

2° TROFEO PROPAGANDA OLIMPIA VIGNOLA



L'ISOLA CHE NON C'E'

CENTRO NUOTO VIGNOLA
Domenica 17 maggio 2015



CATEGORIE

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| <i>I Bimbi Sperduti</i> | <i>(2008 e successivi anni)</i> |
| <i>I Darling</i> | <i>(2006-2007)</i> |
| <i>Gli Indiani</i> | <i>(2004-2005)</i> |
| <i>I Pirati</i> | <i>(2000-2003)</i> |

PROGRAMMA

- ore 14.00 ritrovo presso Centro Nuoto di Vignola
- Dalle 14.00 alle 14.20 riscaldamento facoltativo categorie 2000-2005
- ore 14.20 inizio gare annate 2000 -2005
- ore 15.00 ritrovo per le annate 2006-2008 e successive annate

Al termine delle gare delle annate 2000/2005, presentazione delle squadre (tutti gli anni). Ogni squadra dovrà urlare coesa il proprio Motto (nel più rigoroso rispetto degli avversari!). Premiazione di tutti i partecipanti.

- *A seguire inizio gare annate 2006-2008 e successive annate*

GARE:

I Bimbi Sperimentati (2008 e successive annate)



25 COCCODRILLO
25 DORSO

I Darling (2006-2007)



25 SGANCIA LA BOMBA!
25 STILE CON RESP. LATERALE O SUL DORSO

Gli Indiani (2004-2005)



2X2mt LIBERATE GIGLIO TIGRATO! (gara a coppie)
50 SL/DS

I Pirati (2000-2003)



50 ASSALTO ALLA "JOLLY ROGER"
75 mx DO-RA-SL

N.B.

- **LE ISCRIZIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO L' 11 MAGGIO 2015, INVIANDO IL MODULO ALLEGATO A GABRIELLA GOTTARDI: gabriella.g@database.it**

- Ogni atleta potrà partecipare a una o a entrambe le gare della sua categoria.
- Il carattere ludico della manifestazione prevede che le premiazioni saranno fatte per tutti i partecipanti senza tener conto dell'ordine di arrivo.
- Il riscaldamento è facoltativo e previsto solo per le categorie dal 2000 al 2005, dalle 14.00-14.20
- Per ulteriori info relative a svolgimento manifestazione rivolgersi a Silvia Covili: tel 059 773612 oppure corsi@olimpiavignola.it

DESCRIZIONE GARE:

I Bimbi Sperduti (2008 e successive annate)

- **25 COCCODRILLO** *Al via gli atleti si tuffano in acqua: dovranno completare una vasca nuotando con testa sotto come un coccodrillo, remando senza fare uscire le braccia dall'acqua e uscendo con la bocca aperta solo per respirare!*
(AUTONOMIA E REMATE DI SPOSTAMENTO!)
- **25 DORSO:** *Tradizionale nuotata dorso completo*

I Darling (2006-2007)

- **25 SGANCIA LA BOMBA!** *Gli atleti entrano in acqua facendo un tuffo a bomba e con la bomba (pallone) fra le mani! Nuotando come vogliono devono portare la bomba dalla parte opposta, con la possibilità di cambiare nuotata quando vogliono, ma senza lasciare andare la palla. Una volta terminata la vasca devono affrettarsi a sganciare la bomba fuori dalla vasca prima che scoppi!!! (25 mt). (trasporto/propedeutico PN)*
- **25 STILE** *con respirazione laterale o girandosi sul dorso*

Gli Indiani (2004-2005)

- **Staffetta 2x25: LIBERATE GIGLIO TIGRATO!**
Gara a coppie. Uno dei due partecipanti parte dal blocco di testa e nuota a stile per andare a liberare il compagno bloccato al bordo opposto. Una volta libero il compagno compie la vasca di ritorno nuotando più veloce che può a stile libero.
N.B. Per permettere a tutti di poter partecipare in caso di disparità numerica degli atleti, un ragazzo/a potrà ripetere la gara in coppia con un altro compagno). Le coppie potranno essere miste, maschili o femminili: l'importante è divertirsi!
- **50 SL/DO (andata crawl - ritorno dorso)** *PARTENZA di testa da blocco*

I Pirati (2000-2003)

- **50 ASSALTO ALLA "JOLLY ROGER":** *gli atleti partono con tuffo di testa dai blocchi nuotano sott'acqua fino al superamento delle boe gialle e rosse (almeno 10 mt circa) raggiungono il vessillo pirata in fondo alla vasca, il primo che stacca la bandiera e la riporta al blocco di partenza vince!*
(NUOTATE SUBACQUEE)
- **75 MX DO-RN-SL (VIRATE LIBERE)**