



# PROGRAMMI E REGOLAMENTI NUOTO MASTER

STAGIONE  
AGONISTICA  
2024/2025

Comitato Regionale Sardo

Per quanto non esposto si rimanda al Regolamento Tecnico FIN e WORLD AQUATICS.

	<i>NOME</i>	<i>FUNZIONE</i>	<i>DATA</i>
<i>REDAZIONE</i>	<i>ANGELA LOCCI</i>	<i>Consigliere Regionale Nuoto</i>	
<i>APPROVAZIONE</i>	<i>Danilo RUSSU</i>	<i>Presidente del Consiglio Regionale Sardegna</i>	



## CALENDARIO MANIFESTAZIONI STAGIONE 2024/2025

<u>DATA</u>	<u>PARTI</u>	<u>DENOMINAZIONE</u>	<u>ORGANIZZATORE</u>
16/11/2024	1	6°Edizione Sardinia in Water	CR
21/12/2024	1	Buon Natale Master	Gruppo in forma
19/01/2025	1	Love Amelia	CR
16/02/2025	2	Campionato regionale	CR
22/03/2025	2	Sardegna Nuota 2025	Nuoto Club Cagliari
27/04/2025	1	Meeting Primavera 2025	CR
25/05/2025	1	Prova Estiva	CR



## Disposizioni generali

**Le attività del settore Master sono disciplinate dal presente Regolamento e, per quanto in esso non previsto, da i regolamenti e circolari della FIN pubblicate sul sito [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it).**

### Tesseramento

La tessera "MASTER" FIN è l'unico documento che da diritto a partecipare alle manifestazioni programmate dalla Federazione e riservate alla categoria MASTER.

Possono essere tesserati come Master, per il periodo dal 1° ottobre 2024 al 30 settembre 2025, gli atleti che compiono almeno 20 anni nel corso del 2025.

Il tesseramento può essere effettuato nel periodo indicato nella Normativa Generale Affiliazione e Tesseramenti approvata per la stagione sportiva 2024-2025 dal Consiglio Federale disponibile sul sito federale.

Le procedure per il tesseramento e per l'adempimento delle norme di tutela sanitaria sono richiamate nella sopra richiamata Circolare Normativa Generale.

### Età e categorie

Agli effetti della partecipazione alle gare individuali e dell'assegnazione dei punteggi l'età viene determinata al 31 dicembre del secondo anno solare compreso in ogni anno agonistico.

Le staffette vengono classificate sulla base della somma dell'età totale dei frazionisti calcolata al 31 dicembre dell'anno solare in cui si svolge la manifestazione.

### Categorie

Gare individuali: 20-24 (M20), 25-29 (M25), 30-34 (M30), 35-39 (M35), 40-44 (M40), 45-49 (M45), 50-54 (M50), 55-59 (M55), 60-64 (M60), 65-69 (M65), 70-74 (M70), 75-79 (M75), 80-84 (M80), 85-89 (M85) ... e così di seguito per gruppi di età di cinque anni.

Staffette: 80-99 (M80), 100-119 (M100), 120-159 (M120), 160-199 (M160), 200-239 (M200), 240-279 (M240), 280-319 (M280), 320-359 (M320).

**Si precisa che** gli atleti appartenenti alla categoria M20 potranno partecipare **SOLO E UNICAMENTE** alla staffetta M80. Non potranno quindi partecipare ad alcuna altra staffetta dalla categoria M100 in su.

### Regolamento tecnico

Il Regolamento tecnico del nuoto è applicato al settore master con le seguenti eccezioni:

- a) tutte le competizioni master si svolgono per serie;
- b) atleti di diverse categorie e sesso possono essere combinati in modo che nessun nuotatore debba gareggiare da solo e che le serie abbiano - possibilmente - tutte le corsie riempite, in particolare le serie più veloci;
- c) nelle partenze stile libero, rana e farfalla, è consentita la partenza dal blocco di partenza, dal bordo della vasca e dall'acqua con una mano che tocca il bordo;
- d) nelle gare a staffetta le partenze dall'acqua sono consentite solo per la prima frazione; in tutte le frazioni



è consentita la partenza dal bordo della vasca.

