



organizza per la stagione 2025:

GARA DI NUOTO DI 1/2 FONDO IN MARE m. 3000

“TRIANGOLO DI PORTOPAGLIETTO”

Località & organizzazione

- Manifestazione 3000 metri
- Organizzazione **Asd SportUp** con la collaborazione **dell'Atlantide s. s. d. a r. l**
- Località Portopaglietto - Portoscuso (CA)
- Data: 07/09/2025
- Responsabile **GIUSEPPE MEDDA**

Programma e percorso

- PARTENZA ore 10.00 spiaggia di Portopaglietto
- percorso a circuito a triangolo in senso orario è tracciato da 3 boe (arancioni) da lasciare obbligatoriamente a destra. I lati del triangolo hanno rispettivamente 400 / 300 / 300 metri. Dovranno essere percorsi tre giri.
- ARRIVO spiaggia Portopaglietto

Tabella oraria

- Ritrovo (accredito e punzonatura) Spiaggia di Portopaglietto ore: 08.30

- Riunione tecnica spiaggia di Portopaglietto ore: 09.00
- Partenza della gara ore: 10:00
- Premiazioni ore: 13.30 circa

Regolamento

- Sono ammessi alla competizione gli atleti (agonisti-master) tesserati F.I.N per l'anno agonistico in corso
- Ogni atleta dovrà presentare il cartellino in corso di validità
- Giuria a cura del G.U.G.
- Cronometraggio a cura della FICR
- Tempo massimo NESSUNO
- Durante la riunione tecnica verranno date eventuali indicazioni sul frazionamento delle partenze
- Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda a quello della Federazione Italiana Nuoto

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno essere fatte, a cura delle società di appartenenza, esclusivamente tramite l'apposito gestionale internet della Federazione Italiana Nuoto entro e non oltre il **02/09/25**, di conseguenza **NON potranno essere ACCETTATE LE ISCRIZIONI** fatte dai singoli atleti e tramite semplice comunicazione via mail anche se con pagamento eseguito.

La **tassa gara è di 25,00** euro e dovrà essere saldata tramite bonifico intestato all'**Asd SportUp** / **IBAN: IT45F0344004800000000116100** Saranno considerate le iscrizioni di cui le società faranno pervenire via mail a **asdsportup24@gmail.com** riepilogo distinto

Asd SportUp
via Giotto n.6 =09121= Cagliari C.F. 92278620924 Mail: asdsportup24@gmail.com
pec: asdsportup24@pec.it

tra Agonisti e Master, copia del bonifico complessivo a saldo e recapito per eventuali ulteriori comunicazioni.

Non saranno accettati pagamenti dai singoli atleti. In data 04/07/2025 verrà pubblicata sul sito *sardegnaopenwater.it* la lista di partenza definitiva, indicante gli atleti delle società regolarmente iscritte che hanno inviato la ricevuta di pagamento entro la data stabilita.

Classifiche e premiazioni

Categorie:

1. **Classifica Generale** maschile e femminile (premio primi tre classificati);
2. **Classifica Agonisti** Categorie: Esordienti A, Ragazzi, Juniores, Cadetti, Maschile e Femminile (premio primi tre classificati);
3. **Classifica Master:** M25, M30, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, M85, M90 maschile e femminile (primi tre classificati);

Come arrivare

1. In auto da Cagliari prendi la strada statale SS130 in direzione Iglesias/Carbonia.
2. Poco prima di arrivare a Domusnovas, imbocca la SP2 che porta verso Portoscuso.
3. Prosegui sulla SS126, entra a Portoscuso, seguendo le indicazioni per il centro cittadino.
4. Una volta arrivati a Portoscuso centro: Seguire le indicazioni per Spiaggia di Portopaglietto (Portupaleddu), circa 700 m dal centro.

