.	2024 Campionato Italiano di Categoria (J/C)	(50) Roma
10-12 Ago.	2024 Campionato Italiano di Categoria (R/S)	(50) Roma
d.d. ???	2024 <b>Campionato Europeo in vasca lunga</b>	(50) d.d.

----- 2024-25 -----

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
Stagione 2023-24



**Regolamento settore Nuoto - Stagione 2023-24**

Ed. 1  
Rev. 0  
Pag. 1 di 1

***Date di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione***

Nella successiva tabella sono indicate le date entro le quali è possibile conseguire i requisiti per l'ammissione alle manifestazioni nazionali organizzate dalla FIN

<b>Manifestazione</b>	<b>Date di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione</b>
Campionato Italiano Open in vasca lunga	12 novembre 2023 (Manifestazioni extrafederali e all'estero) 19 novembre 2023 (Manifestazioni federali)
Campionato Italiano Assoluto	11 febbraio 2024 (Manifestazioni all'estero) 25 febbraio 2024 (Manifestazioni federali e extrafederali)
Criteria Nazionali Giovanili	10 marzo 2024 (Manifestazioni all'estero) 17 marzo 2024 (Manifestazioni extrafederali) 24 marzo 2024 (Manifestazioni federali)
Campionato Italiano di Categoria	7 luglio 2024 (Manifestazioni extrafederali e all'estero) 21 luglio 2024 (Manifestazioni federali categoria J/C) 28 luglio 2024 (Manifestazioni federali categoria R/S)

I requisiti di ammissione, il periodo valido per il loro conseguimento e la base-vasca per i tempi-limite saranno indicati nel regolamento della specificata manifestazione.

**Iscrizioni online**

Le informazioni relative alle modalità e ai periodi di apertura e chiusura del sistema di iscrizioni online che sarà operativo per le manifestazioni indicate nella precedente tabella saranno tempestivamente comunicate di volta in volta sul sito federale successivamente alla data di scadenza per il conseguimento dei requisiti di ammissione.

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
Stagione 2023-24

SETTORE NUOTO - CATEGORIA

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
NUOTO CATEGORIA	22.10.2023	I Prova Coppa PARIGI 2024- Qualificazione Campionati Italiani Assoluti- Criteria Nazionali Giovanili	Categoria	Venafro	ITALIA
	04-05.11.2023	TROFEO NAZIONALE DON GUGLIELMO	Esordienti A Categoria	Campodipietra	ITALIA
	19.11.2023	II Prova Coppa PARIGI 2024- Qualificazione Campionati Italiani Assoluti- Criteria Naz. Giovanili <b>SCAD.</b>	Categoria	Campodipietra	ITALIA
	28-30.11.2023	<b>CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO OPEN</b>	<b>Assoluti</b>	<b>Riccione</b>	<b>ITALIA</b>
	10.12.2023	III Prova Coppa PARIGI 2024- Qualificazione Campionati Italiani Assoluti- Criteria Nazionali Giovanili	Categoria	Isernia	ITALIA
	23.12.2023	<b>FASE REGIONALE COPPA BREMA</b>	<b>Assoluti</b>	<b>Campodipietra</b>	<b>ITALIA</b>
	14.01.2024	IV Coppa PARIGI 2024- Prova di Qualificazione Criteria Nazionali Giovanili	Categoria	Vasto	ITALIA
	03-04.02.2024	COPPA CITTA' DEL VASTO	Esordienti A Categoria	Vasto	ITALIA
	18.02.2024	MANIFESTAZIONE REGIONALE ASSOLUTA Qualificazione Campionati Italiani Assoluti	Assoluti	Campodipietra	ITALIA
	24-25.02.2024	TROFEO NAZIONALE EMMEDUE	Esordienti A-B Categoria	Campodipietra	ITALIA
	02-03.03.2024	Campionati Regionali di Categoria Individuali	Assoluti	Campodipietra	ITALIA
	05-09.03.2024	<b>Campionati Italiani Assoluti Primavera</b>	<b>Assoluti</b>	<b>Riccione</b>	<b>ITALIA</b>
	24.03.2024	Campionati Regionali Assoluti Individuali- prova di qualificazione regionale Campionato Italiano su base Regionale	Assoluti	Campodipietra	ITALIA
	24.03.2024	COOL SWIM 2024	Assoluti	Campodipietra	ITALIA
	05.-10.04.2024	<b>Criteria Nazionali Giovanili Sezione Femminile e Maschile</b>	<b>Categoria</b>	<b>Riccione</b>	<b>ITALIA</b>

