

Circuito SONO PRONTO!

La SDA Nuoto UISP Bologna indice e organizza 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.

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

CATEGORIE

ESORDIENTI C: maschi 2015/femmine 2016

ESORDIENTI B1: maschi 2014/femmine 2015

REGOLAMENTO

ESORDIENTI C

Il circuito per gli esordienti C è composto di 5 tappe così suddivise:

1° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 1 TAPPA": 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL 50 DO 50 SL (NOVEMBRE)

2° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 2 TAPPA": 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL 50 DO 50 SL (GENNAIO)

3° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 3 TAPPA": 25 FA 25 DO 50 DO 25 RA 25 SL 50 SL (FEBBRAIO)

4° tappa "TROFEO CESARI" "MI METTO ALLA PROVA!": 25 FA 50 DO 25 RA 50 SL 100 MX (APRILE)

5° tappa "MI RIMETTO ALLA PROVA!": 25 FA 50 DO 25 RA 50 SL 100 MX (MAGGIO)

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

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 tappe così suddivise:

1° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 1 TAPPA": 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (NOVEMBRE)

2° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 2 TAPPA": 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (GENNAIO)

3° tappa "COMBINATA DEGLI STILI 3 TAPPA": 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL 100 SL 100 DO (FEB)

4° tappa "TROFEO CESARI" "MI METTO ALLA PROVA!": 50 FA 50 RA 100 SL 100 DO 100 MX (APR)

5° tappa "MI RIMETTO ALLA PROVA!": 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL 100 SL 100 DO 100 MX (MAG)

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

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 in tabella.

GARA: 25 MT

<i>INTERVALLO DI TEMPO</i>	<i>PUNTI</i>
15"00 - 17"99	150
18"00 - 20"99	125
21"00 - 23"99	100
24"00 - 26"99	90
27"00 - 29"99	80
30"00 - 32"99	70
33"00 - 35"99	60
36"00 - 38"99	50
39"00 - 41"99	45
42"00 - 44"99	40
45"00 - 47"99	35
48"00 - 50"99	30
51"00 - 53"99	25
54"00 - 56"99	20
57"00 - 59"99	15
1'00"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

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.