



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
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, 2 dicembre 2022

ns rif 23-87

Alle Società affiliate
Ai Signori Delegati Provinciali
Al GUG
Al Medico Fiduciario Regionale
Al Centro FIN Mecenate

Attività Provinciale Propaganda Nuoto e Salvamento, Milano

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano che, per il periodo 2022-2023, comprende delle prove facoltative nei mesi di febbraio, marzo e maggio 2023.

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 mentre le eventuali variazioni al programma saranno comunicate tempestivamente.

L'ultima manifestazione provinciale di 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 ove non specificato diversamente.

Le staffette si svolgeranno a seconda della tipologia, prima o dopo la prova di salvamento in base alla programmazione dei turni e sarà possibile iscrivere un numero massimo di due staffette per ogni categoria per ogni società

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 rlombardia@federnuoto.it un recapito e-mail che permetta di raggiungere con certezza le figure operative dell'attività e tutte le comunicazioni relative alle iscrizioni.

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il gestionale – gare nuoto – propaganda – eventi – cliccando sulla manifestazione con il mouse si apre una tendina con iscrizioni, procedere con le iscrizioni. Insieme alle iscrizioni dovrà essere segnalato (tramite mail all'indirizzo adam.17ada@gmail.com) il nominativo di un referente per eventuali comunicazioni relative alla manifestazione con recapiti telefonico ed e-mail.

Per le manifestazioni in Cozzi:

le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 33 metri figureranno in vasca da 25 metri le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 66 metri figureranno in vasca da 50 metri.

le iscrizioni e risultati alle gare relative alle distanze dei 66 metri vari stili figureranno come 100 misti

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	2016-2017	R
Giovanissimi	2014-2015	P R
Allievi	2012-2013	P R
Ragazzi	2010-2011	P R
Juniors	2008-2009	P R
Cadetti	2006-2007	P R
Seniores	2005-2004	P R
Amatori 20	2003-2002-2001-2000-1999	P R

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 2003-2002, 2001, 2000, 1999 dotandosi del requisito aggiuntivo del certificato medico agonistico, possono fare attività di nuoto nella categoria speciale Under-25 (**Amatori 20**) ospitata al settore Master.

Legenda: P = MANIFESTAZIONE NAZIONALE PROPAGANDA 2023 R = MANIFESTAZIONE REGIONALE PROPAGANDA 2023

Calendario manifestazioni

12 FEBBRAIO 2023 - Iscrizioni entro il 28 GENNAIO - sede: Piscina COZZI viale Tunisia, 35 - MI

ESO: 33 DO (per iscrizioni 25 metri)
GIO: 33 SL Oppure 33 DO (Per Iscrizioni 25 Metri) + Facoltativa 66 Mt 33RA/33DO (Per Iscrizioni =100 Misti)
MiStaffetta 4 x 66 MISTA: 1° frazione 33 DO/33SL 2° frazione 33SL/33DO 3° frazione 33RA/33DO 4° frazione 33RA/33 SL
ALL: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) + Facoltativa 66 mt 33 RA/33SL (per iscrizioni =100 misti)
MiStaffetta 4x66 MISTA: 1° frazione 33 DO/33RA 2° frazione 33SL/33DO 3° frazione 33RA/33SL 4° frazione 66 SL
RAG: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33RA (per iscrizioni =100 misti)
MiStaffetta 4x66 MISTA:
1° frazione 66 33 TRUGDEN/ VIRATA CAPRIOLA / 33 RA 2° frazione 33RA TESTA ALTA /33DO 3° frazione 33FA/33DO 4° frazione 66 SL
JUN,CAD,SEN, A20: 66 SL Oppure 66 DO (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33RA (per iscrizioni =100 misti)
MiStaffetta 4x66 MISTA:
1° frazione 66 33 TRUGDEN/ VIRATA CAPRIOLA / 33 RA 2° frazione 33RA TESTA ALTA /33DO 3° frazione 33FA/33DO 4° frazione 66 SL

