



## Circuito Nazionale Supermaster “SARDEGNA NUOTA 2019”

Cagliari Piscina Comunale Sicbaldi Terramaini 24 Marzo 2019



### **PROGRAMMA E REGOLAMENTO**

La manifestazione, inserita nel circuito “SUPERMASTER” 2018/2019 della F.I.N., è riservata a tutti i master in regola con il tesseramento federale 2018/2019, **compresi gli under 25**, e si svolgerà a Cagliari presso la Piscina Comunale Terramaini, base 25 m. in data 24 Marzo 2019 secondo il seguente programma

#### **PROGRAMMA GARE**

##### **ORE 9.00 RISCALDAMENTO**

##### **ORE 10.00 INIZIO GARE**

**100 dorso m/f**

**50 farf m/f**

**100 rana m/f**

**50 s.l. m/f**

**400 s.l. m/f**

**TERMINE DELLA 1^ PARTE ORE 13.00**

##### **ORE 15.00 RISCALDAMENTO**

##### **ORE 16.00 INIZIO GARE**

**100 s.l. m/f**

**50 rana m/f**

**200 misti m/f**

**100 farf m/f**

**50 dorso m/f**

**4x50 s.l. M/F**

**TERMINE DELLA MANIFESTAZIONE ORE 19.00.**

Le gare si disputeranno a serie, ove possibile per categoria, a partire dai tempi più lenti.

Ogni atleta potrà disputare un massimo di due gare individuali e la staffetta. Non è consentito partecipare a due staffette di due categorie diverse.

**Le staffette gareggeranno secondo le categorie F.I.N. 100-119 / 120-159 / 160-199 / 200-239 / 240-279 / 280-319 / 320-359 / 360-399 con 1 squadra per Società per categoria. Alle staffette non possono partecipare gli U25**

Sarà ammessa una sola partenza e se necessario, potrà essere prevista con la serie precedente in acqua.

E' previsto il cronometraggio automatico a cura della F.I.C.R. gruppo di Cagliari.

#### **ISCRIZIONI**

**MODALITA' ON LINE:** Attraverso il sito [www.portale.federnuoto.it](http://www.portale.federnuoto.it) –master **ENTRO IL 18-03-2019.** Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento della quota di iscrizione ad uno dei seguenti recapiti:

c/o Piscina Comunale in Via dello Sport e Terramaini dal lunedì al venerdì tra le ore 16.00 e le 20.00;

via e-mail indirizzata a [nuotoclubcagliari@tiscali.it](mailto:nuotoclubcagliari@tiscali.it)

**A.S.D. NUOTO CLUB CAGLIARI**

[nuotoclubcagliari@tiscali.it](mailto:nuotoclubcagliari@tiscali.it) [www.nuotoclubcagliari.it](http://www.nuotoclubcagliari.it)

C/O Fam. Goffi Via Gallinara 1 - 09126 CAGLIARI - 3292530092

---

*dal 1968 per lo Sport*

---

L'Organizzazione non garantisce di accettare iscrizioni oltre il termine indicato o non in regola col versamento delle tasse gara previste. La manifestazione prevede un massimo di 600 presenze gara; pertanto l'organizzazione si riserva di chiudere le iscrizioni al raggiungimento di tale numero anche prima della data di scadenza. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per qualsiasi danno a persone o cose durante la manifestazione. Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme F.I.N.

### **TASSE GARA**

La quota di iscrizione per atleta, indipendentemente dal numero di gare, è fissata in € 12,00.

**La quota di iscrizione per ogni staffetta iscritta è fissata in € 14,00.**

### **MODALITA' DI PAGAMENTO**

Il pagamento delle relative tasse gara che potrà essere effettuato nelle seguenti modalità:

- direttamente all'Organizzazione c/o la Piscina Comunale in via dello Sport e Terramaini a Cagliari;
- **con bonifico bancario sul C.C. IBAN: IT58D0335901600100000068305 A.S.D. NUOTO CLUB CAGLIARI.**

### **PREMIAZIONI**

Sono previste premiazioni per i primi tre (3) atleti di ogni gara per categoria e sesso, per le prime tre (3) staffette in assoluto e per le prime tre (3) squadre secondo i punteggi tabellari **CONSIDERANDO LE MIGLIORI VENTI PRESTAZIONI PER SQUADRA COMPRESSE LE STAFFETTE.**

I premi dovranno essere ritirati personalmente sul campo di gara.

L'organizzazione si riserva di aumentare la dotazione premi per gli atleti e per le società partecipanti.

### **LOGISTICA**

L'organizzazione è a disposizione per la sistemazione logistica degli atleti provenienti da fuori sede. Di seguito i recapiti degli alberghi che prevedono condizioni convenzionate ai partecipanti alla manifestazione:

Bed&breakfast "Il giardino segreto" [il-giardino-segreto@tiscali.it](mailto:il-giardino-segreto@tiscali.it) [www.il-giardino-segreto.it](http://www.il-giardino-segreto.it)

A.S.D. Nuoto Club Cagliari  
La segreteria Sportiva

---

**A.S.D. NUOTO CLUB CAGLIARI**

[nuotoclubcagliari@tiscali.it](mailto:nuotoclubcagliari@tiscali.it) [www.nuotoclubcagliari.it](http://www.nuotoclubcagliari.it)

C/O Fam. Goffi Via Gallinara 1 - 09126 CAGLIARI - 3292530092