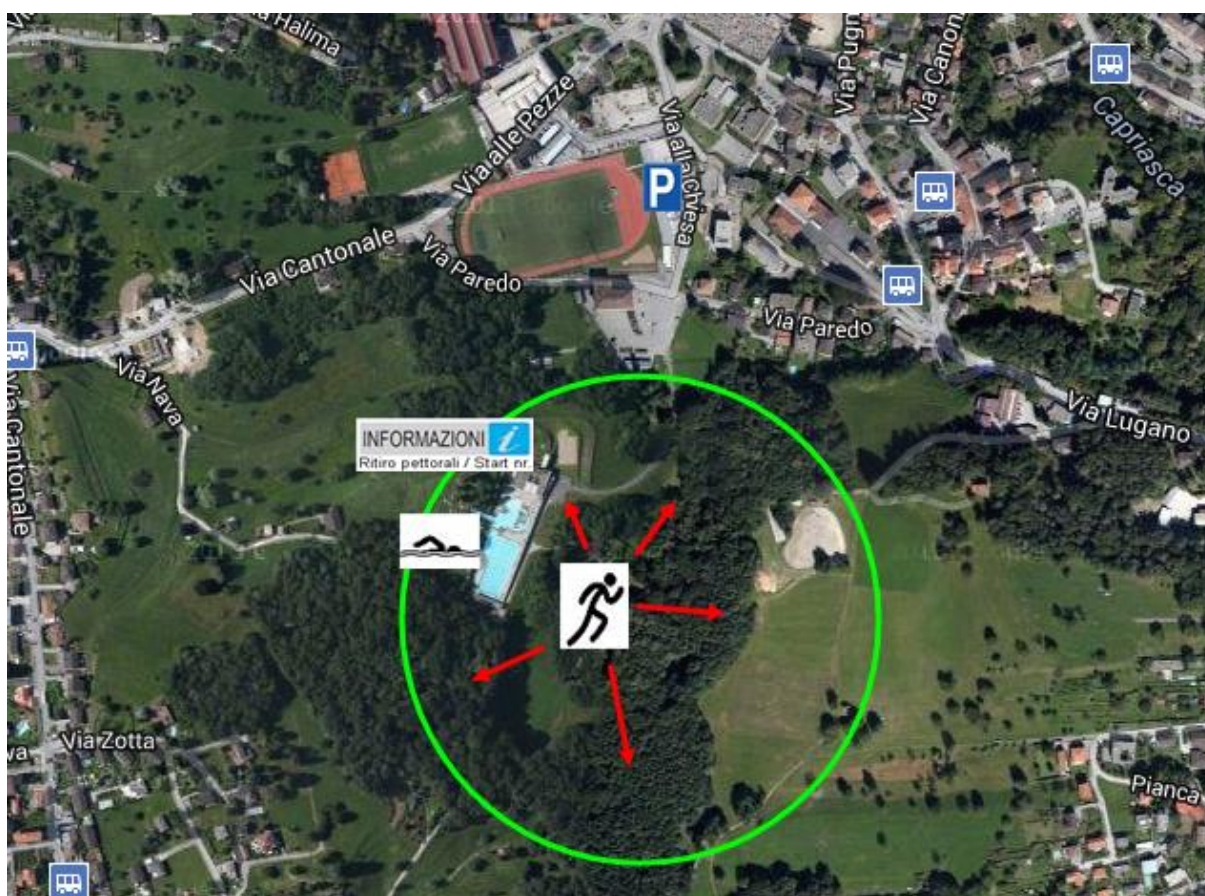


## Regio League – Aquathlon Tesserete

Data/Datum 24.07.2021

Luogo / Ort: Arena Sportiva, Via alla Chiesa, 6950 Tesserete

Campo gara + Parking :



[Importanti regole di condotta per la protezione contro il COVID-19, pag 7](#)

[Wichtige Verhaltensregeln zum Schutz vor COVID-19 , Seite 8](#)

