



PROVE PISCINA

CATEGORIE

- **TEEN:** dai 13 ai 17 anni;
- **RX:** dai 18 ai 40 anni;
- **MASTER:** dai 41 ai 60 anni;
- **OVER:** oltre i 61 anni

PROVE

- **EVENT TEEN: 50 stile + 50 rana**
- **EVENT ADULT: NUOTO SPRINT 25 stile libero – PROVA A TEMPO 200 stile a scelta**

REGOLAMENTO

- La prova TEEN consiste nel nuotare 4 vasche per una distanza di 50 metri a stile libero (crawl) e 50 metri a rana.
- La prova SPRINT, nuoto veloce, consiste nel nuotare 1 vasca per una distanza di 25 metri a stile libero (crawl).
- La prova A TEMPO consiste nel nuotare 8 vasche per una distanza di 200 metri nel minor tempo possibile, stile a scelta.
- Qualsiasi nuotata sarà accettata purché l'intera prova avvenga senza sosta, senza toccare il fondo e senza aggrapparsi alla corsia come aiuto.
- La partenza avverrà dall'acqua con almeno una mano aggrappata al maniglione.
- Il cronometro verrà stoppato solo ed esclusivamente al tocco del muro.
- Il concorrente avrà una sola occasione per eseguire la prova gara.
- Per determinare la fascia di appartenenza farà fede l'anno di nascita.
- Per ogni categoria verranno stilate delle classifiche: in caso di assoluta parità verrà effettuato uno spareggio.
- La valutazione dei giudici è insindacabile ed inappellabile, qualsiasi protesta e/o replica al giudizio arbitrale comporterà la squalifica dell'atleta.



PROVE PALESTRA

CATEGORIE

- **TEEN:** dai 15 ai 20 anni;
- **RX:** dai 21 ai 40 anni;
- **MASTER:** Dai 41 a 60 anni;
- **OVER:** oltre i 61 anni

PROVE

- **SPINTA MASSIMALE SU PANCA PIANA**
- **TAPIS ROULANT**
- **VOGATORE**

SPINTA MASSIMALE SU PANCA PIANA

- Ogni concorrente dovrà eseguire una ripetizione sollevando il peso massimale (RM).
- Sarà concesso un tempo massimo di 10' minuti al concorrente per prepararsi e riscaldarsi adeguatamente per svolgere l'esercizio.
- Il concorrente avrà 3 tentativi nell'unica sessione a disposizione per eseguire la prova gara. La ripetizione giudicata valida dall'istruttore verrà presa in considerazione per stilare la classifica sulla base del coefficiente Sinclair.
- Esecuzione corretta dell'esercizio: l'atleta deve distendersi con la propria schiena sulla panca piana e mantenere la testa, le spalle e le natiche a contatto con la panca; i piedi devono rimanere piatti a terra ma è anche consentito usare dei blocchi al fine di ottenere una posizione stabile purché questi non superino i 30 cm di altezza; le mani devono impugnare il bilanciere serrando la presa. Una volta rimosso e sollevato il bilanciere dal rack, l'atleta si posiziona a braccia distese e gomiti serrati e aspetta che il giudice dica "a posto", successivamente quest'ultimo farà partire l'esercizio dicendo "via" e muovendo il braccio verso il basso. Non appena ricevuto il segnale, l'atleta abbassa il bilanciere fino al torace in prossimità dello sterno. Dovrà poi sollevare il bilanciere ritornando a braccia distese e gomiti serrati.
- Qualora ci fossero degli ex-equò, verranno effettuati gli spareggi invitando i concorrenti ad eseguire il maggior numero di Push Up possibili. Nell'esecuzione del gesto il petto deve arrivare a toccare il suolo quando si va in flessione di braccia e nella fase di spinta le braccia devono essere completamente distese. Non è ammessa, durante la fase di spinta, inarcare la schiena, tronco anche e arti inferiori devono muoversi in un unico blocco.



TAPIS ROULANT

- Ogni concorrente dovrà percorrere la distanza di 2 km (2000 metri) sul tapis roulant.
- Il concorrente avrà una sola occasione per eseguire la prova gara.
- Ogni partecipante potrà decidere la velocità da tenere, la pendenza invece per tutti e per tutte le categorie sarà del 3%.
- Il concorrente che percorrerà la distanza nel minor tempo sarà giudicato vincitore.

VOGATORE

- Ogni concorrente dovrà percorrere la distanza di 1 km (1000 metri) con il vogatore con livello di difficoltà 1 per gli **OVER**, difficoltà 2 per i **MASTER**, difficoltà 3 per gli **RX** e difficoltà 4 per i **TEEN**.
- Il concorrente avrà una sola occasione per eseguire la prova gara.
- Il concorrente che percorrerà la distanza nel minor tempo possibile sarà considerato vincitore.

REGOLAMENTO

- Per ogni categoria verranno stilate delle classifiche: in caso di assoluta parità verrà effettuato uno spareggio.
- La valutazione dei giudici è insindacabile ed inappellabile, qualsiasi protesta e/o replica al giudizio arbitrale comporterà la squalifica dell'atleta.

PREMIAZIONI

Saranno premiati i 2 atleti F e M che avranno ottenuto la migliore prestazione in ogni prova e categoria.

La premiazione dei primi 38 classificati alle gare individuali avverrà all'interno del programma della Festa per i 20 anni del Centro di Cassano.

I vincitori presenti all'evento parteciperanno inoltre all'estrazione dei **5 Premi Finali**:

- 1 Buono Sconto da € 300
- 1 Buono Sconto da € 250
- 1 Buono Sconto da € 200
- 1 Buono Sconto da € 150
- 1 Buono Sconto da € 100