



SETTORE NAZIONALE SWIMRUN REGOLAMENTO TECNICO

2023

(Attached “A” English part)

www.swimrun.it
Approvato dal CSS
Rev 08B: 06-04-2023

Swimrun since 2014



LO SWIMRUN IN ITALIA

Parte 1 – LO SWIMRUN E LA SUA STORIA

Parte 2 – ORGANIGRAMMA 2021-2023

REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN 2023

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

Parte 7 – RICORSI

DEFINIZIONI

Parte 8 – LE DISTANZE

Parte 9 – LE CATEGORIE

Parte 10 – GLI ATLETI

Parte 11 – IL CALENDARIO GARA DI SWIMRUN CSEN

Parte 12 – REQUISITI PER ORGANIZZARE UNA GARA DI SWIMRUN

LE FIGURE

Parte 13 – IL CORPO ARBITRALE

Parte 14 – TECNICI DI SWIMRUN

Parte 15 – ORGANIZZATORI GARA

Parte 16 – I TEST DI SWIMRUN

VARIE

Parte 17 – REQUISITI COVID

Allegato/ Attached "A" – SWIMRUN RACE TECHNICAL REGULATIONS – page 8/9



Parte 1 - LO SWIMRUN IN ITALIA

a. 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 sviluppato 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 2014** 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.

Queste 2 gare vennero organizzate sotto egida CSEN con la formula individuale, che fu ideata da **Matteo Benedetti e Francesco Degano**, tra Grado e Lignano Sabbiadoro e le 5 isole che le separano. Verso la **metà del 2015** ci si accorse però che questo sport esisteva già e si chiamava Swimrun, ma utilizzava la formula Coppie e regole diverse. Negli anni successivo le regole divennero simili a quelle svedesi, tranne che nella formula individuale (italiane) e coppie (svedesi).

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 lancio 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 **benemerita 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. In data **7, Agosto 2016** in Emilia Romagna nei laghi di Brasimone-Suviana, si è tenuta la prima edizione di **Bologna Swimrun**, la prima gara a **coppie Italiana**.

Il **6 Settembre 2021** a Roma il presidente dello CSEN **Francesco Proietti** e della FITRI **Riccardo Giubilei** sottoscrivono un protocollo d'intesa per lo sviluppo dello Swimrun in ambito Federale, con la partecipazione di **Matteo Benedetti** Delegato Nazionale CSEN e del Tavolo Multisport FITRI per lo Swimrun.

b. 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. Le regioni prive di referente, vengono seguite direttamente dal coordinatore di macro area Nord/Centro/Sud (Valle D'Aosta, Trentino Alto Adige, Liguria, Umbria, Molise, Lazio)

- *Delegato Nazionale CSEN: **Matteo Benedetti***
- *Coordinatore di Area Centro - Nord Italia: **Matteo Benedetti***
- *Coordinatore di Area Sud - Isole Italia: **Paolo Zongolo***
- *Referente Tecnico Nazionale: **Stefano Rossi***
- *Coordinatore Giudici: **Luca Zanetti***
- *Tecnici Formatori Nazionali: **Matteo Benedetti, Paolo Zongolo e Michael De Cecco***

- *Referente Friuli Venezia Giulia / Veneto: **Matteo Benedetti***
- *Referente Emilia Romagna: **Massimo Fornasari***
- *Referente Lombardia / Piemonte: **Laila Fontana***
- *Referente Toscana: **Paul Bernier***
- *Referente Marche / Abruzzo: **Raffaele Avigliano***
- *Referente Puglia: **Paolo Zongolo***
- *Referente Basilicata: **Vito Mecca***
- *Referente Calabria: **Filippo Giglio***
- *Referente Campania: **Luca Lanzara***
- *Referente Sicilia: **Biagio Scibilia***
- *Referente Sardegna: **Francesco Contini***
- *Referente Area Tecnica Centro - Nord Italia: **Michael De Cecco***
- *Referente Area Tecnica Sud - Isole Italia: **Fabio Leoni***



REGOLAMENTO TECNICO DI GARA SWIMRUN

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)

OTTAVO: viene richiesto di verificare ed ESPORRE SEMPRE IL NUMERO DI GARA, coadiuvando le richieste della giuria in gara

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. Non è consentito nuotare senza cuffia. Violazione a questa regola, porta a **cartellino Giallo** da **2 minuti a 6 minuti** di penalità tolti nei tempi di fine gara

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, se presente il BIB vest in gara, questo viene parificato ad abbigliamento per la parte alta del corpo (quindi è possibile gareggiare con il solo Bib Vest). La Violazione a questa regola, porta a **cartellino Giallo** da **2 minuti 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 minuti 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 sé. Nelle frazioni di nuoto più corte di 200 mt, è possibile anche legarsela alla vita senza il bisogno di indossarla. Sotto i 200 mt viene consentito sempre l'utilizzo della muta NON sfilata. RESTA INTESO CHE CI SI DEVE ATTENERE A QUANTO DETTO DAGLI ORGANIZZATORI IN FASE DI BRIEFING

●ART.3 Attrezzature

Tutte le attrezzature spuntate alla partenza devono essere portate con sé 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 **cartellino Giallo** da **2 minuti 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. La violazione a questa regola porta a **cartellino Giallo** da **6 minuti a 15 minuti**. Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi. NON È 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.