<b>ESECUZIONE</b>	
<b>Scolari 10 – 11</b>	<b>Scolari 12 -13</b>
2 atleti alla partenza. Partenza con tuffo a testa, un solo atleta per corsia	
Passare attraverso il cerchio sott'acqua posizionato a 10m. Proseguire a crawl fino a metà vasca (a 25m)	Passare attraverso 2 cerchi sott'acqua posizionati a 5m e 10m. Proseguire a crawl fino a metà vasca (a 25m).
Immersione e recupero anello, proseguire a dorso con anello sulla pancia (tenuto con le mani) fino a fine vasca (50m)	Immersione e recupero 2 anelli, proseguire a dorso con anelli sulla pancia (tenuti con le mani) fino a fine vasca (50m).
50m 25m freccia dorso, gambe crawl 25m gambe crawl, braccia rana	
50m 25m dorso completo 25m crawl completo	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be</a>	
!!! Video girato in piscina da 25m, Challenge avrà luogo in piscina da 50m !!!	
Uscire dalla vasca, togliere cuffia e occhialini depositandoli nella cassetta e mettersi le scarpe	
20 saltelli con la corda	30 saltelli con la corda
Scaletta di coordinazione:  eseguire i saltelli su una gamba sola: nella prima scaletta con la gamba sinistra  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao">https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao</a>  e nella seconda con la gamba destra	Scaletta di coordinazione:  eseguire uno skipping laterale nella prima scaletta  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo">https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo</a>  e saltelli a piedi uniti nella seconda <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64">https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64</a>
Saltare 4 ostacoli. L'ultimo ostacolo dev'essere passato sotto.	Saltare 5 ostacoli. L'ultimo ostacolo dev'essere passato sotto.
Percorrere 15m a granchio, a ritroso	Percorrere 20m a granchio, a ritroso
Slalom tra 10 coni (posizionati ad 1m uno dall'altro)	
10 m corsa finale fino all'arrivo	

