

Milano, 9 Maggio 2024
ns. rif. 24-231

Alle Società affiliate
Ai Signori Delegati Provinciali



Attività Provinciale Propaganda Nuoto e Salvamento



Milano - Monza e Brianza

Il Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per di Milano che, per il periodo 2023-2024, comprende delle prove facoltative nei mesi di Marzo, Aprile e Maggio 2024.

La partecipazione anche solo ad una delle manifestazioni provinciali o regionali darà la possibilità di partecipare alla manifestazione nazionale propaganda stabilita nel calendario FIN.

Norme generali

- Manifestazione in più turni divisi per categorie;
- È obbligatorio presentarsi muniti del cartellino federale (tesseramento presso la Scuola Nuoto Federale di riferimento);
- È consentita la partecipazione ad una sola gara individuale per ogni manifestazione;
- Ciascuna società potrà iscrivere un numero massimo di due staffette per ogni categoria;
- Il servizio di cronometraggio (manuale) 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 pubblico potrà assistere dalle tribune o dagli spazi consentiti dalla società;
- I piccoli atleti in attesa della gara potranno sostare nelle zone perimetrali alle vasche;
- I tuffi di partenza non dovranno essere effettuati necessariamente dal blocco di partenza e si potrà effettuare la partenza direttamente dall'acqua;
- L'accesso al piano vasca sarà consentito solo agli atleti, ai responsabili di società, al personale di servizio ed alle persone incaricate per consentire lo svolgimento della manifestazione;
- Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il gestionale – Gare Nuoto – Propaganda – Eventi – cliccando sulla manifestazione con il mouse si apre una tendina con iscrizioni, procedere con le iscrizioni. La tassa gara per ciascun atleta avrà un costo di 2.50 €. Insieme alle iscrizioni dovrà essere segnalato il nominativo di un referente per eventuali comunicazioni relative alla manifestazione con recapiti telefonico ed e-mail.

Le comunicazioni relative a ciascuna manifestazione (suddivisione in turni, orari, ecc..) verranno effettuate tramite il sito internet del Comitato Regionale Lombardo e tramite posta elettronica al referente propaganda della società. Si pregano pertanto tutte le società di comunicare all'indirizzo propaganda@federnuoto.lombardia.it un recapito e-mail.



Categorie:

In conformità con quanto disposto dal regolamento tecnico nazionale, le categorie sono uguali per maschi e femmine e tali sono:

- **Esordienti:** anni 2017 e 2018
- **Giovanissimi:** anni 2015 e 2016
- **Allievi:** anni 2013 e 2014
- **Ragazzi:** anni 2011 e 2012
- **Juniors:** anni 2009 e 2010
- **Cadetti:** anni 2007 e 2008
- **Seniores:** anni 2005 e 2006
- **Amatori:** anni 2004, 2003, 2002, 2001 e 2000

CALENDARIO MANIFESTAZIONI

1° Manifestazione

Data: **Domenica 10 Marzo 2024** - Mattina e Pomeriggio

ID Manifestazione: 144738

Apertura iscrizioni: 22 Febbraio 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 4 Marzo 2024 - 14.00

Sede: Piscina Lampugnano, Via Lampugnano, 76, 20151 Milano (MI)

Gare in programma:

Eso: 25 do – 25 sl - 25 ra / 4x25 sl 2F+2M con ostacolo

Gio: 25 sl – 50 do - 50 ra / 4x50 sl 2F+2M con ostacolo

All: 50 do – 50 sl - 50 ra / 4x50 sl 2F+2M con ostacolo

Rag: 50 do – 50 sl - 50 ra / 4x50 sl 2F+2M con ostacolo

Jun, Cad, Sen, A20: 50 do – 50 sl - 50 ra / 4x50 sl 2F+2M con ostacolo



2° Manifestazione

Data: **Domenica 7 Aprile 2024** - Pomeriggio

ID Manifestazione: 144739

Apertura iscrizioni: 21 Marzo 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 1 Aprile 2024 - Ore: 14.00

Sede: Piscina Costa, Via Meroni, 32, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Gare in programma:

Eso: 25 ra – 25 do - 25 sl / 4x25 sl 2F+2M

Gio: 50 sl – 50 ra – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Prova Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz. 25do/25sl, 2° fraz. 25ra/25sl; 3° fraz. 25ra/25do; 4° fraz. 25ra/25sl) (iscrizione 4x50 mx)

All: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Prova Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz.50do, 2° fraz.50ra; 3° fraz.25fa/25sl; 4° fraz.50sl) (iscrizione 4x50 mx)

Rag: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Gara Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz.50do, 2° fraz.50ra; 3° fraz.25fa/25sl; 4° fraz.50sl) (iscrizione 4x50 mx)

Jun, Cad, Sen, A20: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Gara Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M

3° Manifestazione

Data: **Domenica 14 Aprile 2024** - Pomeriggio

ID Manifestazione: 144740

Apertura iscrizioni: 28 Marzo 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 8 Aprile 2024 - Ore: 14.00

Sede: Piscina Comunale di Busto Garolfo, Via Busto Arsizio, 102, 20038 Busto Garolfo (MI)

Gare in programma:

Eso: 25 ra – 25 do - 25 sl / 4x25 sl 2F+2M

Gio: 50 sl – 50 ra – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Prova Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz. 25do/25sl, 2° fraz. 25ra/25sl; 3° fraz. 25ra/25do; 4° fraz. 25ra/25sl) (iscrizione 4x50 mx)

All: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Prova Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz.50do, 2° fraz.50ra; 3° fraz.25fa/25sl; 4° fraz.50sl) (iscrizione 4x50 mx)

