

Milano, 04 dicembre 2024  
ns. rif. 25-23

Alle Società affiliate  
Ai Signori Delegati Provinciali

## **Attività Provinciale Propaganda Nuoto e Salvamento**

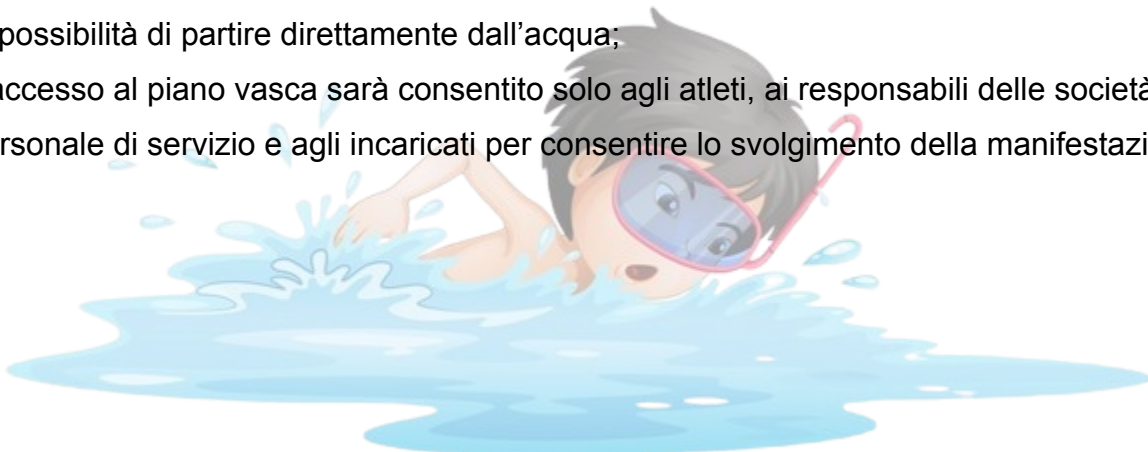
### **Milano - Monza e Brianza**

Il Comitato Regionale organizza la fase provinciale dell'attività per la città di Milano, per il periodo 2024-2025, che comprende prove facoltative a partire dal mese di Gennaio 2025.

La partecipazione anche solo a una delle manifestazioni provinciali o regionali consentirà di qualificarsi per la manifestazione nazionale propaganda prevista dal calendario FIN.

### **Norme Generali**

- La manifestazione si svolgerà su più turni, suddivisi per categorie;
- È obbligatorio presentarsi muniti del cartellino federale (tesseramento presso la Scuola Nuoto Federale di riferimento);
- È consentita la partecipazione a una sola gara individuale per ciascuna manifestazione;
- Ogni società potrà iscrivere un massimo di due staffette per categoria;
- Il servizio di cronometraggio (manuale) e altre operazioni legate alla gestione della gara verranno effettuati da addetti forniti dalle società partecipanti in base alla percentuale di atleti iscritti;
- Il pubblico potrà assistere alle gare dalle tribune o dagli spazi autorizzati dalla società organizzatrice;
- Gli atleti in attesa della gara potranno sostare nelle aree perimetrali alle vasche;
- I tuffi di partenza non dovranno necessariamente essere effettuati dal blocco di partenza, con la possibilità di partire direttamente dall'acqua;
- L'accesso al piano vasca sarà consentito solo agli atleti, ai responsabili delle società, al personale di servizio e agli incaricati per consentire lo svolgimento della manifestazione;



- Le iscrizioni devono essere effettuate tramite il gestionale – Gare Nuoto – Propaganda – Eventi – cliccando sulla manifestazione per aprire la tendina con la funzione iscrizioni, quindi procedere con le iscrizioni. La tassa gara per ciascun atleta è di **3 €**. Con le iscrizioni dovrà essere indicato il nominativo di un referente per eventuali comunicazioni relative alla manifestazione, comprensivo di recapito telefonico ed e-mail.

