



**ENERGY SWIM MILANO**

# ENERGY HARD 5000 MT

Tempo massimo:

**2 H**

Pacco gara:

**CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR**

## REGOLAMENTO

La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica finale.

La compilazione del modulo d'iscrizione e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a: stato di buona salute, capacità natatorie, scarico di responsabilità, dati personali, percorso alternativo, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria. L'iscrizione si può effettuare solo sui siti **www.mysdam.net** e **www.amvfullofenergy.com**.

L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla starting list pubblicata su **www.amvfullofenergy.com**.

È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva AGONISTICA per FIN o FITRI, in corso di validità.

L'utilizzo o meno della muta è a totale discrezione dell'atleta, ma, chi gareggerà con la muta non entrerà nelle classifiche di categoria. La temperatura dell'acqua verrà rilevata 30' prima dell'inizio di ogni gara.

La temperatura dell'acqua verrà rilevata 30' prima dell'inizio di ogni gara.

Sono ammessi inoltre costumi, mutini, smanicati, costumoni. Tutto il resto è vietato. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata.

I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o dei medici. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.

Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 400 nuotatori.

Età minima di partecipazione: 14 anni.

Per i partecipanti "minori" (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) specificando il numero e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore a mezzo fotocopia dello stesso.



**Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita in nessun caso.**

L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.

Tempo massimo di percorrenza: 2h. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare la boa di sicurezza propria o fornita alla partenza dall'Organizzatore, unita al corpo da un cordino; la boa potrà essere acquistata al termine della manifestazione ad un costo forfettario di 5€. Verrà fornito ad ogni atleta un numero adesivo da applicare sulla boa.

**Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 400 partecipanti e comunque entro e non oltre il 26/09/2019.**

La partenza è prevista dall'acqua, in corrispondenza di una sagola segnalata da boette bianche. I partecipanti che non rispetteranno l'allineamento di partenza su tale sagola, impugnandola con una mano, verranno automaticamente squalificati. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 4 grandi boe, da tenersi sulla sinistra, 2 grandi boe da tenersi sulla destra oltre che dal corridoio d'arrivo che avverrà in acqua previo passaggio sotto arco gonfiabile galleggiante.

Ogni nuotatore deve osservare con attenzione la cartina del percorso sapendo che NON ha tappe per rifornimenti.

Il pacco gara contiene: chip, premio di partecipazione e gadget degli sponsor. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato. Non gli sarà restituita la caparra di € 10,00 consegnata al ritiro pacco gara.

## **CONSIGLI UTILI**

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.

Il pallone di sicurezza va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.

Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.

Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.



## CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

La gara tenderà a premiare gli atleti che gareggeranno “a crudo” ossia senza l’ausilio della muta.

**VERRANNO PREMIATI CON PREMI TECNICI FORNITI DAL NOSTRO MAIN SPONSOR ARENA, I PRIMI 3 ATLETI MASCHI “ A CRUDO” E LE PRIME 3 ATLETE FEMMINE “A CRUDO” DELLE SEGUENTI CATEGORIE FIN:**

Under 25 (fino a 24 anni 364 giorni)

Master 25 (25-29) Categoria FIN

Master 30 (30-34)     “     “

Master 35 (35-39)     “     “

Master 40 (40-44)     “     “

Master 45 (45-49)     “     “

Master 50 (50-54)     “     “

Master 55 (55-59)     “     “

Master 60 (60-64)     “     “

Master 65 (65-69)     “     “

Master 70 (70-74)     “     “

Veterani (74-101)     “     “

**VERRANNO INOLTRE PREMIATI CON PREMI TECNICI FORNITI DAL NOSTRO MAIN SPONSOR ARENA, I PRIMI 3 ATLETI ASSOLUTI MASCHI E LE PRIME 3 ATLETE FEMMINE CHE HANNO NUOTATO CON L’AUSILIO DELLA MUTA.**

N.B. Qualora le condizioni e la temperatura dell’acqua rendessero obbligatorio l’uso della muta (a discrezione dell’organizzatore), non vi saranno classifiche differenziate ma una sola classifica “con muta” e le premiazioni seguiranno comunque la suddivisione per categorie di sesso ed età.



