

Circuito SONO PRONTO!

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 gli atleti debbano dimostrare di essere **"Pronti ad andare avanti"**. Il circuito si chiama **"Sono Pronto! (SP)"** è un circuito di gare riservato alla categoria Esordienti C ed esordienti B1 con l'obiettivo di fare in modo che i giovani atleti si impegnino a nuotare tutti e 4 gli stili. Una volta completato il programma SP, l'atleta può scoprire dove si colloca il suo punteggio a livello provinciale.

Il circuito prevede 5 tappe durante l'anno con eventi "in crescita" durante la stagione.

CATEGORIE

ESORDIENTI C: maschi 2016 / femmine 2017

ESORDIENTI B1: maschi 2015 / femmine 2016

REGOLAMENTO

ESORDIENTI C

Il circuito per gli Esordienti C è composto di 5 prove così suddivise:

1° PROVA: 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL (NOVEMBRE)

2° PROVA: 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL (DICEMBRE)

3° PROVA "Mi Metto alla Prova!": 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX (FEBBRAIO)

4° PROVA "TROFEO CESARI": 25 FA 50 DO 25 RA 50 SL 100 MX (APRILE)

5° PROVA "Mi Rimetto alla Prova!": 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX (MAGGIO)

Per ottenere "SONO PRONTO" un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

SONO PRONTO ESORDIENTI C				
25 FA	25 DO	25 RA	25 SL	100 MX
	50 DO		50 SL	

ESORDIENTI B1

Il circuito per gli Esordienti B1 è composto di 5 prove così suddivise:

1° PROVA: 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (NOVEMBRE)

2° PROVA: 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (DICEMBRE)

3° PROVA "Mi Metto alla Prova!": 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX (FEBBRAIO)

4° PROVA "TROFEO CESARI": 50 FA 100 DO 50 RA 100 SL 100 MX (APRILE)

5° PROVA "MI Rimetto alla Prova!": 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX (MAGGIO)

Per ottenere "SONO PRONTO" un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

SONO PRONTO ESORDIENTI B1				
50 FA	50 DO	50 RA	50 SL	100 MX
	100 DO		100 SL	

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 PRONTO".

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. C e ES. B1 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 gare delle 5 prove (che non manterranno necessariamente l'ordine descritto) saranno le seguenti:

1° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta)						
ES. C	25 FA	25 DO	25 RA	25 SL	4x25 MX/mixed	4x25 SL/mixed
ES. B1 e B2	50 FA	50 DO	50 RA	50 SL	4x50 MX/mixed	4x50 SL/mixed

2° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta)						
ES. C	25 FA	25 DO	25 RA	25 SL	4x25 MX F/M	4x25 SL F/M
ES. B1 e B2	50 FA	50 DO	50 RA	50 SL	4x50 MX F/M	4x50 SL F/M

3° PROVA "Mi Metto Alla Prova" (max 4 gare individuali)

ES. C	25 FA	25 DO	50 DO	25 RA	25 SL	50 SL	100 MX	4x25 DO 2 C f/m + 2 B1 f/m
ES. B1	50 FA	50 DO	100 DO	50 RA	50 SL	100 SL	100 MX	

4° PROVA "TROFEO CESARI"

ES. C	25 FA	50 DO	25 RA	50 SL	100 MX	4x25 RA 2 C f/m + 2 B1 f/m
ES. B1	50 FA	100 DO	50 RA	100 SL	100 MX	

5° PROVA "Mi Rimetto Alla Prova" (max 4 gare individuali)

ES. C	25 FA	25 DO	50 DO	25 RA	25 SL	50 SL	100 MX	4x25 FA 2 C f/m 2 B1 f/m	2x25 GB f/m con tavola AUSTRALIANA
ES. B1	50 FA	50 DO	100 DO	50 RA	50 SL	100 SL	100 MX		2x25 GB f/m con tavola AUSTRALIANA

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.

GARA: 25 MT

<i>intervallo di tempo</i>		<i>punti</i>
15"00	16"99	150
17"00	18"99	125
19"00	20"99	100
21"00	22"99	90
23"00	24"99	80
25"00	26"99	70
27"00	28"99	60
29"00	30"99	50
31"00	32"99	45
33"00	34"99	40
35"00	36"99	35
37"00	38"99	30
39"00	40"99	25
41"00	42"99	20
43"00	44"99	15
45"00	>	10

GARA: 50 MT

<i>intervallo di tempo</i>		<i>punti</i>
30"00	32"99	300
33"00	35"99	275
36"00	38"99	250
39"00	41"99	225
42"00	44"99	200
45"00	47"99	190
48"00	50"99	180
51"00	53"99	170
54"00	56"99	160
57"00	59"99	150
1'00"00	1'02"99	140
1'03"00	1'05"99	130
1'06"00	1'08"99	120
1'09"00	1'11"99	110
1'12"00	1'14"99	100
1'15"00	1'17"99	95
1'18"00	1'20"99	90
1'21"00	1'23"99	85
1'24"00	1'26"99	80
1'27"00	1'29"99	75
1'30"00	>	50

GARA: 100 MT

<i>intervallo di tempo</i>		<i>punti</i>
1'00"00	1'02"99	600
1'03"00	1'05"99	575
1'06"00	1'08"99	550
1'09"00	1'11"99	525
1'12"00	1'14"99	500
1'15"00	1'17"99	475
1'18"00	1'20"99	450
1'21"00	1'23"99	425
1'24"00	1'26"99	400
1'27"00	1'29"99	390
1'30"00	1'32"99	380
1'33"00	1'35"99	370
1'36"00	1'38"99	360
1'39"00	1'41"99	350
1'42"00	1'44"99	340
1'45"00	1'47"99	330
1'48"00	1'50"99	320
1'51"00	1'53"99	310
1'54"00	1'56"99	300
1'57"00	1'59"99	290
2'00"00	2'02"99	280
2'03"00	2'05"99	270
2'06"00	2'08"99	260
2'09"00	2'11"99	250
2'12"00	2'14"99	240
2'15"00	2'17"99	230
2'18"00	2'20"99	220
2'21"00	2'23"99	210
2'24"00	2'26"99	200
2'27"00	2'29"99	195
2'30"00	2'33"00	190
2'33"00	2'35"99	185
2'36"00	2'38"99	180
2'39"00	2'41"99	175
2'42"00	2'44"99	170
2'45"00	2'47"99	165
2'48"00	2'50"99	160
2'51"00	2'53"99	155
2'54"00	2'56"99	150
2'57"00	2'59"99	145
3'00"00	>	100