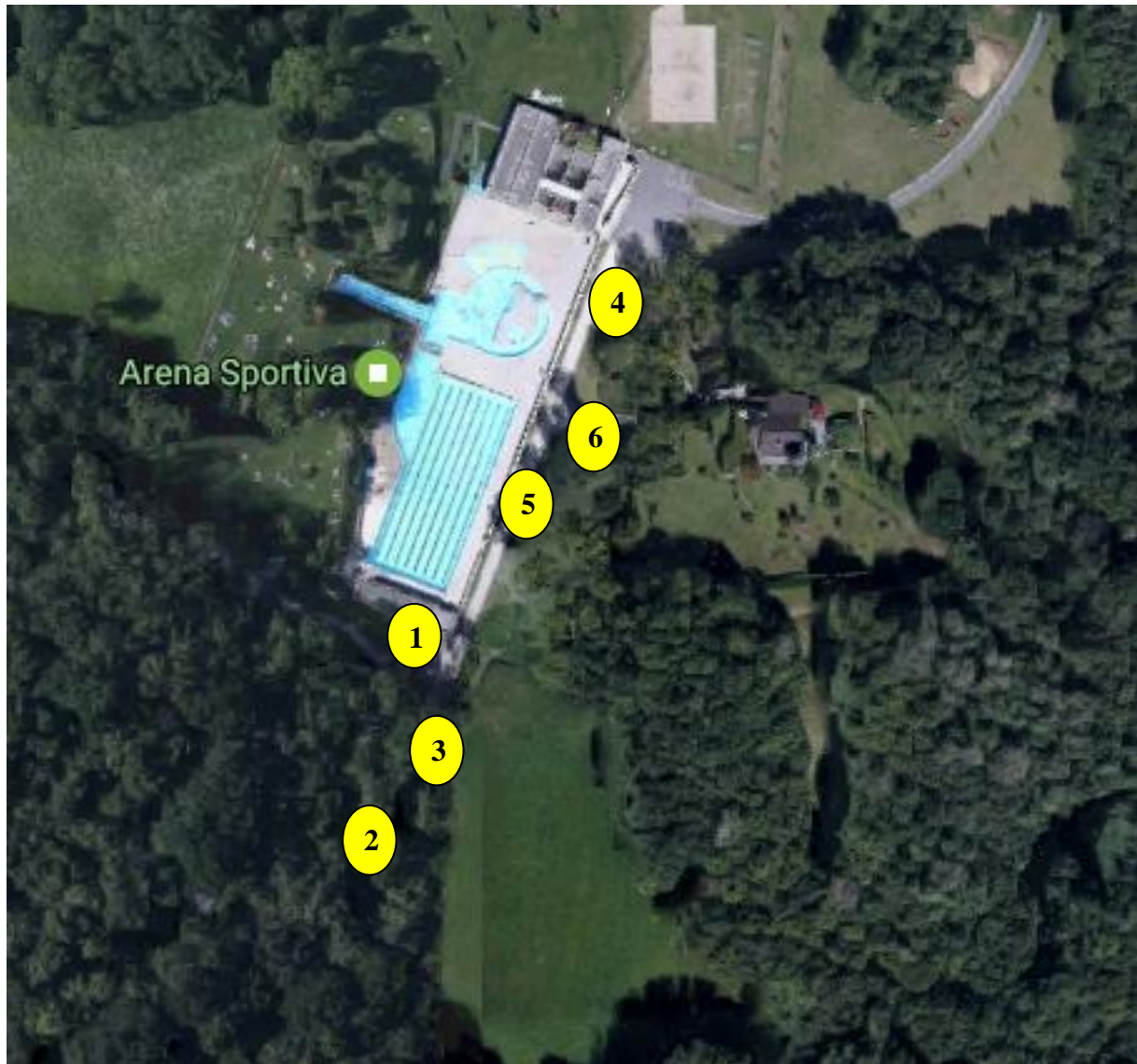
<b>DURCHFÜHRUNG</b>	
<b>Schüler 10 – 11</b>	<b>Schüler 12 -13</b>
2 Athleten am Start. Mit Kopfsprung beginnen, ein Athlet Pro Bahn	
Durch einen Reifen tauchen (nach 10m). Dann bis in die Mitte (25m) Kraulschwimmen.	Durch 2 Reifen tauchen (nach 5m und 10m). Dann bis in die Mitte (25m) Kraulschwimmen.
Eintauchen, Ring mitnehmen und auf dem Rücken bis an die Wand (50m) weitschwimmen. Der Ring muss auf dem Bauch (mit den Händen gehalten) getragen werden.	Eintauchen, 2 Ringe mitnehmen und auf dem Rücken bis an die Wand (50m) weitschwimmen. Der Ring muss auf dem Bauch (mit den Händen gehalten) getragen werden.
50m 25m streamline mit Rückenbeinschlag 25m Kraulbeinschlag, Brustarmzug	
50m 25m Rücken ganze Lage 25m Kraul ganze Lage	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=fEvF_UgeOic&amp;feature=youtu.be</a>	
!!! Video im 25m Becken gedreht, Challenge wird im 50m Becken stattfinden !!!	
Austeigen, Badekappe und Schwimmbrille in eine Kiste legen und Schuhe anziehen	
20 Seilsprünge	30 Seilsprünge
Koordinationsleiter:  Einbeinsprünge: erste Leiter mit li Bein,  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao">https://www.youtube.com/watch?v=wJx2EWUh2Ao</a>  zweite Leiter mit re Bein	Koordinationsleiter:  Erste Leiter: seitliches skipping <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo">https://www.youtube.com/watch?v=0Ghpczm5Cxo</a>  Zweite Leiter: Sprünge Füße zusammen <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64">https://www.youtube.com/watch?v=uodyEd4Q-64</a>
4 Hürden überspringen, man muss unter den letzten "gehen"	5 Hürden überspringen, man muss unter den letzten "gehen"
Krebsgang rückwärts, 20 Meter	Krebsgang rückwärts, 30 Meter
Slalom um 10 Pylonen (Im Abstand von einem Meter)	
10 m Schlusslauf bis zum Ziel	

## Orario / Zeitplan

Orario	
dalle 10:00	Distribuzione numeri e pennarelli ( <b>Bodymarking</b> ) agli allenatori
10:15	Briefing allenatori
11:00	Check-in zona piscina, atlete/i 2010/11
11:10	Partenza gara singola scolare/i 2010/11 (Regio League Challenge)
11:25	Check-in zona piscina, atlete/i 2008/09
11:35	Partenza gara singola scolare/i 2008/09 (Regio League Challenge)
11:55	Check-in Futura TriUnion TTC/TTT
12:10	Partenza 1. Gruppo TriUnion Futura TTC/TTT
12:20	Partenza 2. Gruppo TriUnion Futura TTC/TTT
12:30	Check-in zona piscina gara Team (Regio League Team)
12:40	Partenza gara Team
13:30	Premiazione

