

# Race Roles

## Regolamento di Gara

### SWIMRUN



# 1 AQUATICRUNNER/AMPHIBIANMAN TECH RULES

## Regolamento di Gara Aquaticrunner/Amphibianman

### 1.1 SwimRun Basics – Fondamenti dello SwimRun

You Run, then you Swim, then you Run, then you Swim ... and so on, alone, from the start line until the finish line	Corri, Nuota, poi Corri, poi Nuota, e così via, in autonomia, solo con te stesso, dalla linea di partenza a quella di arrivo
---	--

### 1.2 Quick Principles – Principi essenziali

<b>Safety</b> (for you and other athletes)	<b>SICUREZZA</b> (Per te, e per tutti gli altri atleti)
<b>Have Fun</b> (you WITH all the other athletes, with respect of above)	<b>DIVERTIMENTO</b> (Insieme agli altri atleti, nel rispetto del principio precedente)
<b>Compete</b> (ALONE, against Yourself AND all the other athletes, with respect of the above 2)	<b>COMPETIZIONE</b> (Da solo, contro TE STESSO e TUTTI GLI ALTRI ATLETI, nel rispetto dei due punti precedenti)

### 1.3 BASIC Rules – Regole DI BASE

FIRST: <b>BUOYANCY</b> and <b>GLIDING</b> aids ARE <b>ALLOWED</b> (and <u>deeply</u> suggested)	PRIMO: sono permessi (e caldamente consigliati) <b>AUSILI AL GALLEGGIAMENTO</b> e <b>ALLO SCIVOLAMENTO</b>
SECOND: <b>PROPULSION</b> aids ARE <b>NOT ALLOWED</b> (Violation: Athlete will be issued a Red Card)	SECONDO: non sono permessi <b>AUSILI ALLA PROPULSIONE</b> (Pinne, Palette, & C : Violazione = Cartellino Rosso)
THIRD: You are racing <b>ALONE</b> (External and internal aids of any kind <b>ARE NOT ALLOWED</b> . Violation= Red Card)	TERZO: si gareggia <b>IN TOTALE AUTONOMIA</b> (Non sono ammessi aiuti esterni di qualsiasi tipo: Violazione = Cartellino Rosso)
FOURTH: <b>BARE FEET</b> are <b>NEVER</b> allowed (The protection of a shoe is ALWAYS NEEDED. Violation= Red Card)	QUARTO: non è <b>MAI</b> permesso gareggiare a <b>PIEDI NUDI</b> (La protezione di una calzatura è <b>SEMPRE NECESSARIA</b> : Violazione = Cartellino Rosso)
FIVE: <b>BARE CHEST</b> is NEVER ALLOWED (Violation = Yellow Card)	QUINTO: gareggiare a <b>PETTO NUDO</b> è <b>SEMPRE VIETATO</b> (Violazione = Cartellino Giallo)

## 1.4 Exceptions – ECCEZIONI

FIRST: <b>DO WHATEVER REFEREES AND STAFF TELL YOU, ALWAYS, EVER</b> (Violation: Athlete will be issued a Red Card. Full Stop.)	PRIMO: <b>FAI SEMPRE CIO CHE GLI UFFICIALI DI GARA E IL PERSONALE DELL'ORGANIZZAZIONE TI INDICANO DI FARE</b> (Per la tua e altrui sicurezza! Violazione = Cartellino Rosso)
SECOND: <b>HEAD REFEREE</b> can <b>ALWAYS</b> decide in exception of the rules, provided a written decision documenting safety, sport, or ethic issues.	SECONDO: L'Ufficiale di gara ARBITRO può decidere SEMPRE in eccezione dei regolamenti, Verbalizzando in modo dettagliato le proprie decisioni sulla base di principi di sicurezza e di etica sportiva ancora non dettagliati a regolamento.

