



Comitato Organizzatore  
NUOTO ACQUE LIBERE ORISTANO  
Sede Circolo Nautico Oristano A.S.D. c/o Porticciolo Turistico di Torre Grande (OR)  
C.F. n° 900 4781 095 8  
Cell. 3402781919  
Contatti e informazioni [mailto: trav.sinis@gmail.com](mailto:trav.sinis@gmail.com)

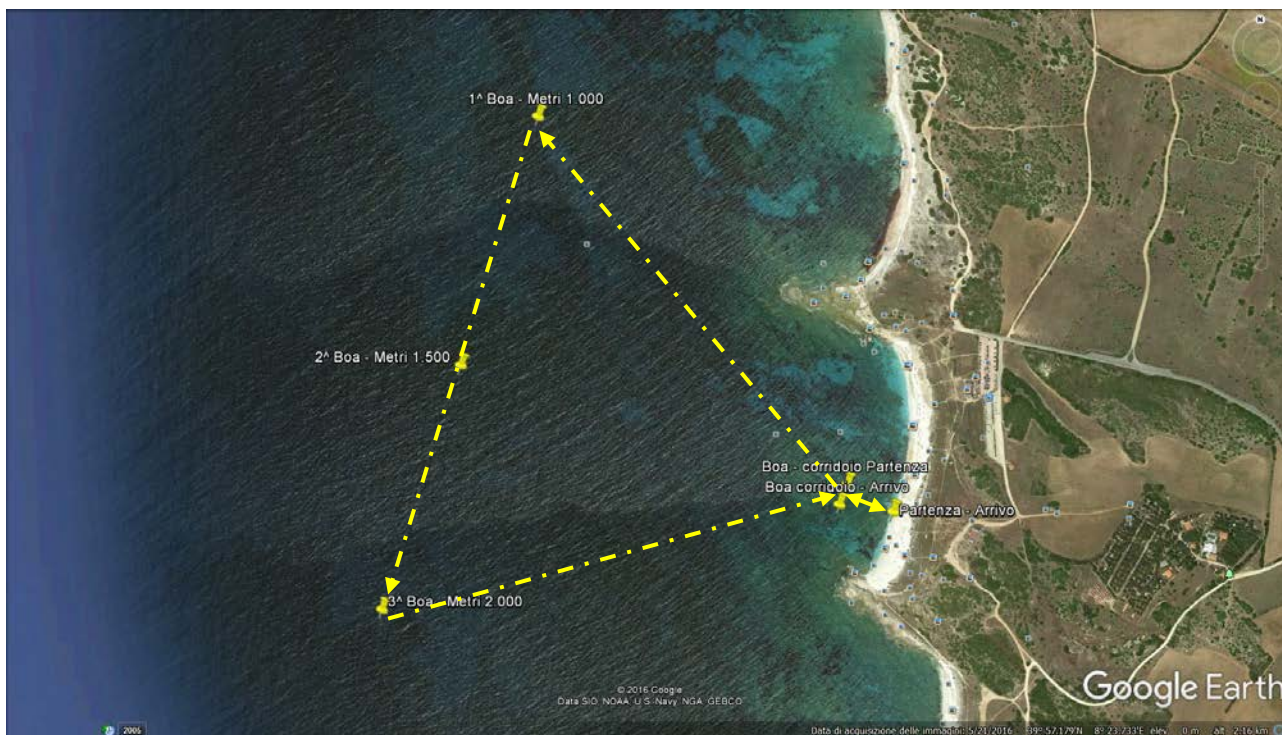
## 4<sup>A</sup> EDIZIONE "NUOTIAMO A IS ARUTTAS " 9<sup>A</sup> TAPPA DEL CIRCUITO NAL SARDEGNA 2017



GARA DI NUOTO A MARE  
LUOGO: CABRAS (ORISTANO) - LOCALITÀ IS ARUTTAS  
**SABATO 1 LUGLIO 2017 - ORE 10,30**  
DISTANZA KM 3,00 (MF)

[Clicca qui per preiscriverti](#)

### REGOLAMENTO PARTICOLARE DELLA MANIFESTAZIONE



- **PERCORSO GARA:** la gara si svolgerà lungo un tracciato della lunghezza di mt. **3.000** circa, con partenza ed arrivo a mare presso la spiaggia di **IS ARUTTAS**, nel territorio del Comune di Cabras (Or). Il tracciato sarà segnalato per il corridoio di partenza-arrivo da n° **2** boe di **colore giallo** poste a circa 100 metri dallo striscione di **ARRIVO**, e per il percorso da n° **3** boe di segnalazione di **colore rosso**. Il tracciato dovrà essere percorso in senso antiorario lasciando le boe di rosse di segnalazione sulla sinistra, pena squalifica. Alla partenza e all'arrivo sia per l'uscita che per l'ingresso nel corridoio di arrivo si dovrà passare tra le due boe di segnalazione di colore giallo, pena squalifica.  
All'arrivo dovrà essere toccato con la mano il relativo banner di segnalazione "ARRIVO".

