

# MANIFESTAZIONE NAZIONALE DI NUOTO “TUTTI IN PISCINA 2024”

**31 MAGGIO 1 – 2 - GIUGNO ( Termoli )**

Centro Regionale FIN Molise "Antonio Casolino"

## Trofeo Scuole Nuoto

La Federazione Italiana Nuoto – Settore Propaganda, nel quadro delle proposte rivolte allo sport amatoriale, organizza per la stagione sportiva 2023- 2024 la MANIFESTAZIONE Nazionale di Nuoto “Trofeo Scuole Nuoto” riservata agli atleti/e regolarmente tesserati per l’attività di propaganda con Società affiliate alla Federazione Italiana Nuoto.

### Regolamento

Alla manifestazione potranno partecipare gli atleti che avranno partecipato alle attività direttamente proposte dai Comitati Regionali e/o alle manifestazioni che abbiano ottenuto il riconoscimento da parte dei Comitati stessi.

Potranno partecipare tutti gli atleti che in regola con il tesseramento propaganda. Le iscrizioni saranno raccolte attraverso il portale federale (vedi paragrafo iscrizioni).

A seconda e della categoria le iscrizioni degli atleti saranno regolamentate come segue:

**Categoria Giovanissimi:** ogni atleta potrà partecipare:

- gare di nuoto a **DUE** gare individuali di stile in programma, alle staffette per categoria (2Fe/2Ma)
- gara salvamento di nuoto con ostacoli;
- gara **in** mare e sulla spiaggia
  - *NuotoSenzaCorsie* ogni società potrà iscrivere tre maschi e tre femmine per anno di nascita. Una staffetta per categoria nella gara di *NuotoSenzaCorsie* (composta da due femmine e due maschi);
  - *Bandierine* ogni società potrà iscrivere due maschi e due femmine per categoria.

**Categoria Allievi:** ogni atleta potrà partecipare:

- a **DUE** gare di nuoto individuali di stile in programma ed alle staffette per categoria (2Fe/2Ma)
- ad **UNA** gara per il nuoto-salvamento (vedi regolamento specifico), alla DID.
- gara in mare e sulla spiaggia
  - NuotoSenzaCorsie ogni società potrà iscrivere tre maschi e tre femmine per anno di nascita. Una staffetta per categoria nella gara di *NuotoSenzaCorsie (composta da due femmine e due maschi)*
  - Bandierine ogni società potrà iscrivere due maschi e due femmine per categoria.
  - Trasporto torpedo (da interdersi come una delle due gare di nuoto salvamento)

**Categorie Ragazzi e Juniores:** ogni atleta potrà partecipare:

- a **DUE** gare in programma nella distanza da 50 metri, alla gara dei 100 misti, alle staffette per categoria (2Fe/2Ma)
- ad **UNA** gara per il nuoto-salvamento (vedi regolamento specifico), alla DID.2 (cat.Rag.), DID.3 (cat.JUN.)
- gara in mare e sulla spiaggia
  - NuotoSenzaCorsie. ogni società potrà iscrivere tre maschi e tre femmine per anno di nascita. Una staffetta per categoria nella gara di *NuotoSenzaCorsie (composta da due femmine e due maschi)*
  - Bandierine ogni società potrà iscrivere due maschi e due femmine per categoria.
  - Trasporto torpedo (da interdersi come una delle due gare di nuoto salvamento).

**Categorie: Cadetti, Seniores** ogni atleta potrà partecipare:

- a **DUE** gare di nuoto individuali di stile in programma (chi sceglierà la gara dei 100 SL non potrà essere iscritto alla gara dei 50 SL e viceversa), alle staffette per categoria (2Fe/2Ma).
- ad **UNA** gara per il nuoto-salvamento (vedi regolamento specifico) ; alla gara DID3
- gara in mare e sulla spiaggia
  - NuotoSenzaCorsie. ogni società potrà iscrivere tre maschi e tre femmine per anno di nascita Una staffetta per categoria nella gara di *NuotoSenzaCorsie (composta da due femmine e due maschi)*
  - Bandierine ogni società potrà iscrivere due maschi e due femmine per categoria.

