



SETTORE NAZIONALE SWIMRUN REGOLAMENTO INTERNO

www.swimrun.it
Approvato dal CSS
Rev 06: 14-03-2021

Swimrun since 2014



Parte 1 – LO SWIMRUN E LA SUA STORIA

Parte 2 – ORGANIGRAMMA 2021-2023

REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN 2021

Parte 3 – REGOLE DI BASE

Parte 4 – CERTIFICATO MEDICO

Parte 5 – ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

- ART.1 – Abbigliamento e muta
- ART.2 Frazione di corsa
- ART.3 Attrezzature
 - ART.3.1 – Pull buoy
 - ART.3.2 - Palette
 - ART.3.3 – Galleggianti per scarpe

Parte 6 – SICUREZZA ATLETI

- ART.4 - Percorso gara
- ART.5 - Tempi massimi
- ART.6 - Rispetto dello staff e volontari

DEFINIZIONI

Parte 7 – LE DISTANZE

Parte 8 – LE CATEGORIE

Parte 9 – GLI ATLETI

Parte 10 – IL CALENDARIO GARA DI SWIMRUN CSEN

Parte 11 – REQUISITI PER ORGANIZZARE UNA GARA DI SWIMRUN

LE FIGURE

Parte 12 – IL CORPO ARBITRALE

Parte 13 – TECNICI DI SWIMRUN

Parte 14 – ORGANIZZATORI GARA

Parte 15 – I TEST DI SWIMRUN

VARIE

Parte 16 – REQUISITI COVID

Allegato “A” – DOMANDA GARA DI SWIMRUN CSEN

Allegato “B” – CALENDARIO MARZO 2021

Allegato “C” – CALENDARIO MARZO 2021

Allegato “D” – LINEE GUIDA CSEN COVID FREE PER L'ORGANIZZAZIONE DI GARE ver 1.0 del 18 Giugno 2020



LO SWIMRUN IN ITALIA

Parte 1 – LO SWIMRUN E LA SUA STORIA

Lo swimrun è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acqua libere. La particolarità è che coinvolge molte transizioni tra le fasi di nuoto e di corsa senza delle zone cambio come accade nel aquathlon e nel triathlon e con l'ausilio di equipaggiamenti per le frazioni di nuoto (galleggianti, pinne, maschera boccaglio, ecc...) ed è previsto di nuotare con le scarpe da corsa ai piedi. Le gare si dividono in due categorie, quelle **individuali** e quelle a **Coppia**.

La **formula a coppie** si è sviluppata in Svezia a partire dal 2006, ma solamente nel 2014 ha raggiunto un livello internazionale.

In **Italia** si è sviluppato la **formula individuale** separatamente e in maniera autonoma a partire dal 2012 dalle esperienze Svedesi, con e regole diverse. Questo deriva dal fatto che in Italia non si sapeva dell'esistenza nordica di questo nuovo sport.

Il **10 Maggio 2014** ci fu la prima gara ufficiale individuale mai disputata e si tenne a Lignano, con il nome di "Amphibianman", ed era una gara di qualificazione per "Aquaticrunner - Border Lagoon" che venne disputata il 3 Agosto dello stesso anno con numero chiuso di 70 atleti selezionati con palette vietate e pull-buoy obbligatorio. Nell'intento dei pionieri italiani il nuovo sport doveva chiamarsi "Aquaticrunner" mentre "Border Lagoon" doveva essere il nome della manifestazione.

Venne organizzata sotto egida CSEN e fu ideata da Matteo Benedetti e Francesco Degano. Nel 2015 ci si accorse però che questo sport esisteva già e si chiamava Swimrun, ma utilizzava la formula Coppie e regole diverse.

Il 15 dicembre del 2015 nacque a Verona il **Comitato per lo Sviluppo Italiano (CSS) dello Swimrun**, composto da organizzatori e giudici con lo scopo di utilizzare il regolamento di Aquaticrunner a livello nazionale, definire un calendario regole comuni e si lanciò il **1° ITALIA SWIMRUN SERIES 2016**, che vedeva coinvolte già 10 regioni (<http://www.swimrun.it/1-italian-swimrun-seires-2016/>). Oggi siamo arrivati alla sesta edizione del circuito.

A **19 febbraio del 2016 a Roma a Matteo Benedetti** viene data una **benemerenda sportiva per avere portato lo Swimrun in Italia** da Francesco Proietti, presidente dello CSEN. In quell'occasione a Matteo Benedetti venne dato l'incarico nazionale come delegato CSEN per lo Swimrun, carica tutt'ora ricoperta.

Parte 2 – ORGANIGRAMMA NAZIONALE E REGIONALE 2021-2023

L'organo che coordina il calendario gare e il regolamento tecnico è il **CSS**, presieduto da Matteo Benedetti e formato da: Matteo Benedetti, Massimo Fornasari come quota organizzatori, Stefano Rossi come quota tecnici e Luca Zanetti come quota giudici. L'organo viene supervisionato dal vicepresidente nazionale Giuliano Clinori.

All'interno del settore si sono identificati i vari responsabili nazionali, interregionali e regionali. Attualmente non tutte le regioni italiane sono coinvolte dall'organizzazione di gare e dallo sviluppo di questo sport.

- Delegato Nazionale CSEN: Matteo Benedetti e Referente FVG
- Coordinatore di Area Sud Italia: Paolo Zongolo e Referente Puglia
- Referente Emilia Romagna: Massimo Fornasari
- Referente Tecnico: Stefano Rossi
- Coordinatore Giudici: Luca Zanetti
- Referente Basilicata: Vito Mecca
- Referente Calabria: Filippo Giglio
- Referente Campania: Luca Lanzara
- Referente Area Tecnica SUD: Fabio Leoni
- Referente Sardegna: Francesco Contini



REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN 2021

Di seguito si riporta il regolamento in versione Italiano mentre nell'allegato "A" quello in versione inglese, questo in considerazione che sempre più atleti stranieri partecipano nelle gare italiane.

Parte 2 – REGOLE DI BASE

PRIMO: sono permessi (e caldamente consigliati) AUSILI AL GALLEGGIAMENTO e ALLO SCIVOLAMENTO

SECONDO: non sono permessi AUSILI ALLA PROPULSIONE tranne che le PALETTE (no pinne)

TERZO: si gareggia IN TOTALE AUTONOMIA (Non sono ammessi aiuti esterni di qualsiasi tipo)

QUARTO: non è MAI permesso gareggiare a PIEDI NUDI (La protezione di una calzatura è SEMPRE NECESSARIA)

QUINTO: gareggiare a PETTO NUDO è SEMPRE VIETATO

SESTO: tutte le ATTREZZATURE DI GARA (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) DEVONO ESSERE PORTATE SEMPRE CON SE

SETTIMO: viene richiesto il CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO (chi non lo presenta non potrà gareggiare)

Parte 3 – CERTIFICATO MEDICO

Gli Atleti sono ammessi in gara solo se sono in grado di presentare una COPIA ORIGINALE di un CERTIFICATO DI IDONEITA' AGONISTICA per la pratica dei seguenti sport: -SWIMRUN - ATLETICA LEGGERA + NUOTO - TRIATHLON (ma NON DUATHLON) – PENTATHLON. Il certificato serve per verificare la sola idoneità sportiva e non l'appartenenza ad una federazione sportiva.

Per la registrazione alla gara è sufficiente la presentazione di una scansione, ma l'originale deve essere comune mostrato in sede di assegnazione del numero di gara, e l'organizzatore ha facoltà di trattenerne copia controfirmata per autocertificarne la conformità all'originale

Viene richiesto l'invio del certificato medico agonistico (Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, art. 4 D.M. MINISTERO DELLA SALUTE DECRETO 24 aprile 2013 – denominato decreto "balduzzi") **come sopra indicato.**

Al ritiro del pacco gara, vi verrà richiesto di **portare il certificato medico agonistico in ORIGINALE**, oltre che in copia controfirmata. In caso che lo stesso sia in possesso di una società sportiva di appartenenza, vi chiediamo di farci avere una dichiarazione sostitutiva su carta intestata della società sportiva e FIRMATA IN ORIGINALE del Presidente della ASD di appartenenza, dove lo stesso dichiara l'autenticità e la validità dello stesso certificato medico, che comunque VA ALLEGATA IN COPIA alla dichiarazione sostitutiva in copia controfirmata da voi.