### Costume di gara e temperatura dell'acqua

In ottemperanza alle disposizioni della FINA per la stagione 2017 che ha modificato la normativa riguardante i costumi di gara del Nuoto in acque Libere e che potranno essere utilizzati si precisa quanto segue:

1) per la gara, in caso di temperatura dell'acqua non inferiore ai 20° , i costumi sia per uomo che per donna non dovranno coprire il collo, estendersi sotto le spalle né sotto le caviglie. Oltre a queste indicazioni sulla forma, i costumi devono rispettare tutti gli altri requisiti applicabili ai costumi per il Nuoto in vasca.

2) per la gara, in caso di temperatura dell'acqua comprese tra i 18° e i 19.9°, potranno essere indossati i costumi con le seguenti caratteristiche:

- non devono coprire collo, polsi e caviglie;
- devono essere composti da un pezzo unico sia per uomo che per donna;
- devono essere costituiti da materiale isolante termico con spessore fino a 5 mm;
- sono consentite cerniere purchè funzionali.

3) per la gara, in caso di temperatura dell'acqua comprese tra i 16° e i 17.9°, dovranno essere indossati i costumi con le caratteristiche di cui al punto 2).

Ricapitolando l'uso dei suddetti costumi di cui al punto 2) e 3) a seconda della temperatura dell'acqua sarà il seguente:

- OBBLIGATORIO** con la temperatura dell'acqua dai 16° ai 17.9°;
- FACOLTATIVO** con la temperatura dai 18° ai 19.9°;
- PROIBITO** con la temperatura superiore a 20° .

Il controllo finale è di pertinenza del Giudice Arbitro coadiuvato dagli Ufficiali di Gara presenti.

E' consentito l'uso della cuffia e occhialini, stringinaso, tamponi per le orecchie nonché cospargersi il corpo di grasso.  
E' vietato l'uso di pinne o respiratori.

La rilevazione della temperatura dell'acqua sarà a cura del Giudice Arbitro e dovrà essere comunicata ai concorrenti almeno con 1 ora di anticipo rispetto alla partenza.

### Età minima e massima dei partecipanti

L'età minima dei partecipanti è stabilita a 12 anni da compiere nel corrente anno.

Non è stabilita l'età massima dei partecipanti, che è comunque legata all'idoneità sanitaria.

### Sarà oggetto di squalifica:

1. ostacolare, interferire ed entrare intenzionalmente in contatto con un altro nuotatore;
2. toccare o essere toccati, farsi trainare o appoggiarsi a oggetti fissi o galleggianti;
3. effettuare i giri di boa in senso orario;
4. farsi accompagnare in acqua da altri nuotatori non partecipanti alla gara;
5. non toccare con la mano il banner all'arrivo;
6. qualsiasi altra segnalazione a discrezione del giudice di gara;
7. ritirarsi dalla gara (**deve nel minor tempo possibile informare i giudici di gara**).

### - PROGRAMMA E ORARIO:

**Operazioni di accredito dei nuotatori, consegna pacco gara e punzonatura:** dalle Ore **08.00** – alle Ore **9.30** presso il Chiosco Bar-Ristorante "Is Aruttas da Marco" di fronte alla spiaggia di Is Aruttas;

**Ritrovo nuotatori campo gara presso la spiaggia di Is Aruttas:** Ore **10.00**

**Riunione tecnica:** Ore **10.15**;

**Partenza gara (Maschi e Femmine):** Ore **10.30**;

**Tempo massimo per gara:** 60 minuti dal primo classificato.

**Premiazioni per gara:** inizio premiazioni Ore **13.00** presso il chiosco bar – ristorante IS ARUTTAS DA MARCO (fronte spiaggia).