Le comunicazioni relative a ciascuna manifestazione (suddivisione in turni, orari, ecc.) verranno inviate tramite il sito web del Comitato Regionale Lombardo e tramite posta elettronica al referente propaganda della società. Si prega pertanto di comunicare all'indirizzo email [propaganda@federnuoto.lombardia.it](mailto:propaganda@federnuoto.lombardia.it) un recapito e-mail di riferimento.

### **Categorie**

In conformità con il regolamento tecnico nazionale, le categorie sono le seguenti per maschi e femmine:

- **Esordienti:** anni 2018 e 2019
- **Giovanissimi:** anni 2016 e 2017
- **Allievi:** anni 2014 e 2015
- **Ragazzi:** anni 2012 e 2013
- **Juniors:** anni 2010 e 2011
- **Cadetti:** anni 2008 e 2009
- **Seniores:** anni 2006 e 2007
- **Amatori:** anni 2005, 2004, 2003, 2002 e 2001



## CALENDARIO MANIFESTAZIONI

### 1° Manifestazione

Data: **Domenica 19 Gennaio 2025**

Apertura iscrizioni: 7 Gennaio 2025 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 12 Gennaio 2025 - Ore: 20.00

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

Gare in programma:

**Eso:** 25 do – 25 sl / 4x25 sl con ostacolo

**Gio:** 25 sl – 50 do / 4x50 sl con ostacolo

**All, Rag, Jun, Cad, Sen, A20:** 50 do – 50 sl / 4x50 sl con ostacolo

### 2° Manifestazione

Data: **Domenica 9 Febbraio 2025**

Apertura iscrizioni: 28 Gennaio 2025 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 2 Febbraio 2025 - Ore: 20.00

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

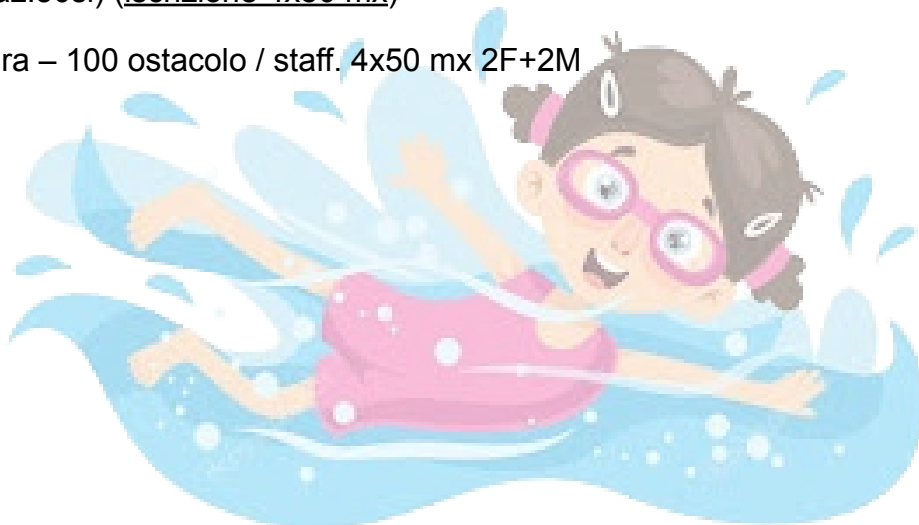
Gare in programma:

**Eso:** 25 ra – 50 sl – 25 ostacolo / 4x25 sl 2F+2M

**Gio:** 50 sl – 25 ra – 50 ostacolo / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz. 25do/25sl, 2° fraz. 25ra/25sl; 3° fraz. 25fa/25sl; 4° fraz. 50sl) (iscrizione 4x50 mx)

**All, Rag, Jun:** 50 ra – 50 ostacolo / staff. 4x50 mx 2F+2M (1° fraz.50do, 2° fraz.50ra; 3° fraz.25fa/25sl; 4° fraz.50sl) (iscrizione 4x50 mx)