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
Stagione 2023-24

**SETTORE NUOTO - ESORDIENTI**

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
NUOTO ESORDIENTI	04-05.11.2023	TROFEO NAZIONALE DON GUGLIELMO	Esordienti A	Campodipietra	ITALIA
	12.11.2023	I Tappa Molise Winter Tour	Esordienti	Isernia	ITALIA
	17.12.2023	II Tappa Molise Winter Tour	Esordienti	Campodipietra	ITALIA
	28.01.2024	III Tappa Molise Winter Tour	Esordienti	Vasto	ITALIA
	03-04.02.2024	XXIV COPPA CITTA' DEL VASTO	Esordienti A	Vasto	ITALIA
	24-25.02.2024	TROFEO NAZIONALE EMMEDUE	Esordienti A-B Categoria	Campodipietra	ITALIA
	10.03.2024	I Tappa Molise Swim Cup	Esordienti	Venafro	ITALIA
	21.04.2024	II Tappa Molise Swim Cup	Esordienti	Campodipietra	ITALIA
	19.05.2024	III Tappa Molise Swim Cup	Esordienti	Vasto	ITALIA
	16.06.2024	FINALE Molise Swim Cup	Esordienti	Termoli (v.50)	ITALIA

**SETTORE FONDO - CATEGORIA**

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
FONDO CATEGORIA	11-12.03.2024	Campionati Assoluti di Fondo	Assoluti	Riccione	ITALIA
	Da definire	3° Termoli Open Cup	Assoluti	Termoli	ITALIA
	28.06-02.07.2024	Campionato Italiani Assoluti di Fondo	Assoluti	Piombino	ITALIA

**SETTORE NUOTO - MASTER**

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
NUOTO MASTER	18.02.24	Campionato Regionale Master	MASTER	Campodipietra	ITALIA
	Da definire	3° Termoli Open Cup	MASTER	Termoli	ITALIA
	24-30.06.24	Campionati Italiani Estivi	MASTER	Riccione	ITALIA

**DELEGAZIONE REGIONALE MOLISE**

Corso Vittorio Emanuele III, 57/b – 86039 Termoli (CB)  
Telefono: 0875701481 - Fax: 0875708949 – e-mail: crmolise@federnuoto.it

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

**SETTORE – PROPAGANDA**

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
NUOTO PROPAGANDA	04.02.2024	Tutti in Piscina Prima Tappa	Da: Esordienti ad Over	Campodipietra	ITALIA
	17.03.2024	Tutti in Piscina Seconda Tappa	Da: Esordienti ad Over	Campodipietra	ITALIA
	05.05.2024	Tutti in Piscina Terza Tappa	Da: Esordienti ad Over	Venafro	ITALIA
	26.05.2024	Tutti al mare	Da: Esordienti ad Over	Termoli	ITALIA

**SETTORE - SALVAMENTO**

SETTORE	DATA	MANIFESTAZIONE	CATEGORIA	SEDE	NAZIONE
NUOTO SALVAMENTO	19.11.2023	PROVA SALVAMENTO CATEGORIA	CATEGORIA	Campodipietra	ITALIA
	17.12.2023	PROVA SALVAMENTO ESORDIENTI	ESORDIENTI	Campodipietra	ITALIA
	18.02.2024	PROVA SALVAMENTO CATEGORIA	CATEGORIA	Campodipietra	ITALIA
	10.03.2024	PROVA SALVAMENTO ESORDIENTI	ESORDIENTI	Venafro	ITALIA
	24.03.2024	PROVA SALVAMENTO CATEGORIA	CATEGORIA	Campodipietra	ITALIA

## **UTILIZZO DELLE IMMAGINI, FOTO VIDEO**

*"Si avvisano le società partecipanti ed i relativi atleti che, aderendo all'evento, autorizzano la delegazione fin Molise, all'uso di fotografie, di video o di immagini che verranno effettuate durante la manifestazione per eventuali usi divulgativi o promozionali e pubblicitari dell'evento, senza remunerazione alcuna dei soggetti ritratti nel materiale dianzi indicato".*

## **ATTIVITA' ESORDIENTI**

### **I. MOLISE WINTER TOUR**

La MOLISE WINTER TOUR si articola su 3 tappe e prevede lo svolgimento delle gare dei 50, 100 e 200 metri, ogni atleta durante la manifestazione potrà partecipare ad un massimo 6 gare individuali, oltre le staffette, ma a non più di due gare nello stesso giorno di ogni tappa in programma.