Vi informiamo che si accettano anche **dichiarazioni sostitutive su carta intestata** del certificato medico agonistico MULTIPLE, valide per PIU' atleti, purché firmate dal Presidente dell' ASD di appartenenza e purché TUTTI GLI ATLETI SIANO SOCI della stessa ASD.

La **dichiarazione sostitutiva di certificato medico**, oltre a nome e cognome dell'atleta (oppure degli atleti nel caso sia multipla), deve riportare la data di scadenza del certificato medico (o dei certificati medici) e il nome del medico e della struttura che lo ha rilasciato (indicando queste informazioni per ogni atleta inserito nella lista nel caso che la stessa sia multipla), oltre alla firma del presidente dell'ASD di appartenenza.

SI RAMMENTA CHE SE AL RITIRO DEL PACCO GARA QUANTO SOPRA INDICATO NON VENISSE PRESENTATO IL CERTIFICATO MEDICO IN ORIGINALE, L'ATLETA NON POTRA PARTECIPARE ALLA GARA E LA QUOTA NON GLI VERRA' RESTITUITA

Parte 4 – ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Verrà richiesto un **abbigliamento** particolare che consenta di nuotare e correre.

•ART.1 – Frazione di nuoto

L'utilizzo di una Muta è SEMPRE consentito. Si consiglia l'utilizzo di modelli corta in neoprene **oppure modelli traspiranti misto tessuto/neoprene (che successivamente chiameremo da swimrun)**. Non ci sono limiti sulla grammatura delle mute e sulle percentili di neoprene/tessuto.

LA MUTA, O MEZZAMUTA, E' **OBBLIGATORIA** AD UNA TEMPERATURA DELL'ACQUA **MINORE O UGUALE AI 16 °C**, SIA ESSA DA TRIATHLON O DA SWIMRUN. SOTTO QUELLA TEMPERATURA SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DELLA MUTA A MANICA LUNGA OPPURE DEI MANICOTTI E GAMBALI IN NEOPRENE, SFILABILI NELLA CORSA. SI CONSIGLIA ANCHE LA CUFFIA IN NEOPRENE.

•ART.2 Frazione di corsa

Per MOTIVI DI SICUREZZA (Prevenzione della Sindrome da Idrocuzione), NON E' CONSENTITO gareggiare a PETTO NUDO. La Violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** 2 minuto a 6 minuti di penalità tolti nei tempi di fine gara.

Durante le frazioni di corsa più lunghe di 200 metri, PER UNA TEMPERATURA **ESTERNA** MAGGIORE O UGUALE AI 24°C, NON E' CONSENTITO correre con Muta o MezzaMuta di tipologia TOTALE NEOPRENE, CHIUSA. In questo caso gli atleti devono correre **ALMENO** con la parte superiore aperta e **TOTALMENTE SFILATA FINO ALLA VITA** (a torso completamente libero dalla muta ed indossando il bib vest). La Violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** **da 2 minuto a 6 minuti** di penalità tolti nei tempi di fine gara.

Durante le frazioni di corsa più lunghe di **200 metri**, con qualsiasi temperatura esterna, E' CONSENTITO correre con Muta o Mezza Muta di tipologia Swimrun (traspiranti misto tessuto/neoprene) CHIUSA e NON serve sfilarla fino alla vita.

L'atleta può sfilare totalmente la muta (di qualsiasi tipologia essa sia), ma deve sempre portarla con se. Nelle frazioni di nuoto più corte di 200 m è possibile anche legarsela alla vita senza il bisogno di indossarla.

RESTA INTESO CHE CI SI DEVE ATTENERE A QUANDO DETTO DAGLI ORGANIZZATORI IN FASE DI BRIEFING

●ART.3 Attrezzature

Tutte le **attrezzature spuntate alla partenza devono essere portate con se fino all'arrivo**. L'eventuale perdita di un equipaggiamento durante la gara va segnalato prontamente ad un giudice di gara (maglietta gialla). La Violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** da **2 minuto a 6 minuti**, di penalità tolti nei tempi di fine gara.

E' CONSIGLIATO l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre. Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi. **NON E' CONSENTITO** correre con i calzini o a piedi nudi. E' CONSIGLIATO nelle gare con sabbia fina, un paio di calzini in neoprene o comunque aderenti.

Nelle gare a **coppie** è ammesso l'utilizzo della corda e la spinta a mano del compagno, in quelle individuali sono assolutamente vietate entrambe.

● ART.3.1 – Pull buoy

E' CONSIGLIATO l'utilizzo di un PULL BUOY OBBLIGATORIAMENTE agganciato al corpo dell'atleta. Lo scopo del pull buoy è quello di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto. **Nella frazione di corsa e miste con acqua alle ginocchia, va agganciato alla coscia o schiena, ma NON in mano**. I pull Buoy NON possono essere modificati nella loro struttura ed acquistati sul mercato, NON sono ammessi i pull FAI DA TE (bottiglie di plastica o altro). Sono ammessi i DOPPI PULL BUOY. Due Pull Buoy acquistati singolarmente, possono essere attaccati assieme con una corda o laccio. Nella frazione di nuoto il pull buoy va tenuto RIGOROSAMENTE in mezzo alle gambe e legato alla coscia e non sulla schiena.

Sono ammessi i **DOPPI PULL BUOY**, purché non modificati ed acquistati sul mercato. Non sono ammessi i pull FAI DA TE

● ART.3.2 - Palette

E' CONSENTITO l'utilizzo di un PALETTE di forma e misura QUALSIASI.

● ART.3.3 – Galleggianti per scarpe

Galleggianti per scarpe sono ammessi i galleggianti per le scarpe purché non modificati ed acquistati sul mercato. Non sono ammessi galleggianti FAI DA TE (plastica tagliata e modificata)

Parte 5 –SICUREZZA ATLETI
●ART.4 Percorso gara

Chi taglia volutamente una boa nella frazione di nuoto o salta un tratto a piedi avrà una penalty. Violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** da **2 minuto a 30 minuti**, di penalità tolti nei tempi di fine gara. Nei casi più eclatanti di tagli del percorso palesemente premeditato, comportano la squalifica immediata. Violazione a questa regola porta a **cartellino Rosso** e la squalifica dell'atleta.

●ART.5 tempi massimi

Nel caso che ci siamo previsti dei **tempi massimi** entro i quali gli atleti dovranno raggiungere i gates, l'atleta che fosse fuori da tali tempo verrà fermato dall'organizzatore oppure dal giudice di gara. Se fossero previsti gates (cancelli) questo verrà spiegato durante il briefing Tecnico (essi potrebbero dipendere da motivi di sicurezza legati alle maree, ai regolamenti delle capitanerie di porto, e alle politiche di accesso alle aree protette).

●ART.6 Rispetto dello staff e volontari

Rispetto dei volontari e corpo arbitrale La violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** da **15 minuti a 60 minuti**, di penalità tolti nei tempi di fine gara. Nei casi gravi prevede la squalifica immediata tramite il **cartellino Rosso**.

Parte 6 –LE DISTANZE

Le distanze A partire dal 2016 si modificarono varie volte le nomenclature e le distanze fino a giungere a quelle attuali datate 2019. Esse si basano sulle nomenclature utilizzare in giro per il mondo. Il CSS ha approvato le nomenclature per le varie distanze che sono state così identificate:

Nome	da	a	Distanza totale
Super Sprint	1/4/4	2/8/n	<=10k
Sprint or Short	2/8/6	4/17/n	> 10 & <=21k
Half	4/17/8	8/34/n	> 21 & <=42k
Long	8/34/10	10/65/n	> 42 & <=75k
Ultra	10/65/20	No limits	> 75k
multi-day	more of one day	No limits/4	> 24 HOURS

Dove x/y/z significano rispettivamente
 x = Km di corsa
 y = Km di nuoto
 z = Transizioni totali



Parte 7 – LE CATEGORIE

Vengono istituite due categorie di premiazioni una obbligatoria per i campionati nazionali ed interregionali, ed una per le gare regionali e promozionali.