N.B. gli atleti/e nati nel 2005 maschi e femmine dovranno obbligatoriamente essere in possesso della certificazione medica agonistica. Le società all'atto di accredito dovranno presentare su carta intestata, l'elenco degli atleti con la dichiarazione a firma del

presidente, attestante che tutti gli atleti/e appartenenti a questa categoria siano in possesso della certificazione medica agonistica.

**Utilizzo costumi:** Per tutte le categorie, in questa manifestazione, non è consentito gareggiare con costumi da competizione, e neanche con costumi non regolamentari. (esempio: costume a pantaloncino lungo fino alle ginocchia)

## PROSPETTO CATEGORIE - ANNI - GARE

GIOVANISSIMI	2015	50 MT DO - SL - RA - 25MT FA STAFF. 4X50 SL 2F+2M - STAFF. 4X25 MI 2F+2M
	2016	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO
ALLIEVI	2013	50 MT DO - SL - RA - FA STAFF. 4X 50 SL 2F+2M - STAFF. 4X50 MI 2F+2M -
	2014	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO - 50 TRASPORTO TORPEDO - GARA DID. 1
RAGAZZI	2011	50 MT DO - SL - RA - FA - 100 MT MISTI STAFF. 4X50 SL 2F+2M - STAFF. 4X50 MI 2F+2M
	2012	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO - 50 TRASPORTO TORPEDO - GARA DID2
JUNIORES	2009	50 MT DO - SL - RA - FA / 100 MT MISTI STAFF. 4X 50 SL 2F+2M - STAFF. 4X50 MI 2F+2M
	2010	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO 50 TRASPORTO TORPEDO - GARA DID3
CADETTI	2007	50 MT DO - SL - RA - FA / 100 DO / 100 RA / 100 SI / 100 MISTI STAFF. 4X50 SL 2F+2M STAFF. 4X50 MI 2F+2M
	2008	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO 50 TRASPORTO TORPEDO - GARA DID3
SENIORES	2005*	50 MT DO - SL - RA - FA / 100 DO / 100 RA / 100 SL / 100 MISTI STAFF. 4X50 SL 2F+2M STAFF. 4X50 MI 2F+2M
	2006	<b>NuotoSenzaCorsie</b> (INDIVIDUALE E STAFFETTA) / <b>Bandierine</b> 50 CON OSTACOLO - GARA DID3

(\*) i nati 2005 maschi e femmine possono partecipare alle manifestazioni nazionali anche con il tesseramento master e con certificato medico agonistico.

**Nota :** le staffette **NuotoSenzaCorsie** dovranno essere formate da due femmine e due maschi, ogni atleta dovrà effettuare un solo giro del percorso .

## PROGRAMMA GARA

Le gare per ogni categoria verranno distribuite nell'arco delle giornate definite. Nel più breve tempo possibile verrà redatto e pubblicato sul sito anche il programma specifico.

**Nota aggiuntiva:** per le categorie Juniores e Cadetti / Seniores alla scadenza delle iscrizioni si potrebbe verificare la necessità di accorpate i partecipanti in due uniche categorie.

**ISCRIZIONI: le saranno gestite tramite il portale federale.**

- saranno attive nella sezione nuoto le iscrizioni relative alle gare del nuoto (individuali e staffetta), nuoto senza corsie(individuali e staffetta), e prove didattiche
- per la prova di **NuotoSenzaCorsie** è identificata nella gara dei 1500 stile libero, la relativa prova a staffetta invece è indentificata nella gara 4x200 stile libero.
- saranno attive nella sezione del salvamento le gare relative alle prove del salvamento

**SCADENZA ISCRIZIONI:**

- le iscrizioni saranno attive dal **10 aprile 2024** a sabato **10 maggio 2024** ore 23.45.