Saranno premiati con coppa i migliori primi tre tempi di arrivo della classifica generale (maschile e femminile), e con medaglia i primi tre tempi migliori di ciascuna delle seguenti categorie (maschile e femminile):

<b>UNDER 25</b>	Dal 1993 in poi	<b>M45</b>	Dal 1968 al 1972
<b>M 25</b>	Dal 1988 al 1992	<b>M50</b>	Dal 1963 al 1967
<b>M30</b>	Dal 1983 al 1987	<b>M55</b>	Dal 1958 al 1962
<b>M35</b>	Dal 1978 al 1982	<b>M60</b>	Dal 1953 al 1957
<b>M40</b>	Dal 1973 al 1977	<b>M65</b>	Dal 1952 in giù

Si fa presente che a discrezione del Comitato Organizzatore il programma della gara potrebbe subire variazioni e che tutti i concorrenti devono comunque essere a disposizione nell'orario di accredito.

- **REQUISITI MINIMI DI FUNZIONALITA' E DISPUTA DELLA MANIFESTAZIONE:** La manifestazione potrà essere svolta solo qualora siano assicurati i requisiti minimi di funzionalità.

In caso di avverse condizioni meteo- marine e climatiche e di scarsa sicurezza, che possano non garantire la massima sicurezza dei partecipanti, la manifestazione potrà essere sospesa in qualsiasi momento.

- **ORGANIZZATORE - GIUDICI DI GARA:** La manifestazione sarà diretta dal gruppo organizzatore. Tutte le decisioni e i provvedimenti adottati nel corso della manifestazione in merito all'andamento della gara sono inappellabili.

- **CRONOMETRAGGIO:** a cura della Federazione Italiana Cronometristi – Sede di Oristano.

- **ISCRIZIONI INDIVIDUALI:** Tutti i nuotatori possono iscriversi individualmente **entro e non oltre le ore 24.00 del giorno Mercoledì 28 Giugno 2017, esclusivamente** compilando il modulo digitale di preiscrizione reso disponibile al seguente collegamento:

<https://goo.gl/forms/mlrumAiP5z02vUZs2>

Il giorno di svolgimento della manifestazione per il perfezionamento dell'iscrizione durante le operazioni di accredito – pre gara, il nuotatore dovrà obbligatoriamente consegnare il modulo d'iscrizione (vedasi modello allegato) debitamente compilato e firmato, eventualmente anche dal genitore se minorenne (età minima 12 anni da compiere nel corrente anno), con allegato il certificato medico agonistico (nuoto) in corso di validità. Dovrà altresì essere esibita l'eventuale tessera della società sportiva di appartenenza (agonisti) o copia del documento d'identità (amatori), unitamente alla copia del bonifico di pagamento della tassa d'iscrizione.

**PER MOTIVI ORGANIZZATIVI INERENTI L'ASSICURAZIONE DEI PARTECIPANTI, NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE IL TERMINE DI SCADENZA DEL GIORNO 28 GIUGNO 2017 (MERCOLEDÌ).**

- **TASSA d'iscrizione gara: € 15,00** se effettuata con pagamento anticipato tramite bonifico sul conto corrente intestato al Comitato Nuoto Acque Libere Oristano – codice IBAN IT67G0760117400001026357838.

**Nel bonifico dovrà essere specificato sia il nominativo del nuotatore iscritto che la seguente causale: iscrizione gara NAL "4ª edizione Nuotiamo a Is Aruttas".**

Qualora il nuotatore intenda perfezionare il pagamento della tassa d'iscrizione durante la fase di accreditamento il giorno della gara, **verrà applicata una maggiorazione di € 5,00, e pertanto la TASSA d'iscrizione gara sarà pari a € 20,00.**

**Pertanto per il perfezionamento dell'iscrizione il nuotatore, il giorno e nell'orario di accredito (dalle ore 08.00 alle ore 9.30) della manifestazione, dovrà:**

- 1 – consegnare il Modulo d'iscrizione in originale firmato dal nuotatore ed eventualmente anche dal genitore se minore (età minima 12 anni da compiere nel corrente anno);
- 2 – consegnare la copia del Certificato medico di attività sportiva agonistica (nuoto) valido;
- 3 - esibire l'eventuale documento di identità in corso di validità;
- 4 - esibire la copia del bonifico di pagamento della tassa d'iscrizione di € 15,00, o procedere direttamente al pagamento della tassa d'iscrizione maggiorata di € 20,00.

Le quote di iscrizione non verranno rimborsate in caso di mancata partecipazione o di annullamento o sospensione della manifestazione per cause di forza maggiore (es. condizioni meteo avverse).

Al momento dell'accredito sarà consegnata al nuotatore la cuffia numerata, ed il relativo numero di gara sarà riportato anche sulle braccia e/o sulla schiena.

**Ogni nuotatore dovrà obbligatoriamente utilizzare la cuffia numerata fornita dall'organizzazione.**

Il Comitato Organizzatore si riserva il diritto di modificare il programma gare in relazione al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative e di chiudere le iscrizioni in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito per la gara di 200 atleti.

- **NORMATIVA SANITARIA:** per la tutela sanitaria valgono le disposizioni per gli atleti agonisti riportate nelle circolari Normativa Generale F.I.N. ecc. .

Prima della partenza i concorrenti, sotto la propria responsabilità, devono dichiarare al medico di gara i farmaci assunti nelle 24 ore precedenti e/o quelli che intendono assumere durante la gara stessa e la propria incompatibilità a farmaci specifici, ciò per eventuali interventi di pronto soccorso.

- **SERVIZIO DI ASSISTENZA E SICUREZZA:** Il servizio di assistenza e soccorso per tutta la durata della manifestazione e durante lo svolgimento della gara sarà garantito dall'organizzazione, tramite la presenza di un medico e di almeno un'ambulanza del 118 attrezzata per il pronto soccorso.

L'assistenza in acqua sarà assicurata tramite l'utilizzo di almeno n° 3 natanti e di un sufficiente numero di canoe dislocate lungo il percorso, messi a disposizione dall'organizzazione.

Non sarà ammessa lungo il percorso di gara la presenza di imbarcazioni, natanti e canoe di accompagnatori al di fuori di quelle autorizzate dal comitato organizzatore.

All'arrivo per i partecipanti sarà disponibile un ristoro con una bibita, acqua, frutta, briosce e/o biscotti offerto dall'organizzazione.

- **RISULTATI:** Verranno elaborati, e pubblicati su Internet nel sito [www.nalsardegna.org](http://www.nalsardegna.org) al termine della manifestazione.

- **INFORMAZIONI E CONTATTI:** [www.trav.sinis@gmail.com](mailto:www.trav.sinis@gmail.com) - Cell. 3402781919.

- **SERVIZIO DI RISTORO:** Al termine della manifestazione per tutti i partecipanti e i loro accompagnatori sarà possibile (previa prenotazione la mattina) pranzare con dei menù turistici fissi a prezzi scontati all'interno del **CHIOSCO BAR IS ARUTTAS DI MARCO** che si trova di fronte alla splendida spiaggia dove si svolgerà la gara.

I servizi offerti dal Chiosco sono:

- Bar Caffetteria
- Cucina tipica
- Gelati
- Spazio coperto all'ombra e spazio all'aperto ombreggiato con prato inglese
- Sdraiette relax
- TV su cui assistere a granpremi di Formula 1, Motociclismo ecc...

Chiosco Bar Is Aruttas da Marco, Località Is Aruttas, Cabras (Or):

[info@chioscobarisaruttas.it](mailto:info@chioscobarisaruttas.it) – [www.chioscobarisaruttas.it](http://www.chioscobarisaruttas.it)



**Per informazioni o prenotazioni sul servizio di ristoro:**

Cell: 340. 5684528

Cell: 328. 6549725

Seguire le indicazioni stradali per Is Aruttas, fino ad arrivare alla SP59; percorrerla per intero per circa 5 km, fino a trovarsi davanti al mare. **Svoltare a sinistra** di fianco ai grandi parcheggi e percorrere la strada in terra per circa 250 m finché non si scorge la struttura composta da due capanne: siete arrivati al **Chiosco Bar Is Aruttas "da Marco"**.







Comitato Organizzatore  
 NUOTO ACQUE LIBERE ORISTANO  
 Sede Circolo Nautico Oristano A.S.D. c/o Porticciolo Turistico di Torre Grande (OR)  
 C.F. n° 900 4781 095 8  
 Cell. 3402781919  
 Contatti e informazioni [mailto: trav.sinis@gmail.com](mailto:trav.sinis@gmail.com)

**4<sup>A</sup> EDIZIONE "NUOTIAMO A IS ARUTTAS "**  
**9<sup>A</sup> TAPPA DEL CIRCUITO NAL SARDEGNA 2017**



GARA DI NUOTO A MARE  
 LUOGO: CABRAS (ORISTANO) - LOCALITÀ IS ARUTTAS  
**SABATO 1 LUGLIO 2017 - ORE 10,30**  
 DISTANZA KM 3,00 (MF)

**Modulo d'iscrizione nuotatore individuale**  
*(Compilare in stampatello leggibile)*

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

nato il: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ C.F. n° \_\_\_\_\_

residente a: \_\_\_\_\_ cap: \_\_\_\_\_ provincia: \_\_\_\_\_

indirizzo: \_\_\_\_\_

telefono di reperibilità (non quello del partecipante): \_\_\_\_\_

E – mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Tesserato F.I.N.  Tesserato altra Federazione:

