

# 1° TROFEO PROPAGANDA OLIMPIA VIGNOLA

## L'ISOLA CHE NON C'E'

CENTRO NUOTO VIGNOLA  
Domenica 18 maggio 2014



CATEGORIE:ragazze/i provenienti dalle scuole nuoto, dai settori preagonistici e propaganda e dai corsi di nuoto avanzati tesserati UISP (non agonisti).

***I Bimbi Sperduti*** (2007 e successivi... presentarsi in pigiama!)  
***Le Sirene*** (2005-2006)  
***I Pirati*** (2004-2003)  
***I Darling*** (2002-2000)

### PROGRAMMA

- ore 14.00 ritrovo presso Centro Nuoto di Vignola
- dalle 14.00 alle 14.20 riscaldamento facoltativo categorie 2000-2004
- ore 14.20 inizio gare annate 2000 -2004
- svolgimento gare, a seguire sfilata e premiazione di tutti i 2000-2004
  
- ore 15.30 ritrovo per le annate 2005-2007 e successive
- ore 15.45 inizio gare annate 2005-2007 e successive
- svolgimento gare, a seguire sfilata e premiazione di tutti i 2005-2007 e successive annate

## **GARE:**

### ***I Bimbi Sperduti*** (2007 e successivi... presentarsi in pigiama!)



25 COCCODRILLO  
25 SL CON RESPIRAZIONE SUL DORSO

### ***Le Sirene*** (2005-2006)



25 SIRENA SUB  
25 DORSO

### ***I Pirati*** (2004-2003)



25 LA BOMBA DI UNCINO  
50 SL

### ***I Darling*** (2002-2000)



50 VIAGGIO ALL'ISOLA CHE NON C'E' E RITORNO  
75 mx DO-RA-SL

N.B.

- **LE ISCRIZIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO IL 7 MAGGIO 2014, INVIANDO IL MODULO ALLEGATO A GABRIELLA GOTTARDI:** [gabriella.g@database.it](mailto: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 sia stilata una graduatoria per tempi, ma che le **premiazioni siano 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 2004, dalle 14.00-14.20
- Per ulteriori info relative a svolgimento manifestazione rivolgersi a Silvia Covili: tel 059 773612 oppure [corsi@olimpiavignola.it](mailto:corsi@olimpiavignola.it)

## **DESCRIZIONE GARE:**

### ***I Bimbi Sperduti (2007 e successive...in pigiama!)***

- *25 COCCODRILLO: Gli atleti si presentano al blocco in pigiama, com'erano I Bimbi Sperduti della favola. Al via si svestono velocemente e si tuffano in acqua: dovranno completare una vasca alternando nuotate subacquee a nuotate in superficie con bocca aperta come un coccodrillo!  
(AUTONOMIA FUORI E DENTRO L'ACQUA!)*
- *25 SL CON RESPIRAZIONE SUL DORSO: Tradizionale nuotata a crawl ma con respirazione sul dorso*

### ***Le Sirene (2005-2006)***

- *25 SIRENA SUB: Tuffo di testa, nuotata subacquea con gambe a delfino (sirena), si riemerge per respirare SENZA EFFETTUARE BRACCIAATE poi si torna sott'acqua ....  
(NUOTATE SUBACQUEE...)*
- *25 DORSO ....dorso standard!*

### ***I Pirati (2003-2004)***

- *25 LA BOMBA DI UNCINO: gli atleti entrano in acqua e partono dalla maniglia del blocco. Nuotando a testa alta devono spostare la bomba (Pallone) almeno fino a metà vasca. Una volta giunti a metà vasca possono tenerla fra le mani senza immergerla e nuotare all'indietro (bicicletta, rana poltrona, dorso gambe) fino alla fine della vasca.  
(NUOTATE TESTA FUORI, PROPEDEUTICO A PALLANUOTO E SALVAMENTO...)*
- *50 SL/DO (andata crawl - ritorno dorso) PARTENZA DAL BLOCCO*

### ***I Darling (2000-2002)***

- *50 ..ALL'ISOLA CHE NON C'E' E RITORNO: Tuffo di testa, 25 mt a crawl (CON RECUPERO DEL BRACCIO SUBACQUEO, SENZA FAR MAI AFFIORARE LE MANI...una sorta di remata a cagnolino!) per raggiungere il canotto , ritorno a bordo del canotto remando con le mani!  
(REMATE DI SPOSTAMENTO)*
- *75 MX DO-RN-SL (VIRATE LIBERE)*