

INCONTRO TECNICO
SABATO 25 MAGGIO
START ORE 12:30

Lanit-Tercom
smart software solutions



EUGENI KHIZHNYAKOV

**DIRETTORE TECNICO DELLA SQUADRA
GIOVANILE RUSSA DI SAN PIETROBURGO**



ALLENATORE DI NUOTO (GRUPPO JUNIORES)
ALLENATORE DI NUMEROSI PRIMATISTI JUNIORES
**AUTORE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FITNESS CON
TRX PER NUOTATORE**

ARGOMENTI:

MACROCICLO DI ALLENAMENTO PER ATLETI JUNIORES

APPROCCIO METODOLOGICO IN RUSSIA

IMPORTANZA DELLA PREPARAZIONE A SECCO

TAVOLA ROTONDA E BUFFET



12° MEMORIAL MICHELE LORUSSO

25 - 26 MAGGIO 2019



VASCA PAOLO PINTO 50M

UBI Banca

Lanit-Tercom
smart software solutions

HAND

DR
SCAFFA
LATURE

**CENTRO
UNIVERSITARIO
SPORTIVO
DI
BARI**

Seguici su:



Lungomare Starita 1/a-b - 70132 BARI
www.cusbari.it
informazioni@cusbari.it - 080 5341779



Il C.U.S. Bari a.s.d. organizza il “12° Memorial Nuoto Michele Lorusso”, meeting nazionale di nuoto che si svolgerà il 25 e 26 maggio 2019 nella piscina coperta del C.U.S. Bari, base mt. 50, acqua dolce, 6 corsie, **nuovi blocchi start track**, cronometraggio automatico a cura della FICR.

REGOLAMENTO

Potranno partecipare le società che presenteranno atleti/e regolarmente tesserati F.I.N. S.A. 2018/2019.

Le gare sono riservate alle categorie **Esordienti A, Ragazzi '05 maschi, Ragazzi, Juniores, Assoluti** (in questa ultima categoria verranno raggruppati i Cadetti e i Seniores).

Gli atleti gareggeranno in serie formate in base ai migliori tempi di iscrizione.

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di 4 gare individuali oltre le staffette. Ogni società potrà presentare 2 formazioni per ogni staffetta: una Esordienti A e una Assoluti. Nelle gare dei 50 e 100 di ogni stile si comincerà a gareggiare dalle prime tre serie e successivamente seguiranno tutte le altre batterie in ordine decrescente.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate on-line tramite il software della F.I.N. **entro e non oltre il 19.05.19***.

Non saranno accettate variazioni o iscrizioni sul campo di gara. Le quote di iscrizione sono di € **6,50** per ogni gara e di € **12,00** per le staffette e dovranno essere versate con bonifico bancario:

BANCA MONTE PASCHI SIENA BARI
IBAN: IT 30 J 01030 04013 000061229548

Beneficiario: C.U.S. BARI

Causale iscrizione: 12° Memorial Nuoto Michele Lorusso - Sezione Nuoto

Effettuato da: “Nome società”

Per quanto non previsto dal presente regolamento, sono valide le norme della F.I.N.

Per informazioni e/o chiarimenti telefonare al **349 4903170** Dario Giannone

e-mail: **nuoto@cusbari.it**

PREMIAZIONI

La classifica di società sarà redatta con il seguente punteggio:

Ordine d'arrivo	1°	2°	3°	4°	5°	6°
Punteggio	7	5	4	3	2	1
Staffette punteggio doppio.						

Alla società 1^a classificata verrà assegnato il Trofeo “12° Memorial Nuoto Michele Lorusso”. Le prime 5 società classificate saranno premiate con coppe e targhe. Le rappresentative regionali non concorreranno alla classifica finale di società.

Premio per le società:

1^a classificata	€ 400,00
2^a classificata	€ 250,00
3^a classificata	€ 150,00

In caso di pari punteggio varrà il miglior piazzamento ottenuto nella 4 x 100 misti maschile Assoluti.

I primi tre atleti per stile e categoria saranno premiati con medaglie, eccetto gli esordienti A che saranno premiati per annata.

Alla migliore prestazione tecnica maschile e femminile assoluta verrà assegnato un premio del valore di € **200,00**, mentre alla migliore prestazione tecnica maschile e femminile Esordienti A e Ragazzi verrà consegnata una targa/coppa. In caso di parità per le migliori prestazioni, varrà la seconda migliore prestazione.

La società declina ogni responsabilità per danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione, ricordando che nella piscina deve essere rispettato il regolamento dell'impianto.

PROGRAMMA GARE

Sabato 25 maggio5	Domenica 26 maggio
inizio gare ore 9:00	inizio gare ore 9:00
riscaldamento: F ore 7:45 – M ore 8:15	riscaldamento: F ore 7:45 – M ore 8:15
400 STILE LIBERO F/M primi 12 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 18 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie	100 FARFALLA F/M
200 MISTI F/M primi 24 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 30 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie	100 DORSO F/M
50 STILE LIBERO F/M	50 RANA F/M
	200 STILE LIBERO F/M primi 24 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 30 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie
inizio gare ore 15:00	inizio gare ore 15:00
riscaldamento: F ore 13:45 – M ore 14:15	riscaldamento: F ore 13:45 – M ore 14:15
200 FARFALLA F/M primi 24 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 30 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie	50 FARFALLA F/M
100 STILE LIBERO F/M	200 DORSO F/M primi 24 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 30 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie
200 RANA F/M primi 24 tempi per gli Esordienti A primi 6 tempi per i categoria Ragazzi '05 maschi primi 30 tempi assoluti per le tutte le altre Categorie	100 RANA F/M
50 DORSO F/M	4 x 100 MISTI F/M
4 x 100 STILE LIBERO F/M	

*La società organizzatrice si riserva la facoltà di anticipare la data della scadenza delle iscrizioni, e la modifica degli orari di inizio manifestazione, comunicandolo tempestivamente alle società interessate.