



**SUPERBA  
NUOTO**  
SWIM CONTEST  
2022-2023



# #2 • ROAD TO ...

**Lavagna - domenica 5 marzo 2023 - v25 metri**

SUPERBANUOTO ORGANIZZA LA SECONDA EDIZIONE DI "SUPERBANUOTO SWIM CONTEST" MANIFESTAZIONE INTERREGIONALE AD INVITI IN PROGRAMMA PRESSO LA PISCINA DI LAVAGNA IN PARCO TIGULLIO SITO IN PIAZZA LUGANO. LA PARTECIPAZIONE È RISERVATA AGLI ATLETI DELLE CATEGORIE: **ESORDIENTI A SECONDO ANNO**, RAGAZZI, JUNIORES, CADETTI E SENIORES TESSERATI PER LA CORRENTE STAGIONE AGONISTICA 2022-2023.



SEZIONE DI LAVAGNA

## REGOLAMENTO

- OGNI ATLETA DI CATEGORIA PUÒ ESSERE ISCRITTO A MASSIMO 4 GARE CON UN MASSIMO DI 2 PROVE SUI 200 METRI
- GLI ESORDIENTI A 2 ANNO POTRANNO PARTECIPARE ESCLUSIVAMENTE AL "GALÀ DELLO SPRINT" ED ESSERE ISCRITTI A MASSIMO 2 GARE SUI 50 METRI, PER L'ACCESSO ALLA FINALE GAREGGIANO CON LA CATEGORIA RAGAZZI.
- IN TUTTE LE GARE A SERIE GLI ATLETI GAREGGIANO COME CATEGORIA UNICA, NELLE FINALI DEL GALÀ DELLO SPRINT E NELLA PROVA ALL'AUSTRIANA COME CATEGORIA ASSOLUTI (CAD+SEN+JUN) E COME (RAG + A2).
- SARANNO PREMIATI I PRIMI 3 ATLETI ASSOLUTI, I PRIMI 3 RAGAZZI, IL MIGLIORE ESORDIENTE ED I 2 VINCITORI DELL'AUSTRIANA.
- GLI ORGANIZZATORI SI RISERVANO LA FACOLTÀ DI METTERE UN NUMERO MASSIMO DI SERIE PER LE PROVE DEI 200 METRI.
- ISCRIZIONI SUL PORTALE FIN.

### [ AM ] "GALÀ DELLO SPRINT"

RISCALDAMENTO : 09.30 - 10.00 • INIZIO GARE : 10.15

#### QUALIFICHE

- 50 STILE LIBERO • F/M
- 50 FARFALLA • F/M
- 50 DORSO • F/M
- 50 RANA • F/M

#### FINALI

- 50 STILE LIBERO • F/M -ASS
- 50 STILE LIBERO • F/M -RAG
- 50 FARFALLA • F/M - ASS
- 50 FARFALLA • F/M - RAG
- 50 DORSO • F/M - ASS
- 50 DORSO • F/M - RAG
- 50 RANA • F/M - ASS
- 50 RANA • F/M -RAG

### [ PM ] "LE OTTOVASCHE"

RISCALDAMENTO : 14.30 - 15.00 • INIZIO GARE : 15.15

#### GARE A SERIE

- 200 STILE LIBERO • F/M
- 200 FARFALLA • F/M
- 200 DORSO • F/M
- 200 RANA • F/M
- 200 MISTI •F/M

... a seguire nel pomeriggio

### AUSTRALIANA [ 50-100 ]

ACCEDONO ALL'AUSTRIANA GLI ATLETI CON LE PRIME 8 MIGLIORI PRESTAZIONI TECNICHE DEI 200 METRI ASSOLUTE E RAGAZZI. IN CIASCUNO DEI QUATTRO TURNI SARÀ ESTRATTO UNO STILE ED UNA DISTANZA DA 50 O DA 100 METRI, IN OGNI TURNO DI GARA SARANNO ELIMINATI GLI ULTIMI 2 ATLETI CLASSIFICATI. IL TEMPO DI RECUPERO FRA UNA PROVA E L'ALTRA SARÀ DEFINITO DALLO SVOGLIMENTO DELLE TRE BATTERIE DELLA GARA SORTEGGIATA. L'ORGANIZZAZIONE ALLA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI SI RISERVA LA FACOLTA DI VALUTARE - SULLA BASE DEL TIMING - LO SVOLGIMENTO DELLA GARA AUSTRALIANA.

FORMAT: OTTAVI (8 ATLETI) ASS/RAG • QUARTI (6 ATLETI) ASS/RAG • SEMIFINALE (4 ATLETI) ASS/RAG • FINALE (2 ATLETI) ASS/RAG



#### MENÙ ATLETA AL BAR DELLA PISCINA

È PREVISTO PRESSO IL BAR DELLA PISCINA, IL PRANZO CON MENÙ ATLETA A PREZZO CONVENZIONATO, SEGUIRANNO INFORMAZIONI E LE MODALITÀ DI PRENOTAZIONE.



MAIN PARTNER



SPECIALITÀ CHIMICHE E SISTEMI DI DOSAGGIO PER PISCINE

PARTNERS

