

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA
REGOLAMENTI E PROGRAMMI
DELL'ATTIVITA' NATATORIA REGIONALE
STAGIONE AGONISTICA – 2019/2020
Fase invernale

NORME DI CARATTERE GENERALE

1- In tutte le manifestazioni regionali sarà consentita una sola partenza valida.

2-Gli atleti che nella stagione 2018/2019 hanno ottenuto i tempi limite per la partecipazione ai Campionati Italiani Assoluti Indoor e Estivi beneficeranno della Wild Card: potranno iscriversi in qualsiasi gara senza il tempo limite ma con l'indicazione W.C.

3-Si ricorda che le gare dei 50 dorso, rana e farfalla sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti e Seniores. Per la qualificazione alle Finali dei Campionati Regionali Assoluti potranno essere iscritti in queste gare anche atleti e atlete appartenenti alla categoria Ragazzi, mediante "wild cards" (deposito cauzionale, in aggiunta alla tassa di iscrizione, di € 15,00). **I nuotatori, così iscritti, dovranno conseguire nella gara tempi uguali o migliori di quelli della tabella allegata.**

Per la categoria Esordienti non sono previste le gare sui 50 metri né nelle fasi eliminatorie né nelle fasi finali del Campionato Regionale Assoluti

4-Atleti convocati in squadre nazionali:

Agli atleti che risultassero impossibilitati a prendere parte a manifestazioni federali regionali, sia perché convocati dalla F.I.N. in rappresentative nazionali assolute o giovanili, sia per motivi legati alla programmazione federale, sarà assicurato, previa regolare iscrizione nei termini previsti per tali manifestazioni:

- l'accesso ad eventuali turni successivi nelle gare individuali in cui risultano iscritti
- l'assegnazione, sempre ed esclusivamente nelle suddette gare individuali, di punteggi virtuali in base ai tempi ottenuti nelle concomitanti competizioni internazionali, nel caso le manifestazioni in questione siano alla fase finale.

Per ulteriori chiarimenti in merito si consiglia la consultazione del libretto dei Regolamenti Generali della F.I.N.

5- CONCORRENTI

Salvo diverse disposizioni, per esigenze tecnico – organizzative del Comitato Regionale, valgono le norme di carattere generale riportate nel fascicolo "Calendario , Programmi e Regolamenti" delle Manifestazioni Federali .

6- ISCRIZIONI

a) le iscrizioni alle gare dovranno essere fatte **sul nuovo gestionale** entro la scadenza fissata dal C.R

b) per la convalida delle iscrizioni, la società dovrà avere credito sufficiente, nella sezione "economato", in quanto le tasse gare verranno prelevate in automatico

c) sul campo gara non sono ammesse iscrizioni né variazioni;

d) le tasse gare, stabilite in € 5,00 atleta/gara cronometraggio semi automatico, € 5,60 cronometraggio automatico piastre Fvg , € 6,00 piastre fuori regione, ed in € 7,00 per ogni staffetta

e) per eventuali assenze non segnalate entro mezz'ora prima dell'inizio della manifestazione al tavolo della giuria, è applicata la sanzione di € 15,00. Se un'atleta non rientra nel tempo limite, verrà applicata una sanzione.

f) prove tempi , si fa riferimento al Regolamento Nazionale 2019/2020

g) manifestazioni all'estero: la Società prima della manifestazione deve inoltrare all'indirizzo dedicato (gare.estero@federnuoto.it) formale richiesta di autorizzazione a partecipare a competizioni al di fuori del territorio nazionale. La partecipazione va comunicata tramite e-mail, spedita dall'account ufficiale della Società, con almeno un giorno di anticipo sull'inizio della competizione all'indirizzo istituzionale gare.estero@federnuoto.it e deve riportare nazione, località e data di svolgimento della manifestazione. Per l'autorizzazione del Settore Nuoto vale il silenzio-assenso: la partecipazione si intende cioè senz'altro approvata, a meno di non ricevere dagli Uffici Federali riscontro in senso contrario. La Società avrà in ogni caso cura di

conservare fino al termine della stagione copia della e-mail, pronta per essere nuovamente inoltrata in caso di espressa richiesta in tal senso degli Uffici Federali. I risultati della manifestazione all'estero la cui comunicazione di partecipazione sia stata spedita da indirizzo mail con mittente privato, notificata al Settore Nuoto successivamente alla disputa dell'evento o a indirizzi diversi da quello istituzionale non saranno acquisiti nelle Graduatorie Nazionali in tempo utile per essere validi ai fini dell'ammissione alle manifestazioni assolute e di categoria organizzate dalla Fin