Categorie Nazionali / Interregionali:

Cat 18 (18/19) – cat 20 (20/24) – cat 25 (25/29) – cat 30 (30/34) – cat 35 (35/39)
cat 40 (40/44) – cat 45 (45/49) – cat 50 (50/54) – cat 55 (55/59) – cat 60 (60/64)
cat 65 (65/69) – cat 70 (70/74) – cat 75 (75/79)

Categorie regionali:

Cat 18 (18/19) – cat 20 (20/29) – cat 30 (30/39) – cat 40 (40/49) – cat 50 (50/59) – cat 60 (60/69) – cat 70 (70/79)

Categoria kids:

Cat C(8/10) CUCCIOLI – Totale 800 mt di cui : 600 run e 200 swim (Frazioni run/swim: 200/100/200/100/200)
Cat R(11/13) RAGAZZ – Totale 1600 mt di cui : 1200 run e 400 swim (Frazioni run/swim: 400/200/400/200/400)
Cat Y(14/15) YOUTE – Totale 2400 mt di cui : 1800 run e 600 swim (Frazioni run/swim: 600/300/600/300/600)
Cat J(16/17) JUNIOR – Totale 4400 mt di cui : 2400 run e 800 swim (Frazioni run/swim: 800/400/800/400/800)

In base al numero d'iscritti l'organizzatore può decidere se premiare solamente i primi di categoria oppure i primi 3 (consigliato per il campionato nazionale).

I podi possono arrivare da 3 a 5 atleti, ma questi non potranno concorrere anche per le categorie.

TITOLI NAZIONALI: fin dal 2016 sono stati istituiti due titoli nazionali CSEN Individuale ed a Coppie, se si dovesse disputare solo uno dei due, questo prende il nome di Assoluto.

RANKING: per le partenze nei titoli nazionali: si considerano validi solamente i piazzamenti nei soli campionati nazionali disputati degli ultimi 2 anni

Promozionali:

Cat 18 (18/19) – cat 20 (20/29) – cat 30 (30/39) – cat 40 (40/49) – cat 50 (50/59) – cat 60 (60/69) – cat 70 (70/79)
Per le gare promozionali si suggeriscono queste categorie per i soli primi atleti

Parte 8 – GLI ATLETI

L'anno agonistico inizia il 1 gennaio e termina il 31 dicembre.

Nelle gare Campionato nazionale/interregionale/regionale e promozionali possono partecipare solamente atleti maggiorenni.

Gli atleti minorenni, possono gareggiare solamente gare appositamente fatte per la loro categoria oppure su gare promozionali super sprint.

Parte 9 – L'ALBO D'ORO

I vincitori del titolo di Campione Nazionali CSEN Swimrun

(Aquaticrunner XTriM Border Lagoon 2016 e 2017, 2018, 2019 e 2020 per l'**individuale** e Swimrun Bologna per la **coppia** nel 2018 e 2019)

2016 Ass Uomo: Francesco Cauz
2016 Ass Donna: Colussi Silvia
2017 Ass Uomo: Massimo Guadagni
2017 Ass Donna: Adelaide Cappellini
2018 Doppio Uomo: Rainer Andergassen e Nicola Cominetti
2018 Mixed Doppia: Valentina Odaldi e Luca Cossarini
2018 Indiv Uomo: Alberto Casadei
2018 Indiv Donna: Jessica Galliani
2019 Doppio Uomo: Renato Dell'Oro e Paolo Carminati
2019 Doppio Donna: Giulia Colussi e Silvia Colussi
2019 Mixed Doppia: Francesca Ravelli e Alessandro Tosi
2019 Indiv Uomo: Daniel Hofer
2019 Indiv Donna: Jessica Galliani
2020 Ass Uomo: Daniel Hofer
2020 Ass Donna: Samantha De Stefano

Ass= Campionato assoluto (quando l'individuale oppure la coppia non viene assegnato nell'anno)
Indiv.= Individuale
Doppio= a Coppie Uomo o Donna
Mixed= A coppie miste Uomo e Donna

Parte 10 – IL CALENDARIO GARA DI SWIMRUN CSEN

Ufficialmente, a partire dal 2016, anche se già nel 2014 e 2015 esistevano delle gare nazionali di qualificazione per accedere ad Aquaticrunner, viene istituito il circuito italiano CSEN "ITALIA SWIMRUN SERIES", che viene pubblicato il 31 Dicembre di ogni anno. Per essere inseriti nel calendario CSEN bisogna presentare la domanda gara al CSS. Una volta che la gara viene approvata essa viene pubblicata su www.swimrun.it. Il calendario del dicembre 2021 viene allegato in questo documento Allegato "C". Resta inteso che con la situazione di pandemia in atto, tale calendario subirà delle modifiche nel corso dell'anno.

Parte 11 – REQUISITI PER ORGANIZZARE UNA GARA DI SWIMRUN

Per organizzare una gara di Swimrun in ambito CSEN bisogna compilare la seguente domanda gara ed ottenere l'approvazione dal CSS. Nel modulo si selezionano le categorie, la tipologia di gara e si indicano le informazioni della gara stessa. Allegato "B"

Parte 12 – I TEST DI SWIMRUN

Vengono istituiti gli SWIMRUN TEST, sotto egida CSEN per fare promozione di territorio a basso livello. Tutti i partecipanti devono essere tesserati CSEN, oppure soci di una associazione tesserata CSEN ed aperti solo a soci della associazione stessa.



LE FIGURE DELLO SWIMRUN CSEN

Negli anni sono state istituite le seguenti figure:

Parto 13 –CORPO ARBITRALE DI SWIMRUN

Nel 2015 è stato istituito il corso “Giudici di gara CSEN SWIMRUN”, che vede 3 livelli:

- 1° livello giudice Base – corso base fatto da arbitro abilitato CSEN
- 2° livello giudice Advance – corso Base + Primo Soccorso
- 3° livello giudice Élite – corso Advance + Problem Solving

Parto 14 –TECNICI DI SWIMRUN

Nel 2020 è stato istituito il corso “TECNICI CSEN SWIMRUN”, che vede 2 livelli:

- 1° livello TECNICO REGIONALE – corso base fatto da Tecnico Nazionale CSEN
- 2° livello TECNICO NAZIONALE – corso avanzato

Parto 15 –CORSI PER ORGANIZZATORI GARE DI SWIMRUN

Nel 2020 è stato istituito il corso “ORGANIZZATORI GARE CSEN PER LO SWIMRUN”, che vede 2 livelli:

- 1° livello ORGANIZZATORE BASE – corso base tenuto da un organizzatore Advance
- 2° livello ORGANIZZATORE ADVANCE – corso avanzato tenuto dal delegato nazionale CSEN per lo Swimrun

VARIE

Parto 12 – REQUISITI COVID

E' stata predisposta all'interno dello CSEN un protocollo per lo svolgimento delle manifestazioni sportive che da ai giudici ed organizzatori poteri straordinari che possono ridurre il regolamento. Questi aspetti verranno trattati dagli organizzatori delle gare in base al protocollo ed al colore della propria regione di appartenenza e ai riferenti locali. Vedere: Allegato “D” – LINEE GUIDA CSEN COVID FREE PER L'ORGANIZZAZIONE DI GARE ver 1.0 del 18 Giugno 2020

Resta inteso che il documento qui allegato subirà sicuramente delle variazioni durante l'anno 2021.



Allegato "A" – SWIMRUN RACE TECHNICAL REGULATIONS

Part 1 – BASIC RULES

- 1) AUXILIARY USE FOR FLOATING AND SLIPPING are allowed (and highly recommended)
- 2) No additional swim accessories are allowed except for the PALETTE (no fins)
- 3) during the competition you are on your own (outside aid of any kind is not allowed)
- 4) During the competition you must wear shoes. Bare feet is not allowed!!!!
- 5) Bare chest competition is not allowed!!!!
- 6) During the race the athlete will be required to carry his shoes, wetsuits, pallets, pull buoys, glasses, headphones at all the times
- 7) Sports Medical Certificate is a must. (No Medical Certificate no race)

Part 2 – MEDICAL CERTIFICATE

Athletes are admitted to the race only if they are able to show the ORIGINAL COPY of a Sports' Medical Certificate able capable and fit to perform: - SWIMRUN -LATEST ATHLETICS + SWIMMING -TRATHLON (NOT DUATHLON)
At registration you can bring a copy of the medical certificate along with the original If needed the organizer will make you sign the copy of the medical certificate.

