

**SWIMMING PARADISE 2022 - fourth edition**  
*nell'incantevole mare della costa tirrenica pontina*  
 con il patrocinio del Comune di GAETA

**traversata di NUOTO da p.ta Stando alla spiaggia di Serapo Gaeta e tanto altro**

**REGOLAMENTO**

La manifestazione rileverà il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica finale.

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 sul sito 10 giorni prima dell'evento.

**È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva AGONISTICA per Nuoto/pallanuoto, o Triathlon in corso di validità.**

L'utilizzo o meno della muta è a totale discrezione dell'organizzazione, e seguirà le seguenti regole: **OBBLIGATORIA** con temperatura dell'acqua fino a 18°.

**VIETATA** con temperatura dell'acqua superiore a 23°.

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

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.

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

La punzonatura consiste nel controllo visivo a cui ogni nuotatore che accede al campo gara di partenza sarà assoggettato. Gli addetti verificheranno che ogni nuotatore sia equipaggiato delle dotazioni **OBBLIGATORIE** per la partenza alla gara.

Ogni nuotatore dovrà indossare le seguenti dotazioni (fornite in fase di Registrazione):

- **CUFFIA** (del colore relativo alla gara di partecipazione)
- **CHIP** per rilevamento dei tempi alla caviglia. Ogni partecipante sarà munito di chip giornaliero, che dovrà essere restituito al termine della gara. In caso di mancata restituzione, verranno addebitati 15,00€. Il mancato o non corretto utilizzo del chip comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato. Il CHIP dovrà essere **RESTITUITO** al momento dell'ARRIVO. Personale addetto sarà incaricato di prelevare da ogni nuotatore tale equipaggiamento, dopo la linea di arrivo. Nel caso in cui un partecipante non restituirà la dotazione richiesta, o l'avesse danneggiata, verrà fermato e sarà tenuto al rimborso del materiale fornito.

Chi non indosserà le dotazioni sopra citate non potrà prendere parte alla gara.

Il cronometraggio sarà effettuato da un Official Timer SDAM con tecnologia basata sull'utilizzo di "chip".

Tutte le gare per over 15 sono aperte sia a tesserati che amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon) di età superiore ai 15 anni ovvero anni di nascita dal 2007 e antecedenti. All'interno delle singole gare per over 15 saranno distinte n.6 categorie distinte per sesso:

1. categoria U15/25 (anni di nascita dal 2007 al 1997);
2. categoria U26/35 (anni di nascita dal 1996 al 1987);
3. categoria U36/45 (anni di nascita dal 1986 al 1977);
4. categoria U46/55 (anni di nascita dal 1976 al 1967);
5. categoria U56/65 (anni di nascita dal 1966 al 1957);
6. categoria over 65 (anni di nascita dal 1956 e antecedenti).

La sfida dedicata ai piccoli/e nuotatori/nuotatrici, è aperta sia ai tesserati che agli amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon) di età, 14 anni e inferiori, ovvero anni di nascita dal 2008 e successivi. All'interno della gara saranno distinte n.2 categorie distinte per bambini e bambine:

- Categoria under 14 (anni di nascita 2008/09);
- Categoria under 12 (anni di nascita 2010/11/12 e seguenti).

### **Parcheggio :**

Per la manifestazione Swimming Paradise sono previsti posti auto all'interno del campo sportivo di Gaeta in Corso Italia (di fronte alla ex vetreria). Addetti dell'organizzazione regolamenteranno l'accesso. Essendo i posti in numero limitato si consiglia di giungere sul luogo con congruo anticipo, trovandoci in alta stagione in un luogo a forte vocazione turistica.

### **Programma:**

#### **VENERDI' 15/07/2022**

**Ore 17,00**– Apertura Sport Village sulla spiaggia di Serapo Gaeta. Inizio consegna del pacco gara per chi presente.

#### **SABATO 16/07/2022**

**Ore 8,00**– Apertura Sport Village sulla spiaggia di Serapo Gaeta. Inizio consegna del pacco gara. Punzonatura e controllo.

**Ore 10.00** – Partenza **YELLOW RACE SWIMMING PARADISE FOR CHILD** sfida dedicata ai piccoli/e nuotatori/nuotatrici (10-14 anni), che si svolgerà nella zona di mare antistante la spiaggia di Serapo Gaeta, su percorso a boe di 400 metri.