26 MARZO 2023 - Iscrizioni entro il 11 MARZO - sede: Piscina COZZI viale Tunisia, 35 - MI

ESO: 33 DO Oppure 33 SL (per iscrizioni 25 metri)
GIO: 33 RA Oppure 33 SL(per iscrizioni 25 metri) + Facoltativa 66 mt 33SL/33DO (per iscrizioni =100 misti)
MiStaffetta 4x 66 mista 1° frazione 66 DO 2° frazione 33SL/33RA 3° frazione 33RA/33DO 4° frazione 66 SL
ALL: 66 RA Oppure 66 SL (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33FA/33DO (per iscrizioni =100 misti)
+ Facoltativa Prove Di Salvamento GARA DIDATTICA 2
MiStaffetta 4x 66 mista 1° frazione 66 DO 2° frazione 33SL/33RA 3° frazione 33FA/33DO 4° frazione 66 SL
RAG: 66 RA Oppure E 66 FA (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt SL/DO (per iscrizioni =100 misti)
+ Facoltativa Prove Di Salvamento GARA DIDATTICA 2
MiStaffetta 4x 66 SL
JUN, CAD, SEN, A20: 66 RA Oppure 66 FA (per iscrizioni 50 metri) Oppure 66 mt 33SL/33DO (per iscrizioni =100 misti)
+ Facoltativa Prove Di Salvamento GARA DIDATTICA 2
MiStaffetta 4x 66 SL

7 MAGGIO 2023 - iscrizioni entro il 26 APRILE - sede: Piscina SAMUELE, via Trani - MI

ESO: 25 DO Oppure 25 SL Oppure 25 RA
GIO: 25 FA Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 SL
+ Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: 25 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 4)
MiStaffetta 4x 50 SL
ALL: 50 FA Oppure 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA
+ Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: 50 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)
MiStaffetta 4x 66 SL
RAG: 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 FA
+ Facoltativa PROVE Di SALVAMENTO: 50 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)
MiStaffetta 4x 66 SL
JUN, CAD, SEN, A20: 50 SL Oppure 50 DO Oppure 50 RA Oppure 50 FA + Facoltativa PROVE DI SALVAMENTO: 50 mt OSTACOLO
(per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)
MiStaffetta 4x 66 SL

28 MAGGIO 2023 - Iscrizioni entro il 14 maggio - sede: Piscina SAMUELE, via Trani - MI

ESO: 25 FA Oppure 25 RA Oppure 25 SL Oppure 25 DO (per iscrizioni 25 metri)
GIO: 25 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO
+ Facoltativa Prove Di Salvamento: 25 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 4)
MiStaffetta 4x 50 MISTA
ALL: 50 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO
+ Facoltativa Prove Di Salvamento: 50 mt OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5) Oppure NUOTO CON TORPEDO
(per iscrizioni =GARA DIDATTICA 6)
MiStaffetta 4x 50 MISTA
RAG: 50 FA Oppure 50 RA OPPURE 50 SL Oppure 50 DO
+ Facoltativa GARA DIDATTICA 3 Oppure 50 OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)
MiStaffetta 4x 50 SL SOLO 1° frazione 50 SL con trasporto torpedo
JUN, CAD, SEN, A20: 50 FA Oppure 50 RA Oppure 50 SL Oppure 50 DO
+ Facoltativa GARA DIDATTICA 3 Oppure 50 OSTACOLO (per iscrizioni =GARA DIDATTICA 5)
MiStaffetta 4x 50 SL SOLO 1° frazione 50 SL con trasporto torpedo

Riferimenti tecnici

Prove di Salvamento: OSTACOLO (prova facoltativa manifestazioni 7 maggio)

(per iscrizioni **GIOVANISSIMI GARA DIDATTICA 4**, per le altre categorie **GARA DIDATTICA 5**)

Le prove saranno riservate alle categorie **GIOVANISSIMI (25 mt)**,
ALLIEVI, RAGAZZI e JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA (50 mt)

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** (prova facoltativa manifestazioni 26 marzo)

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

La gara sulla distanza dei 66 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

33 metri trudgen (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca) Virata a capovolta (obbligatoria) 33 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 33 trudgen (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)

Virata a capovolta (obbligatoria) 16,5 metri side stroke e 16,5 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)

Prove di Salvamento: NUOTO CON TORPEDO (prova facoltativa manifestazioni 28 maggio) (Per iscrizioni **GARA DIDATTICA 6**)

Le prove sono riservate alla categoria **ALLIEVI**, la gara sulla distanza dei 50 metri si svolgerà con le seguenti modalità:

Indossare correttamente il torpedo a tracolla con la bandoliera sopra la spalla Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante 50 metri a stile libero con il torpedo di salvataggio al traino Trainando l'attrezzo, nuotano coprendo la prima vasca. Effettuano la virata semplice o a capovolta e percorrono la seconda vasca sempre con l'attrezzo al traino.

La prova termina quando il concorrente tocca la parete di arrivo.

Prova Mix: **GARA DIDATTICA 3** (prova facoltativa manifestazione 29 maggio)

La prova è il mix della gara di nuoto misti e l'ostacolo delle prove di salvamento e sarà riservata alle 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, Tocco a due mani e 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