l) per i risultati conseguiti in manifestazioni **NON organizzate dallo scrivente**, sarà cura del Comitato Regionale competente per territorio, importare i risultati

m) nell'esecuzione di tutte le gare, in tutte le manifestazioni e categorie, finali comprese, precederà il settore femminile; la prima parte del riscaldamento è riservata agli atleti che disputano le prime gare, Per il settore Esordienti, nelle manifestazioni in cui esordienti A e B gareggeranno insieme, la prima metà del riscaldamento è riservata alla categoria che gareggerà per prima.

n) al fine di consentire il più solerte svolgimento delle manifestazioni sarà predisposto un'adeguato spazio per il raduno degli atleti presso gli Ufficiali di Gara addetti ai concorrenti in modo da preordinare l'inizio di due gare consecutive;

o) **per quanto non previsto dalla presente Circolare, suscettibile di variazioni in conformità alle disposizioni federali nonché alle esigenze programmatiche di questo Comitato Regionale, si applicano le attuali disposizioni FIN.**

COPPA CADUTI DI BREMA

La manifestazione avrà svolgimento con una fase regionale e una fase nazionale.

Alla fase regionale possono partecipare tutte le Società affiliate 2019/2020 con una sola squadra in ciascun settore (maschile e femminile).

E' possibile presentare iscrizioni anche per un solo settore.

La fase regionale avrà svolgimento in 2 turni di gare secondo il seguente programma.

Non sono ammesse iscrizioni di squadre e atleti fuori – gara, né di squadre la cui formazione non copra almeno i 4/5 delle gare in programma, la norma vale sia per il settore femminile che per quello maschile

L'iscrizione della squadra/e, a garanzia di partecipazione della Società, dovrà pervenire, tramite mail, al Comitato Regionale 15 giorni prima della data della manifestazione (3.12.2019)

Le iscrizioni degli atleti e delle staffette verranno fatte online entro il 18.12.2019

Se risulteranno iscritte più di dieci squadre, si svolgeranno n. 2 batterie, la prima composta dalle prime 8 società classificate ai Campionati Regionali Assoluti estate 2019, la seconda con le rimanenti

Ogni squadra presenterà un concorrente per ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara di staffetta; ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di quattro gare individuali più le staffette.

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie Seniores, Cadetti, Juniores, Ragazzi o Esordienti A, in numero massimo di 10 nuotatori per ciascun settore (maschile o femminile). Il nominativo di un concorrente iscritto alle gare individuali potrà essere cambiato prima del termine della gara che precede quella interessata. Sono consentiti a ciascuna squadra un massimo di due cambi in ciascun settore.

Le corsie ruoteranno in senso crescente dopo ogni coppia di gare. L'assegnazione delle corsie per la prima coppia di gare avverrà mediante sorteggio, da effettuarsi a cura del Comitato regionale, previa comunicazione di data e orario alle Società iscritte, per consentire loro di presenziare al sorteggio stesso.

I nominativi dei componenti delle staffette della prima metà del programma gare (14 e 15) dovranno essere consegnati al tavolo della Segreteria prima del termine della gara dei 400 mx maschi, quelle della seconda parte del programma (29 e 30) prima del termine della gara dei 400 mx femmine

Per il regolamento completo (squalifiche, atleti in prestito...) si rimanda al Regolamento Nazionale settore Nuoto da pag. 67

PROGRAMMA

I turno			II turno		
1	200 misti	femmine	16	200 misti	maschi
2	400 s.l.	maschi	17	400 s.l.	femmine
3	200 s.l.	femmine	18	200 s.l.	maschi
4	100 farfalla	maschi	19	100 farfalla	femmine
5	100 rana	femmine	20	100 rana	maschi
6	200 rana	maschi	21	200 rana	femmine
7	100 dorso	femmine	22	100 dorso	maschi
8	200 dorso	maschi	23	200 dorso	femmine
9	200 farfalla	femmine	24	200 farfalla	maschi
10	100 s.l.	maschi	25	100 s.l.	femmine
11	50 s.l.	femmine	26	50 s.l.	maschi
12	400 misti	maschi	27	400 misti	femmine
13	800 s.l.	femmine	28	1500 s.l.	maschi
14	4x100 mista	maschi	29	4x100 mista	femmine
15	4x100 s.l.	femmine	30	4x100 s.l.	maschi

