



**Sabato 12 ottobre 2024**

**REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN  
"NUOTA E CORRI<sup>2</sup> CON CHICCHI & RAREPARTNERS"  
SAVONA**

## **1. REGOLAMENTO**

Le associazioni IoCorroConChicchi e Rarepartners con la collaborazione tecnica della ASD Triathlon Savona e del Comune di Savona organizzano **la gara di Nuoto e Corsa NON COMPETITIVA da ripetere due volte** che si terrà nello specchio acqueo antistante piazzale Eroe dei due Mondi.

### **1.1. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Possono partecipare gli atleti nelle seguenti categorie:

- "**COPPIA**" - atleti tesserati e non tesserati (di Federazione o EPS) in possesso del certificato di buona salute che affronteranno la gara come staffetta nuotatore e podista;
- "**SOLO**" - atleti tesserati e non tesserati (di Federazione o EPS) in possesso del certificato di buona salute che affronteranno la gara in solitaria;

Potranno prendere parte alla manifestazione i minorenni a partire dai 12 anni di età in possesso dei requisiti di tesseramento o sanitari di cui ai punti precedenti e la manleva compilata da un genitore.

**COLORO I QUALI NON PRESENTERANNO IL PREVISTO CERTIFICATO MEDICO POTRANNO COMPILARE UNA MANLEVA.**

### **1.2. MODALITA' DI ISCRIZIONE**

E' prevista la possibilità di iscriversi ONLINE sul sito [www.savonatriathlon.it](http://www.savonatriathlon.it):

Il tesserino o il certificato medico sarà richiesto in segreteria il giorno della gara.

Le iscrizioni potranno essere accettate anche il giorno della gara.

### **1.3. QUOTE DI ISCRIZIONE**

Le quote di iscrizione sono:

- Coppia: 20 euro a staffettista
- Solo: 30 euro

La quota di iscrizione comprende:

- Pacco Gara;
- Assistenza in mare, assistenza medica;
- Rifresco;
- Cronometraggio;

### **1.4. ASSISTENZA TECNICA E MEDICA**

L'assistenza tecnica verrà assicurata da barca d'appoggio e/o sup.

La sicurezza sanitaria sarà garantita da un medico e da un'ambulanza con personale paramedico.

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare i percorsi di gara o di limitarne gli accessi, in caso di condizioni meteo avverse.

In caso di necessità il personale di sicurezza userà fischietti per attirare l'attenzione dei nuotatori che dovranno fermarsi e seguire le indicazioni da parte del personale di sicurezza; questa procedura può includere un'evacuazione parziale o totale a terra.

Tutti i nuotatori che abbandonano la gara devono segnalarlo al punto di arrivo.

## **1.5. CANCELLAZIONE / EMERGENZA**

Il Comitato Organizzatore, sentito il parere degli organi deputati alla sicurezza, si riserva di cambiare/accorciare i percorsi, sospendere e riprendere la gara o annullare l'evento in funzione delle condizioni meteo e del mare anche mentre i nuotatori sono in acqua.

## **2. PROGRAMMA**

### **2.1. ORARI DI PARTENZA**

Sabato 12 ottobre:

Ore 12e00: Apertura segreteria

Ore 15e30: Partenza Gara Coppia e Solo

Dalle ore 16e30: Rifresco

IN CASO DI NECESSITA' L'ORGANIZZAZIONE POTRA' VARIARE GLI ORARI DI PARTENZA DELLE GARE, TALE DECISIONE SARA' COMUNQUE ANNUNCIATA CON CONGRUO ANTICIPO AL MICROFONO/ALTOPARLANTE.