Please send right away the sports' medical certificate (Certificate of eligibility for practicing activities as sporting and high cardiovascular commitment, art. 4 D.M. MINISTRY OF HEALTH DECREE 24 April 2013 - called the decree "Balduzzi" – accepted for triathlon or swimming and running events

As you pick up the race packet, you will be required to bring the original competitive medical certificate as well as a countersigned copy to the registration booth. If the athlete is a member of a sports club we require a confirmation on a sports' club letterhead confirming the authenticity and validity of the medical certificate, which in any case MUST BE ATTACHED IN COPY to the substitutive declaration in copy countersigned by the athlete.

Whereas there is more than one athlete from the same athletic club competing in the race they must submit on the clubs' letterhead a signed letter from the club's President confirming they are in possession of a sports' medical certificate.

Part 3 – EQUIPMENTS ALLOWED

Special for swimming and running.

• ART.1 – Clothing and wetsuit

The use of clothing for safe swimming and running is permitted

(Example: floating and sliding aid - Triathlon bodysuits with or without zipper, Triathlon suits Top+shorts) Currently FINA-ILLEGAL with neoprene parts, and so on)

The use of a wetsuit is ALWAYS allowed (the use of sleeveless and/or short leg models is recommended) race official and the race doctor will make the final decision based on weather conditions. There are no limits on the weight

of the wetsuits. The recommended model for this competition is the "shorts" body type. Wetsuit CLOSED during the fractions of a race longer than 100 meters: the athletes must run AT LEAST with the upper part open (torso completely free). For triathlon and swim run races if the water temperature is below 16 ° C. a wetsuit MUST be worn.

UNDER THAT TEMPERATURE WE RECOMMEND THE USE OF LONG SLEEVE OR SLEEVES IN

NEOPRENE CAN BE REMOVED IN THE STROKE. MUTES MAY EXEMPT BREATHABLE AND MIXED HEAD

• ART.2 running fraction

City and County regulations do not allow to run bare chest (the use of a triathlon body with front zipper is allowed) (Prevention of Hydrocarbon Syndrome. 2 minute penalty on the spot " stop and go " Violation = Yellow or Red card depending of cases -).

IT IS ALLOWED to compete with swim trunks/Speedo like.

IT IS NOT allowed to run with the half wetsuit closed on the chest.

The wetsuit can also be removed completely, provided that the athlete always takes it with him.

PLEASE NOTE THAT at 24C the lowering the wetsuit at the waist level is required; below 24C the athlete will decide what to do on how to wear the wetsuit. One shall also follow the instructions given during the race briefing.

• ART.3 Equipment

It is RECOMMENDED to use running shoes or diving treaded shoes (with tread and You must swim and run with your shoes always on your feet.

It is NOT ALLOWED to run with socks or barefoot.

It is suggested during the competition to run with neoprene or adherent socks to avoid blistering your feet and ankles due to the fine sand.

ART.3.1 – Pull buoy

It is RECOMMENDED to use a PULL BUOY COMPULSORY hooked to the athlete's body (thigh or at the ankle not on the back or arm) in order to compensate for the weight of the wet shoes on the feet in the fraction of I swim. The weight and shape must be similar to those used in the 20x30x40 pool (no floats or back buoys).

Twin PULL BUOY are allowed, provided they are not modified and purchased on the market. No self made accessories

ART.3.2 – Palette

It is ALLOWED to use a PALETTE of the shape and size of the photo.

ART.3.3 – Floaters for shoes

Floaters for shoes are allowed as long as they are not modified and purchased on the market. No self made accessories are allowed

Part 4 – ATHLETES safety

• ART.4

We must strictly follow the instructions given by the officials to guarantee maximum safety otherwise you will be immediately disqualified

• ART.5

In any given section when the athlete has reached the cut off time he/she will be stopped by the organizer or the competition judge. If gates (gates) were provided, this will be explained during the briefing

Technical stop) this will be done for security reasons: tides, port authorities rules and regulations, other)



2021 RICHIESTA GARA DI SWIMRUN NAZIONALE (rev00)

IL MODULO PER LA DOMANDA GARA VA INOLTTRATA VIA EMAIL A:

matteo.benedetti.csen@gmail.com

RISPETTANDO LE DATE DI SCADENZA DI SEGUITO RIPORTATE

- Inoltre, dopo l'invio di questo modulo che potete trovare di seguito, una società sportiva per poter effettuare una gara di Swimrun di CIRCUITO NAZIONALE ed essere ammessa nel **calendario CSEN**, dev'essere iscritta allo CSEN ed avere versato regolarmente la quota dell'anno in corso. La stessa deve effettuare **l'Affiliazione al comitato locale CSEN** di appartenenza, la quota varia da regione a regione. Come disciplina mettere: CLASSE CONI CI001- BIATHLETE (CORSA E NUOTO) sotto il PENTATHLON MODERNO
- Si richiede **OBBLIGATORIAMENTE** la stipula della **RC** tramite il comitato locale CSEN di competenza (varia da €100 a €150) e va versata la **Tassa Assicurativa Giornaliera (min €100)** al comitato locale di competenza e la **Quota di settore CSEN nazionale (€50/75/150/250)** sul conto postale n.: **42239855**.
- L'onere di **Rimborso Spese per i direttori di gara**, viene stabilito per un importo di €40 per il giudice arbitro e di €20 per i giudici di gara (vitto e alloggio esclusi) e versato direttamente dall'organizzatore.
- Eventuali **medaglie e coppe** per i punti A e B, vanno richieste ai comitati **Locale** di competenza i quali decideranno liberamente se fornirli, mentre per i punti C e D, la richiesta dev'essere inoltrata al **Nazionale**.

	RICHIESTA GARA:	REQUISITI	SCADENZA	Tassa Assicurativa giornaliera + Quota settore CSEN
A.	GARE PROMOZIONALE -PR-	NESSUNO (tranne che per essere considerata gara bisogna che ci siano almeno 20 partenti)	15 GIORNI PRIMA DELLA GARA	100 (*) + 50 €
B.	GARE DI CAMPIONATO REGIONALE - C.R.-	CHE LA STESSA GARA SIA NON ALLA PRIMA EDIZIONE ED ABBA AVUTO ALMENO 50 PARTENTI NELL'ULTIMA EDIZIONE [#]	15/12/20	100 (*) + 75 €
C.	GARE DI CAMPIONATO INTERREGIONALE (NORDEST-NORDOVEST-CENTRO-SUD-ISOLE) - C.IR -	CHE LA STESSA SIA NON ALLA PRIMA E DEV'ESSERE STATO ALMENO UN'ANNO CAMPIONATO REGIONALE E DEVE AVERE AVUTO ALMENO 100 PARTENTI E UNA RILEVANZA NAZIONALE SUI MEDIA [##]	15/12/20	100 (*) + 100 €
D.	GARE CAMPIONATO NAZIONALE O DI ITALIANO CSEN - C.N./ C.I. -	CHE LA STESSA SIA ALMENO ALLA TERZA EDIZIONE E CHE L'ULTIMA EDIZIONE ABBA AVUTO ALMENO 150 PARTENTI . [##]	01/12/20	100 (*) + 150 €

- Se nello stesso programma di gara, s'intende disputare **più tipologie di gare**, il numero d'iscritti (atleti/staff) verrà calcolato **sommando** tutte le gare in programma e la Tassa Assicurativa Giornaliera si calcola di conseguenza, mentre la **Quota di settore CSEN** viene dimezzata per la seconda/terza/ecc gara (comunque la quota più alta si paga sempre intera).
- L'iscrizione allo CSEN per il settore SWIMRUN, che corrisponde al codice CONI "CI001" - BIATHLE (NUOTO,CORSA), e la Quota di settore CSEN nazionale,** devono essere effettuate **tassativamente** entro e non oltre il **28 Febbraio 2021** pena la cancellazione della gara dal Calendario Nazionale CSEN. Fino a quando quanto sopra indicato non viene esplicitato, la gara rimane in stato **NON APPROVATA sul calendario gare**.
- La **stipula della RC** (validità annuale) e **Tassa Assicurativa Giornaliera** (modulo scaricabile sul sito), vanno effettuare **entro le 72 ore** dalla data della gara e sono da fare assieme al **proprio comitato CSEN locale** di competenza, ed inviare la lista dei partecipanti **entro 24 ore** dall'ora di partenza allo stesso comitato.