Nelle gare a **Coppie** è ammesso l'utilizzo della corda, in quelle individuali è assolutamente vietato.

• 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 e devono essere 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 al corpo. Nella frazione di nuoto il pull buoy va tenuto RIGOROSAMENTE posizionato in mezzo alle gambe e legato alla coscia e non sulla schiena.

• ART.3.2 - Palette

E' CONSENTITO l'utilizzo di PALETTE di forma e misura QUALSIASI. Si possono utilizzare guanti palmati.

• ART.3.3 – Galleggianti per scarpe

E' CONSENTITO l'utilizzo di galleggianti per le scarpe purché non modificati ed acquistati sul mercato. Non sono ammessi galleggianti FAI DA TE (plastica tagliata e modificata)

• ART.3.4 – Guanti in neoprene

E' CONSENTITO l'utilizzo di guanti in neoprene di qualsiasi spessore, per una temperatura dell'acqua minore o uguale a 16°C .

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 minuti a 60 minuti**, di penalità tolti nei tempi di fine gara. I casi più eclatanti di tagli del percorso palesemente premeditato, comportano la squalifica immediata. Violazione a questa regola porta a **cartellino Rosso**

●ART.5 tempi massimi

Nel caso che ci siano previsti dei **tempi massimi** entro i quali gli atleti dovranno raggiungere i gates (cancelli), l'atleta che fosse fuori da tali tempo verrà fermato dall'organizzatore oppure dal giudice di gara. Se fossero previsti gates 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, volontari, atleti in gara, pubblico e dell' ambiente dove si gareggia

Rispetto dei volontari , corpo arbitrale , altri atleti in gara e pubblico, come va rispettato l'ambiente dove si gareggia, non gettare gel o altro materiale a terra oppure in acqua. La violazione a questa regola porta a a **cartellino Giallo** da **6 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 – RECLAMI E RICORSI

Dalla **pubblicazione** della Classifica definitiva di gara, che avvenga in un apposita bacheca, on line, sul web oppure App, un atleta **ha 30 minuti per fare RECLAMO al giudice arbitro di Gara** , trascorso tale tempo l'atleta non potrà più appellarsi alla classifica stessa che verrà confermata ed avranno luogo le premiazioni.

La **giuria post-gara**, identificata dal **Giudice Arbitro della gara, un giudice di gara e il Race Director, ha fino a 96 ore** per assegnare ulteriori **Penalty oppure Squalifiche**, sulla base di segnalazioni , verifiche video e foto correlate con tappeti timing e spunte giudici, sentito il referente del sistema di cronometraggio. Un atleta potrà fare **RICORSO, entro e non oltre 48 ore** dalla notifica di squalifica o penalty, contattando il direttore di gara, oppure il giudice arbitro, i quali gli forniranno la mail dove inoltrare tale ricorso, alla **“commissione di revisione arbitrale del settore Swimrun”** che è composta da 2 membri del CSS nominati di volta in volta, più il **vicepresidente nazionale CSEN Giuliano Clinori**.

Parte 7 – 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
multy-day	more of one day	No limits/4	> 24 HOURS

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



CSEN - SETTORE NAZIONALE SWIMRUN - REGOLAMENTO TECNICO 2023

Parte 8 – LE CATEGORIE

Vengono istituite due categorie di premiazioni una obbligatoria per i campionato 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) RAGAZZI – 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)

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

TITOLI REGIONALI:

In base al numero d'iscritti l'organizzatore può decidere se premiare solamente i primi di categoria oppure i primi 3 assoluti.

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.

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

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

Parte 9 – 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.

Parto 10 – L'ALBO D'ORO

I vincitori del titolo di Campione Nazionali CSEN Swimrun

(Aquaticrunner XTriM Border Lagoon 2016,2017,2018,2019,2020,2021,2022 per l'**individuale** e Swimrun Bologna per la **coppia** nel 2018,2019,2022)

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
2021 Ass Uomo: Valerio Cleri
2021 Ass Donna: Elena Pascucci
2022 Doppio Uomo: Renato Dell'Oro e Paolo Carminati
2022 Doppio Mixed: Alessandra Derme e Umberto Demagistris
2022 Indiv Uomo: Daniel Hofer
2022 Indiv Donna: Allegra Bacco

Ass= Campionato assoluto (quando l'individuale oppure la coppie non viene assegnato nell'anno)

Indiv.= Individuale

Doppio= a Coppie Uomo o Donna

Mixed= A coppie miste Uomo e Donna

Parte 11 – 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 solitamente viene pubblicato entro dicembre dell'anno precedente (ad esempio 2022 per anno 2023). Resta inteso che con la situazione di pandemia in atto, tale calendario subita delle modifiche nel corso dell'anno.



CSEN - SETTORE NAZIONALE SWIMRUN - REGOLAMENTO TECNICO 2023

Parto 12 – 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.

Parto 13 – 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 14 –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 15 –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 16 –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



Parte 1 – The History of the Italian Swimrun

The swimrun is a multidisciplinary sport that involves the practice of running alternating with swimming, outdoors and in open water.

The peculiarity is that involves many transitions between the swimming and running phases without the transition area as happens in aquathlon and triathlon and with the help of equipment for the swimming fractions (floats, fins, snorkel mask, etc ...) and it is expected to swim with running shoes on. The races are divided into two categories, the individual ones and those in pairs.

The pairs formula has developed in Sweden since 2006, but only in 2014 did it reach an international level. In Italy, the individual formula has been developed separately and autonomously since 2012 from Swedish experiences, with different rules and regulations. This derives from the fact that in Italy no one knew of the Nordic existence of this new sport.

On 10 May 2014 there was the first official individual competition ever held and it was held in Lignano, with the name of ' ' Amphibianman ' ', and it was a qualifying competition for ' ' Aquaticrunner - Border Lagoon ' ' which was held on 3 August 2014 , with a limited number of 70 athletes, select them with prohibited paddles and mandatory pull-buoy. In the intent of the Italian pioneers, the new sport was to be called "Aquaticrunner" while "Border Lagoon" was to be the name of the event.

It was organized under the aegis of CSEN and was conceived by Matteo Benedetti and Francesco Degano. In 2015, however, it was realized that this sport already existed and was called Swimrun, but it used the formula different couples and rules.

On December 15, 2015, the Italian Development Committee (CSS) of the Swimrun was born in Verona, composed of organizers and judges with the aim of using the Aquaticrunner regulations at national level, defining a calendar of common rules and launching the 1st ITALY SWIMRUN SERIES 2016, which already involved 10 regions (<http://www.swimrun.it/1-italian-swimrun-seires-2016/>). Today we have reached the sixth edition of the circuit.

On 19 February 2016 in Rome Matteo Benedetti was given a sporting merit for having brought the Swimrun to Italy by Francesco Proietti, president of CSEN. On that occasion, Matteo Benedetti was given the national position as CSEN delegate for the Swimrun, a position he still holds today.

On August 7, 2016 in Emilia Romagna in the lakes of Brasimone-Suviana, the first edition of Bologna Swimrun, the Italian pairs competition, was held.

On 6 June 2021 in Rome, the president of CSEN Francesco Proietti and FITRI Riccardo Giubilei signed a memorandum for the development of the Swimrun in the Federal area, with the participation of Matteo Benedetti National Delegate CSEN and FITRI for the Swimrun.

Part 2 – 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)
- 8) it is requested to verify and ALWAYS DISPLAY THE RACE NUMBER, assisting the requests of the jury in the race

Part 3 – 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 that 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 al are in possession of a sport's medical certificate.

Part 4 – EQUIPMENTS ALLOWED

• ART.1 – Swimming section

The use of a wetsuit is ALWAYS allowed. We recommend the use of sleeveless and legless type. The clothing should be breathable made of neoprene and/or a mix of fabric and neoprene (a swim run suit). The wetsuit thickness and the percentage of the mix between neoprene and fabric in it is not regulate. The athlete is free to choose as he/she likes. Swimming without a cap is not permitted. In case of violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** between 2 minutes to 6 minutes to be added to his/her final time of the race.

FULL BODY WETSUIT OR HALF BODY WETS SUIT (SLEEVELES /LEGLESS) IS MANDATORY WHEN THE WATER TEMPERATURE IS 16 ° C OR BELOW. BELOW 16°C WE RECOMMEND FUL BODY WETSUIT OR A NEOPRENE SWIM CAP ARM AND LEGGINGS THAT CAN BE REMOVED WHILE RUNNING.