Rag: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Gara Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz.50do, 2° fraz.50ra; 3° fraz.25fa/25sl; 4° fraz.50sl) (iscrizione 4x50 mx)

Jun, Cad, Sen, A20: 50 ra – 50 do – 50 trasporto sacchetto (iscrizione Gara Didattica 4) / staff. 4x50 mx 2F+2M

4° Manifestazione

Data: **Domenica 12 Maggio 2024** - Mattina e Pomeriggio

ID Manifestazione: 144741

Apertura iscrizioni: 22 Aprile 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 2 Maggio 2024 - Ore: 14.00

Sede: Piscina Lampugnano, Via Lampugnano, 76, 20151 Milano (MI)

Gare in programma:

Eso: 50 do – 25 sl – 25 fa / 4x25 mx 2F+2M

Gio: 50 do – 50 sl – 50 fa / staff. 4x50 mx 2F+2M

All: 50 do – 50 fa – 100 mx – Didattica 1 / staff. 4x50 mx 2F+2M

Rag: 50 do – 50 fa – 100 mx – Didattica 1 / staff. 4x50 mx 2F+2M

Jun,Cad,Sen, A20: 50 ra - 100 ra – 100 mx – Didattica 2 / staff. 4x50 mx 2F+2M

5° Manifestazione

Data: **Domenica 26 Maggio 2024** - Mattina e Pomeriggio

ID Manifestazione: 144742

Apertura iscrizioni: 6 Maggio 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 16 Maggio 2024 - Ore: 15.00

Sede: Centro Sportivo Leone XIII, Via Gabriele Rossetti, 4, Milano (MI)

Gare in programma:

Eso: 50 do – 25 ra – 25 fa / staff. 4x25 sl/do 2F+2M

Gio: 50 do – 50 sl – 50 ra / staff. 4x50 sl 2F+2M

All: 50 do – 50 sl – 50 ra / staff. 4x50 sl 2F+2M

Rag: 50 do – 50 sl – 100 mx / staff. 4x50 sl 2F+2M

Jun,Cad,Sen, A20: 100 mx – 50 ra - 50 fa / staff. 4x50 sl 2F+2M

6° Manifestazione

Data: **Sabato 22 Giugno 2024** - Pomeriggio

ID Manifestazione: 145324

Apertura iscrizioni: 3 Giugno 2024 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 13 Giugno 2024 - Ore: 12.00

Sede: Piscina Comunale di Busto Garolfo, Via Busto Arsizio, 102, 20038 Busto Garolfo (MI)

Gare in programma:

Eso: 50 sl - 25 do - 25 fa / staff. 4x25 sl 2F+2M con ostacolo (iscrizione 4x25 sl)

Gio: 50 sl - 50 ra - 50 fa / staff. 4x50 sl 2F+2M con ostacolo (iscrizione 4x50 sl)

All: 50 ra - 100 mx - 50 sl con ostacolo (iscrizione Prova Didattica 3) / staff. 4x50 sl 2F+2M con ostacolo (iscrizione 4x50 sl)

Rag: 50 ra - 100 mx - 100 sl con ostacolo (iscrizione Prova Didattica 5) / staff. 4x50 sl 2F+2M con ostacolo (iscrizione 4x50 sl)

Jun,Cad,Sen, A20: 50 do - 100 mx - 100 sl con ostacolo (iscrizione Prova Didattica 5) / staff. 4x50 sl 2F+2M con ostacolo (iscrizione 4x50 sl)

Riferimenti tecnici:

- Prove di Salvamento **OSTACOLO** (prova manifestazioni 10 marzo)

L'ostacolo sarà costituito da un tratto orizzontale, delimitato da due traversi distanti circa 70 cm, da superare in immersione. Emergere all'interno comporterà la squalifica.

La prova si svolgerà 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 saranno previste penalità.

- Prove di Salvamento **SACCHETTO** (prova manifestazione 7 e 14 aprile)

La gara si svolgerà con le seguenti modalità: Tuffo di salvamento con partenza in piedi: passo del gigante. Sul fondo sarà presente un sacchetto che andrà trasportato per il resto della dei 50 mt.

Per i primi 25 mt il sacchetto andrà trasportato nuotando a stile libero con un solo braccio, mentre il secondo si troverà lungo il corpo ed il sacchetto in mano. Effettuano la virata semplice o a capovolta

e percorrono la seconda vasca a dorso con gambe rana, trattenendo il sacchetto con le due mani sopra il petto.

La prova termina quando il concorrente tocca la parete di arrivo.

- **Prova Didattica 1** (prova manifestazione 21 maggio)

La gara si svolgerà, per le sole cat. Allievi e Ragazzi, su 50 mt e con le seguenti modalità: Partenza in piedi tuffo di salvamento: passo del gigante. 25 mt nuotata trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca). Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 5 metri in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo) con tecnica libera. Effettuata l'emersione, gli atleti completeranno la distanza a 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 stesse.

- **Prova Didattica 2** (prova manifestazione 21 maggio)

La gara si svolgerà, per le sole cat. Junior, Cadetti, Senior e Amatori 20, su 100 mt e con le seguenti modalità: Partenza in piedi tuffo di salvamento: passo del gigante. 25 mt nuotata trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca), arrivo alla mano virata semplice, percorrere 12,50 mt in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo), con tecnica libera. Effettuata l'emersione, completare la vasca a stile libero. Virata semplice. 25 mt rana a testa alta (senza subacquea); arrivo a due mani e virata semplice. 25 mt nuotata a stile libero a testa alta: il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca.