



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

Attività provinciale Propaganda nuoto, Milano

Questo Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la provincia di Milano, che, per il periodo 2016-2017, comprende quattro prove, facoltative, nei mesi di febbraio, marzo, aprile e maggio 2017.

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 ada.musi@fastwebnet.it, 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 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 12 febbraio 2017 - Iscrizioni entro 2 febbraio Piscina Samuele, via Trani - MI

- Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili - MiStaffetta 4x25 DO/SL
- Categoria GIO : 25FA, 25RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL
- Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo,

<p>MiStaffetta 4 X 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili con qualificazione per FIFTYMIX: 25FA/25RA . MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL - Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per FIFTYMIX: 25FA/25RA, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 DO/SL 	
<p>Domenica 26 marzo 2017 - Iscrizioni entro 16 marzo Piscina Samuele, via Trani – MI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, MiStaffetta 4 x 25 SL - Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili con qualificazione per FIFTYMIX:25DO/25SL, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per FIFTYMIX: 25DO/25SL, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL 	
<p>Domenica 9 aprile 2017 - Iscrizioni entro 30 marzo Piscina Samuele, via Trani – MI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, 50DO, 50SL - MiStaffetta 4 x 25 DO/SL - Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA - Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA - Categoria RAG : 50 mt tutti gli stili con qualificazione per FIFTYMIX: 25FA/25DO , MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA - Categorie JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili con qualificazione unificata per FIFTYMIX: 25FA/25DO, MiStaffetta 4 x 50 SL e MiStaffetta 2 x 50 25FA/25RA 	
<p>Domenica 14 maggio 2017 - Iscrizioni entro 4 maggio Piscina Samuele, via Trani - MI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Categoria ESO : 25 mt tutti gli stili, 50DO, 50SL,50RA - MiStaffetta 4 x 25 SL - Categoria GIO : 25FA, 50RA, 50SL, 50DO, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria ALL : 50 mt tutti gli stili, prove di salvamento: ostacolo, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria RAG: 50 mt tutti gli stili , con qualificazione per FIFTYMIX: 25RA/25SL MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL - Categoria JUN, CAD, SEN : 50 mt tutti gli stili , con qualificazione unificata per FIFTYMIX: 25RA/25SL, MiStaffetta 4 x 50 MI e MiStaffetta 2 x 50 SL 	

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 "FIFTYMIX"
- 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	2011-2010	
Giovanissimi	2009-2008	P
Allievi	2007-2006	P
Ragazzi	2005-2004	P
Juniors	2003-2002	P
Cadetti	2001-2000	P
Seniores	1999-1998-1997	P

Legenda : P = Trofeo Tutti in Piscina 2017

Under 25

Si ricorda che i nati degli anni 1997, 1996, 1995, 1994, 1993, 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.

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.

"*FIFTY MIX*" per la categoria Ragazzi, Junior-Senior-Cadetti

In ogni 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 ad una prova sui 50 metri "*FIFTY MIX*", che si svolgerà nella stessa mattinata, all'inizio della categoria successiva, dopo la sfilata, con l'assegnazione di medaglie ai primi tre classificati maschi e femmine.

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

Nelle prime tre manifestazioni i primi 10 classificati femmine e maschi di ogni 50 mt, acquisiranno un punteggio in base alla classifica (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 sommando i punti totalizzati nelle prime tre manifestazioni, solo per coloro che avranno effettuato due gare differenti per la categoria Esordienti e tre gare differenti e almeno una di salvamento per le categorie Giovanissimi ed Allievi.