

Circuito “SONO PREPARATO”

La SdA Nuoto UISP Bologna organizza la fase di qualificazione per le finali in calendario regionale, manifestazione agonistica riservata ad atleti regolarmente tesserati UISP per l'anno sportivo 2024-2025 e contemporaneamente un circuito per il quale i ragazzi debbano dimostrare di essere “**Pronti ad andare avanti**”. Il passo successivo al “Sono Pronto” è “**Sono PReparato (SPR)**”.

La classifica SPR include una serie di gare su distanze più lunghe rispetto al “Sono Pronto”.

Una volta completato il programma SPR, l'atleta può scoprire dove si colloca il suo punteggio a livello provinciale.

CATEGORIE

ESORDIENTI B2, A1, A2 - CATEGORIA R14M, R1, R2

REGOLAMENTO

Il circuito è composto di 4 prove così suddivise:

- 1° PROVA:** entro novembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
- 2° PROVA:** entro dicembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
- 3° PROVA:** entro febbraio 2025 per ES. B2/A e Categoria
- 4° PROVA:** entro marzo 2025 per ES. B2/A e Categoria

Per ottenere “Sono PReparato” un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

ESORDIENTI B2

| | | | | |
|-------|--------|-------|--------|--------|
| 50 FA | 100 DO | 50 RA | 100 SL | 200 MX |
|-------|--------|-------|--------|--------|

ESORDIENTI A1 - ESORDIENTI A2

| | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 50 FA | 100 DO | 50 RA | 100 SL | 200 SL | 200 MX |
|-------|--------|-------|--------|--------|--------|

CATEGORIA R14 MASCHI - CATEGORIA R1

| | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 100 FA | 100 DO | 100 RA | 100 SL | 200 SL | 200 MX |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

CATEGORIA R2

| | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 100 FA | 100 DO | 100 RA | 100 SL | 400 SL | 200 MX |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

Per ogni prova verrà calcolato un punteggio in base alle fasce di tempo riportate nella tabella allegata.

La somma dei punteggi ottenuti in base ai tempi delle prove valide al conseguimento dell'attestato andrà a formare la classifica del circuito "Sono PReparato".

In ogni prova sarà possibile partecipare ad un massimo di 4 gare individuali. Sulle prove verranno stilate le classifiche di ogni singola gara per anno, categoria e genere.

I migliori tempi per ogni gara e per ogni atleta delle prime 3 prove di ES. B2 e ES. A concorreranno a formare le graduatorie necessarie ai fini delle finali regionali (Combinata degli Stili, Trofeo Staffette e Trofeo Pontieri).

Per le fasi finali (regionali) ci si dovrà attenere ai regolamenti di SdA Nuoto UISP Emilia-Romagna

SUDDIVISIONE DELLE PROVE

Le prove saranno divise in 4 giornate indicativamente come segue:

- 1° PROVA:** entro novembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
2° PROVA: entro dicembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
3° PROVA: entro febbraio 2025 per ES. B2/A e Categoria
4° PROVA: entro marzo 2025 per ES. B2/A e Categoria

Le gare delle giornate (che non manterranno necessariamente l'ordine descritto) saranno le seguenti:

| 1° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta) insieme a C/B1 | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|---------------|---------------|
| ES. B2 | 50 FA | 50 DO | 50 RA | 50 SL | 4x50 MX/mixed | 4x50 SL/mixed |

| 1° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta) | | | | | | |
|---|-------|--------|--------|-------|---------------|---------------|
| ES. A1 e ES. A2 | 50 FA | 100 DO | 100 RA | 50 SL | 4x50 MX/mixed | 4x50 SL/mixed |
| RAGAZZI | 50 FA | 100 DO | 100 RA | 50 SL | 4x50 MX/mixed | 4x50 SL/mixed |

| 2° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta) insieme a C/B1 | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------------|-------------|
| ES. B2 | 50 FA | 50 DO | 50 RA | 50 SL | 4x50 MX F/M | 4x50 SL F/M |

| 2° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta) | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| ES. A1 e ES. A2 | 100 FA | 50 DO | 50 RA | 100 SL | 4x50 MX F/M | 4x50 SL F/M |
| RAGAZZI | 100 FA | 50 DO | 50 RA | 100 SL | 4x50 MX F/M | 4x50 SL F/M |

| 3° e 4° PROVA (max 4 gare individuali) | | | | | | | | |
|--|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------------|--------|
| ES. B2 | 50 FA | 50 DO | 100 DO | 50 RA | 50 SL | 100 SL | | 200 MX |
| ES. A1 e ES. A2 | 50 FA | 50 DO | 100 DO | 50 RA | 50 SL | 100 SL | 200 SL | 200 MX |
| RAGAZZI | 100 FA | | 100 DO | 100 RA | | 100 SL | 200/400 SL | 200 MX |