MANIFESTAZIONI DI AMMISSIONE AI CAMPIONATI GIOVANILI ED ASSOLUTI Indoor 2019/2020

Per il conseguimento dei tempi limite di ammissione ai Campionati Giovanili Nazionali ed ai Campionati Italiani Assoluti Indoor il Comitato Regionale organizzerà le seguenti manifestazioni a carattere regionale:

1- quattro prove

2-una prova valida anche quale Campionato Regionale Giovanile Indoor

3- una prova in vasca da 50 metri

Iscrizioni:

- Alla prima prova, considerata la sede di svolgimento, l'iscrizione sarà consentita agli atleti in possesso del tempo limite per un massimo di 3 gare

Alla gara dei 400 misti, 800 s.l. femmine e 1500 s.l. maschi, saranno ammessi i primi 6 atleti iscritti per ordine di tempo, per permettere l'iscrizione a queste gare, la successiva scrematura, senza addebiti alle società, sul gestionale verrà creata la manifestazione "distanze lunghe" a costo zero, l'addebito verrà contabilizzato ad ogni società una volta definiti i 6 atleti che gareggeranno. Queste gare fanno parte della manifestazione, 1° prova Assoluti, quindi contano per il numero massimo di gare (3)

Non Verranno disputate le staffette

- alla seconda e terza prova l'iscrizione è libera, eccetto per le gare dei 400 misti, 800 e 1500 stile libero, dove sarà necessario aver ottenuto il tempo limite. Ciascun atleta potrà partecipare ad un massimo di 6 gare individuali, con un massimo di 3 gare per giornata. Non verranno disputate le staffette
- alla quarta prova Campionato Regionale di Categoria in vasca corta, potranno essere iscritti solo atleti in possesso del tempo limite. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 6 gare individuali più le staffette, con un massimo di 3 gare, tra individuali e staffette, per giornata

A questa prova, **la partecipazione della categoria Seniores, sarà valida solamente quale qualificazione per i Campionati Nazionali e Regionali Assoluti.**

In questi Camp.Reg.Giovanili la categoria "ragazzi" avrà serie a parte,dove gareggeranno solo atleti della suddetta categoria,tranne che nelle gare dei 400 misti, 400,800,1500 stile libero dove gareggeranno nelle serie formulate secondo il tempo d'iscrizione.

Ogni società potrà iscrivere una staffetta maschile e una femminile per categoria, inoltre ciascuna squadra di staffetta delle categorie **Cadetti,Juniores e Ragazzi potrà annoverare in formazione non più di due atleti appartenenti ad una categoria inferiore con le seguenti limitazioni: 1) gli atleti esordienti A, possono gareggiare solo nella categoria Ragazzi; 2) gli atleti esordienti B non possono essere impegnati in alcuna categoria.** Uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria nella stessa giornata. Per il tempo di iscrizione delle staffette, si dovranno sommare i tempi individuali dei quattro frazionisti riportati sul cartellino gara.

La partecipazione degli atleti della cat. Esordienti A sarà regolata dal regolamento federale 2019/20 pag. 37 (tabella tempi e modalità).

Qualora un concorrente, iscritto ad una gara con tempo limite,**non risultasse in possesso dello stesso, la Società di appartenenza sarà tassata di €25,00** (addebitate e rimosse direttamente dalla Segreteria della F.I.N. Regionale) e l'atleta escluso dalla classifica finale.

- **Alla quinta prova, l'iscrizione sarà consentita agli atleti in possesso del tempo limite, per un massimo di 6 gare nell'arco dell'intera manifestazione, e di 3 gare per giornata**
- **La sesta prova, si disputerà su base 50 metri, ogni atleta potrà essere iscritto liberamente ad un massimo di 6 gare nell'arco dell'intera manifestazione, con un massimo di 3 gare per giornata**

PROGRAMMA DELLE PROVE

1^ giornata	2^ giornata	3^ giornata
50 SL F/M	50 DORSO F/M	100 S.L. F/M
50 RANA F/M	400 S.L. F/M	200 RANA F/M
400 MISTI F/M	200 MISTI F/M	50 DELFINO F/M
200 DORSO F/M	200 DELFINO F/M	100 DORSO F/M
100 DELFINO F/M	100 RANA M	800 S.L. F
		1500 S.L. M
4 X 100 S.L. (Categoria)	4 X 200 S.L. (Categoria)	4 X 100 mista (Categoria)

TEMPI LIMITE GARE 50 DORSO, RANA, FARFALLA PER LA CATEGORIA RAGAZZI

GARA	MASCHI		FEMMINE	
50 dorso	29.90 (50)	28.90 (25)	33.90 (50)	32.90 (25)
50 rana	32.80 (50)	31.80 (25)	37.40 (50)	36.40 (25)
50 farfalla	27.30 (50)	26.80 (25)	31.40 (50)	30.90 (25)

Note : (50) tempo vasca da 50 metri, (25) tempo vasca da 25 metri

TEMPI LIMITE 2019/2020

SEZ. MASCHILE

MT	STILE	Seniores	Cadetti	2002 J	2003 J	2004 R	2005 R	2006 R
50	Libero	00.24.60	00.25.30	00.25.90	00.26.10	00.26.40	00.27.10	00.28.40
100	Libero	00.54.00	00.55.30	00.56.20	00.56.80	00.57.70	00.59.00	01.01.20
100	Libero	00.54.00	00.55.30	00.56.20	00.56.80	00.57.70	00.59.00	01.01.20
200	Libero	01.58.20	02.00.80	02.02.80	02.04.20	02.05.70	02.08.70	02.13.60
400	Libero	04.10.20	04.16.50	04.20.00	04.23.00	04.25.50	04.32.50	04.41.50
1500	Libero	16.10.52	16.52.27	16.58.57	17.07.43	17.15.85	17.38.88	18.05.75
50	Dorso	00.28.11	00.28.97	00.29.65	00.29.81	-	-	-
100	Dorso	01.00.39	01.02.28	01.03.21	01.03.67	01.04.47	01.06.83	01.09.41
200	Dorso	02.11.26	02.14.35	02.17.60	02.18.24	02.19.39	02.23.73	02.29.88
50	Rana	00.31.19	00.31.87	00.32.66	00.32.95	-	-	-
100	Rana	01.07.34	01.09.73	01.11.23	01.11.78	01.12.55	01.14.75	01.17.39
200	Rana	02.27.53	02.32.52	02.35.38	02.36.72	02.39.28	02.42.53	02.49.13
50	Farfalla	00.26.95	00.27.64	00.28.11	00.28.59	-	-	-
100	Farfalla	00.59.18	01.00.89	01.01.86	01.02.98	01.03.89	01.05.86	01.08.70
200	Farfalla	02.11.73	02.17.18	02.17.96	02.20.22	02.22.43	02.25.57	02.31.75
200	Misti	02.13.65	02.17.98	02.20.17	02.20.80	02.23.00	02.26.91	02.32.85
400	Misti	04.46.46	04.57.19	05.00.76	05.01.86	05.04.99	05.12.68	05.23.48
					Sez femminile			
MT	STILE	Seniores	Cadette	2004 J	2005 J	2006 R	2007 R	
50	Libero	00.28.20	00.29.10	00.29.40	00.29.60	00.29.90	00.30.70	
100	Libero	01.01.10	01.02.50	01.03.40	01.04.10	01.04.80	01.06.50	
200	Libero	02.10.70	02.14.40	02.16.70	02.18.10	02.19.40	02.23.00	
400	Libero	04.34.00	04.43.10	04.47.00	04.49.60	04.52.60	05.00.50	
800	Libero	09.19.80	09.39.80	09.46.50	09.51.50	09.55.00	10.11.00	
50	Dorso	00.31.79	00.32.81	00.33.07	00.33.34	-	-	
100	Dorso	01.08.19	01.09.72	01.10.72	01.11.43	01.12.19	01.14.69	
200	Dorso	02.26.51	02.31.18	02.32.33	02.35.31	02.36.01	02.40.93	
50	Rana	00.35.68	00.36.67	00.37.32	00.37.71	-	-	
100	Rana	01.17.43	01.19.77	01.20.10	01.21.26	01.22.27	01.25.22	
200	Rana	02.46.84	02.50.79	02.54.55	02.55.24	02.57.43	03.04.03	
50	Farfalla	00.30.65	00.31.43	00.31.87	00.32.21	-	-	
100	Farfalla	01.07.64	01.09.14	01.10.36	01.11.62	01.12.22	01.14.80	
200	Farfalla	02.27.60	02.33.52	02.36.29	02.37.96	02.39.86	02.45.30	
200	Misti	02.30.82	02.34.53	02.36.77	02.38.40	02.40.05	02.44.65	
400	Misti	05.19.07	05.27.39	05.37.60	05.36.26	05.39.14	05.47.60	

