

# 3° Trofeo Romagna Acque Libere

prova unica dei

## CAMPIONATI REGIONALI UISP EMILIA-ROMAGNA 2011 di Nuoto in Acque Libere

**31 Luglio 2011, Cesenatico (FC)**

# REGOLAMENTO

## CATEGORIE

### UNDER 25 MASCHI

CAT.	DA	A
EsB	Ant.	2000
EsA	1999	1998
Rag	1997	1995
Unica	1994	1992
Senior	1991	1987

### UNDER 25 FEMMINE

CAT.	DA	A
EsB	Ant.	2001
EsA	2000	1999
Rag	1998	1997
Unica	1996	1992
Senior	1991	1987

### MASTER MASCHI E FEMMINE

CAT.	DA	A	CAT.	DA	A	CAT.	DA	A
<b>M25</b>	1986	1982	<b>M55</b>	1956	1952	<b>M85</b>	1926	1922
<b>M30</b>	1981	1977	<b>M60</b>	1951	1947	<b>M90</b>	1921	1917
<b>M35</b>	1976	1972	<b>M65</b>	1946	1942	<b>M95</b>	1916	1912
<b>M40</b>	1971	1967	<b>M70</b>	1941	1937	<b>M100</b>	1911	Prec.
<b>M45</b>	1966	1962	<b>M75</b>	1936	1932			
<b>M50</b>	1961	1957	<b>M80</b>	1931	1927			

## 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 2010/11, 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 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 8,00 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 2011**

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 25 ed Over 25 anni assegnando, in linea col regolamento nazionale, un punteggio decrescente da 300 al primo classificato, 295 al secondo, 291 al terzo 289, 288, 287, 286, un punto a decrescere per i classificati a seguire. L'ultimo classificato in caso di più di 300 classificati avrà sempre un punto. Vincerà chi avrà realizzato un punteggio totale più alto.

Premiati:

- Primi tre atleti classificati di ogni categoria maschile e femminile.
- Primi tre atleti classificati assoluti maschi e femmine delle categorie Under 25 (Esordienti, Ragazzi, Unica, Senior) ed Over 25 (Master).

## **CLASSIFICA E PUNTEGGI PER LA CLASSIFICA REGIONALE**

Per ogni categoria Under 25 ed Over 25 anni sarà stilata una classifica individuale valida come Titolo Regionale UISP Emilia-Romagna 2011 di nuoto in acque libere, assegnando un punteggio decrescente da 300 al primo classificato, 295 al secondo, 291 al terzo 289, 288, 287, 286, un punto a decrescere per i classificati a seguire. L'ultimo classificato in caso di più di 300 classificati avrà sempre un punto. Vincerà chi avrà realizzato un punteggio totale più alto.

Inoltre, il Campionato Regionale UISP Emilia-Romagna 2011 prevede una classifica per società, cui partecipano le sole società sportive affiliate alla UISP Nuoto Emilia-Romagna, inclusa la Repubblica di San Marino. La classifica sarà definita per somma dei punti dei migliori 5 atleti (maschi e femmine) della classifica generale nella gara da 2,6 km.

Premiati:

- Primi classificati di ogni categoria maschile e femminile della Regione Emilia-Romagna, inclusa la Repubblica di San Marino.
- Prime 3 Società dell'Emilia-Romagna, inclusa la Repubblica di San Marino

## **PUNTEGGI PER LA CLASSIFICA NAZIONALE**

Saranno stilate una **classifica assoluta ed una per categoria** assegnando un punteggio decrescente da 300 al primo classificato, 295 al secondo, 291 al terzo 289, 288, 287, 286, un punto a decrescere per i classificati a seguire. L'ultimo classificato in caso di più di 300 classificati avrà sempre un punto.

Nel caso la gara venisse interrotta durante il suo svolgimento non si stilerà la classifica finale.

Nel caso in cui la gara non si possa effettuare per cause avverse sarà comunque assegnato un punteggio pari a 50 punti ad ogni atleta regolarmente iscritto e presente.

Ogni atleta di altra regione che partecipa alla competizione sarà assegnato un bonus di 50 punti.

Il Trofeo Romagna 2011 essendo anche prova valida come Campionati Regionali UISP dà diritto ad un bonus di 25 punti.

Per la classifica nazionale si rimanda al regolamento nazionale UISP 2011 di nuoto in acque libere.

## **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](http://www.uisper.info) e su NAL – NuotoAcqueLibere.Com [www.nuotoacquelibere.com](http://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