Ristorazione

Ristorante Pizzeria Nautilus

Ristorante Pizzeria Ciccittu

Pernottamento

Asd SportUp

via Giotto n.6 =09121= Cagliari C.F. 92278620924 Mail: asdsportup24@gmail.com

pec: asdsportup24@pec.it

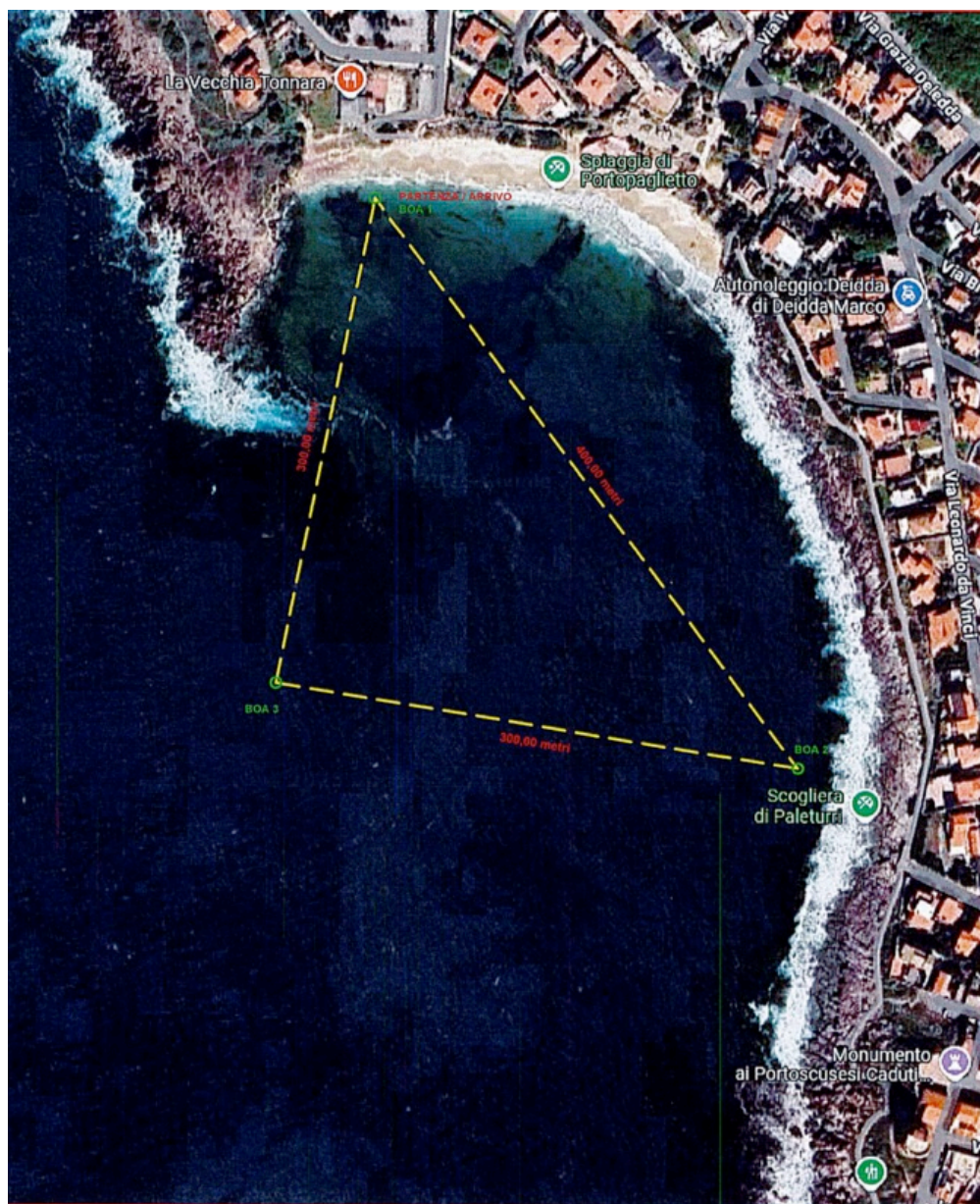
Hotel Lido degli Spagnoli

Hotel Don Perdo

Rispetto dell'ambiente

Il partecipante, in occasione dell'evento, deve tenere un comportamento adeguato nel rispetto dell'ambiente e senza arrecare alcun danno al paesaggio. I rifiuti (gel, bottiglie / borracce vuote etc.) dovranno essere tenuti o potranno essere smaltiti nelle apposite aree. La violazione di queste semplici regole comporta la squalifica dalla gara.

La gara è inserita nel calendario nazionale e regionale F.I.N. 2025



Asd SportUp

via Giotto n.6 -09121- Cagliari C.F. 92278620924 Mail: asdsportup24@gmail.com

pec: asdsportup24@pec.it