**QUOTE: gara individuale:** nuoto, salvamento, DID, **NuotoSenzaCorsie**,  
bandierine 4,00 euro;  
**gara staffetta:** staffetta nuoto, **NuotoSenzaCorsie** 7,00 euro;

**Programma evento**

31 maggio pomeriggio gare a mare

1°giugno mattina e pomeriggio gare di nuoto

2 giugno mattina gare di nuoto

2 pomeriggio gare didattiche, 100 misti, ostacoli (tutte le categorie)

**N.B. Il programma evento è da considerarsi una ipotesi teorica. La distribuzione definitiva e gli orari della manifestazione verranno redatti in base alle iscrizioni pervenute.**

## **GARE DIDATTICHE ( DID 1 - DID 2 – DID 3 )**

### Descrizione DID1

Categoria: Allievi - distanza di gara 50 metri

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento (“passo del gigante”)
1. 25 metri trudgeon (il limite di tolleranza e fissato all'emersione della bocca)
3. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 7 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 e fissato all'emersione della bocca.
4. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

### Descrizione DID2

Categoria: Ragazzi - distanza di gara 50 metri

1. Tre fischi, salita sul blocco in piedi
2. Partenza in piedi tuffo di salvamento (“passo del gigante”)
2. 25 metri trudgeon ( il limite di tolleranza e fissato all'emersione della bocca)
3. Virata a capovolta (obbligatoria), percorrere minimo 7 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 15 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 e fissato all'emersione della bocca.
4. Arrivo a due mani con tocco simultaneo delle mani (regolamento nuotata a rana)

### Descrizione DID3

Categoria: JUNIORES – CADETTI – SENIORES - AMATORI 20 distanza di gara 100 mt

Tre fischi, salita sul blocco in piedi.

Partenza in piedi tuffo di salvamento (“passo del gigante”).

1° 25 mt nuotata trudgeon ( il limite di tolleranza e fissato all'emersione della bocca), arrivo alla mano virata semplice.

2° 25mt : percorrere 12,50 metri 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

3° 25 rana a testa alta ( senza subacquea) arrivo a due mani (regolamento nuotata a rana) e virata semplice.

4° 25 nuotata a stile libero a testa alta. Il limite di tolleranza e fissato all'emersione della bocca.

## NUOTO PER SALVAMENTO

### Il salvamento “impegno e cultura”

Il salvamento sportivo è una delle cinque attività della F.I.N. Questa disciplina rappresenta cultura, impegno civile, solidarietà, insegna e sensibilizza i giovani ad acquisire quella “cultura dell’acqua” intesa in senso più ampio. Inoltre, integra il percorso tecnico-formativo delle attività che si svolgono all’interno delle scuole nuoto. Riviste, adattate e semplificate, proprio per consentire un facile approccio. Se ci saranno le motivazioni non si esclude in futuro di poter organizzare manifestazioni strettamente dedicate al salvamento.

### Nuoto con torpedo

Il TORPEDO per indossato correttamente deve essere messo a tracolla con la bandoliera sopra la spalla. Descrizione della prova:

al segnale di partenza, i concorrenti si tuffano (“passo del gigante”) nuotano 50m a stile libero con il torpedo di salvataggio al traino. Trainando l’attrezzo nuotano coprendo la prima vasca. Effettuano la virata semplice o a capovolta e percorrono la seconda vasca sempre con l’attrezzo al traino. La prova termina quando il concorrente tocca la parete di arrivo.

### Nuoto con ostacoli

Dopo un segnale acustico il concorrente si tuffa in acqua e nuota a stile libero; arrivato in prossimità del sottopassaggio deve nuotare sotto gli ostacoli e riemergere rompendo con il capo la superficie dell’acqua. E’ consentito, durante la fase di immersione, spingersi dal fondo per facilitare l’emersione. I sottopassaggi saranno disposti in linea retta per tutta la larghezza della piscina nel seguente modo:

vasca da 50 metri: 1° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di partenza

2° ostacolo: 12.50 metri dalla testata di virata

vasca da 25 metri: ostacolo unico: 12.50 metri dalla testata di partenza (metà vasca)

Il concorrente verrà escluso dall’ordine di arrivo se:

non passa sotto agli ostacoli; non riemerge dopo ogni ostacolo; non tocca la parete alla virata; non tocca la parete all’arrivo e più in generale se non osserverà le norme stabilite dal regolamento sportivo Federale. Non sono pertanto previste penalità.