## 1.5 GENERAL RULES – Regolamento Generale

This AQUATICRUNNER RACE RULES is written according to the ITALIAN SWIMRUN GENERAL RULES for 2016, reachable at <a href="http://swimrun.it/regolamento">http://swimrun.it/regolamento</a> , being just a summary of it.	Questo REGOLAMENTO DI GARA è scritto nel rispetto del REGOLAMENTO GENERALE dello sport SWIMRUN in Italia nel 2016, accessibile all'indirizzo <a href="http://swimrun.it/regolamento">http://swimrun.it/regolamento</a> , di cui costituisce una versione sintetica.
Every Athlete racing in AQUATICRUNNER 2016, is due to read, understand, and known both the Race Rules and the General Rules	OGNI atleta che prenderà parte alla competizione, è tenuto alla conoscenza SIA del regolamento di gara CHE del regolamento generale, soprattutto per capire i motivi delle indicazioni di cui al punto 1.4

## 2 ALLOWANCE RULES

### REGOLE DI AMMISSIONE

#### 2.1 Sport Curriculum – Curriculum Sportivo

Registration for Aquaticrunner 2016 requires an athlete to provide proof of having been a finisher in an official Endurance Race within the last 4 years (140.6, 70.3, Swim Marathons PLUS Half Marathons). Participation in any previous Aquaticrunner event is obviously ok.	Per l'iscrizione ad Aquaticrunner 2016 è richiesto che l'atleta fornisca evidenza di aver portato regolarmente a termine una competizione di Endurance negli ultimi anni (un Triathlon 140.6, oppure due 70.3, o anche competizioni di Fondo di Nuoto in acque Libere E almeno Mezze Maratone, <b>secondo come meglio specificato nel sito ufficiale</b> ). La partecipazione ad un evento Aquaticrunner precedente è ovviamente una credenziale valida.
RACE STAFF is free to allow athletes beyond the above rule, provided certain data that the Athlete CAN sustain such a tough competition.	L'organizzazione si riserva <b>COMUNQUE</b> la facoltà di ammettere atleti alla gara che non rispettino i requisiti di cui sopra, <b>per casi particolari</b> , ma che possano provare in altri modi di poter sostenere la competizione.
RACE STAFF is free to disallow athletes beyond the above rule, for any undocumented reason.	L'organizzazione si riserva <b>COMUNQUE</b> la facoltà di <b>NON</b> ammettere atleti alla gara ANCHE se rispettano i requisiti di cui sopra, per qualsiasi motivo interno, senza alcun vincolo di giustificazione.

#### 2.2 Medical Certificate – Certificato Medico

Athletes are allowed to race only if showing an ORIGINAL COPY of a MEDICAL CERTIFICATE allowing the AGONISTIC PRACTICE of the FOLLOWING SPORTS: -SWIMRUIN -RUNNING + SWIMMING -TRIATHLON (AND NOT DUATHLON)	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)
A scan of the certificate is required for online registration, but the original MUST be shown at RACE NUMBER ASSIGNMENT before the race	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.

**N.B. : Non viene richiesta nessuna appartenenza a Federazioni Nazionali sportive (FN).** Tutta la gara viene svolta sotto egida CSEN (ente affiliato al CONI) alla quale la A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro, società organizzatrice, è affiliata.

- Vi verrà richiesto l'invio al più presto (se non l'avete già fatto) 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"*) **valido per il triathlon o per il nuoto e la corsa** .