### **2.2. PREMI**

E' prevista la premiazione per ciascuna delle seguenti categorie

#### **Coppia**

1°, 2°, 3° Maschile

1°, 2°, 3° Femminile

1°, 2°, 3° Mista

#### **Solo:**

1°, 2°, 3° Maschile

1°, 2°, 3° Femminile

## **3. REGOLE ACCESSORIE**

### **3.1. REGOLE NUOTO GARA A COPPIE**

- l'utilizzo della muta è libero e facoltativo. (Obbligatorio solamente se la temperatura dell'acqua sarà inferiore ai 16°).
- non sono permessi ausili alla propulsione tranne che le palette (no pinne)
- il numero di gara sarà applicato sul dorso della mano.
- i partecipanti che verranno sorpresi a effettuare "tagli di percorso", verranno squalificati.

### **3.2. REGOLE NUOTO GARA SOLO**

- sono permessi ausili al galleggiamento ed allo scivolamento
- non sono permessi ausili alla propulsione tranne che le palette (no pinne)
- non è mai permesso gareggiare a piedi nudi (la protezione di una calzatura è sempre necessaria)
- gareggiare a petto nudo è sempre vietato
- tutte le attrezzature di gara (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) devono essere sempre portate appresso
- non ci sarà il pettorale ed i numeri vanno scritti o tatuati sulla braccia e gambe, mentre la cuffia è già numerata

### **3.3. REGOLE GENERICHE GARA SOLO**

- verrà richiesto un abbigliamento particolare che consenta di nuotare e correre.

- è permesso l'utilizzo di qualsiasi abbigliamento che permetta di poter nuotare e correre in modo sicuro, comprese uniformi che permettono un ausilio al galleggiamento ed allo scivolamento (body da triathlon con o senza zip, completi da triathlon top+pantaloncino, costumoni con parti in neoprene, e così via).
- l'utilizzo di una muta è sempre consentito (consigliato l'utilizzo di modelli senza maniche e/o a gamba corta), tranne nel caso in cui le condizioni meteo siano troppo calde, secondo il parere dell'organizzatore e del medico di gara.
- non ci sono limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute.
- il modello consigliato per questa competizione è del tipo con taglio "alla coscia".
- non è permesso correre con una muta chiusa durante le frazioni di corsa: gli atleti devono correre almeno con la parte superiore aperta (a torso completamente libero).
- non è mai permesso correre a petto nudo per motivi di sicurezza (prevenzione della sincope da idrocuzione).
- la muta può essere anche tolta integralmente, purché l'atleta la porti sempre appresso.
- è consigliato l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre, di una grammatura non superiore a 350 grammi per scarpa.
- si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi.
- non è consentito correre con i calzini o a piedi nudi.
- è consigliato l'utilizzo di un pull buoy obbligatoriamente agganciato al corpo dell'atleta con lo scopo di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto.
- il peso e la forma devono essere simili a quelli utilizzati in piscina 20x30x40 (no galleggianti oppure boe da schiena).
- è consentito l'utilizzo di palette.

### **3.4. REGOLE PODISMO GARA A COPPIE**

- non è mai permesso correre a petto nudo per motivi di sicurezza (prevenzione della sincope da idrocuzione)
- è obbligatorio indossare il pettorale dato in dotazione dall'organizzazione
- non ci sono limitazioni nella tipologia di scarpe

### **3.5. INGRESSO AREA PARTENZA**

Accederanno alla griglia di partenza gli atleti regolarmente numerati e dotati della cuffia data in dotazione dall'organizzazione.

I partecipanti sono tenuti ad essere nella zona della griglia 10 minuti prima dell'orario ufficiale della partenza della gara per il briefing pre gara.

La gara a COPPIE e la gara SOLO partono contemporaneamente.

### **3.6. DIRITTO DI IMMAGINE**

L'atleta iscritto all'evento NUOTA E CORRI<sup>2</sup> CON CHICCHI & RAREPARTNERS autorizza espressamente l'utilizzo gratuito della propria immagine, dei propri dati personali insieme alle immagini fisse o in movimento ed alla loro diffusione a mezzo stampa e/o televisione per finalità divulgative e promozionali, presenti e future, connesse all'evento stesso e a manifestazioni collegate sportive e/o promozionali.