



A.S.D. POLISPORTIVA  
**MAREMOLA**  
PIETRA LIGURE



## REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN "7° NUOTA E CORRI<sup>2</sup> CON CHICCHI & RAREPARTNERS"



### Parte 1 – REGOLE DI BASE

- sono permessi ausili al galleggiamento ed allo scivolamento
- non sono permessi ausili alla propulsione tranne che le palette (no pinne)
- non è mai permesso gareggiare a piedi nudi (la protezione di una calzatura è sempre necessaria)
- gareggiare a petto nudo è sempre vietato
- tutte le attrezzature di gara (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) devono essere sempre portate appresso
- non ci sarà il pettorale ed i numeri vanno scritti o tatuati sulla braccia e gambe, mentre la cuffia è già numerata

### Parte 2 – ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Verrà richiesto un abbigliamento particolare che consenta di nuotare e correre.

- Abbigliamento e muta

È permesso l'utilizzo di qualsiasi abbigliamento che permetta di poter nuotare e correre in modo sicuro, comprese uniformi che permettono un ausilio al galleggiamento ed allo scivolamento (body da triathlon con o senza zip, completi da triathlon top+pantaloncino, costumoni con parti in neoprene, e così via).

L'utilizzo di una muta è sempre consentito (consigliato l'utilizzo di modelli senza maniche e/o a gamba corta), tranne nel caso in cui le condizioni meteo siano troppo calde, secondo il parere dell'organizzatore e del medico di gara.

Non ci sono limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute.

Il modello consigliato per questa competizione è del tipo con taglio "alla coscia".

Non è permesso correre con una muta chiusa durante le frazioni di corsa: gli atleti devono correre almeno con la parte superiore aperta (a torso completamente libero).

- Frazione di corsa

Non è mai permesso gareggiare a petto nudo per motivi di sicurezza (prevenzione della sincope da idrocuzione).

Non è consentito nella frazione podistica correre con la muta chiusa sul petto, che va sfilata fino alla vita. La muta può essere anche tolta integralmente, purché l'atleta la porti sempre appresso.

- Attrezzature

È consigliato l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre, di una grammatura non superiore a 350 grammi per scarpa.

Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi.

Non è consentito correre con i calzini o a piedi nudi.

- Pull buoy

È consigliato l'utilizzo di un pull buoy obbligatoriamente agganciato al corpo dell'atleta con lo scopo di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto.

Il peso e la forma devono essere simili a quelli utilizzati in piscina 20x30x40 (no galleggianti oppure boe da schiena).

- Palette

È consentito l'utilizzo di palette.