- Al ritiro del pacco gara in Settembre, **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, L'ATLETANON POTRA PARTECIPARE ALLA GARA** E LA QUOTA NON GLI VERRA' RESTITUITA

## 3 RACING RULES – REGOLE DI GARA

### 3.1 Racing Suit – UNIFORME DI GARA

Any sportswear allowing SAFE swimming and running is allowed, including suits with buoyancy aids. (Triathlon suits with back zipper, triathlon briefs+ Triathlon tops, old FINA-Illegal suits with neoprene parts allowed as well) (WHY: SAFETY)	E' permesso l'utilizzo di qualsiasi abbigliamento che permetta in modo sicuro di poter nuotare e correre, comprese uniformi che permettano un ausilio al galleggiamento e allo scivolamento (Body da Triathlon con o senza zip, completi da Triathlon Top+Pantaloncini, costumoni attualmente FINA-ILLEGAL con parti in neoprene, e così via)
It is NEVER allowed to run with a BARE CHEST (Triathlon suits with front zippers are NOT allowed) (WHY:SAFETY – WHAT IF: YELLOW OR RED CARD)	Non è MAI permesso gareggiare a PETTO NUDO (Non è permesso l'utilizzo di body da triathlon con zip frontale) per MOTIVI DI SICUREZZA (Prevenzione della Sindrome da Idrocuzione. Violazione = cartellino Giallo o Rosso a seconda dei casi.

### 3.2 Racing WetSuit – Muta per la frazione di Nuoto

The WETSUIT is ALWAYS allowed (sleeveless and/or short legs suggested) Unless Weather and/or Water Temperature is TOO HOT, according to Referee and Medical Criteria	L'utilizzo di una Muta è SEMPRE consentito (consigliato l'utilizzo di modelli senza maniche e/o a gamba corta), tranne nel caso in cui le condizioni meteo non siano troppo calde, secondo il parere dell'ufficiale di gara e del Medico di Gara.
	Il modello consigliato per questa competizione è del tipo con taglio "alla Coscia"
Running with a zipped WETSUIT is NOT Allowed during run sections longer than 100m: athletes are required to run at least with all of the the upper part open (chest totally free)	Non è permesso correre con una Muta CHIUSA durante le frazioni di corsa più lunghe di 100 metri: gli atleti devono correre ALMENO con la parte superiore aperta (a torso completamente libero)
	La Muta può essere anche tolta integralmente, purché l'atleta la porti sempre con se: nelle frazioni di nuoto più corte di 200 m è possibile anche legarsela alla vita senza il bisogno di indossarla.

### 3.3 Racing Footwear – Calzature per la frazione di corsa

Special FOOTWEAR will be required (Lightweight Running Shoe), suitable for swimming and running with a weight not higher than 350g. The athletes will run and swim with the footwear always on. Neoprene socks are ok and suggested.	Per la frazione di corsa è necessario l'utilizzo di scarpe che non superino il peso di 350g e che possano essere portate dall'atleta anche durante la frazione di nuoto. Calzature in neoprene sono permesse e consigliate, purché con battistrada.
--	---

Running BAREFOOT is NEVER allowed (REASON: Safety)	Per Motivi di sicurezza, correre senza calzature non è MAI permesso.
--	--

### 3.4 Racing Buoys – Ausili al Galleggiamento

Athletes CAN use a PULL BUOY for the swimming legs ,in order to compensate the weight of the wet footwear, provided it is somehow kept attached to the thigh during running (with an elastic)	Agli atleti è permesso l'utilizzo di <b>UN</b> PULL BUOY durante le frazioni di nuoto, per compensare il peso delle calzature bagnate, purché sia assicurato ad una coscia (ad esempio, con un'elastico) e di dimensione massima pari a 20x30x40
	Non è ammesso ALCUN altro tipo di galleggianti esterni (Galleggianti o bottiglie a cintura).

### 3.5 Racing Time – Tempo massimo di Gara

MAXIMUM RACE TIME IS 7 HOURS	Il Tempo Massimo di Gara è pari a 7 Ore
MAXIMUM SECTION TIME WILL BE GIVEN ALSO, for EACH section of the race, during the Technical briefing the day before the race (reasons: SAFETY, Tides Hours, Sea Police Rules, Islands access Policy)	Sono previsti “cancelli” anche per ogni singola sezione, in un modo che sarà specificato durante il briefing Tecnico che si terrà il giorno precedente alla gara (per motivi di sicurezza legati alle maree, ai regolamenti delle capitanerie di porto, e alle politiche di accesso alle aree protette)
Athletes arriving at a race section mark (visible gates and flags) after the Maximum given time, as said during the technical briefing, will find a race official issuing a red card, and will be required to reach the finish line using official STAFF transportation.	Gli atleti che giungono alle bandiere delimitanti le sezioni di gara oltre il tempo massimo fissato nel briefing tecnico il giorno precedente, troveranno ad attenderli un ufficiale di gara, che con un cartellino rosso li inviterà a lasciare la competizione e rientrare all'arrivo con i mezzi dell'organizzazione.

## 4 RACE OFFICIALS AND STAFF

### Ufficiali di gara e personale dell'organizzazione

#### 4.1 Head Referee and Aid Referees

ALWAYS AND EVER DO WHATEVER RACE OFFICIALS AND RACE STAFF TELL YOU TO DO: THEY KNOW WHAT THEY ARE DOING (WHY: Yours and Other Athletes Safety; WhatIfNot: Red Card)	Gli atleti sono tenuti a seguire le indicazioni degli Ufficiali di Gara e del Personale dell'organizzazione SEMPRE, INCONDIZIONATAMENTE (Sanno quello che stanno facendo, per la tua e altrui sicurezza: non seguirne le indicazioni comporta un cartellino rosso).
---	---

#### 4.2 Yellow Cards – Cartellini Gialli

Yellow Cards are Issued for NON-SEVERE RACE and GENERAL rules breaks, and ALWAYS bring a time penalty for the athlete, as per the Referee Decision	Gli Ufficiali di gara utilizzeranno dei Cartellini Gialli per segnalare agli atleti una violazione non grave degli articoli dei regolamenti di gara e generale, secondo la discrezione dell'ufficiale stesso e proporzionale alla gravità dell'infrazione, che in ogni caso comportano una penalità di tempo da scontare in classifica generale.
Athletes found not to promptly follow Race Officials decisions changing their behaviour to strictly adhere to Race Rules and General Rules will be issued a Red Card	Gli atleti che non dovessero seguire le indicazioni dell'ufficiale di gara per correggere la propria condotta e riportarla nei termini del regolamento potranno subire un cartellino rosso.

#### 4.3 Red Cards

Red Cards are Issued for MAJOR RACE and GENERAL rules breaks, and ALWAYS bring the athlete to an immediate STOP, whichever is the point of the race they are issued.	Gli Ufficiali di gara utilizzeranno dei Cartellini ROSSI per segnalare agli atleti violazioni GRAVI degli articoli dei regolamenti di gara e generale, che in ogni caso comportano la squalifica immediata dell'atleta e lo STOP immediato: L'atleta non può continuare la competizione, e deve rientrare alla zona di arrivo con i mezzi dell'organizzazione.
Athletes found not to promptly stop racing after a Red Card, will be marked unacceptable in Any WSRF Competition in The World	Gli atleti che non dovessero seguire le indicazioni di un ufficiale di gara in merito ad un cartellino rosso saranno segnalati come atleti indesiderati in tutte le gare del circuito WSRF annuale.



## 4.4 Race Director

ALWAYS AND EVER DO WHATEVER RACE DIRECTOR (GREEN SHIRT) TELL YOU TO DO.	Gli atleti sono tenuti a seguire puntualmente anche tutte le indicazioni del Direttore di Gara
The race Director ALWAYS counts as a RACE-SPECIFIC AID REFEREE and CAN issue RED AND YELLOW CARDS	Il direttore di gara agisce comunque come Ufficiale di Gara aggiunto, ed ha facoltà di esibire cartellini Gialli e Rossi come qualsiasi altro ufficiale di Gara, pur essendo sottomesso alle decisioni arbitrali dell'Ufficiale di Gara Arbitro

- Al ritiro del pacco gara in Settembre, **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 **unadichiarazione 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.