



H₂O

INVECCHIARE CON STILE

MEETING INTERNAZIONALE
SLOW SWIMMING

2 Luglio 2022
Piscina Bruno Bianchi - Trieste

per promuovere
modelli di vita attiva
la cultura del movimento
valorizzare i benefici del nuoto

Programma

Ore 14.00

Registrazione squadre

Ore 14.00 – 16.00

Video e Foto

La piscina Bruno Bianchi si trasforma in un set fotografico per rappresentare uomini e donne che sono modelli di lunga vita attiva e promuovere il valore degli stili di vita attivi.

Ore 16.00 – 16.30

Sfilata delle squadre

Ore 16.30 – 17.30

Staffetta non competitiva 360mix

Ritornano le Staffette non competitive 360mix, una mista e una veloce, composte da 6 partecipanti, 3 donne e 3 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 360 anni complessivi, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatori di età diversa, che gareggeranno insieme, in frazioni di 25 metri. I componenti di ogni squadra dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo non agonistico e nuotare tutte e due le staffette.

Ore 19.30

Cena Conviviale e Premiazioni

La giornata si concluderà con serata conviviale (menu fisso a prezzo concordato) per festeggiare il valore del Movimento per una Lunga Vita attiva.

Per informazioni

Piscina Bianchi: 040 306024

Lunga Vita Attiva: info@lungavitattiva.it

Partner



con il patrocinio



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Regolamento

Il meeting prevede una formula innovativa ed amichevole, con l'organizzazione delle "Staffetta 360 mix", una mista e una veloce, composte da 6 partecipanti, 3 donne e 3 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 360 anni complessivi, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatori di età diversa, che gareggeranno insieme, in frazioni di 25 metri. I componenti di ogni squadra dovranno nuotare tutte e due le staffette. La successione delle varie frazioni, sia per genere, sia di stile per la mista, è assolutamente libera.

A) staffetta "veloce" 6x25 metri stile libero con successione libera degli staffettisti tra donne e uomini.

B) staffetta "mista" 6x25 metri con due frazioni nuotate rispettivamente 25 stile libero, rana, dorso, con successione libera degli staffettisti tra donne e uomini e dei vari stili, con partenza libera dall'alto o dall'acqua.

Le staffette, pur non essendo competitive, prevedono una classifica di arrivo e la premiazione dei partecipanti. Alla fine delle staffette verranno stilate due classifiche, una in base ai tempi realizzati in assoluto e una con la "correzione" dei tempi tenendo conto dell'età media dei vari partecipanti, in base alle tabelle in vigore tra i master.

Ogni staffetta dovrà scegliere un proprio nome ed avere un/a "capitano/a" responsabile.

Il/la "capitano/a" dovrà raccogliere i nomi e i certificati medici dei componenti della sua squadra e consegnarli alla Giuria. Sarà poi responsabile -visto il regolamento che lascia ampia libertà a riguardo- della successione delle partenze dei componenti (per genere e per stile) della sua staffetta.

Iscrizioni

Il/la capitano/a di ogni squadra invia iscrizione della propria squadra entro il **15 maggio 2022**.

Ogni partecipante alle staffette consegna copia del certificato medico di idoneità sportiva non agonistica al capitano o la invia a info@lungavitattiva.it.

I partecipanti (e famigliari) che intendono prendere parte alla cena conviviale mandano conferma entro il **15 maggio 2022**.



L'accesso alla piscina sarà condizionato dalla normativa COVID 19 in vigore in quella data.

Partner



con il patrocinio



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union