



Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: rlombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 6 novembre 2020

Ns.rif. 21-23

Alle Società affiliate
Ai Signori Delegati Provinciali
Al GUG
Al Medico Fiduciario Regionale
Alla piscina D. Samuele
All' addetto stampa – Attilio Mattioni

Attività Provinciale e Regionale Propaganda Nuoto, Salvamento e NuotoSenzaCorsie, Milano

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano, che, per il periodo 2020-2021, comprende delle prove facoltative nei mesi di febbraio, marzo, aprile, maggio e giugno 2021 e la fase regionale nel mese di maggio o giugno 2021.

In conseguenza del momento pandemico il calendario dell'attività riportato è da intendersi di massima e sarà dettagliato appena possibile, lo stesso potrà essere confermato o modificato in base all'evolversi della situazione sanitaria e dei conseguenti DPCM.

Per ogni manifestazione un apposito regolamento, pubblicato sul sito internet, confermerà le gare in programma, la sede, le date, gli orari e fornirà eventuali avvertenze specifiche, le eventuali variazioni al programma saranno comunicate tempestivamente.

La manifestazione provinciale di aprile-maggio potrà avere anche carattere regionale, La partecipazione anche solo ad una delle manifestazioni provinciali o regionali darà la possibilità di partecipare alla manifestazione nazionale propaganda stabilita nel calendario FIN. Tutte le manifestazioni costituiscono comunque fase regionale delle attività di interesse nazionale stabilite dalla FIN.

Norme generali

- Manifestazione in più turni divisi per categorie
- È obbligatorio in tutte le manifestazioni presentarsi muniti del cartellino federale che verrà controllato dalla giuria
- È consentita la partecipazione ad una gara individuale di nuoto o nuoto per salvamento o nuotosenzacorsie.
- Il servizio di cronometraggio ed altre operazioni relative alla gestione della gara verranno effettuate per mezzo di addetti forniti dalle società partecipanti in numero proporzionale alla percentuale di atleti iscritti.
- Il numero preciso di addetti necessari per ogni turno gara per ogni società verrà comunicato dopo la chiusura delle iscrizioni tramite mail al referente del settore di ogni società.
- Tutte le comunicazioni relative alla manifestazione (suddivisione in turni, orari, ecc..) verranno effettuate tramite il sito internet del Comitato Regionale Lombardo e tramite posta elettronica al referente propaganda della società. Si pregano pertanto tutte le società di comunicare all'indirizzo adam.17ada@gmail.com e all'indirizzo area8.rlombardo@federnuoto.it un recapito e-mail che permetta di raggiungere con certezza le figure operative dell'attività e tutte le comunicazioni relative alle iscrizioni.
- Premio di partecipazione a tutti

Norme COVID19

- L'accesso agli impianti è consentito solo ed esclusivamente ad atleti, allenatori, dirigenti e giudici previa consegna dell'autodichiarazione in cui si attesta di non essere affetti da malattia COVID-19 e l'assenza di esposizione personale a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni.
- L'accesso agli impianti non è consentito ai soggetti in quarantena. Le autodichiarazioni dei minorenni dovranno essere firmate dai genitori.
- È vietato l'accesso del pubblico alle tribune, le manifestazioni si svolgeranno quindi a PORTE CHIUSE. Se necessario, le tribune potranno essere usate dagli atleti in attesa della loro partecipazione alla competizione, per facilitare il mantenimento della distanza interpersonale di sicurezza.
- La manifestazione sarà visibile in diretta streaming, con link sul sito del Comitato Regionale Lombardo.
- Il piano vasca dovrà essere sempre libero da atleti e operatori sportivi, fatta eccezione per i giudici di gara ed eventuale personale dell'organizzazione espressamente autorizzato, oltre naturalmente a chi deve

gareggiare. Gli atleti dovranno sostare, rispettando le opportune distanze di sicurezza, negli spazi loro assegnati sino al momento della loro chiamata. Tutti gli operatori sono tenuti a restare negli spazi previsti. L'uso della mascherina è obbligatorio così come il rispetto del distanziamento sociale di un metro aumentato fino a due metri subito dopo lo sforzo.

Norme igienico sanitarie e comportamentali

- È obbligatorio in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) oltre alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
- Gli atleti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca, riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività in acqua e indossarla nuovamente al termine.
- Mantenere nei contatti sociali una distanza interpersonale di almeno un metro.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, cuffie, occhialini, ecc.).
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce e comunque igienizzarsi spesso le mani;
- Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi o nelle aree comuni.
- Presentarsi al blocco di partenza senza maglietta o accappatoio.

Iscrizioni

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il gestionale – gare nuoto – agonisti – eventi agonisti – filtri – organi periferici – filtra – cliccando sulla manifestazione con il mouse si apre una tendina con iscrizioni, procedere con le iscrizioni. Insieme alle iscrizioni dovrà essere segnalato il nominativo di un referente per eventuali comunicazioni relative alla manifestazione con recapiti telefonico ed e-mail.

