



# H<sub>2</sub>O in MOVIMENTO

## *per una Lunga Vita Attiva*

TRIESTE 25 AGOSTO 2018  
Piscina "Bruno Bianchi" - Trieste

### REGOLAMENTO Le "Staffette 400mix"

**H<sub>2</sub>O in Movimento** prevede due "Staffette 400mix", 8x25 metri, una mista e una veloce, composte da **4 donne e 4 uomini**, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i **400 anni complessivi**, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatori di età diversa, che gareggeranno insieme.

La successione delle varie frazioni, sia per genere, sia di stile per la mista, è assolutamente libera.

A) staffetta "veloce" 8x25 metri stile libero, con libera successione degli staffettisti tra donne e uomini.

B) staffetta "mista" 8x25 metri con due frazioni nuotate rispettivamente a crawl, rana, dorso e delfino nella versione "evolution", per cui si può nuotare a delfino, o a farfalla, o mezzo delfino (un braccio alla volta) o a rana. Le frazioni degli staffettisti sono in successione libera tra donne e uomini e dei vari stili, con partenza libera dall'alto o dall'acqua.

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 avere un "capitano" responsabile e un nome di squadra per poterla identificare.

Ci sarà anche la possibilità di realizzare, in modo del tutto amichevole, una "Staffetta 6x25 stile libero Nonni&Nipoti", composta da tre bambini, femmine e/o maschi (massimo 12 anni), e tre nonni e/o nonne (60&dintorni), senza alcun obbligo di genere (nel senso che possono essere anche tutti maschi o tutti femmine). E' previsto anche il nonno/a "in prestito", cioè di un "nonno" o una "nonna" che -pur non avendo legami familiari con il bambino- siano 60&dintorni, e partecipi alla staffetta in sua vece. La successione dell'ordine delle partenze nella staffetta è libera.

**Ariella Cuk**  
presidente Lunga Vita Attiva

**Franco Del Campo**  
presidente Fin Plus Trieste