

REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN 2018

Parte 1 – REGOLE DI BASE

PRIMO: sono permessi (e caldamente consigliati) AUSILI AL GALLEGGIAMENTO e ALLO SCIVOLAMENTO

SECONDO: non sono permessi AUSILI ALLA PROPULSIONE tranne che le PALETTE (no pinne)

TERZO: si gareggia IN TOTALE AUTONOMIA (Non sono ammessi aiuti esterni di qualsiasi tipo)

QUARTO: non è MAI permesso gareggiare a PIEDI NUDI (La protezione di una calzatura è SEMPRE NECESSARIA

QUINTO: gareggiare a PETTO NUDO è SEMPRE VIETATO

SESTO: tutte le ATTREZZATURE DI GARA (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) DEVONO ESSERE PORTATE SEMPRE CON SE

SETTIMO: viene richiesto il CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO (chi non lo presenta non potrà gareggiare)

Parte 2 – CERTIFICATO MEDICO

Gli Atleti sono ammessi in gara solo se sono in grado di presentare una COPIA ORIGINALE di un CERTIFICATO DI IDONEITA' AGONISTICA per la pratica dei seguenti sport: -SWIMRUN -ATLETICA LEGGERA + NUOTO -TRIATHLON (ma NON DUATHLON)

Per la registrazione alla gara è sufficiente la presentazione di una scansione, ma l'originale deve essere comune mostrato in sede di assegnazione del numero di gara, e l'organizzatore ha facoltà di trattenerne copia controfirmata per autocertificarne la conformità all'originale

Vi verrà richiesto l'invio al più presto (se non l'avete già fatto) del certificato medico agonistico (Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, art. 4 D.M. MINISTERO DELLA SALUTE DECRETO 24 aprile 2013 – denominato decreto "balduzzi") **valido per il triathlon o per il nuoto e la corsa .**

Al ritiro del pacco gara, vi verrà richiesto di **portare il certificato medico agonistico in ORIGINALE**, oltre che in copia controfirmata. In caso che lo stesso sia in possesso di una società sportiva di appartenenza, vi chiediamo di farci avere una dichiarazione sostitutiva su carta intestata della società sportiva e FIRMATA IN ORIGINALE del Presidente della ASD di appartenenza, dove lo stesso dichiara l'autenticità e la validità dello stesso certificato medico, che comunemente VA ALLEGATA IN COPIA alla dichiarazione sostitutiva in copia controfirmata da voi.

Vi informiamo che si accettano anche **dichiarazioni sostitutive su carta intestata** del certificato medico agonistico MULTIPLE, valide per PIU' atleti, purché firmate dal Presidente dell' ASD di appartenenza e purché TUTTI GLI ATLETI SIANO SOCI della stessa ASD.

La **dichiarazione sostitutiva di certificato medico**, oltre a nome e cognome dell'atleta (oppure degli atleti nel caso sia multipla), deve riportare la data di scadenza del certificato medico (o dei certificati medici) e il nome del medico e della struttura che lo ha rilasciato (indicando queste informazioni per ogni atleta inserito nella lista nei casi che la stessa sia multipla), oltre alla firma del presidente dell'ASD di appartenenza.

SI RAMMENTA CHE SE AL RITIRO DEL PACCO GARA QUANTO SOPRA INDICATO NON VENISSE PRESENTATO, L'ATLETANON POTRA PARTECIPARE ALLA GARA E LA QUOTA NON GLI VERRA' RESTITUITA

Parte 3 – ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Verrà richiesto un **abbigliamento** particolare che consenta di nuotare e correre.