Calendario manifestazioni

FEBBRAIO - MARZO 2021	Iscrizioni 15 gg prima della manifestazione sede da confermare: Piscina Samuele, via Trani - MI
	<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO: 25 DO - Categoria GIO: 50 SL, 50 DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO - Categoria ALL: 50 SL, 50 DO, prove di salvamento: 50 mt OSTACOLO - Categoria RAG: 50 SL, 50 DO, 50 mt 25FA/25SL - Categorie JUN, CAD, SEN: 50 SL, 50 DO, 50 mt 25FA/25SL
MARZO - APRILE 2021	Iscrizioni 15 gg prima della manifestazione sede da confermare: Piscina Samuele, via Trani - MI
	<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO: 25 DO, 25 SL - Categoria GIO: 25 RA, 50 RA, 50 mt 25SL/25DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO - Categoria ALL: 50 RA, 50 mt 25SL/25DO, prove di salvamento: 50 mt OSTACOLO - Categoria RAG: 50 RA, 50 FA, 50 mt 25SL/25DO - Categoria JUN, CAD, SEN: 50 RA, 50 FA, 50 mt 25SL/25DO
APRILE - MAGGIO 2021	iscrizioni 15 gg prima della manifestazione sede da confermare: Piscina Samuele, via Trani - MI
	<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO: 25 DO, 25 SL, 25 RA - Categoria GIO: 25 FA, 50 SL, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO - Categoria ALL: 50FA, 50SL, prove di salvamento: 50 mt OSTACOLO - Categoria RAG: 50 mt 25DO/25RA, 50 mt 25FA/25SL, prove di salvamento: gara didattica 2 - Categorie JUN, CAD, SEN: 50 mt 25DO/25RA, 50 mt 25FA/25SL, prove di salvamento: gara didattica 2
MAGGIO- GIUGNO 2021	Iscrizioni 15 gg prima della manifestazione sede da confermare: Piscina Samuele, via Trani - MI
	<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO: 25 FA, 25 RA, 25 SL, 25 DO - Categoria GIO: 25 FA, 50 RA, 50 SL, 50 DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO, NuotoSenza Corsie - Categoria ALL: 50 FA, 50 RA, 50 SL, 50 DO, prove di salvamento: gara didattica 2, NuotoSenza Corsie - Categoria RAG: 50 FA, 50 RA, 50 SL, 50 DO, gara didattica 3, NuotoSenzaCorsie - Categoria JUN, CAD, SEN: 50 FA, 50 RA, 50 SL, 50 DO, gara didattica 3, NuotoSenzaCorsie

Riferimenti tecnici

Categorie e gare

In conformità con quanto disposto dal regolamento tecnico nazionale, le categorie sono uguali per maschi e femmine e sono così suddivise:

Categoria	Anni	
Esordienti	2014-2015	R
Giovanissimi	2012-2013	P R
Allievi	2010-2011	P R
Ragazzi	2008-2009	P R
Juniors	2006-2007	P R
Cadetti	2004-2005	P R
Seniores	2003-2002-2001	P R

Legenda: P = MANIFESTAZIONE NAZIONALE PROPAGANDA 2021

R = MANIFESTAZIONE REGIONALE PROPAGANDA 2021

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 2000,1999, 1998, 1997, 1996 dotandosi del requisito aggiuntivo del certificato medico agonistico, possono fare attività di nuoto nella categoria speciale Under-25 ospitata al settore Master.

Prove di Salvamento: OSTACOLO

L'ostacolo sarà costituito da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporterà la squalifica.

La prova si svolgerà secondo la sequenza che segue:

- partenza come per le gare di nuoto
- stile libero
- avvicinamento in superficie
- immersione e sottopassaggio
- emersione, rompendo con il capo la superficie dell'acqua. È consentito spingersi dal fondo.
- nuoto fino alla testata di virata, virata e ritorno secondo la stessa sequenza

Non saranno previste penalità.

Prove di Salvamento: GARA DIDATTICA 2

Le prove saranno riservate solo alle categorie ALLIEVI, RAGAZZI e JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA

La gara sulla distanza dei 50 metri si svolgerà con le seguenti modalità:

Categoria Allievi e Ragazzi

- Tre fischi, salita sul blocco in piedi
- Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante
- 25 metri turgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Virata a capovolta (obbligatoria) 25 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

Categoria Junior, Cadetti e Senior

- Tre fischi, salita sul blocco in piedi
- Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante
- 25 metri turgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Virata a capovolta (obbligatoria) 12,5 metri sider stroke e 12,5 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)
- Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

GARA DIDATTICA 3

La prova è il mix della gara di nuoto misti e l'ostacolo delle prove di salvamento e sarà riservata alle sole categorie RAGAZZI, JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA.

L'ostacolo sarà costituito da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporterà la squalifica.

