

## COMUNICATO N° 9/2017

### **REGOLAMENTO PROVA MAI DIRE NUOTO**

La prova di MAI DIRE NUOTO viene effettuata GIOVEDÌ 19 OTTOBRE presso la piscina di Bormio Terme e prevede la partecipazione di in. 6 concorrenti per squadra.

E' prevista la suddivisione a sorteggio delle squadre maschili/miste in n. 6 batterie da tre squadre e 2 batterie da 2 squadre e delle squadre femminili in 2 batterie da tre squadre.

I concorrenti n. 1 e 2 partono dal lato con acqua bassa a mt. 1,20.

Effettuano l'entrata in acqua con la tavola BODY BOARD e completeranno la vasca nuotando con stile a piacere.. Terminata la prova i due concorrenti si fermeranno in attesa di effettuare l'ultima frazione.

Effettueranno il cambio ai concorrenti n. 3 e 4, risalendo dalla piscina e consegnando loro la cuffia che farà da testimone e dovrà sempre essere indossata prima di iniziare le varie frazioni.

I concorrenti 3 e 4 con 1 remo a testa effettueranno l'entrata in acqua (anche tuffandosi), raggiungeranno il CANOTTO posizionato a circa 2/3 metri dal bordo piscina e tenuto fermo dall'assistente bagnanti, saliranno sul canotto e completeranno la vasca spingendo esclusivamente con il proprio remo, effettuando a metà del percorso anche un giro a 360° attorno ad una boa (paperella).

Arrivati in prossimità del bordo basso, lasceranno il canotto all'assistente bagnanti, effettueranno l'ultimo tratto in acqua con il remo e risaliranno il bordo piscina lasciando il remo fuori acqua e consegnando la cuffia ai concorrenti 5 e 6.

Indossata la cuffia i concorrenti 5 e 6 entreranno in acqua, saliranno sul CANOTTO e con la sola spinta di mani e braccia (è vietato l'utilizzo degli arti inferiori) effettueranno la propria vasca, con sempre il giro a 360° intorno alla boa paperella.

Terminata la vasca, lasceranno il canotto all'assistente bagnino, scenderanno in acqua, raggiungeranno il bordo e usciranno dalla piscina, consegnando la cuffia ai compagni 1 e 2 (che nel frattempo avevano atteso a bordo piscina).

I concorrenti 1 e 2 saranno fermi con due CIAMBELLE GIGANTI ciascuno, posizionate a terra.

Indosseranno la cuffia, raccoglieranno le due ciambelle ed andranno ad effettuare la vasca nuotando con stile a piacere. Lo stop al tempo verrà dato al tocco del bordo piscina effettuato dal 2° concorrente.

E' vietato spingersi utilizzando i bordi laterali della vasca.

Tutti i cambi devono essere effettuati fuori dall'acqua e la partenza verrà data solo dopo che il secondo concorrente di ciascuna frazione avrà indossato la propria cuffia.

Nel caso di caduta della cuffia, la stessa dovrà essere recuperata ed indossata.

Nel caso si sfilassero le ciambelle, le stesse dovranno essere indossate di nuovo.

Verranno applicate penalità di 10 secondi ad ogni infrazione commessa.

### **TERZA FASE E FINALI DI TIRO ALLA FUNE**

La terza fase e le finali di tiro alla fune verranno effettuate VENERDÌ 20 OTTOBRE a Sondalo negli spazi dietro la tribuna del campo di calcio (pista di roller), su terreno erboso.

Il ritrovo è previsto alle ore 20,15 e l'inizio prove alle ore 20,30.

Si effettuerà in sequenza 1° turno squadre femminili, 3° turno squadre maschili/miste, finali squadre femminili, finali squadre maschili/miste.

### **CORSA CAMPESTRE**

Rispetto a quanto comunicato in precedenza la prova di corsa campestre prevederà partenza ed arrivo in prossimità del centro sportivo. Il percorso verrà pubblicato sul sito [www.bormiadi.com](http://www.bormiadi.com).

Il ritrovo è previsto dalle ore 16,30 al centro sportivo di Bormio e la partenza alle ore 17,30.