| GARA: 50 MT | | | GARA: 100 MT | | | GARA: 200 MT | | | GARA: 400 MT | | |
|----------------------------|---------|--------------|----------------------------|---------|--------------|----------------------------|---------|--------------|----------------------------|---------|--------------|
| <i>intervallo di tempo</i> | | <i>punti</i> |
| 23 | 23"99 | 1000 | 54 | 54"99 | 1000 | 1'54 | 1'54"99 | 1000 | 3'51 | 3'53"99 | 1000 |
| 24 | 24"99 | 950 | 55 | 55"99 | 950 | 1'55 | 1'55"99 | 950 | 3'54 | 3'56"99 | 950 |
| 25 | 25"99 | 900 | 56 | 56"99 | 900 | 1'56 | 1'56"99 | 900 | 3'57 | 3'59"99 | 900 |
| 26 | 26"99 | 875 | 57 | 57"99 | 875 | 1'57 | 1'57"99 | 875 | 4'00 | 4'04"99 | 875 |
| 27 | 27"99 | 850 | 58 | 58"99 | 850 | 1'58 | 1'58"99 | 850 | 4'05 | 4'09"99 | 850 |
| 28 | 28"99 | 825 | 59 | 59"99 | 825 | 1'59 | 1'59"99 | 825 | 4'10 | 4'14"99 | 825 |
| 29 | 29"99 | 800 | 1'00 | 1'01"99 | 800 | 2'00 | 2'01"99 | 800 | 4'15 | 4'19"99 | 800 |
| 30 | 31"99 | 775 | 1'02 | 1'03"99 | 775 | 2'02 | 2'03"99 | 775 | 4'20 | 4'24"99 | 775 |
| 32 | 33"99 | 750 | 1'04 | 1'05"99 | 750 | 2'04 | 2'05"99 | 750 | 4'25 | 4'29"99 | 750 |
| 34 | 35"99 | 725 | 1'06 | 1'07"99 | 725 | 2'06 | 2'07"99 | 725 | 4'30 | 4'34"99 | 725 |
| 36 | 37"99 | 700 | 1'08 | 1'09"99 | 700 | 2'08 | 2'09"99 | 700 | 4'35 | 4'39"99 | 700 |
| 38 | 39"99 | 680 | 1'10 | 1'11"99 | 680 | 2'10 | 2'11"99 | 680 | 4'40 | 4'44"99 | 680 |
| 40 | 41"99 | 660 | 1'12 | 1'13"99 | 660 | 2'12 | 2'13"99 | 660 | 4'45 | 4'49"99 | 660 |
| 42 | 43"99 | 640 | 1'14 | 1'15"99 | 640 | 2'14 | 2'15"99 | 640 | 4'50 | 4'54"99 | 640 |
| 44 | 45"99 | 620 | 1'16 | 1'17"99 | 620 | 2'16 | 2'17"99 | 620 | 4'55 | 4'59"99 | 620 |
| 46 | 47"99 | 600 | 1'18 | 1'19"99 | 600 | 2'18 | 2'19"99 | 600 | 5'00 | 5'04"99 | 600 |
| 48 | 49"99 | 585 | 1'20 | 1'22"99 | 585 | 2'20 | 2'22"99 | 585 | 5'05 | 5'09"99 | 585 |
| 50 | 51"99 | 560 | 1'23 | 1'25"99 | 560 | 2'23 | 2'25"99 | 560 | 5'10 | 5'14"99 | 560 |
| 52 | 53"99 | 545 | 1'26 | 1'28"99 | 545 | 2'26 | 2'28"99 | 545 | 5'15 | 5'19"99 | 545 |
| 54 | 55"99 | 530 | 1'29 | 1'31"99 | 530 | 2'29 | 2'31"99 | 530 | 5'20 | 5'24"99 | 530 |
| 56 | 57"99 | 515 | 1'32 | 1'34"99 | 515 | 2'32 | 2'34"99 | 515 | 5'25 | 5'29"99 | 515 |
| 58 | 59"99 | 500 | 1'35 | 1'37"99 | 500 | 2'35 | 2'37"99 | 500 | 5'30 | 5'34"99 | 500 |
| 1'00 | 1'01"99 | 490 | 1'38 | 1'40"99 | 490 | 2'38 | 2'40"99 | 490 | 5'35 | 5'39"99 | 490 |
| 1'02 | 1'03"99 | 480 | 1'41 | 1'43"99 | 480 | 2'41 | 2'43"99 | 480 | 5'40 | 5'44"99 | 480 |