Nota: “risalire in superficie/riemergere” hanno il seguente significato: rompere il livello dell’acqua, in modo che il viso del concorrente sia visibile.

## Composizione delle staffette in tutte le gare

- 1) nel corso della manifestazione, uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria (anche se in programma in giornata o turno diversi) né può essere sostituito con atleti che abbiano già partecipato, in qualsiasi turno, alla medesima gara a staffetta in un'altra squadra di qualsiasi categoria;
- 2) per la composizione delle staffette **Senior** non esistono limitazioni di categoria, salvo che per gli atleti Allievi e Giovanissimi che non possono essere impiegati;
- 3) le staffette, **Juniors** potranno essere completate con non più di DUE ATLETI appartenenti alla categoria Ragazzi;
- 4) le staffette **Ragazzi** potranno essere completate con non più di DUE ATLETI appartenenti alla categoria Allievi;
- 5) gli atleti Giovanissimi non possono essere impiegati in alcuna categoria.
- 5) in ciascuna categoria, per ogni gara a staffetta ogni società potrà iscrivere un numero massimo di due formazioni.

## Gare in mare e sulla spiaggia

### **Nuoto Senza Corsie**

A questa gara le società possono iscrivere tre atleti maschi più tre atleti femmine per categoria. Si invita però i responsabili tecnici ad iscrivere a questa prova atleti tecnicamente preparati.

#### **Categorie Giovanissimi**

DOVRANNO EFFETTUARE 2 GIRI DEL PERCORSO ORGANIZZATO.

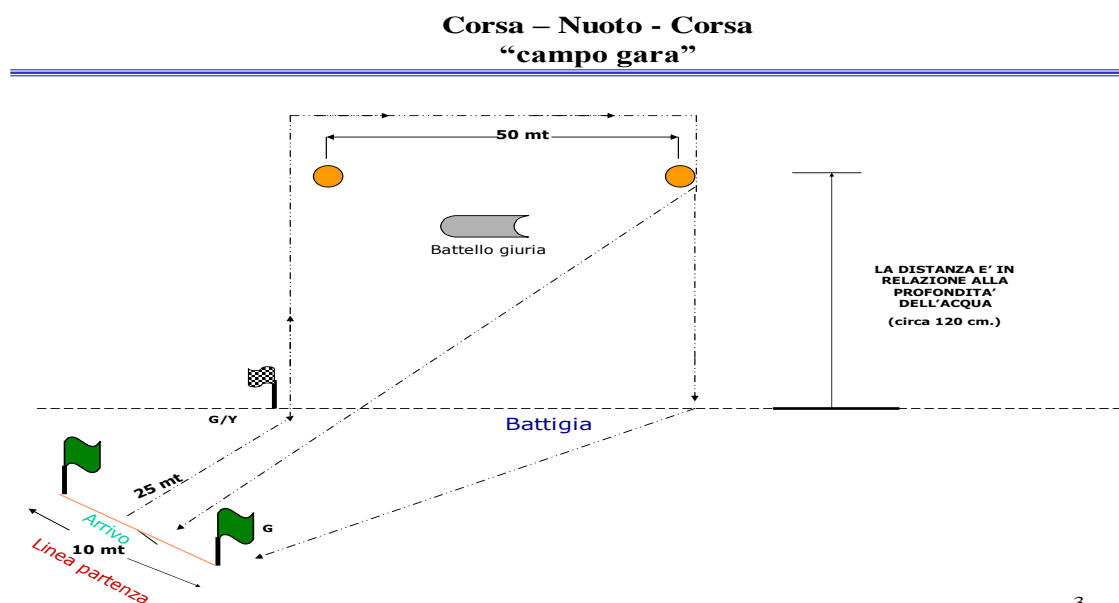
#### **Categorie Allievi**

DOVRANNO EFFETTUARE 3 GIRI DEL PERCORSO ORGANIZZATO

#### **Categorie Ragazzi, Junior, Cadetti, Seniores**

DOVRANNO EFFETTUARE 4 GIRI DEL PERCORSO ORGANIZZATO

NOTA: figura solo di riferimento, il campo gara potrebbe non corrispondere a quanto illustrato nello schema sotto riportato ma a seconda della situazione ambientale potrebbe subire variazioni.





