



**-II^ COPPA PULastilelibero.it –  
PULA 21 GIUGNO 2014**

---

*con la collaborazione tecnica della Pro Loco di Pula del Circolo  
Velico Porto d'Agumu e dell'associazione culturale astilelibero.it*



**astilelibero.it**



***La competizione si fregia del riconoscimento della FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO come tappa del Campionato Italiano MEZZO FONDO.***

***La manifestazione rappresenta anche la seconda Tappa regionale del circuito N.A.L.S. (nuoto Acque Libere in Sardegna).***

***La gara si snoderà su un percorso di 3,8 km circa con partenza dalla spiaggia di Nora fronte chiesa S.Efisio e arrivo spiaggia di Agumu passando fronte scavi romani e isola di Coltellazzo salvaguardando rigorosamente le distanze di 200 metri stabilite a tutela della zona archeologica di Nora.***

## **REGOLAMENTO**

**Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento F.I.N. 2013-2014 agonistico (esclusa la categoria Esordienti) e master.**

- Distanza di gara: 3,8 Km.**
- Tassa Gara 1: € 15,00 con bonifico a ATLANTIDE  
IBAN IT50Y0200841230000401284317.**
- Tassa Gara 2 ( Coppa PulaAstilelibero.it 3,8 Km del  
21 giugno + 3000 Sotto la Torre 3 Km 30/08/14  
Torre delle Stelle): € 25,00**
- Iscrizioni: a partire dal 21 Maggio 2014 ed entro  
lunedì 16/06/2014 on line sul sito  
[www.centrosportivoatlantide.it](http://www.centrosportivoatlantide.it) e quindi inviare  
copia del bonifico via mail a  
[presidenza.atlantide@hotmail.it](mailto:presidenza.atlantide@hotmail.it) oppure entro le  
stesse date mediante iscrizione diretta presso  
Centro Sportivo Atlantide via Sante Cettolini n.  
10 Elmas dalle ore 8.30 alle ore 22.00**
- Ritrovo concorrenti: ore 08.30 spiaggia Nora**
- Partenza: ore 10.00**
- Arrivo: corsia lancia barche Circolo Velico Porto  
d'Agumu spiaggia di Nora.**
- Tempo massimo degli arrivi: entro 60 minuti dal  
primo classificato.**

- **Premiazioni: ore 12.00 circa c/o Sede Circolo Velico Agumu**
- **Servizio di giuria a cura del Comitato Regionale F.I.N.**
- **Servizio di cronometraggio a cura della F.I.C.R. sede di Cagliari.**
- **Servizio di assistenza e soccorso a cura dell'organizzazione.**
- **Come da regolamento federale NON E' CONSENTITO L'USO DELLA MUTA.**

**Per quanto non contemplato si rimanda ai Requisiti Minimi di Regolamento Tecnico Generale 2014 della F.I.N.**

**La gara è inserita nel calendario del Gran Prix di Fondo F.I.N. 2014 ne rispetta il regolamento disponibile sul sito [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it) . La manifestazione rappresenta inoltre la II<sup>^</sup> Tappa del circuito 2013 Nuoto Acque Libere Sardegna 2014 ([www.nalsardegna.org](http://www.nalsardegna.org))**

## **MODALITA' ORGANIZZATIVE**

- **L'accredito degli iscritti, l'assegnazione del numero di gara ed il **ritiro della cuffia e del pacco gara** potrà essere formalizzato presso la segreteria dell'organizzazione nel CENTRO SPORTIVO ATLANTIDE di Via SANTE CETTOLINI N.10 **dal 17 al 19 GIUGNO** dalle 8.30 alle 22. Solo le società e gli iscritti provenienti da sedi diverse da Cagliari e dello stretto hinterland cagliaritano potranno procedere all'accredito un ora prima della partenza.**
- **Ogni concorrente dovrà utilizzare la cuffia numerata fornita dall'organizzazione.**
- **Un'ora e mezza prima della partenza avverrà il riconoscimento degli atleti che dovranno **esibire la tessera federale** e la cuffia numerata. Il numero di gara sarà riportato anche sulle braccia.**

- All'arrivo sarà disponibile un ristoro a cura della organizzazione

## **PREMI**

- **Generale maschile e femminile (primi tre classificati);**
- **Tesserati F.I.N. Agonisti Assoluti Maschile e Femminile (primi tre classificati) e categorie Ragazzi (M. 98/99/2000 F. 2000/01) Juniores (M. 96/97 F. 98/99) Cadetti (M. 94/95 F. 96/97) Maschile e Femminile (primi tre classificati);**
- **Tesserati F.I.N. Master e Propaganda under 30 (nati 1985 e successivi), M30 (84/80), M35 (79/75), M40 (74/70), M45 (69/65) M50 (64/60), M55 (59/55) M60 (54/50), M OVER 60 (nati 1949 e prec.), maschile e femminile (primi tre classificati);**