

FULL OF ENERGY

ENERGY CUP 2020

ENERGY HARD 8000 M

Tempo massimo:

3H 30 MIN

Pacco gara:

CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR

*** NUOTIAMO IN SICUREZZA**

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 seguirà le seguenti regole:**

OBBLIGATORIA con temperatura dell'acqua sotto ai 20°

FACOLTATIVA con temperatura dell'acqua tra i 20° e i 22°

VIETATA con temperatura dell'acqua superiore a 22°

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.

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: 3h30. 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 entro e non oltre il 29/05/2020.

La partenza è prevista dall'acqua, previo allineamento. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 5 grandi boe, da tenersi sulla sinistra. Il corridoio d'arrivo avverrà in acqua sotto arco 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.

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, i primi 3 atleti maschi e le prime 3 atlete femmine delle seguenti categorie:

Under 25 (fino a 24 anni 364 giorni)

Master 25 (25-29)

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)

FULL OF ENERGY

ENERGY CUP 2020

ENERGY MEDIUM 1852 M

Tempo massimo:

1H 30 MIN

Pacco gara:

CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR

*** NUOTIAMO IN SICUREZZA**

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 seguirà le seguenti regole:**

OBBLIGATORIA con temperatura dell'acqua sotto ai 20°

FACOLTATIVA con temperatura dell'acqua tra i 20° e i 22°

VIETATA con temperatura dell'acqua superiore a 22°

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.

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: 1h30. 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 entro e non oltre il 29/05/2020.

La partenza è prevista dall'acqua, previo allineamento. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 5 grandi boe, da tenersi sulla sinistra. Il corridoio d'arrivo avverrà in acqua sotto arco 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.

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, i primi 3 atleti maschi e le prime 3 atlete femmine delle seguenti categorie:

Under 25 (fino a 24 anni 364 giorni)

Master 25 (25-29)

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)

FULL OF ENERGY

ENERGY CUP 2020

ENERGY TWIN 1852 M IN COPPIA A CRONOMETRO

Tempo massimo:

1H 30 MIN

Pacco gara:

CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR

*** NUOTIAMO IN SICUREZZA**

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 seguirà le seguenti regole:**

OBBLIGATORIA con temperatura dell'acqua sotto ai 20°

FACOLTATIVA con temperatura dell'acqua tra i 20° e i 22°

VIETATA con temperatura dell'acqua superiore a 22°

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.

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: 1h30. 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 entro e non oltre il 29/05/2020.

La partenza è prevista dall'acqua, previo allineamento. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione. Il percorso è segnalato da 5 grandi boe, da tenersi sulla sinistra. Il corridoio d'arrivo avverrà in acqua sotto arco 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.

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

Novità! Prime 3 coppie classificate maschile / femminile / mista
I premi saranno offerti dal nostro main sponsor ARENA