



PISCINA COZZI, Viale Tunisia, 35 - tel.: 02.65.99.703.

II TROFEO PROPAGANDA MILANOSPORT NUOTO E SALVAMENTO (riservato a Milanosport e con inviti a società del territorio)

16 MAGGIO 2026 SABATO

INIZIO MANIFESTAZIONE ORE 13,00

PROGRAMMA

- **Cat. ESORDIENTI** 33 DORSO – 33 STILE LIBERO – 33 RANA
- **Cat. GIOVANISSIMI** 33 STILE LIBERO - 33 RANA - 33 DORSO – 33 FARFALLA
33 OSTACOLO
- **Cat. ALLIEVI** 33 STILE LIBERO - 33 RANA - 33 DORSO – 33 FARFALLA
GARA DIDATTICA 2 OPPURE 33 OSTACOLO
- **Cat. RAGAZZI** 66 STILE LIBERO – 66 RANA - 66 DORSO
GARA DIDATTICA 3 OPPURE 66 OSTACOLO
- **Cat. JUNIORES** 66 STILE LIBERO - 66 RANA - 66 DORSO - 66 FARFALLA
GARA DIDATTICA 3
- **Cat. CADETTI** 66 STILE LIBERO - 66 RANA - 66 DORSO - 66 FARFALLA
GARA DIDATTICA 3
- **Cat. SENIORES** 66 STILE LIBERO - 66 RANA - 66 DORSO - 66 FARFALLA
GARA DIDATTICA 3
- **Cat. AMATORI** 66 STILE LIBERO - 66 RANA - 66 DORSO - 66 FARFALLA
GARA DIDATTICA 3

TUTTE LE GARE DI 33 mt SARANNO INSERITE SUL PORTALE COME 25mt

TUTTE LE GARE DI 66mt SARANNO INSERITE SUL PORTALE COME 50mt

L'orario di inizio è indicativo e potrebbe subire variazioni in base alle iscrizioni.

Possibilità di inserimento di MIStaffette o Staffette in base ai tempi di svolgimento ed iscrizioni.

Milanosport Società Sportiva Dilettantistica S.p.A

Direzione e Coordinamento del Comune di Milano

Viale Tunisia, 35 20124 Milano
Tel. 02/62345110 - Fax 02/62345191

N.ISCRI.R.I. 10809480154
N.REA MI - 1408942

www.milanosport.it



P.IVA / COD FISC 10809480154
Cap. Soc. i.v. € 30.089.209,32

Riferimenti tecnici

Prove di Salvamento: OSTACOLO per iscrizione GARA DIDATTICA 1

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 sulla distanza dei 33 o 66 metri 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

Categoria Giovanissimi e Allievi

33 metri: nuoto STILE LIBERO fino all'arrivo.

Categoria Ragazzi, Junior, Cadetti -Senior- Amatori unificata

66 metri: nuoto STILE LIBERO fino alla testata di virata, virata e ritorno secondo la stessa sequenza.

Non saranno previste penalità.

Prove di Salvamento: per iscrizione GARA DIDATTICA 2

La gara sulla distanza dei 66 metri si svolgerà con le seguenti modalità:

Categoria Allievi , 33 metri

Tre fischi, salita sul blocco in piedi

Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante

16,5 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)

16,5 metri stile libero con un braccio disteso lungo il fianco e utilizzando solo un arto per propulsione e coordinando la respirazione dal lato della bracciata

Non saranno previste penalità

Categoria Ragazzi , Junior, Cadetti-Senior-Amatori unificata 66 metri

Tre fischi, salita sul blocco in piedi

Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante

16,5 metri rana a testa alta mantenendo sempre il viso fuori dall'acqua (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca)

16,5 metri stile libero con un braccio disteso lungo il fianco e utilizzando solo un arto per propulsione e coordinando la respirazione dal lato della bracciata

Virata a capovolta (obbligatoria) 4 BRACCIAE SUBACQUEE

33 metri stile libero con un braccio disteso lungo il fianco e utilizzando solo un arto per propulsione e coordinando la respirazione dal lato della bracciata

Non saranno previste penalità

Prova Mix : per iscrizione GARA DIDATTICA 3

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-AMATORI UNIFICATA.

La gara sulla distanza dei 66 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 A TESTA ALTA fino alla testata di virata, Tocco a due mani e virata-

ritorno STILE LIBERO fino all'ostacolo, avvicinamento in superficie,

immersione e sottopassaggio-emersione, rompendo con il capo la superficie dell'acqua,

stile libero con un braccio disteso lungo il fianco e utilizzando solo un arto per propulsione e coordinando la respirazione dal lato della bracciata

Non saranno previste penalità