# Circuito “SONO PRONTO”

La SdA Nuoto UISP Bologna indice e organizza un circuito di gare riservato alla categoria Esordienti C ed esordienti B1 con l’obiettivo di fare in modo che i giovani atleti si impegnino a nuotare tutti e 4 gli stili.
Il circuito prevede 5 tappe durante l’anno con eventi “in crescita” durante la stagione.

## CATEGORIE

ESORDIENTI C: maschi 2016 / femmine 2017
ESORDIENTI B1: maschi 2015 / femmine 2016

## REGOLAMENTO

### ESORDIENTI C

Il circuito per gli Esordienti C è composto di 5 tappe così suddivise:
**1° tappa:** 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL (NOVEMBRE)
**2° tappa:** 25 FA 25 DO 25 RA 25 SL (DICEMBRE)
**3° tappa “Mi Metto alla Prova!”:** 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX (FEBBRAIO)
**4° tappa “TROFEO CESARI”:** 25 FA 50 DO 25 RA 50 SL 100 MX (APRILE)
**5° tappa “Mi RImetto alla Prova!”:** 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX (MAGGIO)

Per ottenere “SONO PRONTO” un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 25 FA | 25 DO | 25 RA | 25 SL | 100 MX |
| | 50 DO | | 50 SL | |

### ESORDIENTI B1

Il circuito per gli Esordienti B1 è composto di 5 tappe così suddivise:
**1° tappa:** 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (NOVEMBRE)
**2° tappa:** 50 FA 50 DO 50 RA 50 SL (DICEMBRE)
**3° tappa “Mi Metto alla Prova!”:”** 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX (FEBBRAIO)
**4° tappa “TROFEO CESARI”:** 50 FA 100 DO 50 RA 100 SL 100 MX (APRILE)
**5° tappa “MI Rimetto alla Prova!”:** 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX (MAGGIO)

Per ottenere “SONO PRONTO” un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 FA | 50 DO | 50 RA | 50 SL | 100 MX |
| | 100 DO | | 100 SL | |

# CIRCUITO “SONO PREPARATO”

La SdA Nuoto UISP Bologna organizza la fase di qualificazione per le finali in calendario regionale, manifestazione agonistica riservata ad atleti regolarmente tesserati UISP per l’anno sportivo 2024-2025 e contemporaneamente un circuito per il quale i ragazzi debbano dimostrare di essere **“Pronti ad andare avanti”**. Il passo successivo al “Sono Pronto” è **“Sono PReparato (SPR)”**.
La classifica SPR include una serie di gare su distanze più lunghe rispetto al “Sono Pronto”.
Una volta completato il programma SPR, puoi scoprire dove si colloca il tuo punteggio a livello provinciale.

## CATEGORIE

ESORDIENTI B2, A1, A2 - CATEGORIA R14M, R1, R2

## REGOLAMENTO

Il circuito è composto di 4 prove così suddivise:
**1° PROVA:** entro novembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
**2° PROVA:** entro dicembre 2024 ES. A e Categoria insieme; ES. B2 con C e B1
**3° PROVA:** entro febbraio 2025 per ES. B2/A; entro aprile 2025 per Categoria
**4° PROVA:** entro aprile 2025 per ES. B2/A; entro maggio 2025 per Categoria

Per ottenere “Sono PReparato” un atleta deve aver partecipato almeno una volta a tutte le seguenti prove:

### ESORDIENTI B2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 FA | 100 DO | 50 RA | 100 SL | 200 MX |

### ESORDIENTI A1 - ESORDIENTI A2

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 50 FA | 100 DO | 50 RA | 100 SL | 200 SL | 200 MX |

### CATEGORIA R14 MASCHI - CATEGORIA R1

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 FA | 100 DO | 100 RA | 100 SL | 200 SL | 200 MX |

### CATEGORIA R2

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 FA | 100 DO | 100 RA | 100 SL | 400 SL | 200 MX |

La somma dei punteggi ottenuti in base ai tempi delle prove valide al conseguimento dell’attestato andrà a formare la classifica del circuito “Sono PReparato”.

In ogni prova sarà possibile partecipare ad un massimo di 4 gare individuali + 2 staffette. Sulle prove verranno stilate le classifiche di ogni singola gara per anno, categoria e genere.

I migliori tempi per ogni gara e per ogni atleta delle prime 3 prove di ES. B2 e ES. A concorreranno a formare le graduatorie necessarie ai fini delle finali regionali.

# 1° PROVA

## Domenica 17 novembre 2024

### Piscina "Paolo Gori" di Pianoro (Via dello Sport 4)

**Accesso all'impianto ore 13:30**
Riscaldamento Esordienti C ore 13:40
Riscaldamento Esordienti B ore 14:00
**Inizio Gare ore 14:30**

Il programma gara avrà il seguente svolgimento:

| 1° PROVA (max 4 gare individuali + 2 staffette per ogni atleta) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ESORDIENTI C | 25 FA | 25 DO | 25 RA | 25 SL | 4x25 MX/mixed | 4x25 SL/mixed |
| ESORDIENTI B1 e B2 | 50 FA | 50 DO | 50 RA | 50 SL | 4x50 MX/mixed | 4x50 SL/mixed |

**ISCRIZIONI**

Ogni atleta potrà partecipare ad un **massimo di 4 gare individuali + 2 staffette.**

Ogni società potrà iscrivere un numero illimitato di staffette.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite portale UISP **entro venerdì 01 novembre 2024.**

La tassa di iscrizione è fissata in **€ 5,00 (cinque)** per la singola gara, in **€ 9,00 (nove)** per ogni atleta iscritto in 2 (due) gare, in **€ 13,00 (tredici)** per ogni atleta iscritto in 3 (tre) gare, in **€ 16,00 (sedici)** per ogni atleta iscritto in 4 (quattro) gare e in **€ 8,00 (otto)** per ogni staffetta.

Le tasse di iscrizione dovranno pervenire **entro lunedì 04 novembre 2024** tramite bonifico a:

**Comitato Territoriale di Bologna**
**Banca INTESA SAN PAOLO**
**IBAN: IT 34 S 0306909606100000008106**
Causale: **Tassa gara 1° PROVA SONO PRONTO – nome società**

**NOTA BENE:** la copia del bonifico deve essere inviata a: nuoto@uispbologna.it
Non verranno accettati pagamenti con assegno o contanti alla segreteria di gara