



Comitato Regionale Lombardo

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

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

Milano, 14 novembre 2018
Ns rif 19 - 81

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

Attività provinciale Propaganda nuoto, Milano

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano, che, per il periodo 2018-2019, comprende quattro prove, facoltative, nei mesi di gennaio, febbraio, marzo e maggio 2019. Di seguito è riportato il calendario dell'attività. Per ogni manifestazione un apposito regolamento, pubblicato sul sito internet, confermerà le gare in programma, la sede e gli orari e fornirà eventuali avvertenze specifiche.

Norme generali

- E' obbligatorio in tutte le manifestazioni presentarsi muniti del cartellino federale che verrà controllato dalla giuria
- E' consentita a tutti la partecipazione ad una gara individuale di nuoto o salvamento più una staffetta
- E' consentita la partecipazione, facoltativa, ad una seconda gara individuale come segue :
 - una gara di nuoto agli atleti giovanissimi e allievi, che effettuano come prima gara la prova di salvamento
 - una gara di nuoto agli atleti ragazzi, junior, senior e cadetti, che effettuano come prima gara la prova di salvamento durante la manifestazione in data 31 marzo.
 - Le staffette a seconda della tipologia si svolgeranno, prima o dopo la prova di salvamento in base alla programmazione dei turni
- 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.
- Tutte le comunicazioni verranno effettuate tramite il sito internet e tramite posta elettronica. Si pregano pertanto tutte le società di comunicare all'indirizzo adam.17ada@gmail.com, un recapito e-mail che permetta di raggiungere con certezza le figure operative dell'attività e all'indirizzo area8.crlombardo@federnuoto.it tutte le comunicazioni relative alle iscrizioni.

Iscrizioni

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il nuovo 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

| |
|--|
| Domenica 13 gennaio 2019 - Iscrizioni entro 22 dicembre Piscina Samuele, via Trani - MI |
| <ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili - MiStaffetta 4x25 DO (partenza dall'acqua)- Categoria GIO : 25FA, 25RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25RA/25SL- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25RA/25SL- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili con qualificazione per AUSTRALIANA STILE LIBERO MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25RA/25SL- Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per AUSTRALIANA STILE LIBERO MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25RA/25SL |
| Domenica 10 febbraio 2019 Iscrizioni entro 30 gennaio Piscina Samuele, via Trani – MI |
| <ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, MiStaffetta 4 x 25 1°-2° fraz DO, 3° fraz SL, 4° fraz DO- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo) MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL con ostacolo- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL con ostacolo- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili con qualificazione per AUSTRALIANA RANA MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 25FARFALLA(braccia delfino-gambe rana) - 25 SL testa fuori- Categoria JUN,CAD,SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per AUSTRALIANA RANA MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 25FARFALLA(braccia delfino-gambe rana) - 25SL testa fuori |
| Domenica 31 marzo 2019 - Iscrizioni entro 19 marzo Piscina Samuele, via Trani – MI |
| <ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4 x 25 1°-3° fraz.DO/ 2°-4° fraz SL- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1° fraz..25DO/25RA 2° fraz. 25RA/25DO- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica 2 MiStaffetta 4 x 50SL e MiStaffetta 2 x 50 1° fraz. 25DO/25RA 2° fraz. 25RA/25DO- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica 2 MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1° fraz. 25DO/25RA 2° fraz. 25RA/25DO- Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica 2 MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1° fraz. 25DO/25RA 2° fraz. 25RA/25DO |

Domenica 5 maggio 2019 - Iscrizioni entro 27 aprile **Piscina Samuele, via Trani - MI**

- Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, 50DO, 50SL, 50RA - MiStaffetta 4 x 25 SL
- Categoria GIO : 25FA, 50FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL
- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica (ostacolo), MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL
- Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili , con qualificazione per AUSTRALIANA DELFINO MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL con ostacolo
- Categoria JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili , con qualificazione unificata per AUSTRALIANA DELFINO MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL con ostacolo

Note per tutte

- Manifestazione in più turni divisi per categorie
- Suddivisione turni e orari da comunicare con apposita locandina su sito internet
- Per la categoria Esordienti i cambi delle staffette, lato pontone, si effettueranno in acqua
- Premio di partecipazione a tutti, consegnato prima della manifestazione durante una brevissima cerimonia con sfilata delle squadre
- Medaglie di piazzamento della "**AUSTRALIANA**"
- Medaglie "**SUPER SWIMMER**"

