



Circuito "SONO PRONTO"

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 2026-2027 e contemporaneamente un circuito per il quale gli atleti debbano dimostrare di essere **"Pronti ad andare avanti"**. Il circuito si chiama **"Sono Pronto (SP)"** è 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. Una volta completato il programma SP, l'atleta può scoprire dove si colloca il suo punteggio a livello provinciale.

Il circuito prevede 5 tappe durante l'anno con eventi "in crescita" durante la stagione.

CATEGORIE

ESORDIENTI C: maschi 2018 / femmine 2019

ESORDIENTI B1: maschi 2017 / femmine 2018

REGOLAMENTO

ESORDIENTI C

Il circuito per gli Esordienti C è composto di 5 prove così suddivise:

1° PROVA: 25 FA 25-50 DO 25 RA 25 SL

2° PROVA: 25 FA 25 DO 25 RA 25-50 SL

3° PROVA "Mi Metto alla Prova!": 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX

4° PROVA "Mi Rimetto alla Prova!": 25 FA 25-50 DO 25 RA 25-50 SL 100 MX

5° PROVA "TROFEO CESARI": 25 FA 50 DO 25 RA 50 SL 100 MX

(date e orari da confermare)

(domenica 15 novembre 2026)

(domenica 06 dicembre 2026)

(domenica 07 febbraio 2027)

(domenica 07 marzo 2027)

(04 o 11 APRILE 2027)

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

SONO PRONTO ESORDIENTI C				
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 prove così suddivise:

(vedi date ES. C)

1° PROVA: 50 FA 50-100 DO 50 RA 50 SL

2° PROVA: 50 FA 50 DO 50 RA 50-100 SL

3° PROVA “Mi Metto alla Prova!”: 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX

4° PROVA “MI Rimetto alla Prova!”: 50 FA 50-100 DO 50 RA 50-100 SL 100 MX

5° PROVA “TROFEO CESARI”: 50 FA 100 DO 50 RA 100 SL 100 MX

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

SONO PRONTO ESORDIENTI B1				
50 FA	50 DO	50 RA	50 SL	100 MX
	100 DO		100 SL	

Per ogni prova verrà calcolato un punteggio in base alle fasce di tempo riportate nella tabella allegata. La somma dei punteggi ottenuti in base ai tempi delle prove valide al conseguimento dell’attestato andrà a formare la classifica del circuito “**Sono Pronto**”.

In ogni prova sarà possibile partecipare ad un massimo di 4 gare individuali. 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. C e ES. B1 concorreranno a formare le graduatorie necessarie ai fini della finale regionale della “Combinata Degli Stili” (**Trofeo Pontieri??**)

Per le fasi finali (regionali) ci si dovrà attenere ai regolamenti di SdA Nuoto UISP Emilia-Romagna.

SUDDIVISIONE DELLE PROVE

Le gare delle 5 prove (che non manterranno necessariamente l’ordine descritto) saranno le seguenti:

1° PROVA (<u>max 4</u> gare individuali) 1° PROVA qual. COMBINATA					
ESORDIENTI C	25 FA	25 DO	50 DO	25 RA	25 SL
ESORDIENTI B1	50 FA	50 DO	100 DO	50 RA	50 SL

2° PROVA (<u>max 4</u> gare individuali) 2° PROVA qual. COMBINATA					
ESORDIENTI C	25 FA	25 DO	25 RA	25 SL	50 SL
ESORDIENTI B1	50 FA	50 DO	50 RA	50 SL	100 SL



3° PROVA “Mi Metto Alla Prova” (max 4 gare individuali) ULTIMA PROVA qual. COMBINATA							
GIOVANISSIMI	25 FA	25 DO		25 RA	25 SL		
ESORDIENTI C	25 FA	25 DO	50 DO	25 RA	25 SL	50 SL	100 MX
ESORDIENTI B1	50 FA	50 DO	100 DO	50 RA	50 SL	100 SL	100 MX

