



Comitato Regionale Lombardo

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

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

Milano, 22 novembre 2019

Ns rif 20-102

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 2019-2020

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano, che, per il periodo 2019-2020, comprende quattro prove, facoltative, nei mesi di febbraio, marzo, aprile e maggio 2020.

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

- È obbligatorio in tutte le manifestazioni presentarsi muniti del cartellino federale che verrà controllato dalla giuria
- È consentita a tutti la partecipazione ad una gara individuale di nuoto più una staffetta
- È 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 nelle manifestazioni del 14 marzo e 19 aprile.
- Sarà possibile iscrivere un numero massimo di due staffette per ogni categoria per ogni società.
- La staffetta Junior, Senior e Cadetti sarà a categoria unificata
- 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 e all'indirizzo area8.crlombardo@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 – 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 2 febbraio 2020 - Iscrizioni entro 19 gennaio Piscina Samuele, via Trani - MI

- Categoria ESO: 25 mt DO-RA-SL MiStaffetta 4x25 DO (partenza dall'acqua)
- Categoria GIO: 25FA, 25RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO (PD1)
MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 1°fraz.25DO/25SL 2°fraz. 25SL/25DO
- Categoria ALL: 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: 50 mt OSTACOLO, (PD1)
MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25DO/25SL 2°fraz. 25SL/25DO
- Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili OPPURE 50 mt 25FA/25SL (Distanze Msite PD3)
MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25DO/25SL 2°fraz. 25SL/25DO
- Categorie JUN, CAD, SEN: 50 DO - FA - 100 SL
MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25DO/25SL 2°fraz. 25SL/25DO

Sabato 7 marzo 2020 Iscrizioni entro 23 febbraio Piscina Samuele, via Trani – MI

- 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: 25 mt OSTACOLO (PD1)
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 4: 50 mt trasporto del torpedo con tuffo di salvamento (passo del gigante) (PD4)
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 25SL testa alta/25RA

Sabato 14 marzo 2020 - Iscrizioni entro 23 febbraio Piscina Samuele, via Trani – MI

VASCA 50

- Categoria RAG: 50 DO-RA-FA, prove di salvamento: gara didattica4: 50 mt trasporto del torpedo con tuffo di salvamento (passo del gigante) (PD4)
- 50 mt trasporto del torpedo con tuffo di salvamento (passo del gigante) (PD4)
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL
- Categoria JUN, CAD, SEN : 50 RA - 100mt 50FA/50SL, (PD3),
- prove di salvamento: gara didattica3: 50 mt trasporto del torpedo con tuffo di salvamento (passo del gigante) (PD4) MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL

Domenica 19 aprile 2020 - Iscrizioni entro 5 aprile Piscina Samuele, via Trani – MI

- Categoria ESO: 25 mt tutti gli stili, 50DO - MiStaffetta 4 x 25 1°-3°fraz.DO/ 2°-4°fraz SL
- Categoria GIO: 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO (PD1),
MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25FA/25SL 2°fraz. 25RA/25DO
- Categoria ALL: 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica 2 (PD2),
MiStaffetta 4 x 50SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25FA/25SL 2°fraz. 25RA/25DO
- Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: gara didattica 2 (PD2),
MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25FA/25SL 2°fraz. 25RA/25DO
- Categorie JUN, CAD, SEN: 50 SL ,100 mt 50DO/50RA (PD3), prove di salvamento: gara didattica 2 (PD2),
MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 1°fraz.25FA/25SL 2°fraz. 25RA/25DO

Domenica 10 maggio 2020 - Iscrizioni entro 26 aprile Piscina Samuele, via Trani - MI

- Categoria ESO: 25 mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4 x 25 SL
- Categoria GIO: 25FA, 50FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: 25 mt OSTACOLO (PD1),
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL
- Categoria ALL: 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: 50 mt OSTACOLO (PD1),
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL
- Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili OPPURE 100 MISTI
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL 1°fraz 50SL con torpedo 2°fraz. 50SL
- Categoria JUN, CAD, SEN: 50 mt tutti gli stili OPPURE 100 MISTI
MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL 1°fraz 50SL con torpedo 2°fraz. 50SL

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 per 100 MISTI categorie RAGAZZI, categoria unificata JUNIOR-CADETTI-SENIOR
- 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	2013-2014	
Giovanissimi	2011-2012	P
Allievi	2009-2010	P
Ragazzi	2007-2008	P
Juniors	2005-2006	P
Cadetti	2003-2004	P
Seniors	2002-2001-2000	P

Legenda: P = Trofeo Tutti in Piscina 2020

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 1999, 1998, 1997, 1996, 1995, 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 juniors / cadetti / seniors sono unificate.

Prove di Salvamento: OSTACOLO (PD1)

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. È 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 (PD2)

Le prove sono riservate solo alle categorie ALLIEVI, RAGAZZI e JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA e solo durante la 3° manifestazione in data 19 aprile, come prima gara.

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)

Distanze Miste – Prova Didattica 3 (PD3)

1°Manifestazione Propaganda – Categoria Ragazzi 50 mt 25FA/25SL (PD3)

4°Manifestazione Propaganda - Categorie JUN, CAD, SEN 100 mt 50DO/50RA (PD3)

Prove di Salvamento: GARA DIDATTICA 4 NUOTO CON TORPEDO (PD4)

Le prove sono riservate solo alle categorie ALLIEVI, RAGAZZI, JUNIOR-SENIOR-CADETTI UNIFICATA e solo durante la 2° manifestazione in data 7 e 14 marzo, come prima gara.

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.

"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 per ogni specialità, 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, tre gare con stili differenti e almeno una di salvamento per la categoria Giovanissimi e tre gare con stili differenti e due di salvamento differenti per la categoria Allievi.

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich