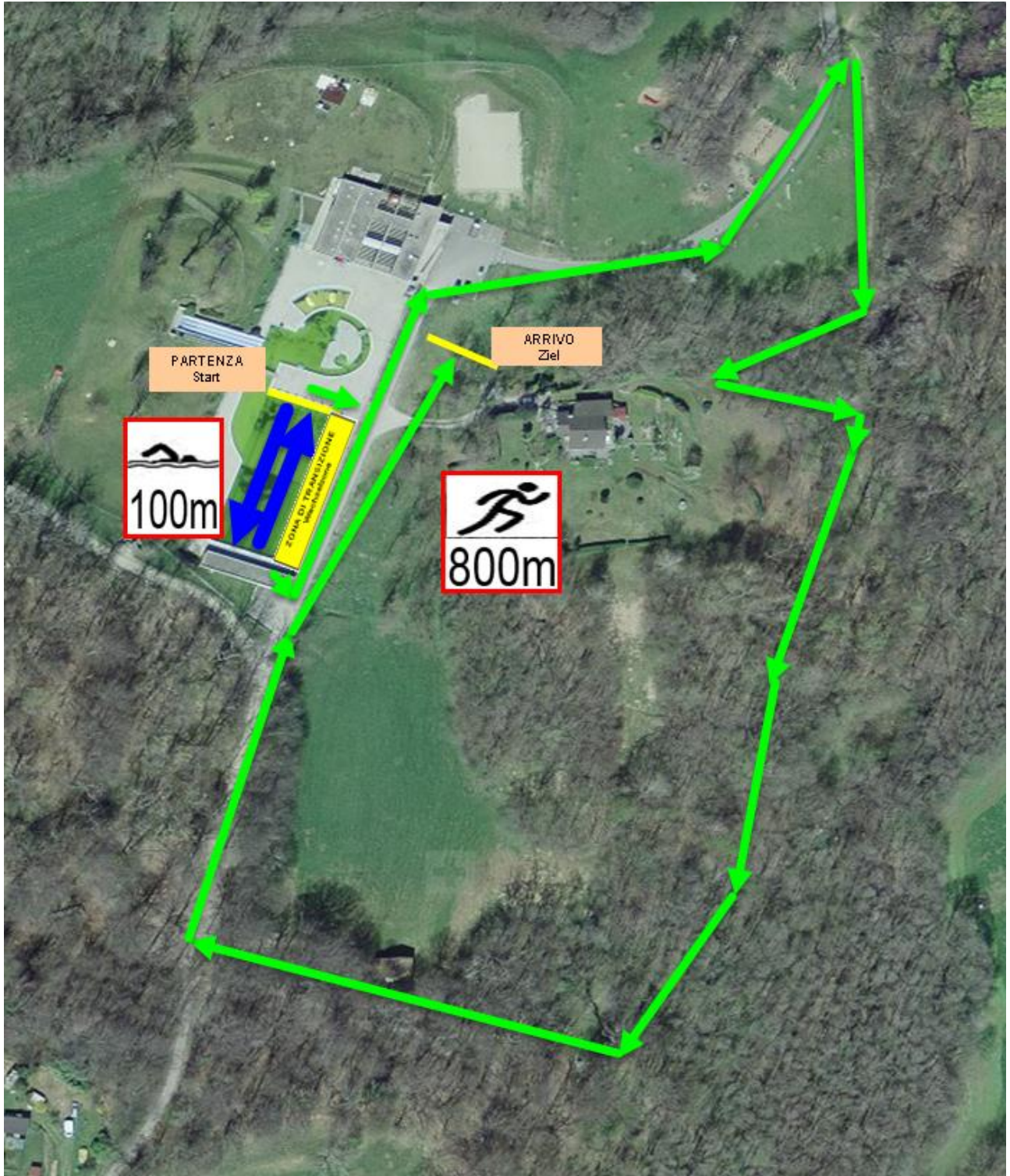
Zeitplan	
ab 10.00	Verteilung von Nummern und Markern ( <b>Bodymarking</b> ) an Trainer
10:15	Trainerbriefing
11:00	Check-In "zona piscina" Schüler/Schülerinnen 2010/11
11:10	Start Einzelwettkampf m/f 2010/11 (Regio League Challenge)
11:25	Check-In "zona piscina" Schüler/Schülerinnen 2008/09
11:35	Start Einzelwettkampf 2008/09 m/f (Regio League Challenge)
	PAUSE
12:30	Check-In "zona piscina" Teamwettkampf (Regio League Team)
12:40	Start Teamwettkampf
13:30	Rangverkündigungen

