



## MEETING DI NUOTO PINNATO “COPA DA NATAL” - INVITO

*Manifestazione:* Meeting di nuoto pinnato “Copa da Natal”.

*Luogo:* Centro Sportivo di Tenero (50m X 8 corsie, 26°)  
Via Brere, 6598 Tenero – Svizzera  
www.cstenero.ch

*Data:* 06 / 07 dicembre 2008

*Organizzazione:* Flippers Team Locarno.

*Programma:* vedi programma allegato. L'organizzatore si riserva di modificare gli orari a dipendenza del numero di iscritti.

*Regolamento:* CMAS / FSSS.

*Punteggi:*

- 4 atleti e più: 1°=5p, 2°=3p, 3°=2p, 4°=1p.
- 3 atleti: 1°=3p, 2°=2p, 3°=1p.
- 2 atleti: 1°=2p, 2°=1p.
- 1 atleta: 1°=1p.

Staffette: punteggio doppio.

*Categorie:*

A	-	tutte le età
B	-	1991 – 1992
C	-	1993 – 1994
D	-	1995 – 1996
E	-	1997 – 1998
F	-	1999 e più giovani

*Premiazioni:* vengono premiati i primi 3 atleti della classifica individuale a punti per ogni categoria. Viene assegnata la “Copa da Natal” alla squadra vincitrice della classifica generale a punti.

*Responsabilità:* l'organizzatore declina ogni responsabilità in caso di incidente.

*Iscrizioni:* le iscrizioni devono pervenire **entro Venerdì 21 novembre 2008** all'indirizzo email: **dimo@ftl.ch**. La tassa di iscrizione è di CHF 8.- (€ 5.-) per partenza individuale, CHF 10.- (€ 7.-) per ogni staffetta.



## Meeting di Nuoto Pinnato “Copa da Natal”

Centro Sportivo di Tenero – 06 / 07.12.2008

### PROGRAMMA

#### SABATO 06 DICEMBRE

- |               |  |
|---------------|--|
| 14h30         | Arrivo delle squadre al CST  |
| 15h00-16h00   | Riscaldamento  |
| 15h30         | Riunione Capi Squadra  |
| 16h15 - 19h45 | Gare Sabato: <ul style="list-style-type: none"><li>- 800m NP donne / uomini (cat.A-E)</li><li>- 25m AP ragazze / ragazzi (cat.D-E)</li><li>- 50m AP donne / uomini (cat.A-C)</li><li>- PAUSA 15 min.</li><li>- Staffette 4X200m donne / uomini</li><li>- 100m NP donne / uomini (cat.A-F)</li><li>- PAUSA 15 min.</li><li>- Staffette 4X50m donne / uomini</li></ul> |
| 20h30         | Cena in comune al ristorante Fevi  |

#### DOMENICA 07 DICEMBRE

- |               |  |
|---------------|--|
| 08h30 - 09h30 | Riscaldamento  |
| 09h45 - 11h45 | Gare Domenica: <ul style="list-style-type: none"><li>- 400m NP donne / uomini (cat.A-E)</li><li>- 50m NP donne / uomini (cat.A-F)</li><li>- PAUSA 15 min.</li><li>- 200m NP donne / uomini (cat.A-F)</li><li>- PAUSA 15 min.</li><li>- Staffette 4X100m donne / uomini</li></ul> |
| 12h30         | Premiazioni  |



## Meeting de Nage avec Palme “Copa da Natal” *Centro Sportivo di Tenero – 06 / 07.12.2008*

### PROGRAMME

#### SAMEDI 06 DÉCEMBRE

- |               |   |
|---------------|---|
| 14h30         | Accueil des équipes au CST  |
| 15h00-16h00   | Échauffement  |
| 15h30         | Réunion des chefs d'équipe  |
| 16h15 - 19h45 | Courses du Samedi: <ul style="list-style-type: none"><li>- 800m NP dames / hommes (cat.A-E)</li><li>- 25m AP filles / garçons (cat.D-E)</li><li>- 50m AP dames / hommes (cat.A-C)</li><li>- PAUSE 15 min.</li><li>- Relais 4X200m dames / hommes</li><li>- 100m NP dames / hommes (cat.A-F)</li><li>- PAUSE 15 min.</li><li>- Relais 4X50m dames / hommes</li></ul> |
| 20h30         | Repas en commun au restaurant Fevi  |

#### DIMANCHE 07 DÉCEMBRE

- |               |   |
|---------------|---|
| 08h30 - 09h30 | Échauffement  |
| 09h45 - 11h45 | Courses du Dimanche: <ul style="list-style-type: none"><li>- 400m NP dames / hommes (cat.A-E)</li><li>- 50m NP dames / hommes (cat.A-F)</li><li>- PAUSE 15 min.</li><li>- 200m NP dames / hommes (cat.A-F)</li><li>- PAUSE 15 min.</li><li>- Relais 4X100m dames / hommes</li></ul> |
| 12h30         | Remise de prix  |