## ***Bandierine sulla spiaggia***

A questa gara le società possono iscrivere 4 atleti (2 maschi-2 atleti femmine) per categoria. Si invita però i responsabili tecnici ad iscrivere a questa prova atleti tecnicamente preparati.

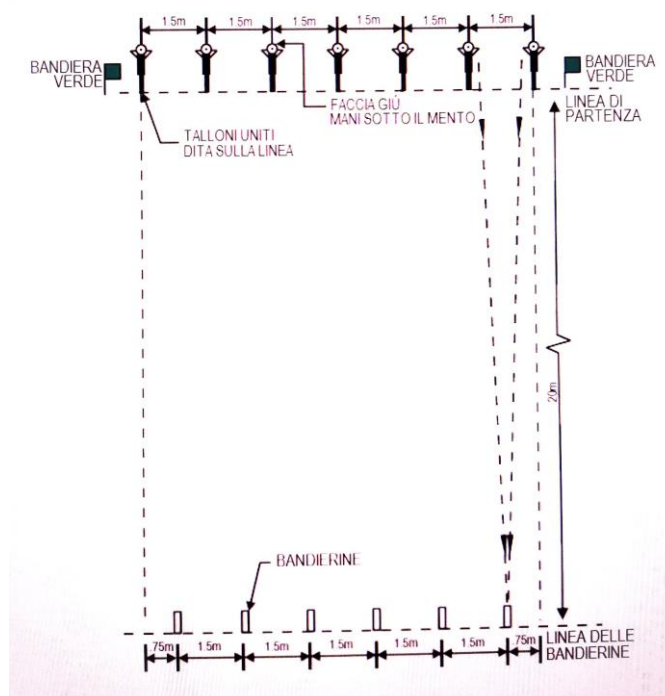
**Categorie Giovanissimi**

**Categorie Allievi**

**Categorie e Ragazzi, Junior, Cadetti, Seniores**

### **Descrizione della prova**

I concorrenti, sdraiati in posizione di partenza nella postazione loro assegnata, si alzano, si girano e corrono per circa 15 mt per prendere una bandierina posizionata verticalmente nella sabbia, visibile per circa due terzi. Poiché ci sarà sempre una bandierina in meno rispetto al numero di concorrenti, il concorrente che non riuscirà a prendere alcuna bandierina sarà eliminato, e così fino alla designazione del vincitore. I concorrenti sono distesi a faccia in giù con le dita dei piedi sulla linea di partenza, i talloni o qualsiasi parte dei piedi uniti, una mano sul palmo dell'altra e la testa alzata. I gomiti devono essere ad angolo retto (90 gradi) con la linea mediana del corpo; i fianchi e lo stomaco devono essere in contatto con la sabbia. La linea mediana del corpo deve essere ad angolo retto (90 gradi) con la linea di partenza.



## ***Trasporto Torpedo sulla spiaggia***

**Categorie Allievi, Ragazzi, Junior, Cadetti, Seniores**

### **Descrizione della prova**

I concorrenti, disposti sulla linea di posizione di partenza nella postazione loro assegnata, imbracando il torpedo. Tenendolo per mano al comando di partenza devono correre verso ingresso in acqua. Una volta in acqua a loro discrezione lasciando cadere in acqua il torpedo ed iniziano a nuotare. Trainando l'attrezzo nuotano coprendo la distanza fino alla boa loro assegnata; raggiunta la boa la devono toccare in modo evidente e percorrono lo spazio di ritorno sempre con l'attrezzo al traino. La prova termina quando il concorrente uscito dall'acqua supera con il corpo la linea di partenza.

