



Comitato Regionale Lombardo

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

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail: [cr Lombardia@federnuoto.it](mailto:cr Lombardia@federnuoto.it) pec: [lombardia@pec.federnuoto.it](mailto:lombardia@pec.federnuoto.it)

Milano, 12 gennaio 2016  
Ns rif 16-137

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**

La fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano, per il periodo 2015-2016, comprende quattro prove, facoltative, nei mesi di gennaio, febbraio, aprile e maggio 2016.

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
- Le 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](mailto: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

<b>Domenica 31 gennaio 2016</b> - Iscrizioni entro 21 gennaio    Piscina Samuele, via Trani - MI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili - MiStaffetta 4x25 DO/SL</li><li>- Categoria GIO : 25FA, 25RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL</li><li>- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL</li><li>- Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili con qualificazione per Coppa Misti del 28/2, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL</li><li>- Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per Coppa Misti del 28/2, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL</li></ul>
<b>Domenica 28 febbraio 2016</b> - Iscrizioni entro 18 febbraio    Piscina Samuele, via Trani – MI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, - MiStaffetta 4 x 25 SL</li><li>- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria RAG: Coppa Misti , 50 mt tutti gli stili con qualificazione per Coppa Stile, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria JUN, CAD, SEN : Coppa Misti , 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per Coppa Stile, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li></ul>
<b>Domenica 17 aprile 2016</b> - Iscrizioni entro 7 aprile    Piscina Samuele, via Trani – MI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4 x 25 DO/SL</li><li>- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA</li><li>- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA</li><li>- Categoria RAG : Coppa Stile, 50 mt tutti gli stili con qualificazione per Coppa Misti del 15/5, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA</li><li>- Categorie JUN, CAD, SEN : Coppa Stile, 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per Coppa Misti del 15/5, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA</li></ul>
<b>Domenica 15 maggio 2016</b> - Iscrizioni entro 5 maggio    Piscina Samuele, via Trani - MI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Categoria ESO : 25mt tutti gli stili, - MiStaffetta 4 x 25 SL</li><li>- Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria RAG: Coppa Misti , 50 mt tutti gli stili , MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li><li>- Categoria JUN, CAD, SEN : Coppa Misti , 50 mt tutti gli stili , MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL</li></ul>

### 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
- Medaglie di piazzamento della Coppa Stile

## 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
Esordienti	2010-2009
Giovanissimi	2008-2007
Allievi	2006-2005
Ragazzi	2004-2003
Juniores	2002-2001
Cadetti	2000-1999
Seniores	1998-1997

### **Under 25**

Si ricorda che i nati degli anni 1996, 1995, 1994, 1993, 1992, 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' sono composte da due maschi e due femmine o un maschio e una femmina
- Le categorie juniores / cadetti / seniores 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, Junior-Senior-Cadetti

Nella 1° e 3° manifestazione i primi 4 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, ad una prova sui 100 MISTI nella manifestazione successiva con l’assegnazione di medaglie ai primi tre classificati maschi e femmine.

“COPPA STILE” per la categoria Ragazzi, Junior-Senior-Cadetti

Nella 2° manifestazione i primi 4 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, ad una prova sui 100 STILE LIBERO nella manifestazione successiva con l’assegnazione di medaglie ai primi tre classificati maschi e femmine.

Cordiali saluti

Il Presidente  
Danilo Vucenovich