## Challenge Aquathlon



- 1 saltelli corda / Seilsprünge
- 2 scaletta coordinazione / Koordinationsleiter
- 3 saltare ostacoli / Hürden überspringen
- 4 granchio a ritroso / Krebsgang rückwärts
- 5 slalom 10 coni / Slalom um Pylonen
- 6 10m corsa finale / 10m Schlusslauf

## Percorso Team 10 – 11 / 12 – 13



## **Importanti regole di condotta per la protezione contro il COVID-19**

Nessuno spettatore è ammesso all'evento.

Su tutta l'area della manifestazione vige l'obbligo della mascherina per tutti, a parte gli atleti durante la gara.

Un allenatore/accompagnatore ogni 5 atleti può accedere alla manifestazione

Per garantire il Contact Tracing, i club devono trasmettere entro martedì 20 luglio 2021, all'indirizzo della nostra responsabile per il COVID-19, signora Morena Ferrari ([casapangea@msn.com](mailto:casapangea@msn.com)) un elenco di tutti gli allenatori/accompagnatori ufficiali ed atleti con:

- Cognome, nome, anno di nascita
- Indirizzo completo
- N. telefono e indirizzo mail

### **In generale:**

#### ***Resto a casa se:***

- Sono malato o non mi sento bene (anche con lievi sintomi di malattia)!
- Sono risultato positivo al COVID-19 nelle ultime due settimane!
- Sono stato in contatto con persone che sono risultate positive al COVID-19 nelle ultime due settimane!

#### ***Allenatori***

- Rimango solo nelle aree designate!
- Mi tengo a una distanza di almeno 1,5 m da altre persone / mi proteggo con la mia maschera protettiva igienica!

#### ***Partecipanti:***

- Mi tengo a una distanza di almeno 1,5 m dalle altre persone, quando possibile, specialmente da arbitri e aiutanti!
- Mi lavo o disinfetto le mani prima e dopo la competizione!

## **Wichtige Verhaltensregeln zum Schutz vor COVID-19**

Bei der Veranstaltung sind keine Zuschauer zugelassen.  
Eine Mundschutzmaske ist für ALLE ausser den Athleten während des Wettkampfs Pflicht.

Ein Betreuer/Trainer je 5 Athleten ist auf dem Gelände erlaubt

Um die Kontaktverfolgung zu gewährleisten, müssen die Vereine bis Dienstag, den 20. Juli 2021, eine Liste aller offiziellen Trainer/Begleiter und Athleten an die Adresse unserer COVID-19-Verantwortlichen, Frau Morena Ferrari ([casapangea@msn.com](mailto:casapangea@msn.com)), schicken:

- Vorname Nachname, , Geburtsjahr
- Vollständige Adresse
- Telefonnummer und E-Mail-Adresse

### **Allgemein:**

#### ***Ich bleibe zu Hause, wenn:***

- Ich krank bin oder mich nicht wohl fühle (auch bei leichten Krankheitssymptomen)!
- Ich bin in den letzten zwei Wochen positiv auf COVID-19 getestet worden!
- Ich hatte in den letzten zwei Wochen Kontakt mit Menschen, die in den letzten zwei Wochen positiv auf COVID-19 getestet wurden!

#### ***Trainer***

- Ich bleibe nur in den ausgewiesenen Bereichen!
- Mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Personen halten und Mundschutzmaske tragen.

#### ***Teilnehmer:***

- Ich halte, wenn immer möglich, einen Abstand von mindestens 1,5 m zu den anderen Personen, insbesondere zu den Schiedsrichtern und Helfern!
- Ich wasche oder desinfiziere meine Hände vor und nach dem Wettkampf!