- e) ai nuotatori può essere permesso di rimanere nella loro corsia mentre altri atleti stanno completando la gara finché non verranno invitati ad uscire dal Giudice Arbitro;
- f) gli organizzatori possono disporre che le gare degli 800SL e 1500SL si svolgano con due atleti per corsia: in questo caso dovranno essere seguite le indicazioni riportate in apposita sezione del regolamento federale;
- g) nello stile farfalla è consentito:
  - a. il movimento delle gambe a rana;
  - b. una sola gambata a rana per ogni bracciata;
  - c. alternare i due tipi di gambata (delfino e rana);
  - d. prima della virata e dell'arrivo, una sola gambata a rana senza la bracciata;
  - e. dopo la partenza e dopo la virata, una sola gambata a rana prima della bracciata.

### Costumi da gara

Nell'attività nazionale gli atleti master possono utilizzare, oltre ai costumi omologati WORLD AQUATICS, costumi modello slip, per gli uomini, e modello olimpionico, per le donne, e tutti i costumi che rispettino i limiti di vestibilità secondo le normative WORLD AQUATICS senza che questi siano omologati, purché siano conformi alle regole riportate di seguito.

- h) sono ammessi solo filati di natura tessile; sono permesse sia fibre naturali che sintetiche; la struttura tessile è, per definizione "aperta" e non può essere "chiusa" da vernici, impregnanti o scritte stampate (a parte logo e le etichette); i materiali devono avere caratteristiche di permeabilità, flessibilità e non superare lo spessore di 0,8 millimetri;
- i) non sono ammesse cerniere né altri sistemi di chiusura;
- j) non sono ammessi riporti sulla superficie esterna quali bande adesive, placche in neoprene e simili
- k) la superficie coperta non deve estendersi sopra l'ombelico e sotto le ginocchia per gli uomini; non sotto le ginocchia, non sopra al collo e non oltre la linea delle spalle per le donne.

Con i costumi conformi alle regole suindicate possono essere omologati i record italiani ma non quelli internazionali per i quali è richiesto l'uso di costumi omologati World Aquatics.

Nella stagione 2024/2025 l'attività regionale nuoto master è organizzata secondo un calendario di 4 appuntamenti che prende il nome **"Master Swimming"**, di cui 3 Meeting e 1 Campionato regionale più 1 Prova Estiva in vasca da 50 mt.

Potranno partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento MASTER settore NUOTO per la stagione in corso nella misura di **N°3 gare per Manifestazione**, fatta eccezione per i **Campionati Regionali** dove il numero massimo di gare alle quali si potrà partecipare è pari a **2**.

### **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni alle gare dovranno essere effettuate attraverso il Portale gestionale Federale, a cui si accede con le proprie credenziali. La Società potrà **iscrivere gli atleti, regolarmente tesserati per la stagione in corso**, alla manifestazione d'interesse entro la data indicata dal regolamento particolare della stessa, solo se inserito nella sezione economato il credito necessario.

Nelle gare a staffetta, quando previste dal programma della manifestazione, la Società è tenuta pertanto a iscriverne sul gestionale FIN, nella misura di un massimo di 2 per ogni tipologia di staffetta alla quale intende partecipare, anche gli atleti che si riserva di utilizzare nella manifestazione unicamente come frazionisti, fermo restando il diritto di schierare nella formazione ufficiale comunicata il giorno della gara a staffetta tutti quelli già iscritti a gare individuali.

#### TASSE GARA:

Individuale            **€ 10.00** a gara.

Staffetta                € 20.00

Ammenda per Assenza Non segnalata entro i termini previsti € 20.00

La segnalazione degli assenti dovrà essere presentata al Giudice Arbitro non oltre i 30' (trenta minuti) antecedenti l'inizio della manifestazione, utilizzando l'apposito modulo, compilato in maniera chiara e firmato dal rappresentante di Società, pena la sanzione pecuniaria per assente non segnalato.

Non potranno essere accettate segnalazioni di eventuali assenti per turni diversi da quello di svolgimento (esempio: la mattina per gare che si disputano la sera).

Qualora un'assenza non comunicata per iscritto nei termini previsti sia giustificata da certificato medico, la sanzione pecuniaria non sarà applicata, ma l'atleta non potrà disputare nessuna delle gare alle quali era iscritto nella giornata in cui è stato presentato il documento.

