



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, 21 novembre 2014

Ns rif 15-119

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 2014-2015, comprende quattro prove, facoltative, nei mesi di febbraio, marzo, aprile e maggio 2015.

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 salvamentoLe staffette si svolgeranno sempre dopo le gare di nuoto individuale, 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 area8.crlombardo@federnuoto.it, un recapito e-mail che permetta di raggiungere con certezza le figure operative dell'attività.

Iscrizioni

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite la procedura on-line specifica del settore propaganda già impiegata negli scorsi anni agonistici.
- 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 1 febbraio 2015 - Iscrizioni entro 22 gennaio	Piscina Samuele, via Trani - MI
<ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili - MiStaffetta 4x25 DO/SL- Categoria GIO : 25FA, 25RA, 50SL, 50DO, salvamento: ostacolo- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, salvamento: ostacolo- Categoria RAG, JUN, CAD, SEN : 100MI, 100SL - prove di salvamento - MiStaffetta 2x50 SL	
Domenica 1 marzo 2015 - Iscrizioni entro 19 febbraio	Piscina Samuele, via Trani – MI
<ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, - MiStaffetta 4x25 SL- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili, Coppa Misti, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI- Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI	
Domenica 12 aprile 2015 - Iscrizioni entro 2 aprile	Piscina Samuele, via Trani – MI
<ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4x25 DO/SL- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 SL- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50SL- Categoria RAG, JUN, CAD, SEN : 100MI, 100SL - prove di salvamento - MiStaffetta 4x50 SL	
Domenica 17 maggio 2015 - Iscrizioni entro 7 maggio	Piscina Samuele, via Trani - MI
<ul style="list-style-type: none">- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4x25 SL- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento - MiStaffetta 4x50 MI- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento - MiStaffetta 4x50 MI- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili, Coppa Misti, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI- Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento, MiStaffetta 4x50 MI	

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 Coppa Misti
- In ogni manifestazione potrà essere aggiunta la mistaffetta 2x50SLdi recente introduzione nel regolamento nazionale

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	2009-2008	
Giovanissimi	2007-2006	P, R 2006
Allievi	2005-2004	P, R 2005
Ragazzi	2003-2002	P
Juniors	2001-2000	P
Cadetti	1999-1998	P
Seniores	1997-1996	P

Legenda : P = Trofeo Tutti in Piscina 2015, R = Trofeo delle Regioni 2015

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 1995, 1994, 1993, 1992, 1991, 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 4 partecipanti e viene iscritta per una specifica categoria.
- Almeno 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' sono composte da due maschi e due femmine
- Le categorie juniors / cadetti / seniors sono unificate

Staffetta DO/SL per la categoria Esordienti

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

Prove di Salvamento : trasporto

La prova è costituita da trasporto del torpedo, 50 mt nuoto con virata secondo la sequenza che segue :

- partenza col tuffo di salvamento
- stile libero, virata e ritorno

Non sono previste penalità

Prove di Salvamento : ostacoli

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

"Coppa Misti" per la categoria Ragazzi

Nelle manifestazioni, dove i 100MI non sono presenti nel programma, i primi 3 classificati maschi e femmine di ogni 50 mt acquisiscono il diritto a partecipare, ad una prova sui 100MI a fine manifestazione con l'assegnazione di medaglie ai primi tre classificati maschi e femmine

Cordiali saluti

Il Presidente
Danilo Vucenovich