Categorie: Esordienti B e A, femminili e maschili;

Inizio Riscaldamento: 45' minuti prima dell'inizio orario gare;

Procedura start: è prevista una sola partenza;

La manifestazione non prevede classifica di società;

Ogni società può iscrivere più staffette;

Staffette: le staffette della categoria "A" non potranno essere completate con concorrenti appartenenti alla categoria "B";

Cronometraggio: manuale;

Iscrizioni: Utilizzare il software federale entro le ore 23:45 del giovedì precedente;

Premiazioni: verranno premiati i primi 3 classificati per gara e sesso, esordienti "A" e "B" e le prime 3 staffette per categoria;

Alla manifestazione possono partecipare le società affiliate alla F.I.N. per l'anno 2023/2024;

Per quanto non compreso nel presente regolamento, vigono le norme tecniche e statutarie della F.I.N.

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

Domenica 12 Novembre 2023

Isernia

**Prima tappa MOLISE WINTER TOUR**

<i>Prima Sessione – Esordienti “A”</i>	
200 Misti	Maschi
200 Farfalla	Femmine
100 Farfalla	Maschi
100 Dorso	Femmine
100 Dorso	Maschi
50 Rana	Femmine
50 Rana	Maschi
50 Stile libero	Femmine
200 Stile libero	Maschi
<b><i>Pausa 10'</i></b>	
Staffetta 4x50 Mista	Mixed

<i>Seconda Sessione –Esordienti “B”</i>	
100 Farfalla	Maschi
100 Dorso	Femmine
100 Dorso	Maschi
50 Rana	Femmine
50 Rana	Maschi
50 Stile Libero	Femmine
<b><i>Pausa 10'</i></b>	
Staffetta 4x50 Mista	Mixed

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

Domenica 17 dicembre 2023

Campodipietra

**Seconda tappa MOLISE WINTER TOUR**

<i>Prima Sessione – Esordienti “B”</i>	
<i>50 Farfalla</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Farfalla</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Stile Libero</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Rana</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Rana</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Stile libero</i>	<i>Maschi</i>
<b><i>Pausa 10’</i></b>	
<i>Staffetta 4x50 Stile Libero</i>	<i>Mixed</i>

<i>Seconda Sessione – Esordienti “A”</i>	
<i>50 Farfalla</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Farfalla</i>	<i>Maschi</i>
<i>200 Dorso</i>	<i>Femmine</i>
<i>200 Dorso</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Stile Libero</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Rana</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Rana</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Stile Libero</i>	<i>Maschi</i>
<i>200 Misti</i>	<i>Femmine</i>
<b><i>Pausa 10’</i></b>	
<i>Staffetta 4x50 Stile Libero</i>	<i>Mixed</i>

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

Domenica 28 gennaio 2024

Vasto

**Terza tappa MOLISE WINTER TOUR**

<i>Prima Sessione – Esordienti “A”</i>	
<i>100 Farfalla</i>	<i>Femmine</i>
<i>200 Farfalla</i>	<i>Maschi</i>
<i>200 Rana</i>	<i>Femmine</i>
<i>200 Rana</i>	<i>Maschi</i>
<i>50 Dorso</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Dorso</i>	<i>Maschi</i>
<i>200 Stile libero</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Stile libero</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Misti</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Misti</i>	<i>Maschi</i>
<i>Staffetta 4x50 Mista</i>	<i>F/M</i>

<i>Seconda Sessione – MATTINA Esordienti “B”</i>	
<i>100 Farfalla</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Stile Libero</i>	<i>Maschi</i>
<i>50 Dorso</i>	<i>Femmine</i>
<i>50 Dorso</i>	<i>Maschi</i>
<i>100 Misti</i>	<i>Femmine</i>
<i>100 Misti</i>	<i>Maschi</i>
<i>Staffetta 4x50 Mista</i>	<i>F/M</i>

## **II. MOLISE SWIM CUP**

La MOLISE SWIM CUP si articola su 3 tappe più la finale; Ogni atleta durante la manifestazione potrà partecipare ad un massimo 6 gare individuali, ma a non più di due gare nello stesso giorno di ogni tappa in programma.