L'organizzazione si riserva, inoltre, la possibilità di variare l'orario d'inizio delle manifestazioni a seconda del numero degli iscritti e della disponibilità della piscina ospitante.

## **MASTER SWIMMING**

Le manifestazioni che sono valide per il Master Swimming sono le seguenti:

1. 7° EDIZIONE SARDINIA IN WATER , si svolgerà il 24 Novembre 2024 presso la piscina GB Sicbaldi, Loc. Terramaini, in vasca da 25 mt ed in una unica parte.
2. LOVE AMELIA, si svolgerà il 19 Gennaio 2025 presso la piscina GB Sicbaldi, Loc. Terramaini, in vasca da 25 mt ed in una unica parte.
3. CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE, si svolgerà il 16 Febbraio 2025 presso la piscina GB Sicbaldi, Loc. Terramaini, in vasca da 25 mt ed in due parti.
4. MEETING PRIMAVERA si svolgerà il 27 Aprile 2025 presso la piscina GB Sicbaldi, Loc. Terramaini , in vasca da 25 mt ed in una unica parte.

### **Regolamento atleti**

Per concorrere al Master Swimming gli atleti dovranno partecipare ad almeno 5 gare diverse nelle Manifestazioni sopracitate.

Verranno presi i 5 migliori punteggi ottenuti dagli atleti nelle 5 gare diverse. La loro somma darà un punteggio finale col quale gli atleti concorreranno alla classifica finale.

In occasione della Prova Estiva verranno premiati i primi 5 classificati sia nel settore maschile che nel settore femminile.

A tal fine è necessario che le Società interessate a partecipare al Master Swimming comunichino alla mail [settoriagonistici@nuotosardegna.it](mailto:settoriagonistici@nuotosardegna.it) entro il **30 dicembre 2024** ESCLUSIVAMENTE i nominativi degli atleti che intendono aderire specificandone: Categoria e Numero di tessera. Qualora i dati siano incompleti i nominativi non verranno presi in considerazione.

## **Regolamento Società**

Ogni società potrà partecipare al Master Swimming con il seguente regolamento:

in ciascuna delle 4 Manifestazioni sopracitate le prime 10 società classificate (secondo specifico regolamento della manifestazione stessa) acquisiranno un punteggio extra: la 1° classificata 11 punti, la 2° classificata 9 punti, la terza classificata 8 punti e così via sino alla 10° che prenderà 1 punto. Dall' undicesimo piazzamento in poi non si acquisirà punteggio.

La somma dei punti extra acquisiti nelle 4 Manifestazioni daranno un punteggio finale.

In occasione della Prova Estiva verranno premiate le prime 5 Società classificate. Tra queste quella col punteggio più alto otterrà il titolo di Società Campione del 'Master Swimming' 2025.

## 7° Edizione Sardinia in Water

**16 NOVEMBRE 2024**

**H: 16.15**

**CAGLIARI**

**TERRAMAINI**

Sono ammessi a partecipare gli atleti del Settore Master della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di tre gare secondo quanto previsto dalle norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025. Ogni società può iscrivere un massimo di due staffette.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

Sarà effettuata UNA SOLA partenza valida.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua, ad eccezione della serie con i migliori tempi di ciascuna gara e settore.

### **PROGRAMMA GARA:**

**400sl f/m - 50fa f/m - 50ra f/m - 100mi f/m - 50sl f/m - 50do f/m - 100ra f/m - 100sl f/m - 4x50 mx/mx (2f+2m)**

### **SCADENZA ISCRIZIONI: 17/11/2024**

***Cronometraggio automatico a cura della Federazione Italiana Cronometristi.***

### **CLASSIFICHE**

Le classifiche individuali saranno stilate per categoria, specialità e sesso in base ai tempi conseguiti.

#### *Classifica di Società*

Il punteggio per la classifica di Società sarà costituito dalla somma dei 20 migliori punteggi delle sole gare individuali di ciascuna società in base alla TABELLA TEMPI BASE MASTER della stagione 2024/2025

Ogni atleta potrà partecipare alla classifica di Società con una sola prestazione (la migliore di quelle ottenute nella manifestazione).

E' prevista la premiazione dei primi tre atleti classificati in ogni categoria di ciascuna gara dei due settori (maschile e femminile) e delle prime tre società classificate secondo le modalità sopra descritte.

È prevista la premiazione dei 3 migliori punteggi di staffetta (ottenuti nella propria categoria di appartenenza).



## Love Amelia

**19 GENNAIO 2025**

**H: 09.00**

**CAGLIARI**

**TERRAMAINI**

Sono ammessi a partecipare gli atleti del Settore Master della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di tre gare secondo quanto previsto dalle norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025. Ogni società può iscrivere un massimo di due staffette.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

Sarà effettuata UNA SOLA partenza valida.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua, ad eccezione della serie con i migliori tempi di ciascuna gara e settore.

Negli 800sl verranno formate le serie partendo dal tempo migliore e unendo maschi e femmine. Si partirà dalla serie più veloce.

Qualora gli iscritti negli 800 stile superassero il numero di 32 l'organizzazione si riserverà di far partire le serie con 2 atleti per corsia.

### PROGRAMMA GARA:

**800sl f+m – 100fa f/m - 100ra f/m – 50sl f/m - 200mi f/m – 100do f/m - 100sl f/m – 50fa f/m- 50ra f/m – 200sl f/m – 4x50 sl/mx (2f+2m)**

### SCADENZA ISCRIZIONI: 12/01/2025

***Cronometraggio automatico a cura della Federazione Italiana Cronometristi.***

### CLASSIFICHE

Le classifiche individuali saranno stilate per categoria, specialità e sesso in base ai tempi conseguiti.

Il punteggio per la classifica di Società sarà costituito dalla somma dei 30 migliori punteggi delle sole gare individuali di ciascuna società in base alla TABELLA TEMPI BASE MASTER della stagione 2024/2025.

Ogni atleta potrà partecipare alla classifica di Società con una sola prestazione (la migliore di quelle ottenute nella manifestazione)

E' prevista la premiazione dei primi tre atleti classificati in ogni categoria di ciascuna gara dei due settori ( maschile e femminile) e delle prime tre società classificate secondo le modalità sopra descritte.

E' prevista la premiazione dei 3 migliori punteggi di staffetta (ottenuti nella propria categoria di appartenenza)

## Campionato regionale invernale Master

**16 FEBBRAIO 2025**

**H: 09.00/ 15.30**

**CAGLIARI TERRAMAINI**

Sono ammessi a partecipare gli atleti del Settore Master della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di due gare, secondo quanto previsto dalle norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

Sarà effettuata UNA SOLA partenza valida.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua, ad eccezione della serie con i migliori tempi di ciascuna gara e settore.

Nei 400sl, negli 800sl e nei 1500sl verranno formate le serie partendo dal tempo migliore e unendo maschi e femmine. Si partirà dalla serie più veloce.

Qualora gli iscritti nei 400 stile, negli 800 stile e nei 1500 stile fossero rispettivamente più di 40/32/24 l'organizzazione si riserverà di far partire le serie con 2 atleti per corsia.

### **PROGRAMMA GARA:**

#### ***PRIMA PARTE:***

***1500sl f/m- 200 fa f/m- 50ra f/m- 200mi f/m- 50sl f/m- 100do f/m- 200ra f/m- 50fa f/m- 400sl f/m-***

#### ***SECONDA PARTE:***

***800sl f/m- 100mi f/m- 200do f/m- 100fa f/m- 100sl f/m- 400mi f/m- 100ra f/m- 50do f/m- 200sl f/m- 4x50 mx f/m***

### **SCADENZA ISCRIZIONI: 09/02/2025**

***Cronometraggio automatico a cura della Federazione Italiana Cronometristi.***

### **CLASSIFICHE**

Le classifiche individuali saranno stilate per categoria, specialità e sesso in base ai tempi conseguiti.

*Classifica di Società*

Il punteggio per la classifica di Società sarà costituito dalla somma dei 40 migliori punteggi delle sole gare individuali di ciascuna società in base alla TABELLA TEMPI BASE MASTER della stagione 2024/2025. Ogni atleta potrà partecipare alla classifica di Società con una sola prestazione (la migliore delle 2 ottenute nella manifestazione).

È prevista la premiazione dei primi tre atleti classificati in ogni categoria di ciascuna gara dei due settori (maschile e femminile) e delle prime tre società classificate secondo le modalità sopra descritte.

È prevista la premiazione dei 3 migliori punteggi di staffetta (ottenuti nella propria categoria di appartenenza).

## Meeting di Primavera 2025

**27 APRILE 2025**

**H: 09.00**

**CAGLIARI**

**TERRAMAINI**

Sono ammessi a partecipare gli atleti del Settore Master della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di tre gare, secondo quanto previsto dalle norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

Sarà effettuata UNA SOLA partenza valida.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua, ad eccezione della serie con i migliori tempi di ciascuna gara e settore.

Negli 1500sl verranno formate le serie partendo dal tempo migliore e unendo maschi e femmine. Si partirà dalla serie più veloce.

Qualora gli iscritti nei 1500 stile superassero il numero di 24, l'organizzazione si riserverà di far partire le serie con 2 atleti per corsia.

### PROGRAMMA GARA:

**1500sl f/m- 50fa f/m – 50ra f/m – 50do f/m – 100mi f/m -50sl f/m – 200ra f/m –200do f/m- 4x50 sl f/m**

### SCADENZA ISCRIZIONI: 20/04/2025

*Cronometraggio automatico a cura della Federazione Italiana Cronometristi.*

### CLASSIFICHE

Le classifiche individuali saranno stilate per categoria, specialità e sesso in base ai tempi conseguiti.

#### *Classifica di Società*

Il punteggio per la classifica di Società sarà costituito dalla somma dei 30 migliori punteggi delle sole gare individuali di ciascuna società in base alla TABELLA TEMPI BASE MASTER della stagione 2024/2025.

Ogni atleta potrà partecipare alla classifica di Società con una sola prestazione (la migliore di quelle ottenute nella manifestazione)

E' prevista la premiazione dei primi tre atleti classificati in ogni categoria di ciascuna gara dei due settori ( maschile e femminile) e delle prime tre società classificate secondo le modalità sopra descritte.

E' prevista la premiazione dei 3 migliori punteggi di staffetta (ottenuti nella propria categoria di appartenenza).

## **PROVA ESTIVA 2025**

### **VASCA 50 MT**

**25 MAGGIO 2025**

**H: 09.00**

**CAGLIARI TERRAMAINI**

Sono ammessi a partecipare gli atleti del Settore Master della FIN in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025. Si ricorda che non è possibile gareggiare senza cartellino valido per la stagione agonistica in corso.

Ogni atleta può partecipare ad un massimo di tre gare, secondo quanto previsto dalle norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025.

Ogni società deve essere rappresentata da un tecnico o dirigente accompagnatore, in regola con il tesseramento FIN per la stagione in corso, che sarà l'unico responsabile verso il Comitato Organizzatore e nei rapporti con la giuria: è obbligatorio indicarne il nominativo al Giudice Arbitro in sede di accesso all'impianto.

Sarà effettuata UNA SOLA partenza valida.

La partenza verrà effettuata con gli atleti della serie precedente ancora in acqua, ad eccezione della serie con i migliori tempi di ciascuna gara e settore.

Negli 800sl verranno formate le serie partendo dal tempo migliore e unendo maschi e femmine. Si partirà dalla serie più veloce.

Qualora gli iscritti negli 800 stile superassero il numero di 32 l'organizzazione si riserverà di far partire le serie con 2 atleti per corsia.

### **PROGRAMMA GARE**

**800sl f/m- 100ra f/m- 50do f/m- 50sl f/m- 200mi f/m- 50fa f/m- 50ra f/m- 100do f/m- 100sl f/m-**

### **SCADENZA ISCRIZIONI: 18/05/2025**

***Cronometraggio automatico a cura della Federazione Italiana Cronometristi.***

### **CLASSIFICHE**

Le classifiche individuali saranno stilate per categoria, specialità e sesso in base ai tempi conseguiti. E' prevista la premiazione dei primi tre atleti classificati in ogni categoria di ciascuna gara dei due settori (maschile e femminile)

*Non è prevista alcuna classifica di società.*

***Si rammenta che al termine della Manifestazione si effettueranno le premiazioni del 'Master Swimming'***

**Per quanto non specificato nel presente regolamento valgono le norme FIN del Circuito Supermaster 2024/2025.**