**Cad, Sen, A20:** 50 ra – 100 ostacolo / staff. 4x50 mx 2F+2M



### **3° Manifestazione**

**Data: Domenica 2 Marzo 2025**

**Apertura iscrizioni:** 18 Febbraio 2025 - Ore: 12.00

**Termine iscrizioni:** 23 Febbraio 2025 - Ore: 20.00

**Sede:** Piscina Gorla Minore, Piazzale dello Sport, 10, 21055 Gorla Minore (VA)

**Gare in programma:**

**Eso:** 50 do – 25 sl / 4x25 sl

**Gio:** 50 sl – 50 ra / staff. 4x50 sl

**All, Rag, Jun:** 50 ra – 50 sl / staff. 4x50 sl

**Cad, Sen, A20:** 50 ra – 100 sl / staff. 4x50 sl

### **4° Manifestazione**

**Data: Domenica 30 Marzo 2025**

**Apertura iscrizioni:** 18 Marzo 2025 - Ore: 12.00

**Termine iscrizioni:** 23 Marzo 2025 - Ore: 20.00

**Sede:** Centro Natatorio "Pia Grande", Via Augusto Murri, 37, 20900 Monza (MB)

**Gare in programma:**

**Eso:** 50 do – 25 ra - 25 fa / 4x25 mx

**Gio:** 25 sl – 50 do – 50 fa / staff. 4x50 mx

**All, Rag:** 50 do – 50 fa - 50 sl / staff. 4x50 mx

**Jun,Cad,Sen, A20:** 100 do – 50 fa - 50 sl / staff. 4x50 mx



## 5° Manifestazione

Data: **Domenica 11 Maggio 2025**

Apertura iscrizioni: 29 Aprile 2025 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 4 Maggio 2025 - Ore: 20.00

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

Gare in programma:

**Eso**: 50 sl - 25 ra / 4x25 sl

**Gio**: 50 ra – 50 fa / staff. 4x50 sl

**All, Rag**: 50 ra – 100 mx – Didattica 1 / staff. 4x50 sl

**Jun,Cad,Sen, A20**: 100 ra – 100 mx – Didattica 2 / staff. 4x50 sl

## 6° Manifestazione

Data: **Domenica 25 Maggio 2025**

Apertura iscrizioni: 13 Maggio 2025 - Ore: 12.00

Termine iscrizioni: 18 Maggio 2025 - Ore: 20.00

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

Gare in programma:

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

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

**All, Rag**: 100 sl – 50 fa / staff. 4x50 mx 2F+2M

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

## REGIONALI PROPAGANDA

Seguiranno aggiornamenti



## Riferimenti tecnici:

### ● **OSTACOLO**

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.

#### ● **Didattica 1 Allievi (50 mt)**

Descrizione della gara:

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento ("passo del gigante");
3. 25 mt. trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca);
4. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 5 metri in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo) con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata l'emersione entro il limite dei 10 metri, (valutata con il riferimento del capo e segnalata con birilli posizionati sul bordo), 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;
5. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle stesse (regolamento nuotata a rana).

#### ● **Didattica 1 Ragazzi (50 mt)**

Descrizione della gara:

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento ("passo del gigante");
3. 25 mt. trudgeon (il limite di tolleranza è fissato all'emersione della bocca);
4. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 7 mt. in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo), con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata l'emersione entro il limite dei 12,5mt. (valutata con il riferimento del capo e segnalata con birilli posizionati sul bordo), 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;
5. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle stesse (regolamento nuotata a rana).

- **Didattica 2 JUNIORES – CADETTI – SENIORES - AMATORI 20 (100 mt)**

Descrizione della gara:

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi;
2. Partenza in piedi: tuffo di salvamento (“passo del gigante”);
3. 1° 25 mt nuotata trudgen (il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca), arrivo alla mano virata semplice;
4. 2° 25mt: percorrere 12,50 mt in nuotata subacquea (apposita segnaletica verrà posizionata sul fondo), con tecnica libera (es. rana o solo gambe); effettuata emersione (valutata con il riferimento del capo), completare la vasca a side stroke; virata semplice;
5. 3° 25 rana a testa alta (senza subacquea); arrivo a due mani (regolamento nuotata a rana) e virata semplice,
6. 4° 25 nuotata a stile libero a testa alta: il limite di tolleranza è fissato all’emersione della bocca.