



2°Tappa incontriamoCi 15/03/26

PISCINA TORRAZZA – via Torrazza Piemonte 14 – Torino

Ingresso alla vasca : dalle ore **8.30**

riscaldamento femmine ore 8.45 /9.05

riscaldamento maschi ore 9.05/9.25

Inizio gare ore 10.00

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti e le atlete Giovanissimi e Esordienti C di ambo i sessi, in numero illimitato, purché in regola con il tesseramento UISP per l'anno 2025/2026 ed in possesso del certificato medico per l'attività del nuoto.

Ogni atleta può partecipare ad una o due gare individuali, più staffetta e StaffettiamoCi-

Ogni società può iscrivere 1 sola staffetta 4X 25 st.libero

I partecipanti dovranno presentarsi con tessera completa di foto.

Tutte le gare verranno disputate in serie NON omogenee, senza separare femmine e maschi.

NON ci sarà classifica ufficiale, tutti e tutte riceveranno lo stesso premio.

Verranno premiate le società in base al punteggio ottenuto con la somma dei risultati ottenuti nelle gare della 1° e 2° tappa sui 25 m stile libero, 25 m. dorso, 25 m. rana , 25 farfalla

Sarà garantito a cura del GAN Piemonte, il servizio di cronometraggio manuale durante le gare dei 25 m.

REGOLAMENTO GARE 25 M FARFALLA

REGOLAMENTO GARE 25 M RANA

REGOLAMENTO GARE 4 X 25 ST.LIBERO 2 maschi e 2 femmine

possibilità di effettuare la partenza dall'acqua in tutte e 3 le gare, possibilità di utilizzare la tavoletta nelle gare di rana e farfalla

StaffettiamoCi:

Staffetta mista **6x6** a cavallo del tubo, una sfida di **equilibrio individuale** e **velocità nei cambi**.

Ogni società dovrà schierare in acqua (3 per lato) **3 atleti maschi e 3 atlete femmine**, con uno schema alternato (M-F-M-F-M-F)

La Posizione: Ogni frazionista deve sedersi a cavallo del tubo (come su un cavallo o una moto). Il tubo va tenuto tra le gambe

La Tecnica: Si avanza solo con la forza delle braccia e delle gambe, cercando di non far scivolare il tubo via da sotto il sedere (che è la parte più difficile!). Se un concorrente perde il tubo durante il percorso, deve recuperarlo, risalirci sopra nel punto in cui l'ha perso e ripartire.

Il Cambio: Il tubo funge da **testimone**. All'arrivo della prima persona, questa deve scendere e passare il tubo al compagno successivo, che potrà partire solo dopo averlo inforcato correttamente. Il cambio deve avvenire toccando il bordo. Non vale lanciare il tubo al compagno!

Si chiede la collaborazione degli allenatori e delle allenatrici durante la parte dedicata alla StaffettiamoCi

**Organizzatore: Uisp Piemonte**

Luogo: Piscina Torrazza - via Torrazza Piemonte 14

Ad ogni allenatore /allenatrice verrà consegnata una tessera per l'utilizzo di docce e asciugacapelli, offerta da Uisp Piemonte, la tessera dovrà essere riconsegnata in segreteria a fine gara.

Adempimenti e Tempistiche:

Le iscrizioni alle gare dei 25 m fa e/o 25 rana e staffetta 4X 25 st.l. dovranno essere effettuate tramite la procedura on-line sul sito Uisp Nazionale

<https://gestionalenuoto.uisp.it/account/login/?next=/> entro le ore 24.00 del 10 Marzo 2026.

Ricordiamo che come per la prima tappa sul gestionale risulteranno due gare: una per esordienti C e una per Giovanissimi/propaganda, chiediamo di suddividere le iscrizioni secondo la categoria.

COSTI:

StaffettiamoCI ,€ 0,00

La quota d'iscrizione è di **5 euro** a gara ad atleta

€ 8,00 per staffetta 4x25 st.libero da versare tramite bonifico intestato a:

UISP COM. REG. PIEMONTESE BANCA SELLA DIP. TORINO P.ZZA CARDUCCIIBAN IT87D 03268 01012 052448222000 SWIFT SELBIT2BXXX Manifestazione _____ - SOCIETA'DI RIFERIMENTO.

Inviare la contabile del bonifico effettuato alla mail nuoto.piemonte@uisp.it,

oggetto: contabile per manifestazione iscrizioni gara del.....

INFORMAZIONI:

- E-mail: nuoto.piemonte@uisp.it
- Iscrizioni: <https://gestionalenuoto.uisp.it/account/login/?next=/>