UISP sportpertutti Regionale Emilia Romagna

Con la collaborazione di NAL www.nuotoacquelibere.com

Con la partecipazione di AVIS PROVINCIALE FORLI'-CESENA

Col patrocinio del Comune di Cesenatico

Campionati Regionali UISP Emilia-Romagna 2012

di Nuoto in Acque Libere

(4° Trofeo Romagna)

29 Luglio 2012, Cesenatico (FC)

REGOLAMENTO

CATEGORIE

UNDER 20 MASCHI

CAT.	DA	A
EsB	Ant.	2001
EsA	2000	1999
Rag	1998	1996
Unica	1995	1993
Senior	1992	1986

UNDER 20 FEMMINE

CAT.	DA	A
EsB	Ant.	2002
EsA	2001	2000
Rag	1999	1998
Unica	1997	1993
Senior	1992	1986

OVER 20 MASCHI E FEMMINE (MASTER)

CAT.	DA	A	CAT.	DA	A	CAT.	DA	A
M20	1992	1988	**M50**	1962	1958	**M80**	1932	1928
M25	1987	1983	**M55**	1957	1953	**M85**	1927	1923
M30	1982	1978	**M60**	1952	1948	**M90**	1922	1918
M35	1977	1973	**M65**	1947	1943	**M95**	1917	1913
M40	1972	1968	**M70**	1942	1938	**M100**	1912	Prec.
M45	1967	1963	**M75**	1937	1933			

TERMINI ISCRIZIONI

L'iscrizione va eseguita **entro il 24 Luglio 2011**.

Iscrizione da effettuare via web su **http://uisp.nuotoacquelibere.com/** od inviando le schede d'iscrizione via Fax al n. 02.700501857

Competizione aperta a tutti gli atleti in regola col tesseramento UISP 2011/12, in regola con la certificazione medica per l'anno sportivo in corso ed iscritti a società sportive di nuoto affiliate alla UISP.

I partecipanti saranno suddivisi per categoria di appartenenza: Esordienti B, Esordienti A, Ragazzi, Unica (categoria unificata per Junior e Cadetti), Senior, Master (categorie 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100).

Ogni società potrà iscrivere un numero illimitato di atleti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Tassa iscrizione di 10,00 Euro per gli Esordienti B e di 15,00 Euro per Esordienti A, Ragazzi, Unica, Senior e Master.

Pagamento da effettuare direttamente al campo gara il giorno della competizione al momento della registrazione
La quota di iscrizione comprende il buffet per gli atleti a termine delle gare. Per i non iscritti la quota al buffet è di 10,00 Euro (da indicare al momento della registrazione).

Tutti i partecipanti riceveranno un gadget ricordo

IDENTIFICAZIONE e COMPORTAMENTO DELL'ATLETA

Al momento dell'accredito i concorrenti riceveranno un numero di identificazione che sarà loro apposto sulla cuffia o su entrambe le braccia con colore indelebile.

Circa lo svolgimento della gara, gli atleti si atterranno alle disposizioni impartite loro dal Giudice Arbitro prima della partenza, che farà riferimento al Regolamento Nazionale UISP di Nuoto in Acque Libere.

Viene consentito qualsiasi stile di nuotata.

Il nuotatore non deve venire in contatto con altro nuotatore né deve nuotare nella scia di chi lo precede o in quella delle barche appoggio.

Non è consentito appoggiarsi alle barche al seguito né farsi trainare dalle stesse.

Gli arrivi secondo le condizioni del mare e la tipologia delle località, saranno validi o toccando un molo o pontile d'arrivo, oppure sfilando a nuoto tra due pali ove sia collocato lo striscione d'arrivo.

Non sono previsti tempi massimi per tutte le gare.

ABBIGLIAMENTO

Viene ammesso l'uso di occhialini, cuffia, slip per gli uomini e costume intero classico per le donne o costumi di nuoto integrali per entrambi i sessi.

Non è consentito l'utilizzo di mute, utilizzare boccagli, respiratori o strumenti che facilitino la nuotata (palette, pinne, galleggianti, ecc).

Non consentito indossare braccialetti, anelli e gioielleria in genere, o quant'altro possa causare danni possa recare danno in un eventuale contatto con altri atleti.

SERVIZIO GIURIA e CRONOMETRAGGIO

La giuria ed il servizio di cronometraggio saranno a cura del GAN Emilia-Romagna.

Il Giudice Arbitro, membro della Commissione mezzofondo e fondo UISP o delegato di zona, avrà il compito di controllare il regolare svolgimento della gara. E' sua facoltà interrompere o vietare lo svolgimento della traversata per eventuali cause di pericolo.

Ogni eventuale reclamo dovrà essere formalizzato per iscritto e consegnato al responsabile
della manifestazione. Sarà cura di quest'ultimo valutarne il contenuto e se di sua
competenza rispondere.

CLASSIFICA, PUNTEGGI E PREMI TROFEO ROMAGNA 2012

Sia per la gara di 800 metri sia per quella di 2,6 km saranno stilate una **classifica individuale assoluta ed una per categoria** Under 20 ed Over 20 anni assegnando, in linea col regolamento nazionale.

Premiati:
- Primi tre atleti classificati maschi e femmine per ogni categoria
- Primi tre classificati assoluti maschi e femmina per le categorie Under ed Over 20.
- Proclamazione degli atleti e della Società Campione Regionale.
- Premiate le prime 4 Società classificate secondo l'assegnazione del punteggio per la manifestazione.

PUNTEGGI PER LA CLASSIFICA SOCIETA'

Il punteggio del Trofeo Romagna 2012 è attribuito come segue:
30 al primo classificato
20 al secondo classificato
15 al terzo classificato
12 al quarto classificato
10 al quinto classificato
8 al sesto classificato
6 al settimo classificato
4 all'ottavo classificato
2 al nono classificato
1 punto dal decimo classificato in poi

Il punteggio sarà maggiorato utilizzando un coefficiente moltiplicativo che varierà in funzione del numero degli atleti presenti in un determinata categoria, esempio:
- se nella Cat. M25 i partecipanti alla gara sono 100, il coefficiente del punteggio aumenta di 0,10 ogni 10 partecipanti, cosicché il primo acquisisce 30 punti x2= 60 punti, così a seguire per gli altri classificati.
- se nella Cat. M45 i partecipanti alla gara sono 40, il coefficiente del punteggio aumenta di 1,4, cosicché il primo acquisisce 40 punti x 1,4= 42 punti, così a seguire per gli altri classificati.

SERVIZI GARA

La manifestazione prevede un'adeguata accoglienza ed un posto di ristoro.

Le notizie logistiche sono pubblicate online sul sito UISP Emilia-Romagna **www.uisper.info** e su NAL – NuotoAcqueLibere.Com **www.nuotoacquelibere.com**

CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI

- Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 30-40 minuti.
- Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi, non bere alcolici prima della gara.
- In caso di acqua fredda, i nuotatori sensibili alle basse temperature consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).
- Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
- In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato.
- L'eventuale richiesta di soccorso in acqua rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.
- Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o smarrimenti degli oggetti personali.

Responsabile organizzatore

Christian GENTILI, Cell. 346.2424762

p. Lega Nuoto UISP Emilia-Romagna
Christian GENTILI