- ✓ Categorie: Esordienti B e A, femminili e maschili;
- ✓ Inizio Riscaldamento: 45 minuti prima dell'inizio orario gare;
- ✓ Procedura start: è prevista una sola partenza;
- ✓ Ogni società può iscrivere più staffette per categoria;
- ✓ Staffette: È obbligatoria l'iscrizione della staffetta da portale, con la possibilità di modificarla sul campo gara; le staffette della categoria "A" non potranno essere completate con concorrenti appartenenti alla categoria "B";
- ✓ Cronometraggio: manuale;
- ✓ La manifestazione non prevede classifica di società
- ✓ Iscrizioni: Utilizzare il software federale entro le ore 24:00 del giovedì precedente;
- ✓ Premiazioni individuali e di staffetta;
- ✓ Alla manifestazione possono partecipare le società affiliate alla F.I.N. per l'anno 2023/2024;
- ✓ Per quanto non compreso nel presente regolamento, vigono le norme tecniche e statutarie della F.I.N.

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

**Prima tappa Molise Swim Cup – 10 Marzo 2024 – Venafro**

<b>Prima Sessione – MATTINA Esordienti “A”</b>	
50 Stile Libero	Femmine
50 Stile Libero	Maschi
200 Farfalla	Femmine
200 Farfalla	Maschi
50 Dorso	Femmine
50 Dorso	Maschi
200 Rana	Femmine
200 Rana	Maschi
400 Stile Libero	Femmine
400 Stile Libero	Maschi
<b>15' Pausa -Premiazioni</b>	
Staffetta 4 x 100 Stile Libero	Femmine
Staffetta 4 x 100 Stile Libero	Maschi

<b>Seconda Sessione – Pomeriggio Esordienti “B”</b>	
50 Farfalla	Femmine
50 Farfalla	Maschi
100 Dorso	Femmine
100 Dorso	Maschi
200 Rana	Femmine
200 Rana	Maschi
100 Stile Libero	Femmine
100 Stile Libero	Maschi
<b>15' Pausa -Premiazioni</b>	
Staffetta 4 x 50 Stile Libero	Femmine
Staffetta 4 x 50 Stile Libero	Maschi

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

**Seconda tappa Molise Swim Cup – 21 Aprile 2024 – Campodipietra**

<b>Prima Sessione – MATTINA Esordienti “B”</b>	
100 Farfalla	Femmine
100 Farfalla	Maschi
50 Dorso	Femmine
50 Dorso	Maschi
100 Rana	Femmine
100 Rana	Maschi
200 Stile Libero	Femmine
200 Stile Libero	Maschi
<b>15' Pausa -Premiazioni</b>	
Staffetta 4 x 50 Mista	Femmine
Staffetta 4 x 50 Mista	Maschi

<b>Seconda Sessione – Pomeriggio Esordienti “A”</b>	
200 Stile Libero	Femmine
200 Stile Libero	Maschi
100 Farfalla	Femmine
100 Farfalla	Maschi
200 Dorso	Femmine
200 Dorso	Maschi
100 Rana	Femmine
100 Rana	Maschi
<b>15' Pausa -Premiazioni</b>	
Staffetta 4 x 100 Mista	Femmine
Staffetta 4 x 100 Mista	Maschi

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

**Terza tappa Molise swim Cup – 19 Maggio 2024 – Vasto**

<b>Prima Sessione – MATTINA Esordienti “A”</b>	
100 Stile Libero	Femmine
100 Stile Libero	Maschi
50 Farfalla	Femmine
50 Farfalla	Maschi
100 Dorso	Femmine
100 Dorso	Maschi
50 Rana	Femmine
50 Rana	Maschi
800 Stile Libero	Femmine
1500 Stile Libero	Maschi
200 Misti	Femmine
200 Misti	Maschi

<b>Seconda Sessione – Pomeriggio Esordienti “B”</b>	
50 Stile Libero	Femmine
50 Stile Libero	Maschi
200 Dorso	Femmine
200 Dorso	Maschi
50 Rana	Femmine
50 Rana	Maschi
400 Stile Libero	Femmine
400 Stile Libero	Maschi
200 Misti	Femmine
200 Misti	Maschi

## **ATTIVITA' CATEGORIA**

### **I. COPPA PARIGI**

La COPPA PARIGI si articola su 4 tappe e prevede lo svolgimento delle gare in programma, ogni atleta durante la manifestazione potrà partecipare ad un massimo di 4 gare individuali;  
Le iscrizioni alle gare scadranno alle ore 23:45 del giovedì precedente.

Categorie: Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores, femminili e maschili;

Inizio Riscaldamento: 60 minuti prima dell'inizio orario gare;

Procedura start: è prevista una sola partenza;

Cronometraggio: automatico;

Iscrizioni: Utilizzare il software federale;

Alla manifestazione possono partecipare le società affiliate alla F.I.N. per l'anno 2023/2024;

Per quanto non compreso nel presente regolamento, vigono le norme tecniche e statutarie della F.I.N.

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
Stagione 2023-24

**PROGRAMMA GARE - "Prima Tappa Coppa Parigi 2024"**  
Venafro – 22 Ottobre 2023 – inizio gare ore 09:30

<b>Prima Sessione - MATTINA</b>		
400 Stile libero		<i>M</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
200 Stile Libero		<i>F</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
100 Rana		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>M</i>
100 Farfalla		<i>F</i>
200 Farfalla		<i>M</i>
200 Dorso		<i>F</i>
200 Rana		<i>M</i>
50 Stile Libero		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>M</i>
200 Misti		<i>F</i>
100 Stile Libero		<i>M</i>
800 stile libero		<i>F</i>
100 Misti		<i>M</i>

<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b>		
400 Stile libero		<i>F</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
200 Stile Libero		<i>M</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
100 Rana		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>F</i>
100 Farfalla		<i>M</i>
200 Farfalla		<i>F</i>
200 Dorso		<i>M</i>
200 Rana		<i>F</i>
50 Stile Libero		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>F</i>
200 Misti		<i>M</i>
100 stile libero		<i>F</i>
1500 stile libero		<i>M</i>
100 Misti		<i>F</i>

**PROGRAMMA GARE - "Seconda Tappa Coppa Parigi 2024"**

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

Campodipietra – 19 Novembre 2023 – inizio gare ore 09:30

<b>Prima Sessione - MATTINA</b>	
400 Stile libero	F
50 Dorso Jun. Cad. Ass.	M
50 Farfalla Jun. Cad. Ass.	F
200 Stile Libero	M
50 Rana Jun. Cad. Ass.	F
100 Rana	M
<b>Pausa 10'</b>	
400 misti	F
100 Farfalla	M
200 Farfalla	F
200 Dorso	M
200 Rana	F
50 Stile Libero	M
<b>Pausa 10'</b>	
100 Dorso	F
200 Misti	M
100 Stile Libero	F
1500 stile libero	M
100 Misti	F

<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b>	
400 Stile libero	M
50 Dorso Jun. Cad. Ass.	F
50 Farfalla Jun. Cad. Ass.	M
200 Stile Libero	F
50 Rana Jun. Cad. Ass.	M
100 Rana	F
<b>Pausa 10'</b>	
400 misti	M
100 Farfalla	F
200 Farfalla	M
200 Dorso	F
200 Rana	M
50 Stile Libero	F
<b>Pausa 10'</b>	
100 Dorso	M
200 Misti	F
100 stile libero	M
800 stile libero	F
100 Misti	M

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

**PROGRAMMA GARE - "TERZA Tappa Coppa Parigi 2024"**

Isernia- 10 Dicembre 2023 – inizio gare ore 09:30

<b>Prima Sessione - MATTINA</b>		
400 Stile libero		<i>M</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
200 Stile Libero		<i>F</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
100 Rana		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>M</i>
100 Farfalla		<i>F</i>
200 Farfalla		<i>M</i>
200 Dorso		<i>F</i>
200 Rana		<i>M</i>
50 Stile Libero		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>M</i>
200 Misti		<i>F</i>
100 Stile Libero		<i>M</i>
800 stile libero		<i>F</i>
100 Misti		<i>M</i>

<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b>		
400 Stile libero		<i>F</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
200 Stile Libero		<i>M</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
100 Rana		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>F</i>
100 Farfalla		<i>M</i>
200 Farfalla		<i>F</i>
200 Dorso		<i>M</i>
200 Rana		<i>F</i>
50 Stile Libero		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>F</i>
200 Misti		<i>M</i>
100 stile libero		<i>F</i>
1500 stile libero		<i>M</i>
100 Misti		<i>F</i>

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

 PROGRAMMA GARE - "*Quarta Tappa Coppa Parigi 2024*"  
 Campodipietra – 14 Gennaio 2024 – inizio gare inizio gare ore 09:30

<b>Prima Sessione - MATTINA</b>		
400 Stile libero		<i>F</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
200 Stile Libero		<i>M</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
100 Rana		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>F</i>
100 Farfalla		<i>M</i>
200 Farfalla		<i>F</i>
200 Dorso		<i>M</i>
200 Rana		<i>F</i>
50 Stile Libero		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>F</i>
200 Misti		<i>M</i>
100 Stile Libero		<i>F</i>
1500 stile libero		<i>M</i>
100 Misti		<i>F</i>

<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b>		
400 Stile libero		<i>M</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
200 Stile Libero		<i>F</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
100 Rana		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>M</i>
100 Farfalla		<i>F</i>
200 Farfalla		<i>M</i>
200 Dorso		<i>F</i>
200 Rana		<i>M</i>
50 Stile Libero		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>M</i>
200 Misti		<i>F</i>
100 stile libero		<i>M</i>
800 stile libero		<i>F</i>
100 Misti		<i>M</i>

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**

Stagione 2023-24

**II. MANIFESTAZIONE REGIONALE ASSOLUTA 2024**

Domenica 18 Febbraio 2024 Campodipietra

Inizio gare a seguire Campionati regionali Master

**PROGRAMMA GARE**

<b>Prima Sessione - MATTINA</b>		
400 Stile libero		<i>M</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
200 Stile Libero		<i>F</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
100 Rana		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>M</i>
100 Farfalla		<i>F</i>
200 Farfalla		<i>M</i>
200 Dorso		<i>F</i>
200 Rana		<i>M</i>
50 Stile Libero		<i>F</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>M</i>
200 Misti		<i>F</i>
100 Stile Libero		<i>M</i>
800 stile libero		<i>F</i>
100 Misti		<i>M</i>

<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b>		
400 Stile libero		<i>F</i>
50 Dorso	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>M</i>
50 Farfalla	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
200 Stile Libero		<i>M</i>
50 Rana	<i>Jun. Cad. Ass.</i>	<i>F</i>
100 Rana		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
400 misti		<i>F</i>
100 Farfalla		<i>M</i>
200 Farfalla		<i>F</i>
200 Dorso		<i>M</i>
200 Rana		<i>F</i>
50 Stile Libero		<i>M</i>
<b>Pausa 10'</b>		
100 Dorso		<i>F</i>
200 Misti		<i>M</i>
100 stile libero		<i>F</i>
1500 stile libero		<i>M</i>
100 Misti		<i>F</i>

### III. CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA INDIVIDUALE IN VASCA CORTA

Campodipietra – 02/03 Marzo 2024

<b>Prima Sessione – Sabato 02 Marzo 2024</b>		
<b>Riscaldamento femminile ore 14:15</b>		
<b>Riscaldamento maschile ore 14:55</b>		
<b>Inizio gare ore 15:35</b>		
50 Dorso	Jun. Cad. Sen.	F/M
200 Stile Libero		F/M
400 Misti		F/M
200 Dorso		F/M
50 Farfalla	Jun. Cad. Sen.	F/M
100 Rana		F/M
<b>Pausa 15' – Premiazioni</b>		
4x100 Stile Libero		F/M

<b>Seconda Sessione – Domenica 03 Marzo 2024</b>	
<b>Riscaldamento maschile ore 08:30</b>	
<b>Riscaldamento femminile ore 09:10</b>	
<b>Inizio gare ore 10:00</b>	
400 Stile libero	M
200 Rana	F/M
200 Farfalla	F/M
100 Stile Libero	F
50 Stile Libero	M
800 Stile Libero	F
<b>Pausa 15' – Premiazioni</b>	
4x200 Stile Libero	M/F