4° PROVA “Mi Rimetto Alla Prova” (max 4 gare individuali)							
GIOVANISSIMI	25 FA	25 DO		25 RA	25 SL		
ESORDIENTI C	25 FA	25 DO	50 DO	25 RA	25 SL	50 SL	100 MX
ESORDIENTI B1	50 FA	50 DO	100 DO	50 RA	50 SL	100 SL	100 MX

5° PROVA “TROFEO CESARI” (max 2 gare individuali)						
GIOVANISSIMI		25 DO		25 SL		4x25 RA (2f + 2m)
ESORDIENTI C	25 FA	50 DO	25 RA	50 SL	100 MX	4x25 RA 2 C f/m + 2 B1 f/m
ESORDIENTI B1	50 FA	100 DO	50 RA	100 SL	100 MX	

PREMIAZIONI:

Ad ogni prova verrà consegnato uno sticker per ogni gara conseguita (senza squalifica), da apporre sul “passaporto del nuotatore” nominativo per tutti gli atleti iscritti, che in questo modo potranno verificare il loro cammino fino al completamento del circuito.

- Sulla base del punteggio ottenuto per ogni gara, verrà stilata una classifica che premierà con un attestato tutti gli atleti che avranno partecipato al circuito e quindi effettuato almeno una volta tutte le gare previste.
- Il primo classificato per anno e per genere, secondo l'accumulo dei punteggi delle gare effettuate, riceverà un premio speciale.

Tali premiazioni avverranno durante i “Campionati Provinciali UISP”


GARA: 25 MT
GARA: 50 MT
GARA: 100 MT

GARA: 25 MT			GARA: 50 MT			GARA: 100 MT		
intervallo di tempo		punti	intervallo di tempo		punti	intervallo di tempo		punti
15"00	16"99	150	30"00	32"99	300	1'00"00	1'02"99	600
17"00	18"99	125	33"00	35"99	275	1'03"00	1'05"99	575
19"00	20"99	100	36"00	38"99	250	1'06"00	1'08"99	550
21"00	22"99	90	39"00	41"99	225	1'09"00	1'11"99	525
23"00	24"99	80	42"00	44"99	200	1'12"00	1'14"99	500
25"00	26"99	70	45"00	47"99	190	1'15"00	1'17"99	475
27"00	28"99	60	48"00	50"99	180	1'18"00	1'20"99	450
29"00	30"99	50	51"00	53"99	170	1'21"00	1'23"99	425
31"00	32"99	45	54"00	56"99	160	1'24"00	1'26"99	400
33"00	34"99	40	57"00	59"99	150	1'27"00	1'29"99	390
35"00	36"99	35	1'00"00	1'02"99	140	1'30"00	1'32"99	380
37"00	38"99	30	1'03"00	1'05"99	130	1'33"00	1'35"99	370
39"00	40"99	25	1'06"00	1'08"99	120	1'36"00	1'38"99	360
41"00	42"99	20	1'09"00	1'11"99	110	1'39"00	1'41"99	350
43"00	44"99	15	1'12"00	1'14"99	100	1'42"00	1'44"99	340
45"00	>	10	1'15"00	1'17"99	95	1'45"00	1'47"99	330
			1'18"00	1'20"99	90	1'48"00	1'50"99	320
			1'21"00	1'23"99	85	1'51"00	1'53"99	310
			1'24"00	1'26"99	80	1'54"00	1'56"99	300
			1'27"00	1'29"99	75	1'57"00	1'59"99	290
			1'30"00	>	50	2'00"00	2'02"99	280
						2'03"00	2'05"99	270
						2'06"00	2'08"99	260
						2'09"00	2'11"99	250
						2'12"00	2'14"99	240
						2'15"00	2'17"99	230
						2'18"00	2'20"99	220
						2'21"00	2'23"99	210
						2'24"00	2'26"99	200
						2'27"00	2'29"99	195
						2'30"00	2'33"00	190
						2'33"00	2'35"99	185
						2'36"00	2'38"99	180
						2'39"00	2'41"99	175
						2'42"00	2'44"99	170
						2'45"00	2'47"99	165
						2'48"00	2'50"99	160
						2'51"00	2'53"99	155
						2'54"00	2'56"99	150
						2'57"00	2'59"99	145
						3'00"00	>	100