**Ore 11.30** – Partenza **GREEN RACE SWIMMING PARADISE – IL MIGLIO GAETANO** sfida su distanza classica (1800 m) che si svolgerà nella zona di mare antistante la spiaggia di Serapo Gaeta con percorso a boe identificato.

**Ore 13.00** – premiazione delle gare svolte, ristoro.

#### **DOMENICA 17/07/2022**

**Ore 8,00**– Apertura Sport Village sulla spiaggia di Serapo Gaeta. Inizio consegna del pacco gara. Punzonatura e controllo.

**Ore 8.00/9,00** –Trasporto con trenino caratteristico del posto dei nuotatori partecipanti al p.to di partenza dello “Swimming Paradise” ovvero in terra sarà il piazzale “la scarpetta” ed in acqua p.ta Stendardo, fronte Caserma G.F. “Bausan” a Gaeta “vecchia”.

**Ore 10.30** – Partenza **BLU RACE SWIMMING PARADISE** traversata di 3500 m, con partenza da p.ta Stendardo (in acqua) ed arrivo in zona antistante lo sport village sulla spiaggia di Serapo Gaeta.

**Ore 13.30** – Ritrovo Finale, premiazione, ristoro e saluti presso lo sport village sulla spiaggia di Serapo Gaeta.

### **Il Pacco Gara Contiene:**

- n.1 zainetto leggero Swimming Paradise;
- n.1 T-Shirt Swimming Paradise;
- n.1 Cuffia della Manifestazione;
- n.1 Chip MYSDAM (da restituire all'arrivo);
- n.1 Integratore
- n.3 Snack dolci e salati biologici;
- n.1 Ticket utilizzo post Gara;

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.

### **YELLOW RACE - SWIMMING PARADISE FOR CHILD**

La sfida dedicata ai piccoli/e nuotatori/nuotatrici, si svolgerà nella zona di mare antistante la spiaggia di Serapo Gaeta, su percorso a boe di 400 metri. La nuotata avrà la partenza

dalla spiaggia di Serapo Gaeta nella zona antistante lo Sport Village e l'arrivo nello stesso punto della partenza. Le acque sono cristalline, ed il percorso sarà segnalato da un'unica boa colorata posta a circa 200 mt dalla battigia. E' aperta sia ai tesserati che agli amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon) di età di età, 14 anni e inferiori, ovvero anni di nascita dal 2008 e successivi. All'interno della gara saranno distinte n.2 categorie senza distinzione di sesso:

- Categoria under 14 (anni di nascita 2008/09);
- Categoria under 12 (anni di nascita 2010/11/12 e seguenti).

Per la partecipazione sarà necessaria l'accettazione di responsabilità di un genitore.

Costo iscrizione:

- ✓ 15,00 € entro il 01 Marzo 2022
- ✓ 20,00 € dal 02 marzo 2022.

Chiusura iscrizioni: 10 luglio 2022

**Non c'è un Tempo massimo di percorrenza.**

La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'organizzazione.

**Il nuotatore che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato.**

I partecipanti sono tenuti ad essere pronti e preparati a nuotare presso lo Sport Village almeno 2h prima dell'orario ufficiale di partenza ovvero alle 8,00 di sabato 16 luglio 2022. Il percorso e altre informazioni pertinenti saranno fornite durante i briefing pre-gara.

### GREEN RACE SWIMMING PARADISE – IL MIGLIO GAETANO

La nuotata avrà la partenza dalla spiaggia di Serapo Gaeta nella zona antistante lo Sport Village. Le acque sono cristalline, ed il percorso sarà segnalato da boe colorate che saranno collocate circa ogni 300 mt. E' aperta sia ai tesserati che agli amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon). I partecipanti dovranno nuotare superando le boe sul proprio lato destro con l'eccezione dell'ultima boa che dovrà essere superata lasciandola sul lato sinistro.

Il percorso è identificato nella planimetria presente sul sito, ed è, facilmente individuabile; prevede la percorrenza di circa 1800 m sino allo stesso punto di partenza ovvero la spiaggia di Serapo Gaeta nella zona antistante lo Sport Village.

Costo iscrizione:

- ✓ 30,00 € entro il 01 Marzo 2022
- ✓ 40,00 € dal 02 marzo 2022.