<b>Terza Sessione – Domenica 03 Marzo 2024</b>		
<b>Riscaldamento femminile ore 14:30</b>		
<b>Riscaldamento maschile ore 15:10</b>		
<b>Inizio gare ore 16:00</b>		
50 Rana	Jun. Cad. Sen.	F/M
100 Dorso		F/M
400 Stile Libero		F
100 Stile Libero		M
50 Stile Libero		F
100 Farfalla		M/F
200 Misti		M/F
1500 Stile Libero		M
<b>Pausa 15' – Premiazioni</b>		
4x100 Mista	Rag. Jun. Cad.	F/M

**IV. CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO INDIVIDUALE IN VASCA CORTA – INVERNALE**

Campodipietra 24 Marzo 2024

<b>Prima Sessione – MATTINA</b> <b>Riscaldamento ore 08:30</b> <b>Inizio gare ore 09:30</b>		<b>Seconda Sessione – POMERIGGIO</b> <b>Riscaldamento ore 14:30</b> <b>Inizio gare ore 15:30</b>	
400 Stile Libero	M	400 Stile Libero	F
50 Dorso	F	50 Dorso	M
50 Farfalla	M	50 Farfalla	F
200 Stile Libero	F	200 Stile Libero	M
50 Rana	M	50 Rana	F
100 Rana	F	100 Rana	M
400 Misti	M	400 Misti	F
100 Farfalla	F	100 Farfalla	M
<b>20' Pausa Premiazioni</b>		<b>20' Pausa Premiazioni</b>	
200 Farfalla	M	4x100 Stile Libero	F/M
200 Dorso	F	<b>20' Pausa Premiazioni</b>	
200 Rana	M	200 Farfalla	F
50 Stile Libero	F	200 Dorso	M
100 Dorso	M	200 Rana	F
800 Stile Libero	F	50 Stile Libero	M
100 Misti	M	100 Dorso	F
200 Misti	F	1500 Stile Libero	M
100 Stile	M	100 Misti	F
		200 Misti	M
		100 Stile	F
<b>20' Pausa Premiazioni</b>		<b>20' Pausa Premiazioni</b>	
4x200 Stile Libero	F/M	4x100 Mista	M/F

**Regolamento Regionale Molise - Settore NUOTO**  
 Stagione 2023-24

**V. COOL SWIM 2024**

**REGOLAMENTO "Cool Swim 2024"**

- ✓ Potranno partecipare solo gli atleti in possesso di un crono ufficiale (Non sono accettate segnalazioni) non superiore al 3 per cento per le gare fino ai 200 metri e il 2 per cento per le gare dai 400 metri in poi dal tempo richiesto per l'accesso ai Criteria e ai campionati italiani assoluti; **La commissione tecnica approverà le iscrizioni che rispettano i requisiti richiesti comunicando alle società eventuali anomalie.**
- ✓ Categorie: Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores, femminili e maschili;
- ✓ Procedura start: è prevista una sola partenza;
- ✓ Cronometraggio: automatico;
- ✓ Alla manifestazione possono partecipare le società affiliate alla F.I.N. per l'anno 2023/2024;
- ✓ Per quanto non compreso nel presente regolamento, vigono le norme tecniche e statutarie della F.I.N.

**PROGRAMMA GARE - "Cool Swim 2024 Molise"**  
**PROGRAMMA GARE**  
 (Pausa di 15' tra le sessioni)

<i>Prima Sessione -</i>			<i>Seconda Sessione -</i>		
400 Stile libero		M	400 Stile libero		F
50 Dorso	Jun. Cad. Sen.	F	50 Dorso	Jun. Cad. Sen.	M
50 Farfalla	Jun. Cad. Sen.	M	50 Farfalla	Jun. Cad. Sen.	F
200 Stile Libero		F	200 Stile Libero		M
50 Rana	Jun. Cad. Sen.	M	50 Rana	Jun. Cad. Sen.	F
100 Rana		F	100 Rana		M
400 misti		M	400 misti		F
100 Farfalla		F	100 Farfalla		M
200 Farfalla		M	200 Farfalla		F
200 Dorso		F	200 Dorso		M
200 Rana		M	200 Rana		F
50 Stile Libero		F	50 Stile Libero		M
100 Dorso		M	100 Dorso		F
200 Misti		F	200 Misti		M
100 Stile Libero		M	100 stile libero		F
800 stile libero		F	1500 stile libero		M