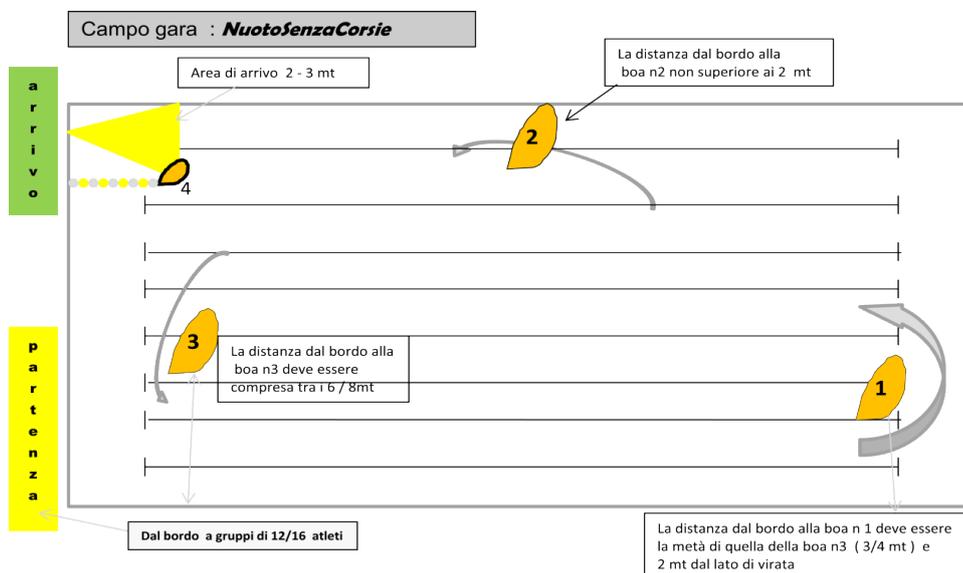
La gara sulla distanza dei 50 metri si svolgerà secondo la sequenza che segue:

- partenza come per le gare di nuoto
- FARFALLA fino all'ostacolo
- avvicinamento in superficie, immersione e sottopassaggio
- emersione, rompendo con il capo la superficie dell'acqua. È consentito spingersi dal fondo.
- RANA fino alla testata di virata, virata
- ritorno STILE LIBERO fino all'ostacolo
- avvicinamento in superficie, immersione e sottopassaggio
- emersione in posizione supina, rompendo con il capo la superficie dell'acqua, È consentito spingersi dal fondo
- DORSO fino all'arrivo

Non saranno previste penalità

NuotoSenzaCorsie

- lasciare la vasca libera da corsie
- saranno organizzate batterie composte tra 12 e 16 allievi a seconda dell'età. Partenza con gli allievi in acqua braccio in appoggio al muro.
- gli atleti si disporranno tra il muro laterale della piscina e la boa n°3 (vedi figura), posizionata a 6/8 metri dal bordo laterale della vasca ed a 2 metri dalla testata di partenza.
- la boa n°1 posta dall'altro lato della vasca costituirà la prima boa di virata e verrà posizionata a 2 metri dal bordo lato corto della vasca ed a 3/4 metri dal bordo laterale.
- la boa n°2 posta sull'altro lato della vasca costituirà la seconda boa di virata e verrà posizionata circa a metà vasca a due metri dal bordo laterale.
- dalla boa n°2 gli allievi dovranno dirigersi verso la boa n°3 ed effettuare i giri relativi alla loro gara.
- per terminare la gara gli atleti dovranno toccare il bordo entrando nella delimitazione costituita dalla boa n°4 (di dimensioni ridotte rispetto alle altre e da una linea di galleggianti colorati (es: corda a cui sono fissati due o tre tondo ludo o due/ tre metri di corsia) ancorati al muro ed alla boa stessa).



NuotoSenzaCorsie individuale

Per i percorsi organizzati in vasca da 50 mt il numero dei giri da effettuare è il seguente:

- | | |
|---|---------------|
| Categorie giovanissimi: | DUE GIRI. |
| Categorie allievi: | TRE GIRI |
| Categorie ragazzi - junior, cadetti, senior: | QUATTRO GIRI. |

Per i percorsi organizzati in vasca da 25 o 33 mt il numero dei giri da effettuare è il seguente:

- | | |
|---|--------------|
| Categorie giovanissimi: | TRE GIRI. |
| Categorie allievi: | QUATTRO GIRI |
| Categorie ragazzi - junior, cadetti, senior: | CINQUE GIRI. |

Nuoto Senza Corsie staffette a squadra

La squadra sarà composta da 2 maschi e 2 femmine.

Ogni componente coprirà un giro del percorso e potrà nuotare una sola frazione.

La sequenza delle partenze (maschi/femmine) all'interno di ogni squadra sarà libera.

I primi frazionisti partiranno tutti insieme dall'acqua con un braccio in appoggio al muro.

Le squadre effettueranno i vari cambi nella rispettiva zona assegnata dal numero di partenza.

Durante il cambio il compagno in partenza dovrà avere una mano sul bordo ed un'altra alta sull'acqua per effettuare il "tocco" con il nuotatore in arrivo.

Il "tocco" avverrà in qualsiasi punto compreso tra la mano ed il gomito, in maniera ben visibile pena squalifica della squadra.

I componenti di ciascuna squadra dovranno indossare una cuffia uguale tra loro.

Cordiali saluti.