Chiusura iscrizioni: 10 luglio 2022

**Tempo massimo di percorrenza: 2h** (termine al quale le persone ancora in acqua verranno fatte risalire sulle barche di assistenza).

La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'organizzazione.

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

**Il nuotatore che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato.**

I partecipanti sono tenuti ad essere pronti e preparati a nuotare presso lo Sport Village almeno 2h prima dell'orario ufficiale di partenza ovvero alle 9,30 di sabato 16 luglio 2022. Il percorso e altre informazioni pertinenti saranno fornite durante i briefing pre-gara

### BLU RACE SWIMMING PARADISE

La nuotata avrà la partenza direttamente in acqua da p.ta Stendardo. Le acque sono cristalline, ed il percorso sarà segnalato da boe colorate che saranno collocate circa ogni 500 mt. E' aperta sia ai tesserati che agli amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon). I partecipanti dovranno nuotare superando le boe sul proprio lato sinistro,

ovvero nuoteranno tra la linea immaginaria che collega le boe e la montagna. Ognuno sarà libero di scegliere la propria traiettoria di gara. La partenza avverrà in unica soluzione. L'entrata in acqua avverrà tramite apposito pontile antistante il piazzale della "scarpetta" prospiciente la Gaeta medievale.

Il percorso è identificato nella planimetria presente sul sito, ed è, facilmente individuabile; prevede la percorrenza di circa 3500 m sino alla spiaggia di Serapo Gaeta. L'area di partenza (piazzale della "scarpetta") verrà raggiunta dai partecipanti tramite bus navetta (trenini) messi a disposizione dall'organizzazione. I propri mezzi potranno essere lasciati presso un'area riservata zona spiaggia di Serapo, per poi raggiungere a piedi prima il punto di arrivo, e quindi il punto di partenza. Sarà cura del concorrente calcolare i tempi di spostamento per presentarsi in tempo per la partenza.

#### Costo iscrizione:

- ✓ 35,00 € entro il 01 Marzo 2022
- ✓ 45,00 € dal 02 marzo 2022.

Chiusura iscrizioni: 10 luglio 2022

**Tempo massimo di percorrenza: 3h** (termine al quale le persone ancora in acqua verranno fatte risalire sulle barche di assistenza).

La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'organizzazione.

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

**Il nuotatore che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato.**

I partecipanti sono tenuti ad essere pronti e preparati a nuotare presso lo Sport Village almeno 2h prima dell'orario ufficiale di partenza ovvero alle 8,30 della domenica 17 luglio 2022. Il percorso e altre informazioni pertinenti saranno fornite durante i briefing pre-gara.

### **SWIMMING PARADISE – LA COMBINATA**

L'iscrizione a questa particolare competizione consente la partecipazione sia alla Green Race Swimming Paradise – Il Miglio Gaetano che alla Blu Race Swimming Paradise. E' aperta sia ai tesserati che agli amatori, comunque dotati di certificato medico per attività agonistica (nuoto, pallanuoto o triathlon). La classifica della combinata sarà stilata sommando i tempi delle due gare. Chi si iscriverà alla combinata comparirà nella sola classifica della combinata.

#### Costo iscrizione:

- ✓ 50,00 € entro il 01 Marzo 2022
- ✓ 65,00 € dal 02 marzo 2022

Chiusura iscrizioni: 10 luglio 2022

La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'organizzazione.

Ogni nuotatore deve osservare con attenzione la cartina dei percorsi sapendo che **NON** ha tappe per rifornimenti.

**Il nuotatore che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato.**

#### **Consigli Utili per tutti:**

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.