| 1'04 | 1'05"99 | 470 | 1'44 | 1'46"99 | 470 | 2'44 | 2'46"99 | 470 | 5'45 | 5'49"99 | 470 |
| 1'06 | 1'07"99 | 460 | 1'47 | 1'49"99 | 460 | 2'47 | 2'49"99 | 460 | 5'50 | 5'54"99 | 460 |
| 1'08 | 1'09"99 | 450 | 1'50 | 1'52"99 | 450 | 2'50 | 2'52"99 | 450 | 5'55 | 5'59"99 | 450 |
| 1'10 | 1'11"99 | 440 | 1'53 | 1'55"99 | 440 | 2'53 | 2'55"99 | 440 | 6'00 | 6'04"99 | 440 |
| 1'12 | 1'13"99 | 430 | 1'56 | 1'58"99 | 430 | 2'56 | 2'58"99 | 430 | 6'05 | 6'09"99 | 430 |
| 1'14 | 1'15"99 | 420 | 1'59 | 2'01"99 | 420 | 2'59 | 3'01"99 | 420 | 6'10 | 6'14"99 | 420 |
| 1'16 | 1'17"99 | 410 | 2'02 | 2'04"99 | 410 | 3'02 | 3'04"99 | 410 | 6'15 | 6'19"99 | 410 |
| 1'18 | 1'19"99 | 400 | 2'05 | 2'07"99 | 400 | 3'05 | 3'07"99 | 400 | 6'20 | 6'24"99 | 400 |
| 1'20 | 1'21"99 | 390 | 2'08 | 2'10"99 | 390 | 3'08 | 3'10"99 | 390 | 6'25 | 6'29"99 | 390 |
| 1'22 | 1'23"99 | 380 | 2'11 | 2'13"99 | 380 | 3'11 | 3'13"99 | 380 | 6'30 | 6'34"99 | 380 |
| 1'24 | 1'25"99 | 370 | 2'14 | 2'16"99 | 370 | 3'14 | 3'16"99 | 370 | 6'35 | 6'39"99 | 370 |
| 1'26 | 1'27"99 | 360 | 2'17 | 2'19"99 | 360 | 3'17 | 3'19"99 | 360 | 6'40 | 6'44"99 | 360 |
| 1'28 | 1'29"99 | 350 | 2'20 | 2'22"99 | 350 | 3'20 | 3'22"99 | 350 | 6'45 | 6'49"99 | 350 |
| 1'30"00 | > | 300 | 2'23 | 2'25"99 | 340 | 3'23 | 3'25"99 | 340 | 6'50 | 6'54"99 | 340 |
| | | | 2'26 | 2'28"99 | 330 | 3'26 | 3'28"99 | 330 | 6'55 | 6'59"99 | 330 |
| | | | 2'29 | 2'31"99 | 320 | 3'29 | 3'31"99 | 320 | 7'00 | 7'04"99 | 320 |
| | | | 2'32 | 2'34"99 | 310 | 3'32 | 2'34"99 | 310 | 7'05 | 7'09"99 | 310 |
| | | | 2'35 | 2'37"99 | 300 | 3'35 | 3'37"99 | 300 | 7'10 | 7'14"99 | 300 |
| | | | 2'38 | 2'40"99 | 290 | 3'38 | 3'40"99 | 290 | 7'15 | 7'19"99 | 290 |
| | | | 2'41 | 2'43"99 | 280 | 3'41 | 3'43"99 | 280 | 7'20 | 7'24"99 | 280 |
| | | | 2'44 | 2'46"99 | 270 | 3'44 | 3'46"99 | 270 | 7'25 | 7'29"99 | 270 |
| | | | 2'47 | 2'49"99 | 260 | 3'47 | 3'49"99 | 260 | 7'30 | 7'34"99 | 260 |
| | | | 2'50 | 2'52"99 | 250 | 3'50 | 3'52"99 | 250 | 7'35 | 7'39"99 | 250 |
| | | | 2'53 | 2'55"99 | 240 | 3'53 | 3'55"99 | 240 | 7'40 | 7'44"99 | 240 |
| | | | 2'56 | 2'59"99 | 220 | 3'56 | 3'59"99 | 220 | 7'45 | 7'59"99 | 220 |
| | | | 3'00"00 | > | 200 | 4'00"00 | > | 200 | 8'00"00 | > | 200 |

PREMIAZIONI:

Verranno premiati tutti gli atleti che avranno partecipato al circuito e quindi effettuato almeno una volta tutte le prove previste.

Verrà premiato il primo classificato secondo l'accumulo dei punteggi delle migliori prove effettuate per anno e per sesso.