(*) Le quote possono cambiare in base al numero effettivo d'iscritti:

- €100** fino a 400 atleti/organizzatori/staff
- €400** da 401 atleti a 1.000 atleti/organizzatori/staff
- €1000** da 1.001 atleti a 5.000 atleti/organizzatori/staff
- da 5001 atleti ogni 1.000 atleti in più **€200**

MASSIMALI ASSICURATIVI TASSA GIORNALIERA

- 50.000,00 caso morte
- 50.000,00 invalidità permanente - franchigia 5%
- 30 euro indennità giornaliera da ricovero esclusa la gessatura massima 60 gg - franchigia 3 gg

[#] Si precisa che lo CSEN per approvare i vari campionati regionali, si avvale del giudizio del CSS (Comitato per lo sviluppo dello Swimrun in Italia). Per una questione puramente promozionale, lo CSEN si riserva la possibilità di assegnare un campionato regionale anche ad un'organizzatore in una regione che non abbia mai effettuato una gara di Swimrun e quindi anche alla sua prima edizione.

[##] Si precisa che lo CSEN per assegnare i vari Campionati Nazionali/Italiani previsto (Individuale/ a Coppie / a Squadre), si avvalersi del giudizio del CSS (Comitato per lo sviluppo dello Swimrun in Italia). Nel caso che siano pervenute più richieste per il campionati Italiano, varrà dato più peso alla gara che ha già disputato un Campionato Nazionale oppure Regionale.



MODULO DOMANDA GARA DI SWIMRUN NAZIONALE

1. SOCIETA' ORGANIZZATRICE _____

NOME GARA: _____

• LOCALITA' _____ Prov. _____ Regione _____

• DATA EFFETTUAZIONE dal ___/___/___ al ___/___/___

• REFERENTE GARA _____

• Telefono _____ email _____

• DIRETTORE DI GARA _____

• Telefono _____ email _____

FIRMA (Leggibile) _____

Data confermata? SI - NO	Ho letto "swimrun regolamento csen" SI - NO
Letto e compreso il protocollo "COVID FREE CSEN" per lo "SWIMRUN" SI - NO	

DATA ___/___/___

2. RICHIESTA GARA (BARRARE LA, OPPURE SE PIU DI UNA, LE TIPOLOGIE DI GARA):

A. PROMOZIONALE – PR.	B. CAMPIONATO REGIONALE - C.R.	C. CAMPIONATO NAZIONALE – C.N. - C.IR	D. CAMPIONATO ITALIANO – C.I.
-----------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

3. TIPOLOGIA DI GARA (BARRARE LA, OPPURE SE PIU DI UNA, LE TIPOLOGIE DI GARA):

INDIVIDUALE/SOLO	COPPIE/DUO TEAM	SQUADRA/MULTI TEAM
------------------	-----------------	--------------------

4. DISTANZE DI GARA: (COMPLETARE GLI ALTRI DUE CAMPI A DESTRA NELLA SPAZIO BIANCO)

(*)Distance	Da	A	Totale	Indicare la distanza effettiva (*) Distance - (**) xk/yk/z (Ex: Half-5/20/19)	Riportare la Richiesta Gara e Tipologia di gara: (Ex: C.R. / Coppie)
SUPER SPRINT	01/04/04	02/08/ n	>=10k		
SHORT OR SPRINT	04/08/06	04/17/ n	> 10 & <=21k		
HALF	04/17/08	07/34/ n	> 21 & <=42k		
LONG	08/34/10	10/65/ n	> 42 & <=75k		
ULTRA	10/65/20	No Limit	>=75k		

(**) La distanza di gara di un evento SwimRun si esprime nella forma xk/yk/z.

- x sono i chilometri complessivi da percorrere a nuoto, y quelli da percorrere di corsa,
- z il numero delle frazioni di gara complessivo (transizioni).

5. PERCORSI: (BARRARE E COMPLETANDO GLI ULTIMI DUE CAMPI)

SWIM	MARE	LAGO	FIUME	PISCINA	TEMPERATURA ACQUA:
RUN	STERRATO	STRADA	MISTO	MONTAGNA	ALTIMETRIA TOTALE

6. SICUREZZA: (BARRARE I SEGUENTI CAMPI E COMPLETARE GLI ALTRI SEI)

	OGNI FRAZIONE HA ASSISTENZA?	N°. DI AUTOAMBULANZE:	N°. DI MEDICI/INFERMIERI:
SWIM	SI NO	N°. DI BARCHE:	N°. ASSISTENTI BAGNANTI:
RUN	SI NO	N°. DI MOTO/AUTO:	N°. DI PERSONALE IN CAMPO:



7. EVENTUALI AGGIUNTE SULLA LOGISTICA DI GARA:

(SCRIVETE QUI NOTE SULLA GARA, SPONSOR, ZONA PARTENZE, PREMIAZIONI, ECC...):

8. ALLEGARE, PIANO SANITARIO OBBLIGATORIO IN BOZZA PER LE GARE DI TIPOLOGIA (C) E (D) ALLEGARE MAPPE O CARTINE DI GARA (INDICARE GLI ALLEGATI IN QUESTO RIQUADRO):

9. RICHESTE DA PARTE DELL'ORGANIZZATORE ALLO CSEN:

NOTA BENE: NEL VOLANTINO DI GARA E NEL SITO VA SEMPRE MESSA LA DICITURA :

- **TUTTI GLI ATLETI CHE PARTECIPANO A QUESTE GARE NON POSSONO GAREGGIARE A PETTO NUDO E DEVONO AVERE IL NUMERO SCRITTO SULLE BRACCIA O GAMBE**
- **Bisogna attenersi al regolamento tecnico ed a eventuali deroge dell'organizzatore (le stesse devono comunque essere comunicate al CSS per preva visione)**
- **ITALIAN SWIMRUN SERIES E UN LINK AL SITO WWW.SWIMRUN.IT**
- **Va inviato quanto prima il volantino della gara per dare massima visibilità sui sito e social**
- **Entro 48 ore dalla fine della gara vanno inviate 8 foto (1 start, 1 arrivo, 2 premiazioni, 4 gara)**



CSEN SETTORE SWIMRUN
Referente Nazionale: Matteo Benedetti
351-8837370
matteo.benedetti.csen@gmail.com



CSEN - SETTORE NAZIONALE SWIMRUN - REGOLAMENTO TECNICO 2021

Allegato "C" – CALENDARIO GARE SWIMRUN DICEMBRE CSEN



6° ITALIAN SWIMRUN SERIES 2021

- REVISED 30/12/2020 -



N°	DATE	NAME OF THE RACE	AREA	CHAMPIONSHIP	LOCATION	CIRCUITO	QUALIFICATION TRIAL FOR AQUATICRUNNER	TIPOLOGY	LOCATION	ORGANIZER	TYPE (*)	DISTANCE
1	SUNDAY APRIL 25	7° AMPHIBIANMAN LIGNANO	FRIULI VENEZIA GIULIA	FRIULI VENEZIA GIULIA	LIGNANO		12 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASD TRIATHLON LIGNANO	SHORT (3,65/10,15/15)	14
2	SUNDAY MAY 9 [#]	1° ULTRASWIMRUN LIDO DI SAVIO	EMILIA ROMAGNA		LIDO DI SAVIO	BREEZE	2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	CIRCUITO BREEZE D.A.S.	ULTRA	6/8 ORE
3	SUNDAY MAY 23	1° CAGLIARE CHALLENGE	SARDEGNA		CAGLIARI			INDIVIDUAL	SEA	ASD CALAMOSCA CAGLIARI SWIMRUN	SHORT (4/10/9)	14
4	SUNDAY JUNE 6 [#]	1° SWIMRUN CESENATICO	EMILIA ROMAGNA		CESENATICO	BREEZE		INDIVIDUAL	SEA	CIRCUITO BREEZE D.A.S.	SHORT (2,59,5/7)	12
5	SUNDAY JUNE 13	3° BILANCINO SWIMRUN	TOSCANA	TOSCANA	BARBERINO DI MUGELLO		6 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	ASD RUNNER BARBERINO	SPRINT (3,5/10/11)	13,5
6	SUNDAY JUNE 13	3° BILANCINO SWIMRUN	TOSCANA		BARBERINO DI MUGELLO			INDIVIDUAL	LAKE	ASD RUNNER BARBERINO	SUPER SPRINT (1,29/7)	10,2
7	SATURDAY JUNE 19	1° SANTA MARIA NAVARRESE SWIMRUN SARDIGNA CHAL.	SARDEGNA		BAUNEI		4 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	SHORT (4,6/9,4/10)	14
8	SATURDAY JULY 3[#]	5° SWIMRUN VENICE	VENETO	VENETO	CAVALLINO 3 FONTE		2 SLOTS	INDIVIDUAL	SEA	LIGER TEAM	SUPER SPRINT(1,5/5/5)	6,5 #
9	SATURDAY JULY 24[#]	2° SWIMRUN OWSC LIGNANO	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO			INDIVIDUAL	SEA	TABU SSD	SUPER SPRINT(1,5/5/5)	6,5
10	SUNDAY JULY 25	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA	ITALIAN DUO	LAGO BRASIMONE		6 SLOTS	DUO TEAM	LAKE	TRIBO ASD	LONG (6/34,4/17)	40,4
11	SUNDAY JULY 25	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE		6 SLOTS	DUO TEAM	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4,2/20,3/15)	24,5
12	SUNDAY JULY 25	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE		2 SLOTS	INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	HALF (4,2/20,3/15)	24,5
13	SUNDAY JULY 25	5° SWIMRUN BOLOGNA	EMILIA ROMAGNA		LAGO BRASIMONE			INDIVIDUAL	LAKE	TRIBO ASD	SHORT (1,6/9,4/7)	10,6
14	SATURDAY AUGUST 21	1° SWIMRUNBENACUS	LOMBARDIA		SAN FELICE DEL BENACO			INDIVIDUAL	SEA	POLISPORTIVA SAN FELICE	SHORT (1,5/11,5/5)	13[#]
15	FRAIDAY SEPTEMBER 10	1° AQUATICRUNNER SWIMRUN OPEN	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	SUPER SPRINT(1,5/3,5/5)	5
16	SUNDAY SEPTEMBER 12	2° AQUATICRUNNER SPECIALS	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	SUPER SPRINT (1/3/4)	4
17	SUNDAY SEPTEMBER 12	8° AQUATICRUNNER XTRIM BORDER LAGOON	FRIULI VENEZIA GIULIA	ITALIAN SOLO WORLD IWC SOLO	GRADO LIGNANO			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	HALF (6,3/25,7/19)	34
18	SUNDAY SEPTEMBER 19	2° CAGLIARI SWIMRUN	SARDEGNA		CAGLIARI			INDIVIDUAL	SEA	ASD CALAMOSCA CAGLIARI SWIMRUN	SHORT (4/10/9)	14
19	SUNDAY SEPTEMBER 26[#]	1° SWIMRUN JESOLO	VENETO		JESOLO			INDIVIDUAL	SEA	LIGER TEAM	SUPER SPRINT(1,5/5/5)	6,5 #
20	SATURDAY OCTOBER 2	3° OGIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		OGIASTRA			INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	SUPER SPRINT (2/7/8)	9
21	SATURDAY OCTOBER 2	3° OGIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		OGIASTRA			INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	SPTINT (3/8/8)	11
22	SATURDAY OCTOBER 2	3° OGIASTRA SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA	SARDEGNA	OGIASTRA		4 SLOTS - 2022	INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	HALF (5/10/10)	21
23	SUNDAY OCTOBER 11	4° BREEZE SWIMRUN NORDICO	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA	BREEZE	4 SLOTS - 2022	INDIVIDUAL	SEA	CIRCUITO BREEZE D.A.S.	SHORT (3/10,3/8)	13,3
24	SUNDAY OCTOBER 11	4° BREEZE SWIMRUN NORDICO	EMILIA ROMAGNA		MILANO MARITTIMA	BREEZE	2 SLOTS - 2022	DUO TEAM	SEA	CIRCUITO BREEZE D.A.S.	HALF (3,3/10,3/8)	26,6
25	SATURDAY OCTOBER 16	1° SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		TO BE DEFINED			INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	SPTINT (3/8/8)	11
26	SATURDAY OCTOBER 16	1° SWIMRUN SARDIGNA CHALLENGE	SARDEGNA		TO BE DEFINED			INDIVIDUAL	SEA	ASD OGIASTRA NUOTO	HALF (5/10/10)	21
27	WEDNESDAY DECEMBER 31	2° SWIMRUN CIMENTI	FRIULI VENEZIA GIULIA		LIGNANO			INDIVIDUAL	SEA	XTRIM SPORT ASD	SUPER SPRINT(1/2/3)	3

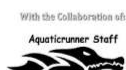
(#) TO BE CONFIRMED

WWW.SWIMRUN.IT

IWC SLOTS 2021 TOTAL: 40

Approved by C.S.S. - Approvato dal C.S.S. (Italian Swimrun Committee - Comitato per lo Sviluppo dello SwimRun in Italia)

DATA O DISTANZA DA CONFERMARE
LE GARE DI CIRCUITO DEVONO ESSERE ALMENO TRE E FACENTI PARTE DI UN SOLO CIRCUITO



(*)	FROM	TO	TOTAL
SUPER SPRINT	1:4/4	2:8/8	<=18k
SPRINT OR SHORT	2:8/4	4:17/8	> 10 & <=21k
HALF	4:17/8	8:34/10	> 21 & <=42k
LONG	8:34/10	16:65/10	> 42 & <=75k
ULTRA	16:65/20	No limit	> 75k
MULTI-DAY	more of one day	No limit	> 24 HOURS

Km swim / Km run / Blocks
Km nuoto / Km corsa / num.Frazioni



Allegato "D" – LINEE GUIDA CSEN COVID FREE PER L'ORGANIZZAZIONE DI GARE ver 1.0 del 18 Giugno 2020**RIFERIMENTO LINEE GUIDA CSEN ver.1.3, del 17 maggio 2020****Premesso che**

1. Le linee guida, ai sensi dell'art. 1 lettera f e g del DPCM 26 aprile 2020, pubblicate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con prot. N. 3180 del 04/05/2020 sulla base del Rapporto denominato "Lo sport riparte in sicurezza", trasmesso dal CONI e dal CIP il 26 aprile 2020 e redatto con la collaborazione del Politecnico di Torino, prevedono che Sarà cura degli Enti sportivi (FSN, DSA, EPS), riconosciuti dal CONI e/o dal CIP, emanare appositi Protocolli di dettaglio che tengano conto tanto delle indicazioni del presente documento, quanto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte dei gestori degli impianti di propria competenza, o delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione.

2. L'articolo 1 comma 14 del DECRETO-LEGGE 16 maggio 2020, n. 33 in vigore dal 16 maggio 2020 e che si applica dal 18 maggio 2020 al 31 luglio 2020, stabilisce che le attività economiche, produttive e sociali devono svolgersi nel rispetto dei contenuti di protocolli o linee guida idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in ambiti analoghi, adottati dalle regioni o dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome nel rispetto dei principi contenuti nei protocolli o nelle linee guida nazionali. In assenza di quelli regionali trovano applicazione i protocolli o le linee guida adottati a livello nazionale.

Visto

Il DPCM 17 maggio 2020.

Considerato che

A) Nell'attesa di singole Ordinanze Regionali vige l'ufficialità delle Linee di indirizzo per la riapertura delle Attività Economiche e Produttive emanato dalla CONFERENZA delle REGIONI e delle PROVINCE AUTONOME, pubblicate sul sito istituzionale del suddetto organismo di coordinamento politico e confronto fra i presidenti delle giunte regionali e delle province autonome – prot. 20/81/CR01/COV19 del 16 maggio 2020. 1

B) Il Governo nell'art. 1 comma 1 lett. f) del DPCM 17 maggio 2020, ha stabilito che l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere svolte presso piscine, palestre, centri e circoli sportivi pubblici e privati, sono consentite a decorrere dal 25 maggio 2020 salvo la possibilità per le Regioni e le Province autonome di stabilire una data diversa anticipata o posticipata.