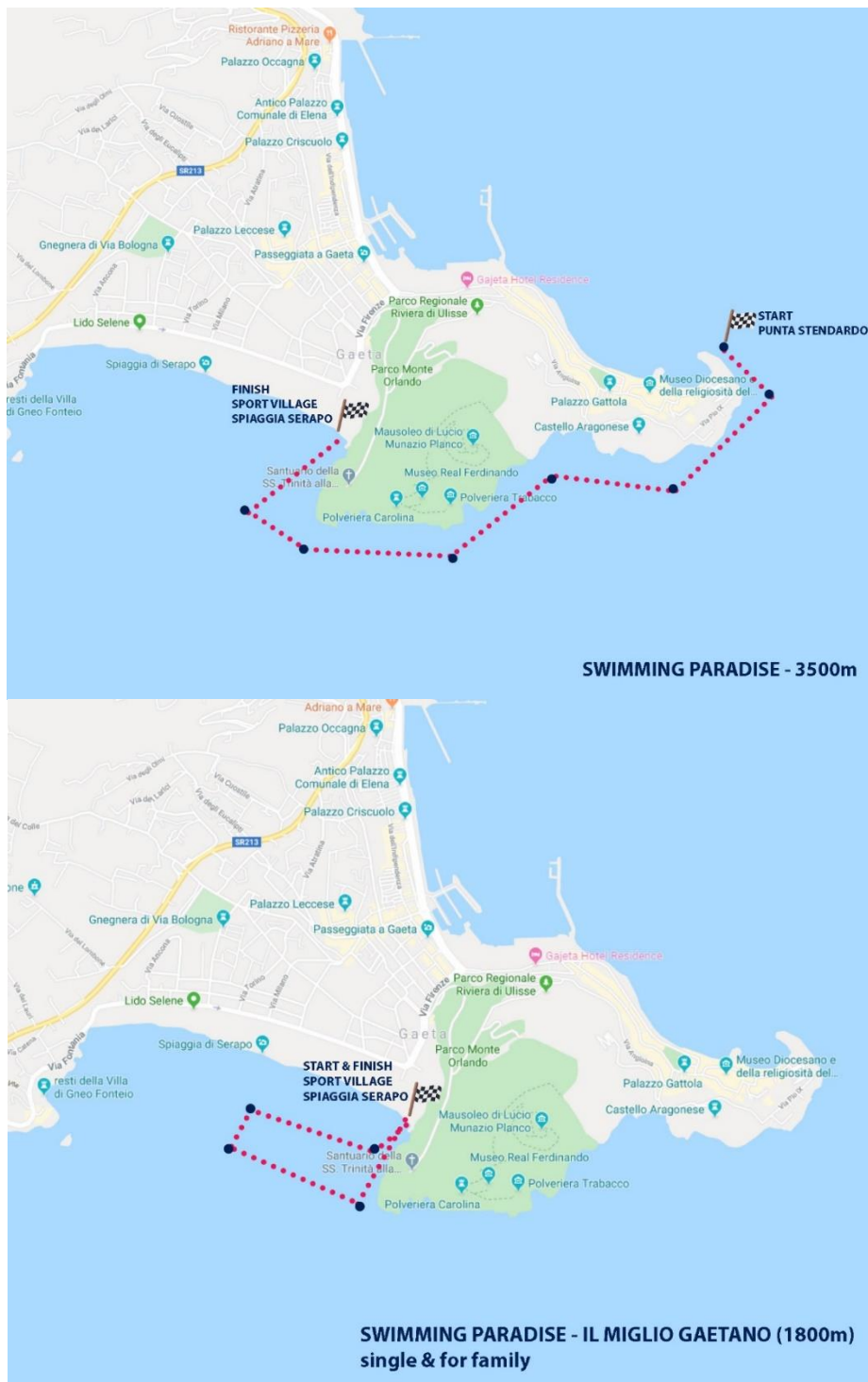
Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto.

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.

**In caso di condizioni meteo avverse (pioggia) la gara si svolgerà in ogni caso, salvo che le condizioni atmosferiche non peggiorino al punto da compromettere la sicurezza dei partecipanti.**

## CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

- I PRIMI 3 ATLETI ASSOLUTI UOMINI E LE PRIME 3 ATLETE DONNE (**Green race - Blu race e Combinata**);
- I PRIMI 3 ATLETI UOMINI E LE PRIME 3 ATLETE DONNE rispettivamente delle categorie U15/25, U26/35, U36/45, U46/55, U56/65, over 65 (**Green race - Blu race e Combinata**);
- I PRIMI 3 ATLETI RAGAZZI E LE PRIME 3 ATLETE RAGAZZE rispettivamente delle categorie U13/14 e under 13 (**Yellow race**)



Rif.: Roberto De Gennaro tel.335 6447784 -Salvatore Sciolto tel.329 3669272 - Domenico Capozio tel.329 8616445