ATTIVITA' ESORDIENTI

L'attività esordienti per il periodo novembre 2019– marzo 2020 avrà il seguente svolgimento:

- 1- una fase eliminatoria di qualificazione a livello provinciale, entro 31.12.19 per gli esordienti A e B
- 2- una fase eliminatoria di qualificazione, a livello regionale per gli esordienti A
- 3- una seconda fase eliminatoria sempre a livello provinciale per gli esordienti B entro il 29.02.2020
- 4- una fase finale per entrambe le categorie, Campionati Regionali Esordienti Indoor

Durante le fasi eliminatorie è obbligatorio, per l' esordiente A partecipare ad almeno una gara per ogni stile o in alternativa ai 200 misti, per l'esordiente B almeno una gara in 3 stili diversi o in alternativa ai 100 misti. In caso di squalifica, lo stile della gara in cui c'è stata la squalifica risulterà mancante. Il controllo si effettuerà tramite le graduatorie, verificata la non osservanza della regola, l'atleta verrà escluso dalle finali e la società multata di € 10.00 per ogni atleta

- 1) All' eliminatoria provinciale eso A e B (1^a-2^a-3^a-4^a prova) gli atleti potranno essere iscritti liberamente. Si dà mandato ai signori delegati di organizzare, in collaborazione con le Società della propria Provincia, le manifestazioni provinciali (termine ultimo 31 dicembre) tenendo conto delle seguenti indicazioni:
- l'attività di Giuria e di cronometraggio saranno effettuate utilizzando tecnici e dirigenti sociali (dirigente non consigliere) presenti nell'affiliazione della società, secondo le modalità specificate nella circolare federale del 10 dicembre 1992; **dovrà essere presente un medico già dall'inizio del riscaldamento**
 - le date delle prove provinciali dovrà essere comunicato per tempo al Comitato Regionale;
 - le iscrizioni alle gare andranno fatte online entro la scadenza fissata di volta in volta dal C.R., il Comitato spedisce via posta elettronica il programma gare, i cartellini saranno a carico delle società, i risultati dovranno essere spediti nel minor tempo possibile al Comitato, **registrando i tempi al decimo di secondo e non al centesimo**;
 - le gare dovranno essere disputate secondo il seguente programma:

PROGRAMMA GARE ELIMINATORIA ESO A e B A LIVELLO PROVINCIALE

1 ^a Prova	2 ^a Prova	3 ^a Prova	4 ^a Prova
50 s.l. F/M B	100 Dorso F/M A	100 s.l. F/M B	50 dorso F/M B
100 s.l. F/M A	100 dorso F/M B	200 s.l. F/M A	200 dorso F/M A
100 rana F/M B	200 farfalla F/M A	50 rana F/M B	100 farfalla F/M B
200 Rana F/M A	200 misti F/M B	100 rana F/M A	100 farfalla F/M A
50 farfalla F/M B	400 s.l. F/M A	100 misti F/M B	200 s.l. F/M B
200 Misti F/M A		400 misti F/M A	800/1500 s.l. F/M A

- 2) Alla 2^a fase eliminatoria regionale gli atleti della categoria esordienti A potranno essere iscritti ad un massimo di 8 gare nell'arco delle quattro prove, non più di 3 gare per giornata.