**ENERGY SWIM MILANO**

# ENERGY MEDIUM 1700 MT

Tempo massimo:

**1 H 30 MIN**

Pacco gara:

**CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR**

## REGOLAMENTO

Le partenze saranno divise a ondate in base al tempo di percorrenza indicato dai partecipanti.

Ogni partecipante dovrà indicare in fase di iscrizione, il proprio tempo su 1 km in base ai seguenti valori:

- A. Meno di 17'.**
- B. Tra 17' e 25'.**
- C. Oltre 25'.**

La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica finale.

La compilazione del modulo d'iscrizione e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a: stato di buona salute, capacità natatorie, scarico di responsabilità, dati personali, percorso alternativo, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria. L'iscrizione si può effettuare solo sui siti **www.mysdam.net** e **www.amvfullofenergy.com**.

L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla starting list pubblicata su **www.amvfullofenergy.com**.

È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva NON AGONISTICA o AGONISTICA per FIN o FITRI, in corso di validità.

L'utilizzo o meno della muta è a totale discrezione dell'atleta, ma, chi gareggerà con la muta non entrerà nelle classifiche di categoria. La temperatura dell'acqua verrà rilevata 30' prima dell'inizio di ogni gara.

Sono ammessi inoltre costumi, mutini, smanicati, costumoni. Tutto il resto è vietato. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata.

I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o dei medici. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.

Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 600 nuotatori.

Età minima di partecipazione: 14 anni.



Per i partecipanti “minori” (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) specificando il numero e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore a mezzo fotocopia dello stesso.

**Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita in nessun caso.**

L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.

Tempo massimo di percorrenza: 1 ora e 30 minuti. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare la boa di sicurezza propria o fornita alla partenza dall'Organizzatore, unita al corpo da un cordino; la boa potrà essere acquistata al termine della manifestazione ad un costo forfettario di 5€. Verrà fornito ad ogni atleta un numero adesivo da applicare sulla boa.

**Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 600 partecipanti e comunque entro e non oltre il 26/09/2019.**

La partenza è prevista dall'acqua, in corrispondenza di una sagola segnalata da boette bianche. I partecipanti che non rispetteranno l'allineamento di partenza su tale sagola, impugnandola con una mano, verranno automaticamente squalificati. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 3 grandi boe, da tenersi sulla sinistra, 2 grandi boe da tenersi sulla destra oltre che dal corridoio d'arrivo che avverrà in acqua previo passaggio sotto arco gonfiabile galleggiante.

Il pacco gara contiene: chip, premio di partecipazione e gadget degli sponsor. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato. Non gli sarà restituita la caparra di € 10,00 consegnata al ritiro pacco gara.

## **CONSIGLI UTILI**

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.

Il pallone di sicurezza va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.

Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.

Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.



## CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

La gara tenderà a premiare gli atleti che gareggeranno “a crudo” ossia senza l’ausilio della muta.

**VERRANNO PREMIATI CON PREMI TECNICI FORNITI DAL NOSTRO MAIN SPONSOR ARENA, I PRIMI 3 ATLETI MASCHI “ A CRUDO” E LE PRIME 3 ATLETE FEMMINE “A CRUDO” DELLE SEGUENTI CATEGORIE FIN:**

Under 25 (fino a 24 anni 364 giorni)

Master 25 (25-29) Categoria FIN

Master 30 (30-34)     “     “

Master 35 (35-39)     “     “

Master 40 (40-44)     “     “

Master 45 (45-49)     “     “

Master 50 (50-54)     “     “

Master 55 (55-59)     “     “

Master 60 (60-64)     “     “

Master 65 (65-69)     “     “

Master 70 (70-74)     “     “

Veterani (74-101)     “     “

**VERRANNO INOLTRE PREMIATI CON PREMI TECNICI FORNITI DAL NOSTRO MAIN SPONSOR ARENA, I PRIMI 3 ATLETI ASSOLUTI MASCHI E LE PRIME 3 ATLETE FEMMINE CHE HANNO NUOTATO CON L’AUSILIO DELLA MUTA.**