• ART.2 Running section

For SAFETY REASONS (to avoid Syndrome of Hydrocution), IT IS NOT PERMITTED to compete BARE CHESTED, if the BIB vest is present in the race, this is equivalent to clothing (therefore it is possible to compete with the Bib Vest only). In case of violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** between 2 minutes to 6 minutes to be added to his/her final time of the race.

During the running section longer than 200 meters, WITH AN AIR TEMPERATURE AT 24 ° C OR MORE IS NOT ALLOWED to run with a full body or half body (sleeveless/legless) Neoprene Wetsuit fully zipped up. In such a case the athlete must run AT LEAST with the upper part of the wetsuit rolled down to his/her waist (the upper body must be fully free of the wetsuit but/and the and numbered bib vest must be worn). In case

of violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** between 2 minutes to 6 minutes to be added to his/her final time of the race.

During running sections longer than 200 meters, with any given air temperature it is ALLOWED to run with full body wetsuit or half body wetsuit made of breathable mixed fabric/neoprene zipped up and is NOT necessary to roll it down to the waist.

The athlete can completely remove the suit (whatever the type may be), but he/she must always carry it with him/her. In the shorter swimming distances less than 200meters the athlete can tie the wetsuit it to his/her waist without the need to wear it. Below 200 meters the use of the NOT paraded wetsuit is always permitted. Anyhow the participant must follow the wet suite wearing rules set forth in the briefing.

• ART.3 Equipment

All equipment checked at the start must be carried with you and you until the finish of the race. Violation of this rule leads to a **YELLOW CARD** from 6 minutes to 15 minutes. Any loss of equipment during the race must be reported promptly to course referee (yellow shirt). In case of violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** a between 2 minutes to 6 minutes to be added to his/her final time of the race. To swim and run is RECOMMENDED the use of running shoes or diving shoes (with tread). You will swim and run with your shoes always on your feet. It is NOT ALLOWED to run wearing only socks or barefoot.

During the competition DUO to fine beach sand it is RECOMMENDED to wear tight socks (neoprene is OK).

• ART 3.1 - Pull buoy It is RECOMMENDED to use a PULL BUOY that must be hooked to the athlete's body. In the swimming section the use of the pull buoy is to compensate for the weight of wet shoes on the feet.

During the race course where the water is knee deep or/and waist deep the pull buoy must be hooked to the thigh or to the back It can't be tied (or carried) by hand. The pull buoy bought in the marketplace CANNOT be modified. Hand made or self-made pull buoys are not allowed. DOUBLE PULL BUOY is allowed. A singular Pull Buoy can be tied together with a rope or string thou making a double pull buoy. In the swimming section the pull buoy should be kept STRICTLY between the legs and tied to the thigh and not on the back.

• ART 3.2 - Paddles: The PALETTE of ANY shape and size are ALLOWED.

• ART 3.3 - Floating devices: bought in the marketplace for shoes are ALLOWED if they are not modified from the original shape and size. Hand made and/or self-made floating shoes devices are not allowed.

• ART.3.4 - Neoprene Gloves: The use of neoprene gloves is ALLOWED for a water temperature lower than 16°C.

Part 5 - ATHLETS safety

• ART.4 Race route

Any competitor who deliberately cuts a buoy in the swimming or a flag in the running section will receive a penalty. In case of this violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** between 2 minutes to 60 minutes to be added to his/her final time of the race.

When the short cut is clearly premeditated the competitor will be immediately disqualification. **RED CARD**

• ART.5 Cut off times

In the event that we have set cut off times within which the athletes must reach the gates, the athlete who is outside these times will be stopped by the organizer or by the competition judge. If gates are foreseen, this will be explained during the Technical briefing (they could depend on safety reasons related to the tides, the regulations of the port authorities, and the access policies to the protected areas).

• ART.6 volunteers, referee, competing athletes, the public and the environment where you compete

Respect for the volunteers, referee body, other athletes in the race and the public, how the environment where you compete must be respected, do not throw gel or other material on the ground or in the water. All referees judges and volunteers must be treated with respect. In case of violation the competitor will receive a penalty **YELLOW CARD** a between 6 minutes to 60 minutes to be added to his/her final time of the race. In serious cases of violation that will call for immediate disqualification **RED CARD**

Part 6 - COMPLAINTS and APPEALS

From the publication of the final race classification, an athlete has 30 minutes to COMPLAINTS to the referee, after this time the athlete will no longer be able to appeal to the classification. itself.

The post-race jury, identified by the Referee of the race, a race judge and the Race Director, has up to 96 hours to assign additional penalties or disqualifications, reporting based, video, photos and check marks. An athlete may APPEAL, no later than 48 hours from the notification of disqualification or penalty, to the "Swimrun sector referee review commission" (ask to the race directors for the e-mail).