Nelle distanze "lunghe", potranno essere iscritti tutti gli atleti, per coloro che in gara non otterranno il tempo limite, la società dovrà pagare € 30,00 di multa, per atleta/gara.

esordienti A:

400 misti femm.	7.00.00	masc 6.25.00
400 s.l. femm.	6.20.00	masc. 6.00.00
800 s.l. femm.	12.15.00	1500 s.l. masc. 22.30.00

ESORDIENTI A REGIONALE

1 ^a Prova	2 ^a Prova	3 ^a Prova	4 ^a Prova
100 S.L. F/M A	200 S.L. F/M A	400 S.L. F/M A	200 Misti F/M A
200 Dorso F/M A	200 Farfalla F/M A	100 Dorso F/M A	100 Farfalla F/M A
400 Misti F/M A	100 Rana F/M A	200 Rana F/M A	800/1500 S.L. F/MA

3) La 2^a fase eliminatória provinciale degli esordienti B, dovrà essere organizzata come la prima prova, gli atleti potranno essere iscritti ad un massimo di 8 gare nell'arco delle quattro prove, non più di 2 gare per giornata.

ESORDIENTI B PROVINCIALE

1 ^a Prova	2 ^a Prova	3 ^a Prova	4 ^a Prova
50 s.l. F/M B	100 S.L. F/M B	200 s.l. F/M B	50 dorso F/M B
100 Dorso F/M B	100 farfalla F/M B	50 farfalla F/M B	100 misti F/M B
50 rana F/M B	200 Misti F/M B	100 rana F/M B	

CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI INDOOR 2019/20

La manifestazione avrà svolgimento in due giornate consecutive, con il programma completo. Saranno ammessi i migliori tempi della categoria A e della categoria B ottenuti nelle prove eliminatorie, nelle altre manifestazioni organizzate da questo C.R. nonché tutti i tempi delle manifestazioni non organizzate dal presente C.R., ma rientranti nella casistica del suddetto regolamento pag. 2 punto I) (meeting-gare extrafederale, etc.) nonché quelli conseguiti in manifestazioni all'estero secondo quanto prescritto nella parte generale (pag.1-2) della presente.

Alle finali accederanno i primi 10 atleti + 2 riserve, inseriti nella graduatoria dei migliori 50 tempi per la corrente stagione, le iscrizioni si effettueranno on line, ed ogni società potrà iscrivere fino all'ultimo posto della graduatoria, rispettando il limite massimo di gare per ogni categoria (3 per es.B, 4 per es.A)

In caso di finali con meno di 10 iscritti non ci saranno ripescaggi

Ove, per eventuali esigenze la manifestazione abbia a svolgersi in impianti con numero di corsie inferiore a 10, i tempi ammessi si intendono ridotti di conseguenza.

Fermo restando che, ogni atleta della categoria B potrà partecipare ad un massimo di 3 gare e ogni atleta della categoria A potrà partecipare ad un massimo di 4 gare nell'arco dell'intera manifestazione, ogni Società potrà iscrivere un massimo di due staffette per categoria. Le staffette della categoria A NON potranno essere completate con concorrenti appartenenti alla categoria B.

Ogni atleta potrà partecipare ad una sola staffetta per giornata di gara.

Saranno assegnate medaglie ad atleti e staffette primi 3 classificati.

Nelle gare dei 50 stile libero, dorso, rana, farfalla, 100 misti, gli atleti della categoria B disputeranno la finale per anno di nascita (B1 – B2) e non per categoria ma il punteggio per la classifica di società verrà assegnato per categoria, mentre le premiazioni saranno per anno di nascita.

Nelle gare dei 100 stile libero, dorso, rana, farfalla esordienti A, si effettuerà la finale A e la finale B, verrà attribuito punteggio e medaglie solo alla finale A, non sono previsti ripescaggi. (Ad ogni atleta per ogni gara e per categoria, verrà assegnato un punteggio; alle staffette punteggio doppio. A fine manifestazione verrà composta una classifica per Società, al fine di assegnare il titolo di "Società Campione Regionale Esordienti Indoor 2020".

Finale Esordienti A- B

1 ^a Giornata	2 ^a Giornata	3 ^a Giornata
200 Misti FM B	200 s.l. FM B	100 S.L. FM A
400 misti FM A	400 S.L FM A	50 s.l. FM B
100 s.l. FM B	50 Rana FM B	200 Rana FM A
200 s.l. FM A	100 rana FM A	100 rana FM B
50 dorso FM B	100 Dorso FM B	200 Misti FM A
100 dorso FM A	200 Dorso FM A	100 misti FM B
100 Farfalla FM B	50 Farfalla FM B	800 S.L. F.A
200 farfalla FM A	100 Farfalla FM A	1500 S.L. M. A
	4x50 s.l. FM B	4x50 Mista FM B
	4x100 s.l. FM A	4x100 Mista FM A