Tutto ciò premesso, visto e considerato

Il CSEN, pertanto, nel consigliare di attenersi scrupolosamente alle linee guida che dovessero essere emanate, attraverso apposite ordinanze, dalle singole Regioni ha sintetizzato le seguenti schede tecniche contenenti indirizzi operativi specifici, validi per i singoli settori di attività sportiva, ricreativa, di promozione sociale, DBN, finalizzati a fornire uno strumento sintetico e immediato di applicazione delle misure di prevenzione e contenimento di carattere generale, per sostenere un modello di ripresa delle suddette attività compatibile con la tutela della salute dei TESSERATI CSEN. Le indicazioni in esse contenute si pongono in continuità con le indicazioni di livello nazionale, in particolare con il protocollo condiviso tra le parti sociali approvato dal decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 26 aprile 2020, nonché con i criteri guida generali di cui ai documenti tecnici prodotti da INAIL e Istituto Superiore di Sanità con il principale obiettivo di ridurre il rischio di contagio nella pratica delle discipline riconosciute dal CONI. Chiaramente sarà opportuno che le indicazioni operative di cui al presente documento, integrate con le linee guida eventualmente contenute nelle singole Ordinanze Regionali ed eventualmente integrate con soluzioni di efficacia superiore, siano adattate da ogni singola Associazione affiliata CSEN, individuando le misure più efficaci in relazione ad ogni singolo contesto.

Viene indicata l'obbligatorietà dell'organizzatore di richiedere dell'accettazione agli atleti ed allo staff, di un autocertificazione per la liberatoria di non responsabilità, di seguito riportata nei suoi contenuti. Di seguito trovate anche le norme/prescrizioni obbligatorie concernenti le MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE, nell'ambito di eventi sportivi agonistici, ma anche di carattere ludico-motorio.

AUTOCERTIFICAZIONE / LIBERATORIA DI NON RESPONSABILITÀ

Questo documento va letto ed accettato in toto per prendere parte ad un evento organizzato sotto egida CSEN.

L'atleta deve dichiara e firmare quanto segue:

- di essere a conoscenza e di avere capito quando prescritto nelle linee guida indicate come MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE, redatte dallo CSEN ed indicate nel documento "LINEE GUIDA ORGANIZZAZIONE DI GARE" redatto a seguito dell'emergenza SARS-CoV-2 e di rispettarlo.
- sotto la propria responsabilità, dichiara di non essere mai stato infettato dal virus SARS-CoV-2, di non essere mai stato rilevato positivo a nessun tampone e di non essere mai stato in contatto con soggetti positivi al tampone e/o sierologico SARS-CoV-2 nelle ultime tre settimane.

Si precisa che se un atleta avesse contratto il virus SARS-CoV-2 in passato nella sua vita, lo stesso dovrà dichiararlo nell'apposita parte "note da segnalare" dell'autocertificazione, allegando un documento in originale redatto dal Servizio sanitario nazionale (SSN) che affermino che la sua partecipazione all'evento NON RAPPRESENTA UN RISCHIO e che il suo stato attuale e di guarito al 100%, prendendosi comunque la piena responsabilità di quello che viene dichiarato da se stesso e dal SSN.

- sotto la propria responsabilità deve anche sottoscrivere una dichiarazione che afferma di non soffrire di sintomi che potrebbero essere compatibili con il contagio di SARS-CoV-2 (febbre, tosse secca, spassatezza, perdita del gusto o dell'olfatto, mal di gola, diarrea, difficoltà respiratoria o fiato corto oppressione o dolore al petto perdita della facoltà di parola o di movimento).
- L'atleta deve sottoscrivere pure una dichiarazione dove si afferma che se infettato da SARS-CoV-2 durante la permanenza della località della gara, il partecipante esonera lo CSEN da qualsiasi responsabilità in relazione ad eventuali danni che possono insorgere alla sua persona.

L'atleta firma per accettazione l'intero documento con i 4 punti sopra riportati, affermando di essere conscio che l'accettare tale documento presume che, nello stato attuale, vi sia un rischio oggettivo di contagio del SARS-CoV-2, con le conseguenze che potrebbero insorgere in termini di salute, che è pure conscio che lo CSEN (con le linee guida) e l'organizzazione (facendo applicare le stesse ed eventualmente integrandole con altre) hanno messo in atto tutte le disposizioni vigenti per evitare il contagio e che le rispetterà in toto, previa esclusione o squalifica immediata dalla gara (anche a gara terminata) e segnalazione alle autorità competenti. Quanto indicato vale da quando l'atleta si reca al ritorno del pacco gara, nella zona di gara, in gara, dal mattino e fino a quando non sia uscito dalla zona di fine gara. Fuori da tale aree valgono sempre tutte le prescrizioni indicate nella premessa (DPCM e altre ordinanze locali)

MISURE DI PREVENZIONE DEI CONTAGI MESSI IN ATTO DALL'ORGANIZZATORE

Art 1 - NORME GENERALI

L'organizzatore deve:

- 1) Prevedere un responsabile unico per l'osservanza delle **LINEE GUIDA COVID FREE di questo documento**. Questo responsabile, denominato in seguito **RCF** (REFERENTE COVID FREE) deve avere solamente tale compito e non essere impegnato ad alcuna diversa mansione. Lo stesso deve avere uno staff a supporto denominato in seguito **SCF** (STAFF COVID FREE) il cui numero di addetti può variare da 2 (lui incluso), ad un numero congruo in base al numero di atleti in gara e alla difficoltà logistica della stessa. Lo SCF dev'essere riconoscibile chiaramente da una giacca, pettorina o altro e si affianca alla direzione gara e al corpo arbitrale. I numeri minimi per lo SCF varia da un minimo di 2 fino a 50 atleti, 3 fino a 100, 4 fino a 150 e poi uno in più ogni 100 atleti. Lo SCF, una volta rilevata una inosservanza delle **LINEE GUIDA COVID FREE**, blocca l'atleta e gli fa rilevare l'inosservanza, se questa è grave, oppure se l'atleta persiste con tale infrazione, allora il RCF, **contatta il giudice arbitro e il direttore gara per la sospensione/squalifica**;
- 2) Garantire che in tutti gli spazi si possa mantenere la distanza sociale minima raccomandata di **1 metri per atleti e staff**;
- 3) Prevedere che personale dello **staff** organizzativo, compresi i media e quelli coinvolti in eventuale aree espositive, debbano firmare un'**autocertificazione** che specifica lo stato di salute (simile a quello richiesto agli atleti e sopra riportata), e che gli stessi si attengano rigorosamente alle linee guida. Inoltre lo staff di gara, **dovrà sempre utilizzare la mascherina**, compresi negli spostamenti all'interno del campo gara;
- 4) Garantire un'ampia disponibilità e accessibilità a sistemi per l'igiene delle mani con soluzioni **idro-alcoliche** in varie postazioni all'interno delle zone di partenza e arrivo e nelle aree di accesso alla segreteria, promuovendone l'utilizzo frequente da parte degli atleti e staff di gara.

L'atleta e lo staff devono:

- 1) osservare scrupolosamente quando prescritto nei seguenti articoli, ed in eventuali linee guida indicate dei vari settori CSEN nazionali e gli organizzatori (che possono integrare questo documento che si ricorda che resta in ambito generale e non specifico di una particolare disciplina sportiva)

N.B. si raccomanda di leggere le **NORME IGIENICO-SANITARIE E BUONE PRASSI allegato a)**