Amatore  Tesserato F.I.TRI.:

Numero tessera della Federazione: \_\_\_\_\_

Eventuale Società di appartenenza: \_\_\_\_\_

**I tesserati devono avere la tessera di riconoscimento al seguito.**

**CATEGORIA DI APPARTENENZA** *(barrare le relative caselle):* **MASCHI**  **FEMMINE**

- |  |                  |   |                  |
|--|------------------|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>UNDER 25</b> | Dal 1993 in poi  | <input type="checkbox"/> <b>M45</b>     | Dal 1968 al 1972 |
| <input type="checkbox"/> <b>M25</b>      | Dal 1988 al 1992 | <input type="checkbox"/> <b>M50</b>     | Dal 1963 al 1967 |
| <input type="checkbox"/> <b>M30</b>      | Dal 1983 al 1987 | <input type="checkbox"/> <b>M55</b>     | Dal 1958 al 1962 |
| <input type="checkbox"/> <b>M35</b>      | Dal 1978 al 1982 | <input type="checkbox"/> <b>M60</b>     | Dal 1953 al 1957 |
| <input type="checkbox"/> <b>M40</b>      | Dal 1973 al 1977 | <input type="checkbox"/> <b>OVER 65</b> | Dal 1952 in giù  |

## RICHIEDO

di essere iscritto alla manifestazione di nuoto in acque libere – 4<sup>a</sup> edizione “NUOTIAMO A IS ARUTTAS” - sulla distanza di circa **km. 3,0** con partenza ed arrivo a mare presso la spiaggia di IS ARUTTAS, nel territorio del Comune di Cabras (Or), che si svolgerà il giorno **1 Luglio 2017**.

Il sottoscritto, sotto la propria ed esclusiva responsabilità, dichiara veri i sopraindicati dati, di essere un abile nuotatore, di accettare il Regolamento Particolare della Manifestazione e di impegnarsi a non chiedere risarcimento danni al Comitato Organizzatore per qualsiasi incidente o evento materiale, fisico o morale, diretto ed indiretto, che possa capitare prima, durante o dopo la manifestazione, ad eccezione di quanto previsto dalla polizza assicurativa stipulata dall'Organizzazione per ogni nuotatore (info presso l'Organizzazione stessa) obbligatoria per la partecipazione alla gara.

Autorizza inoltre il Comitato Organizzatore dell'evento ed il Comitato Nuoto Acque Libere Sardegna, di cui la manifestazione fa parte, ai sensi dell'articolo 11 della legge 675 del 31/12/1996, ad utilizzare e gestire per i fini istituzionali, i nominativi dei propri Soci tesserati e a diramare foto, video ed immagini della manifestazione.

**NOTA BENE: TUTTI I PARTECIPANTI CATEGORIA AMATORI ED AGONISTI (INCLUSI GLI ASSOLUTI) DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE PRESENTARE IN ALLEGATO AL MODULO DI ISCRIZIONE, IN SEDE DI ACCREDITO PRE – GARA, IL CERTIFICATO MEDICO DI ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA (NUOTO) VALIDO ALLA DATA DEL 1 LUGLIO 2017 AI SENSI DEL DECRETO 24 APRILE 2013. E PRESENTARE L'EVENTUALE TESSERA FEDERAZIONE SPORTIVA DA ATLETA VALIDA E PROCEDERE AL PAGAMENTO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE.**

In fede: (località) \_\_\_\_\_/(data) \_\_\_\_\_/2017

\_\_\_\_\_ (Firma per esteso e leggibile del nuotatore)

**Compilare da parte di un genitore nel caso di nuotatore minorenni (con almeno 12 anni di età da compiere nel corrente anno).**

### Il sottoscritto:

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

nato il: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ C.F. n° \_\_\_\_\_

residente a: \_\_\_\_\_ cap: \_\_\_\_\_ provincia: \_\_\_\_\_

indirizzo: \_\_\_\_\_

**prendo atto ed accetto tutto quanto sopra dichiarato, acconsentendo sotto la mia responsabilità alla partecipazione di mio figlio/a alla manifestazione.**

In fede: (località) \_\_\_\_\_/(data) \_\_\_\_\_/2017

\_\_\_\_\_ (Firma per esteso e leggibile del genitore)

Allegati obbligatori: *(barrare l'ipotesi che ricorre)*

- Copia del Certificato medico agonistico per il nuoto (tutti);
- Copia della Tessera Federazione Sportiva in corso di validità (solo agonisti);
- Copia del documento d'identità (solo amatori).

\_\_\_\_\_  
**Spazio riservato all'organizzatore**