•ART.1 – Abbigliamento e muta

E' permesso l'utilizzo di qualsiasi abbigliamento che permetta in modo sicuro di poter nuotare e correre, comprese uniformi che permettano un ausilio al galleggiamento e allo scivolamento (Body da Triathlon con o senza zip, completi da Triathlon Top+Pantaloncini, costumoni attualmente FINA-ILLEGAL con parti in neoprene, e così via)

L'utilizzo di una Muta è SEMPRE consentito (consigliato l'utilizzo di modelli senza maniche e/o a gamba corta), tranne nel caso in cui le condizioni meteo non siano troppo calde, secondo il parere dell'ufficiale di gara e del Medico di Gara. Non ci sono limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute. Il modello consigliato per questa competizione è del tipo con taglio "alla Coscia" . Non è permesso correre con una Muta CHIUSA durante le frazioni di corsa più lunghe di 100 metri: gli atleti devono correre ALMENO con la parte superiore aperta (a torso completamente libero).

•ART.2 Frazione di corsa

Non è MAI permesso gareggiare a PETTO NUDO (è permesso l'utilizzo di body da triathlon con zip frontale) per MOTIVI DI SICUREZZA (Prevenzione della Sindrome da Idrocuzione. 2 minuto di penalità sul posto "stop and go" Violazione = cartellino Giallo o Rosso a seconda dei casi -).

E' CONSENTITO gareggiare in costume.

NON E' CONSENTITO nella frazione podistica correre con la mezza muta chiusa sul petto e va SFILATA FINO ALLA VITA.

La Muta può essere anche tolta integralmente, purché l'atleta la porti sempre con se: nelle frazioni di nuoto più corte di 200 m è possibile anche legarsela alla vita senza il bisogno di indossarla.

•ART.3 Attrezzature

E' CONSIGLIATO l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre, di una grammatura NON SUPERIORE a 350 grammi PER SCARPA (previa diversa indicazione dell'organizzatore). Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi.

NON E' CONSENTITO correre con i calzini o a piedi nudi.

E' CONSIGLIATO nelle gare con sabbia fina, un paio di calzini in neoprene o comunque aderenti.

- ART.3.1 – Pull buoy

E' CONSIGLIATO l'utilizzo di un PULL BUOY OBBLIGATORIAMENTE **agganciato al corpo dell'atleta** (alla coscia oppure alla caviglia non sulla schiena o braccio) con lo scopo di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto. Il peso e la forma devono essere simili a quelli utilizzati in piscina 20x30x40 (no galleggianti oppure boe da schiena).



- ART.3.2 - Palette

E' CONSENTITO l'utilizzo di un PALETTE di forma e misura tipo quelle della foto.



Allowed !!!

Parte 4 –SICUREZZA ATLETI

•ART.4

Bisogna attenersi **rigorosamente alle indicazioni** che verranno date per garantire lo svolgimento nelle condizioni di massima sicurezza, previa **squalifica immediata**.

•ART.5

Nel caso che ci siano previsti dei **tempi massimi** entro i quali gli atleti dovranno raggiungere i gates, l'atleta che fosse fuori da tali tempo verrà fermato dall'organizzatore oppure dal giudice di gara. Se fossero previsti gates (cancelli) questo verrà spiegato durante il briefing Tecnico (essi potrebbero dipendere da motivi di sicurezza legati alle maree, ai regolamenti delle capitanerie di porto, e alle politiche di accesso alle aree protette)

Parte 5 –GARE DI QUALIFICAZIONE PER AQUATICRUNNER:

Per quelle gare che sono di qualificazione per Aquaticrunner, gli atleti hanno **48 ore** per completare l'iscrizione. Si ricorda che la gara è in sold out da febbraio e che questa e' l'unica possibilità per accedervi. L'iscrizione viene fatta a quota agevolata.

L'organizzatore darà uno "slot" ai primi qualificati (maschile, femminile, miste in caso di coppie) in base a quanti slot esso avrà a disposizione. I qualificati immediatamente devono decidere se accettare la qualificazione oppure no. Se la stessa viene accettata, l'organizzatore scriverà: cognome, nome, data di nascita, e mail e telefono dell'atleta qualificato, inviando tali dati a info@aquaticrunner.com

Se l'atleta qualificato non volesse partecipare ad Aquaticrunner, l'organizzatore chiederà secondo qualificato e così via fino al sesto assoluto (fermo restando che la distanza in termini di tempo dalla media dei primi tre qualificati non supero ne).