Art 2 - SEGRETERIA E PRE GARA

- 1) Al fine di evitare assembramenti, i **Briefing tecnici** di gara non sono ammessi. Gli stessi devono essere fatti on-line (audio o video) e pubblicati almeno 3 giorni prima dell'evento su un apposito sito, ed inviato tale link a tutti gli iscritti. Si deve obbligatoriamente prevedere uno schermo (anche pad o pc) che trasmetta il briefing on line (se serve in multilingua) al di fuori dalle zone segreteria. Lo staff deve obbligatoriamente inviare la guida tecnica almeno **3 giorni** prima della gara, con tutte le informazioni e gli orari, la guida tecnica di gara, la liberatoria per il trattamento dei dati personali e le **LINEE GUIDA COVID FREE CSEN**, con annessa anche l'autocertificazione di non responsabilità da firmare. L'organizzazione deve rendersi disponibile almeno 3 giorni prima della gara per eventuali chiarimenti tecnici, fornendo un numero telefonico da contattare
- 2) al ritiro della **busta di gara**, per **accedere** alla segreteria di gara bisogna:
 - A. leggere la temperatura **dell'atleta** tramite **termo scanner**, la stessa va letta anche a tutto **lo staff di gara**, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C
 - B. indossare la **mascherina**, che è obbligatoria per tutti, **atleti e staff di gara**
 - C. attenersi rigorosamente a quello che vi viene detto dallo STAFF COVID FREE
- 3) la segreteria dev'essere fatta all'aperto (se le condizioni meteo lo consentono), prevedendo la separazione tra gli **ingressi e le uscite**. Si suggerisce di affiggere dei cartelli informativi e/o di delimitare gli spazi (ad esempio, con adesivi da attaccare sul pavimento, palline, nastri segna percorso, ecc.). La segreteria di gara deve prevedere barriere fisiche (es. schermi). L'area della segreteria dovrà essere chiusa ed organizzata per mantenere la distanza sociale minima raccomandata di **1 metri tra gli atleti** salvaguardare la salute dei volontari e degli atleti stessi. In ogni caso di pagamenti sul posto, favorire modalità di pagamento elettroniche (contact less) e se possibile **evitando il contante**.
- 4) I **personal bag** degli atleti devono essere inseriti in **apposite borse/sacchetti** di plastica (tipo quelle nere delle immondizie che lo staff deve fornire già numerati) al fine di evitare contatto da parte del personale dello staff con la borsa dell'atleta,
- 5) Nel pre-gara gli atleti dovranno indossare la **mascherina** sempre e mantenere una distanza sociale minima raccomandata di **1 metri tra gli atleti e con lo staff**

Art 3 - LE FASI DI GARA

- 1) Appena entrate nella zona di partenza, che dev'essere delimitata in tutte le sue parti senza possibilità di uscire se non autorizzati, bisogna attenersi rigorosamente a quello che vi viene detto dallo STAFF COVID FREE E PRESCRITTO IN QUESTA LINEE GUIDA.
- 2) La partenza, in base alla manifestazione sportiva, va fatta rigorosamente **in maniera individuale** o del tipo **rolling-start** (il numero di atleti va identificato in base alla tipologia di gara e indicata delle linee guida dell'organizzatore o di settore), mantenendo una distanza minima, prima dello start, di 1 mt tra atleta e atleta, sia **laterale che anteriormente che posteriormente** e mantenendo su la mascherina fino al raggiungimento della starting line, raggiunta la quale si potrà togliere la sessa e gettarla nell'apposito sacco di raccolta. Se è prevista una **fase di spostamento/riscaldamento** dalla zona di partenza alla linea di partenza, questo tratto dev'essere compito con il distanziamento minimo di un metro, con la mascherina sempre indossata e senza il superamento degli atleti che vi precedono, previa squalifica immediata (prevedere in questo caso un tappeto cronometrico, oppure una spunta per la verifica che la sequenza di partenza non sia modificata).
- 3) Al fine di evitare assembramenti nella fase finale di gara, vanno previsti dei **cut-off** nelle frazioni di gara.
- 4) Nel caso di **gare di corsa** gli atleti devono mantenere una distanza indicativa di **2 metri**, sia **laterale che anteriormente che posteriormente**.
- 5) Nel caso di **gare ciclistiche**, le stesse dovranno essere in modalità **senza scia** e solo a cronometro, senza volate finali e le partenze devono avvenire, minimo, ogni 10 secondi e devono essere solo individuali.
- 6) Nel caso di **gare nuoto**, in acque libere, vale quanto indicato nel punto 1 di questo articolo, nei casi di piscine, la partenza va effettuata con un numero massimo di **4 atleti per corsia da 25m o 8 per corsia da 50 m**, con partenze individuali di 1 atleta ogni **5 secondi** in ogni corsia.

Art 4 - I RISTORI DI GARA

- 1) La zona dev'essere SELF SERVICE prendendo cibo e bevande da solo, stando attenti a non toccare nulla sul tavolo.
- 2) Il ristoro va preparato dallo staff con l'ausilio di guanti forniti dall'organizzazione.
- 3) Al fine di evitare assembramenti nella zona dei ristori, agli atleti è fatto divieto di sostare **entro 20 mt dal ristoro stesso**, a quella distanza va previsto dallo staff un bidone/sacco per la raccolta dei rifiuti. Si fa Divieto assoluto di eliminare eventuali rifiuti al di fuori delle aree previste.

Art 5) FASE DI ARRIVO

- 1) L'area di arrivo dev'essere completamente chiusa, transennata e supervisionata dallo STAFF COVID FREE;
- 2) Gli arrivi vanno previsti all'aperto con dei canali dedicati di uscita (minimo due) dopo la finisher line;
- 3) Una volta che gli atleti superino la line di arrivo, dovranno trovare una zona, dove prendersi la medaglia di Finisher, ed immediatamente dirigersi verso uno dei canali (le medaglie, se previste, devono essere messe su appositi tavoli immediatamente dopo la finisher line);
- 4) Entrati in uno dei canali, troverete un **primo punto di consegna**, dove vi verrà data una **mascherina** (messa a distinzione dall'organizzazione) che dovrete indossare sempre fino dall'uscita della zona degli arrivi;
- 5) Proseguendo ancora lungo il canale, troverete un **secondo punto di consegna** dove, se previsto, riceverete i **gadget di gara con la maglietta da finisher** (dovete avere già dato la taglia della maglietta)
- 6) proseguendo ancora lungo il canale, troverete un **terzo punto di consegna** dove **restituirete il chip** di gara (se previsto) che dovrete disinfettare voi con gli appositi dosatori
- 7) infine proseguendo lungo il canale, troverete un **quarto punto di consegna** dove **riceverete una sacchetto per il pranzo, il pasta party e vietato**; Il sacchetto pranzo va consumato al di fuori della zona degli arrivi, mantenendo un distanziamento sociale di un metro da atleta ad atleta e con lo staff. **Non viene previsto quindi un ristoro di fine gara, ma troverete tutto nel sacchetto.**
- 8) i **servizi igienici** vanno sanificati **dall'atleta stesso prima e dopo l'utilizzo**, con materiale messo a disposizione dell'organizzazione (guanti e spray) e supervisionato dallo staff sempre lì presente. Da un utilizzo del bagno, al successivo dovranno passare almeno 10 minuti e la porta deve restare obbligatoriamente aperta in questo tempo.
- 9) Nell'occorrenza, si deve garantire un accesso diretto **all'area medica** immediatamente dopo la finisher line, saltando i vari canali di fine gara
- 10) Al fine di evitare assembramenti, **docce e spogliatoi** non saranno forniti
- 11) I **massaggi**, non saranno forniti

Art 6 – LE CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

- 1) Per evitare assembramenti, le classifiche di gara **non saranno esposte** e saranno visibili solo on line, sul sito di gara (che può rimandare al sito dei cronometristi, se previsto) entro massimo **due ore** dal termine della stessa;
- 2) Eventuali **reclami**, verranno fatti al massimo entro **un'ora** dalla pubblicazione on line, direttamente alla direzione gara, via telefono o fisicamente sul campo gara, senza entrare nella zona degli arrivi. Il direttore gara contatterà l'arbitro giudice per le verifiche del caso.
- 3) Le **premiazioni** dovranno essere organizzate rispettando le **distanze sociali** nella zona degli arrivi o zona attigua, **in area dedicata e transennata e chiuse al pubblico**, con la sola presenza degli atleti, organizzatori, autorità, ospiti e media. Le premiazioni verranno fatte, preferibilmente, **mezz'ora dopo l'arrivo dell'ultimo** atleta del podio, sia esso assolute che di categoria.
- 4) I **premi dei podi** di categoria potranno anche essere inviati direttamente a casa evirando le premiazioni (a discrezione dell'organizzatore)
- 5) La mascherina per gli atleti premiati è necessaria fino alla consegna dei premi, dopodiché può essere tolta per le foto di rito. I blocchi del podio (o altro indicatore), andranno posizionati a due metri uno dall'altro. Se si premiano anche i quarto e quindi, anch'essi vanno posizionati a distanza di sicurezza, con questo schema: guardando il podio, il quarto a due mt dal secondo verso sinistra e il quinto a 2 mt dal terzo verso destra con questo schema:

4 - mt 2 - 2 - 2 mt - 1 - 2 mt - 3 - 2mt - 5