**ENERGY SWIM MILANO**

# **ENERGY TWIN 1700 MT IN COPPIA A CRONOMETRO**

Tempo massimo:

**1H 30 MIN**

Pacco gara:

**CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR**

## **REGOLAMENTO**

La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica finale.

La compilazione del modulo d'iscrizione e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a: stato di buona salute, capacità natatorie, scarico di responsabilità, dati personali, percorso alternativo, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria. L'iscrizione si può effettuare solo sui siti **www.mysdam.net** e **www.amvfullofenergy.com**.

L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla starting list pubblicata su **www.amvfullofenergy.com**.

È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva NON AGONISTICA o AGONISTICA per FIN o FITRI, in corso di validità.

Sono ammessi costumi, mutini, smanicati, costumoni. Tutto il resto è vietato. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata.

I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o dei medici. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.

Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 100 coppie di nuotatori.

Età minima di partecipazione: 14 anni.

Per i partecipanti "minori" (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) specificando il numero e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore a mezzo fotocopia dello stesso.

### **Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita in nessun caso.**

L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.



Tempo massimo di percorrenza: 1 ora e 30 minuti. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare la boa di sicurezza propria o fornita alla partenza dall'Organizzatore, unita al corpo da un cordino; la boa potrà essere acquistata al termine della manifestazione ad un costo forfettario di 5€. Verrà fornito ad ogni atleta un numero adesivo da applicare sulla boa.

**Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 100 coppie di partecipanti e comunque entro e non oltre il 26/09/2019.**

La partenza è prevista dall'acqua, in corrispondenza di un molo in legno. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 3 grandi boe, da tenersi sulla sinistra, 2 grandi boe da tenersi sulla destra oltre che dal corridoio d'arrivo che avverrà in acqua previo passaggio sotto arco gonfiabile galleggiante.

Ogni coppia deve osservare con attenzione la cartina del percorso sapendo che NON ha tappe per rifornimenti.

Il pacco gara contiene: chip, premio di partecipazione e gadget degli sponsor. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato. Non gli sarà restituita la caparra di € 10,00 consegnata al ritiro pacco gara.

## **CONSIGLI UTILI**

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.

Il pallone di sicurezza va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.

Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.

Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.

## **CLASSIFICHE E PREMIAZIONI**

**VERRANNO PREMIATI CON PREMI TECNICI FORNITI DAL NOSTRO MAIN SPONSOR ARENA, LE PRIME 3 COPPIE ASSOLUTE CLASSIFICATE, SENZA DISTINZIONE DI ETA' E DI SESSO.**





## ASSEGNAZIONE PUNTEGGI SWIMMING CIRCUIT SPONSORED BY ARENA

### ENERGY SWIM MILANO

Verranno premiati i tre vincitori assoluti maschio e femmina del circuito, ossia chi raggiungerà il punteggio totale più alto sommando tutte le gare effettuate. I vincitori assoluti di Full Of Energy vinceranno prestigiosi premi Arena più un buono sconto per ogni evento FOE del 2020.

Classificato	Gara 1700 m	Gara 5000 m	CRONO COPPIA 1700 m
1°	200	200	160 + 80*
2°	180	180	130 + 80*
3°	160	160	100 + 80*
4°	140	140	90 + 80*
5°	130	130	80 + 80*
6°	120	120	70 + 80*
7°	110	110	60 + 80*
8°	100	100	50 + 80*
9°	90	90	40 + 80*
10°	80	80	30 + 80*
11°	70	70	20 + 80*
12°	60	60	10 + 80*
Dal 13° in poi	50	50	80*

\* BONUS