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 | Prove NAZ |
|--------------|----------------|-----------|
| Esordienti | 2012-2013 | |
| Giovanissimi | 2010-2011 | P |
| Allievi | 2008-2009 | P |
| Ragazzi | 2006-2007 | P |
| Juniores | 2004-2005 | P |
| Cadetti | 2002-2003 | P |
| Seniores | 2001-2000-1999 | P |

Legenda : P = Trofeo Tutti in Piscina 2018

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 1998, 1997, 1996, 1995, 1994, dotandosi del requisito aggiuntivo del certificato medico agonistico, possono fare attività di nuoto nella categoria speciale Under-25 ospitata al settore Master.

Staffette

- Ogni staffetta è composta da 2 o 4 partecipanti e viene iscritta per una specifica categoria.
- Almeno uno o due dei suoi componenti devono appartenere alla categoria di iscrizione, i restanti (fino a un massimo di due) possono appartenere a categorie inferiori
- Le 'Staffette' sono composte da partecipanti dello stesso sesso, le 'Mistaffette' 4 x .. sono composte da due maschi e due femmine o tre femmine ed un maschio, le 'Mistaffette' 2 x .. un maschio e una femmina o due femmine
- Le categorie juniores / cadetti / seniores sono unificate.

Staffetta per la categoria Esordienti

- DO : la partenza si effettuerà dall'acqua
- DO-SL : le frazioni si alternano secondo la sequenza DO partenza dall'acqua, SL partenza dall'acqua, DO cambio con partenza dal blocco e rotazione prima dell'emersione, SL partenza dall'acqua.

Prove di Salvamento : OSTACOLO – GARA DIDATTICA

L'ostacolo sarà costituito alternativamente dalla griglia verticale o da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporta la squalifica.

La prova si svolge 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. E' consentito spingersi dal fondo.
- nuoto fino alla testata di virata, virata e ritorno secondo la stessa sequenza

Non sono previste penalità.

Prove di Salvamento : GARA DIDATTICA 2

Le prove sono riservate solo alle categorie ALLIEVI, RAGAZZI, JUNIOR, SENIOR e CADETTI e solo durante la 3° manifestazione in data 31 marzo, in sostituzione della gara OSTACOLO per gli Allievi, e della gara AUSTRALIANA per Ragazzi, Junior, Senior e Cadetti.

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 trudgeon (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, Senior e Cadetti

- Tre fischi, salita sul blocco in piedi
- Partenza in piedi, tuffo di salvamento: passo del gigante
- 25 metri trudgeon (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)

"**AUSTRALIANA**" per la categoria Ragazzi, Junior-Senior-Cadetti

Nella prima, seconda e quarta manifestazione i primi 2 classificati maschi e femmine di ogni 50 mt, per la categoria Ragazzi e categoria unificata per Junior, Senior e Cadetti, acquisiscono il diritto a partecipare alla prova sui 50 metri "*Australiana*", che si svolgerà nella stessa mattinata, con l'assegnazione di medaglie ai primi tre classificati maschi e femmine.

La prova consisterà in una rivisitazione della gara australiana: gli 8 concorrenti qualificati disputeranno 50 metri a SL (1°manifestazione), a RA (2°manifestazione), a FA (4°manifestazione), i primi quattro effettueranno subito la finale per il podio nello stesso stile della prima manche.

"**SUPER SWIMMER**" per la categoria Esordienti, Giovanissimi e Allievi

Nelle prime tre manifestazioni i primi 10 classificati femmine e maschi di ogni gara, entreranno a far parte di una classifica generale che darà diritto ad acquisire un punteggio finale (25 punti al primo classificato, 18 al secondo, 15 al terzo, 12 al quarto, 10 al quinto, 8 al sesto, 6 al settimo, 4 all'ottavo, 2 al nono, 1 al decimo).

Nella quarta ed ultima manifestazione saranno premiati i primi tre classificati femmine e maschi di ogni categoria.

Per determinare il podio la classifica finale sarà redatta considerando i piazzamenti migliori e sommando i punti totalizzati, solo per coloro che avranno effettuato due gare con stili differenti per la categoria Esordienti e tre gare con stili differenti e almeno una di salvamento per le categorie Giovanissimi ed Allievi.

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich

