



# BOLLETTINO DELLO SPORT DI PRESTAZIONE 2022/2023

swiss aquatics   
swimming

Informazioni attuali su  
[www.swiss-aquatics.ch](http://www.swiss-aquatics.ch)

Versione 14 marzo 2023

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



# INDICE

<b>PREMESSA.....</b>	<b>5</b>
RETROSPETTIVA E PROSPETTIVE.....	5
<b>COLLABORATORI SPORT DI PRESTAZIONE.....</b>	<b>6</b>
TEAM DI DIREZIONE SPORT DI PRESTAZIONE.....	6
ALTRI COLLABORATORI NELLO SPORT DI PRESTAZIONE.....	6
DIREZIONE SPORTIVA NUOTO.....	7
MEDIA.....	7
<b>SQUADRA NAZIONALE.....</b>	<b>8</b>
SELEZIONE DEI QUADRI NAZIONALI 2020-2024.....	8
TEMPI LIMITE DEI QUADRI PER LA STAGIONE 2023/2024.....	11
QUADRI NAZIONALI SWIMMING 2022/2023.....	12
CATALOGO DEI QUADRI E MISURE DI SOSTEGNO.....	13
CONVENZIONE DEL QUADRO.....	16
<b>PIANIFICAZIONE 2022/2023.....</b>	<b>17</b>
PERIODIZZAZIONE DI BASE 2020-2024.....	17
CAMPIONATI NAZIONALI 2022/2023.....	18
PIANIFICAZIONE STAGIONALE QUADRO NAZIONALE ELITE 2022/2023.....	20
PIANIFICAZIONE STAGIONALE QUADRO NAZIONALE SPERANZE 2022/2023.....	21
<b>SELEZIONE AI CAMPIONATI.....</b>	<b>22</b>
FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	22
OBIETTIVI PER L' ELITE.....	22
OBIETTIVI A LIVELLO GIOVANILE.....	24
DIRETTIVE PER LA SELEZIONE DEGLI ATLETI.....	26
DIRETTIVE PER LA SELEZIONE DELLO STAFF.....	28
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CMVC FINA (25M) 2022.....</b>	<b>29</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CM FINA (50M) 2023.....</b>	<b>32</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE SUMMER FISU WORLD UNIVERSITY GAMES (50M) 2023.....</b>	<b>35</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CE LEN U23 (50M) 2023.....</b>	<b>38</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE MULTINATION JUNIORS (50M) 2023.....</b>	<b>40</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE MULTINATION YOUTH (50M) 2023.....</b>	<b>41</b>

<b>CONCETTO DI SELEZIONE CEJ LEN (50M) 2023</b> .....	<b>43</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL (EYOF) (50M) 2023</b> .....	<b>46</b>
<b>SELEZIONE A COMPETIZIONI INTERNAZIONALI</b> .....	<b>50</b>
COMPETIZIONI DI PREPARAZIONE E DI FORMAZIONE- .....	50
<b>OPEN WATER SWIMMING</b> .....	<b>51</b>
SELEZIONE QUADRO NAZIONALE OPEN WATER 2021-2024 .....	51
CALENDARIO NAZIONALE OPEN WATER KADER 2022/2023 .....	53
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CM FINA 2023 OW</b> .....	<b>54</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE LEN CEJ 2023 OW</b> .....	<b>56</b>
<b>QUADRI REGIONALI</b> .....	<b>58</b>
SELEZIONE DEI QUADRI REGIONALI.....	58
TEMPI LIMITE DEI QUADRI PER LA STAGIONE 2023/2024 .....	58
DIE REGION ROS STELLT SICH VOR.....	60
LA REGIONE RSI SI PRESENTA.....	62
LA RSR SE PRÉSENTE .....	63
DIE REGION RZO STELLT SICH VOR.....	65
DIE REGION RZW STELLT SICH VOR.....	67
<b>ASSEGNAZIONE DELLE SWISS OLYMPIC TALENT CARDS</b> .....	<b>69</b>
PISTE .....	69
<b>CENTRI DI PROMOZIONE DELLE SPERANZE</b> .....	<b>71</b>
STRUTTURE DECENTRALIZZATE PER LA PROMOZIONE DELLE SPERANZE.....	71
CENTRI DI PROMOZIONE DELLE SPERANZE (CPS) .....	72
<b>SWISS AQUATICS TRAINING BASE (SATB)</b> .....	<b>73</b>
FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	73
ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DEL PERSONALE.....	74
ACCESSO AL PROGRAMMA CNP .....	74
PRESTAZIONI SATB.....	75
<b>CENTRI NAZIONALI DI COMPETENZA DELLE REGIONI</b> .....	<b>77</b>
FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	77
STRUTTURA ORGANIZZATIVA.....	77
ACCESSO AI CNC.....	77
<b>SCIENZA E RICERCA</b> .....	<b>79</b>

I COMPITI PRINCIPALI DELLA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO.....	79
<b>SOSTEGNO DEGLI ATLETI.....</b>	<b>80</b>
<b>SPORT DI PUNTA ED ESERCITO.....</b>	<b>81</b>
PRINCIPI DELLO SPORT DI PUNTA E DELL'ESERCITO.....	81
SCUOLA RECLUTA SPORT DI PUNTA (SR-SPISPO).....	83
POSTI PER MILITARI A CONTRATTO TEMPORANEO.....	83
CISM – CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE.....	84
<b>ASSISTENZA MEDICO SPORTIVA.....</b>	<b>86</b>
OFFERTA MEDICO-SPORTIVA PER ATLETI DEI QUADRI.....	86
RESPONSABILI ANTIDOPING E PERSONE DI CONTATTO.....	88
<b>LA FORMAZIONE DI SWISS AQUATICS SWIMMING.....</b>	<b>89</b>
<b>ATTRIBUZIONE DELLE SWISS OLYMPIC CARD.....</b>	<b>92</b>

# PREMESSA

## RETROSPETTIVA E PROSPETTIVE

Cari nuotatori e allenatori, cari amici del nuoto,

Data l'abbondanza di eventi di rilievo internazionale, potrebbe essere facile dimenticare che i GO di Tokyo si sono svolti solo un anno fa. Nella stagione 21/22, notoriamente "post-olimpica", il livello generale degli highlights internazionali è stato di conseguenza più basso. Ciononostante, atleti eccezionali hanno ottenuto un totale di 8 record mondiali in vasca lunga (5 uomini/2 donne/1 mixed) e 11 record mondiali in vasca corta (7 uomini/4 donne). Anche quest'anno, quindi, si può parlare di un continuo sviluppo dinamico, almeno ai vertici dello sport natatorio internazionale.

Gli atleti di Swiss Aquatics Swimming hanno approfittato della stagione post-olimpica nel senso classico del termine per progredire nella loro formazione, completare il servizio militare o provare nuovi esperimenti di allenamento. Ciononostante, un ampio gruppo di atleti è riuscito ad affermarsi costantemente tra i migliori al mondo e ad alimentare un altro fuoco d'artificio di prestazioni eccezionali in occasione di numerosi eventi internazionali. In termini di medaglie, Swiss Aquatics Swimming può guardare indietro a quella che è stata probabilmente la sua stagione di maggior successo di sempre.

Ha esordito Maria Ugolkova con un argento ai CEVC 21 di Kazan (RUS), seguita da Noè Ponti, anche lui con l'argento, e Antonio Djakovic con il bronzo al CMVC 21 di Abu Dhabi (EAU). Julia Ullmann ha poi vinto il bronzo ai CEJ 22 di Otopoi (ROU). Havana Cueto Cabrera ha vinto il bronzo all'EYOF 22 di Banska Bystrica (SVK).

Lisa Mamié, la prima campionessa europea donna dopo Flavia Rigamonti 14 anni fa, insieme ad Antonio Djakovic, il primo svizzero a vincere due medaglie d'argento in un evento d'élite, e Noè Ponti, che ha contribuito con un'altra medaglia d'argento, hanno chiuso in bellezza i Campionati Europei 22 di Roma (ITA). In totale sono stati stabiliti 41 nuovi record svizzeri (vasca corta: 19 uomini/13 donne - vasca lunga: 9 uomini).

L'adeguamento del sistema di competizione effettuato nel 2020 è stato sperimentato per la prima volta nella stagione 21/22 e vedrà i primi adeguamenti dopo valutazioni e discussioni. Le misure adottate per aumentare la promozione delle donne sembrano funzionare, ma devono essere ulteriormente monitorate e valutate. È stato lanciato un nuovo progetto per ottimizzare il supporto della medicina sportiva e della scienza dell'allenamento per gli atleti dei nostri quadri. La sfida più grande per la nostra federazione rimane, più che mai, il miglioramento del nostro autofinanziamento, non da ultimo a causa dell'incombente crisi energetica, che va anch'essa fronteggiata!

Nel 2022/2023 ci aspettano diversi eventi sportivi. Per l'élite è in programma il CMVC a Melbourne/AU nel 2022. Nel 2023 seguiranno i Campionati del Mondo a Fukuoka/JPN e il WUG a Chengdu/CHN. Nel settore juniores sono previsti per il 2023 il CEJ con una sede ancora sconosciuta, così come l'EYOF a Maribor e CEJ Open Water

A nome del settore sport di prestazione Nuoto, auguro a tutti una stagione 2022/2023 in salute e ricca di successo.

Markus Buck, capo sport di prestazione Swiss Aquatics Swimming

# COLLABORATORI SPORT DI PRESTAZIONE

## TEAM DI DIREZIONE SPORT DI PRESTAZIONE

Capo dello sport di prestazione Nuoto	Markus Buck <a href="mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch">markus.buck@swiss-aquatics.ch</a>	(Impiegato)
Capo delle speranze Nuoto	David Burkhardt <a href="mailto:david.burkhardt@swiss-aquatics.ch">david.burkhardt@swiss-aquatics.ch</a>	(Impiegato)
Leading Coach Open Water	Elena Nembrini <a href="mailto:elenanembrini@bluewin.ch">elenanembrini@bluewin.ch</a>	(mandato)
Rappresentante degli allenatori (VTR)	Tobias Gross <a href="mailto:swissswimmingvtr@gmail.com">swissswimmingvtr@gmail.com</a>	(mandato)

## ALTRI COLLABORATORI NELLO SPORT DI PRESTAZIONE

Segretariato	Tanja Schären & Jonas Kissling <a href="mailto:swimming@swiss-aquatics.ch">swimming@swiss-aquatics.ch</a>	(Impiegati)
Chief Medical Officer (medico della federazione)	Dr. Philip Wildisen <a href="mailto:wildisen@praxisost.ch">wildisen@praxisost.ch</a>	(mandato)
Head Physio	Hugo Pinto <a href="mailto:hugo@3pohealth.ch">hugo@3pohealth.ch</a>	(mandato)
Scienza dell'allenamento	Dr. Dennis Born <a href="mailto:dennis.born@swiss-aquatics.ch">dennis.born@swiss-aquatics.ch</a>	(BASPO)
Allenatori federali (SATB)	Massimo Meloni <a href="mailto:massimo.meloni@swiss-aquatics.ch">massimo.meloni@swiss-aquatics.ch</a>	(Impiegato)
	Andrea Mercuri <a href="mailto:andrea.mercuri@swiss-aquatics.ch">andrea.mercuri@swiss-aquatics.ch</a>	(Impiegato)
Dual Career Coach	Daniela Torre <a href="mailto:torre@sport-excellence.ch">torre@sport-excellence.ch</a>	(mandato)
Event Coach Elite	Dirk Reinicke	(mandato)
	Paul Kutscher	(mandato)
Event Coach SPERANZE	Fausto Mauri	(mandato)
	Florent Tresarrieu	(mandato)

## DIREZIONE SPORTIVA NUOTO

Direttore sportivo Nuoto

Philippe Walter

(mandato)

[philippe.walter@swiss-aquatics.ch](mailto:philippe.walter@swiss-aquatics.ch)

## MEDIA

Responsabile dei media

Regula Späni

(mandato)

[regula@spaenimedia.ch](mailto:regula@spaenimedia.ch)



# SQUADRA NAZIONALE

## SELEZIONE DEI QUADRI NAZIONALI 2020-2024

I criteri di selezione per i quadri nazionali 2020-2024 si basano sui tempi limiti per la competizione internazionale delle categorie élite e juniori e sono inoltre interpolati secondo un corridoio di sviluppo. I criteri possono essere adattati se lo sviluppo nazionale o internazionale nel nuoto rendono necessario un cambiamento.

La selezione avviene di regola al 1. settembre da parte del capo dello sport di prestazione / capo speranze. L'ottenimento del limite non significa poter rivendicare automaticamente un posto nel quadro. Per una selezione il capo Sport di prestazione / capo Speranze considera altri criteri (convenzione atleti, SpomedAG, pianificazione dell'allenamento e della carriera, stato di salute, confronto internazionale, potenziale di prestazione e di sviluppo, condizione d'allenamento, partecipazione al programma del quadro, ecc.).

Per una selezione in un quadro nazionale di Swiss Aquatics Swimming, sono necessari la cittadinanza svizzera (passaporto svizzero), una licenza annuale in un club Swiss Aquatics Swimming (sia nella stagione in cui è stato ottenuto il tempo limite che nella stagione con lo status di quadro). Inoltre, solo i risultati inseriti nella lista delle migliori prestazioni di Swiss Aquatics Swimming [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) possono essere presi in considerazione per una selezione. Il capo sport di prestazione può consentire a delle eccezioni in casi motivati.

### QUADRO OLIMPICO 2024

Gli atleti più performanti con un potenziale a medio e breve termine valido per rappresentare Swiss Aquatics Swimming ai Giochi Olimpici del 2024 e oltre, sono selezionati nel quadro olimpico. I criteri di selezione si basano sul livello sportivo della competizione principale. In caso di un'evoluzione delle prestazioni internazionali, i criteri di selezione possono subire degli adattamenti durante il ciclo olimpico.

La selezione del quadro olimpico è compito del capo dello sport di prestazione. Di norma, la selezione avviene per la durata restante del ciclo olimpico attuale. In caso di stagnazione o di sviluppo negativo delle prestazioni, lo status di Quadro Olimpico può essere messo in attesa o revocato. L'ottenimento del limite non significa l'accesso automatico in questo quadro. Il capo dello sport di prestazione prende in considerazione altri criteri (convenzione degli atleti, SpomedAG, pianificazione dell'allenamento e della carriera, stato di salute, confronto internazionale, potenziale di prestazione e sviluppo, condizione di allenamento partecipazione al programma del quadro, ecc.).

Gli atleti del quadro olimpico sono sostenuti da misure aggiuntive (ad esempio, competizioni internazionali, coppe del mondo, promozione indiretta, ecc.) e/o hanno delle partecipazioni personali alle competizioni inferiori.

I membri del quadro olimpico ricevono di regola una carta «Swiss Olympic Bronzo/Argento /Oro ».

## QUADRO NAZIONALE ELITE

Per la stagione 2022/2023 sono convocati, per la durata di 12 mesi, uomini nati nel 2004 e più vecchi e donne nate nel 2005 e più vecchie, che hanno ottenuto il tempo limite del quadro Élite. Obiettivo principale sono i campionati d'Europa e del mondo in vasca lunga e corta (50m&25m) e i Giochi Olimpici. Ai Campionati Europei in vasca lunga (50m) si ambisce al 16. rango rispettivamente ad una qualificazione alle semi-finali. Nelle discipline non olimpiche l'obiettivo è l'8. Rango rispettivamente una qualifica per le finali. Per gli uomini nati nel 2004, 2003 und 2002 e per le donne nate nel 2005, 2004 und 2003 ci sono criteri di selezione adattati per favorire un passaggio nell' élite adeguato all'età.

Per la stagione 2023/2024 sono convocati, per la durata di 12 mesi, uomini nati nel da nuotare nella stagione 2022/2023). Per gli uomini nati nel 2005, 2004 e 2003 e per le donne nate nel 2006, 2005 e 2004 ci sono criteri di selezione adattati per favorire un passaggio nell' élite adeguato all'età.

I membri del quadro élite ricevono una Swiss Olympic Élite Card.

## QUADRO PROSPETTIVA 2028

Sono inclusi nel quadro Prospettiva gli atleti del quadro Speranze e di Transizione con potenziale a lungo e medio termine valido per rappresentare Swiss Aquatics Swimming ai giochi olimpici 2028 e oltre. I criteri di selezione si basano sul livello sportivo alla competizione di riferimento. In caso di un'evoluzione delle prestazioni internazionali, i criteri di selezione possono subire degli adattamenti durante il ciclo olimpico.

La selezione del quadro olimpico è di competenza del capo dello Sport di prestazione in accordo con il capo Speranze. Di norma, la selezione avviene per la durata restante del ciclo olimpico attuale. I

In caso di stagnazione o di sviluppo negativo delle prestazioni, lo status di quadro Prospettiva può essere messo in attesa o revocato. Viene fatta una valutazione e per essere invitati deve essere raggiunto il tempo limite del quadro Prospettiva in almeno una disciplina olimpica. L'ottenimento del limite non significa l'accesso automatico in questo quadro. Il capo dello Sport di prestazione prende in considerazione altri criteri (convenzione degli atleti, SpomedAG, pianificazione dell'allenamento e della carriera, stato di salute, confronto internazionale, potenziale di prestazione e sviluppo, condizione di allenamento partecipazione al programma del quadro, ecc.). Gli atleti del quadro prospettiva sono sostenuti con misure supplementari (ad esempio competizioni int. sostegno individuale, ecc.) e partecipazioni personali più basse.

I membri del quadro Prospettiva ricevono una Swiss Olympic Card Bronzo.

## QUADRO NAZIONALE SPERANZE

Per la stagione 2022/2023 sono selezionati, per la durata di 12 mesi, ragazzi e ragazze che hanno soddisfatto i criteri di selezione e sono nati nei seguenti anni.

	«Youth»	«Juniors»
Ragazze	2009 e 2008	2007 e 2006
Ragazzi	2008 e 2007	2006 e 2005

Per gli «Juniors» la competizione internazionale principale sono i Campionati Europei Juniori (50m). Si ambisce ad ottenere il 16. rango rispettivamente una qualificazione nella semi-finale. Per i ragazzi 2006 e più giovani e per le ragazze 2007 e più giovani sono applicati criteri di selezione adattati, per permettere una transizione progressiva.

Per la categoria «Youth» la competizione internazionale principale è l'European Youth Olympic Festival (50m). Si ambisce ad ottenere il 16. rango, rispettivamente una qualificazione alla semi-finale. Per i ragazzi 2008 e per le ragazze 2009 sono applicati criteri di selezione adattati, per permettere una transizione progressiva.

Per la stagione 2023/2024 sono selezionati, per la durata di 12 mesi, ragazzi e ragazze che hanno ottenuto il tempo limite del quadro speranze ( da nuotare nella stagione 2022/2023) e sono nati/e nei seguenti anni:

	«Youth»	«Juniors»
Ragazze	2010 e 2009	2008 e 2007
Ragazzi	2009 e 2008	2007 e 2006

Atleti che ai Campionati europei juniori si qualificano per una semi-finale sono anche selezionati nel quadro nazionale Speranze. Il capo Speranze può selezionare altri atleti nel quadro nazionale Speranze considerando i risultati ottenuti ai test PISTE.

Atleti del quadro nazionale Speranze ottengono la „Swiss Olympic Talent Card National“ (condizione: partecipazione a PISTE).

#### **ATLETI CON PASSAPORTO STRANIERO (PROCEDURA DI NATURALIZZAZIONE IN CORSO O PENDENTE).**

Questi atleti possono partecipare alle attività del quadro che non richiedono un passaporto svizzero. Tra il club, l'allenatore, i genitori e Swiss Aquatics Swimming viene stipulato un accordo.

#### **CLAUSOLA MEDICA**

Membri del quadro nazionale (stato attivo) che non hanno potuto ottenere durante tutta la stagione una prestazione per il quadro a causa di malattia o infortunio, devono richiedere il mantenimento dello stato di membro del quadro subito all'inizio della malattia o dell'infortunio, accompagnato dalla pianificazione per una prova di prestazione alternativa da effettuare al più tardi fino ai campionati svizzeri della stagione successiva (marzo/ aprile). In questo modo lo stato di membro del quadro, comprese tutte le misure di accompagnamento, può essere concesso con riserva. Non esiste diritto automatico. Se non può essere data una conferma di prestazione, lo stato di membro del quadro viene ritirato immediatamente.



## TEMPI LIMITE DEI QUADRI PER LA STAGIONE 2023/2024

- I tempi limite devono essere ottenuti in vasca lunga nella stagione 2022/2023 nel periodo 01.09.2022 – 06.08.2023 in vasca lunga (50m) e devono figurare nella classifica ufficiale di von Swiss Aquatics Swimming (<https://www.swiss-aquatics.ch/Leistungssport/Swimming/Swimrankings-Swimstats>).
  - il tempo limite deve essere raggiunto o superato
- Gli anni di nascita indicati valgono per la composizione dei quadri per la stagione 2023/2024.

Nationalmannschaftsmitelime 2023/2024 (zu schwimmen in Saison 2022/023)								
Disziplin	Damen							
	Elitekader				Nachwuchskader			
	2003+älter	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
50 FR	0:25,28	0:25,49	0:25,74	0:26,07	0:26,50	0:26,93	0:27,44	0:28,12
100 FR	0:54,95	0:55,40	0:55,95	0:56,67	0:57,60	0:58,52	0:59,63	1:01,12
200 FR	2:00,18	2:01,07	2:02,18	2:03,61	2:05,46	2:07,46	2:09,88	2:13,13
400 FR	4:16,24	4:18,02	4:20,21	4:23,03	4:26,68	4:30,95	4:36,10	4:43,00
800 FR	8:56,37	8:57,84	8:59,67	9:02,01	9:05,04	9:13,76	9:24,29	9:38,39
1500 FR	16:40,71	16:48,75	16:58,69	17:11,46	17:28,02	17:44,79		
50 BA	0:27,98	0:28,33	0:28,77	0:29,33	0:30,06	0:30,54		
100 BA	1:01,02	1:01,61	1:02,34	1:03,29	1:04,51	1:05,54	1:06,79	1:08,46
200 BA	2:14,63	2:15,71	2:17,04	2:18,74	2:20,96	2:23,21	2:25,94	2:29,58
50 BR	0:30,78	0:31,11	0:31,52	0:32,04	0:32,72	0:33,25		
100 BR	1:07,99	1:08,68	1:09,54	1:10,64	1:12,06	1:13,21	1:14,60	1:16,47
200 BR	2:28,29	2:29,57	2:31,15	2:33,19	2:35,83	2:38,32	2:41,33	2:45,36
50 BU	0:26,11	0:26,41	0:26,79	0:27,27	0:27,90	0:28,35		
100 BU	0:59,52	0:59,98	1:00,54	1:01,26	1:02,20	1:03,20	1:04,40	1:06,01
200 BU	2:13,50	2:14,43	2:15,57	2:17,05	2:18,96	2:21,18	2:23,86	2:27,46
200 IM	2:14,63	2:15,87	2:17,41	2:19,39	2:21,95	2:24,22	2:26,96	2:30,63
400 IM	4:49,83	4:52,31	4:55,37	4:59,31	5:04,42	5:09,29	5:15,17	5:23,05

Nationalmannschaftsmitelime 2023/2024 (zu schwimmen in Saison 2022/023)								
Disziplin	Herren							
	Elitekader				Nachwuchskader			
	2002+älter	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
50 FR	0:22,36	0:22,54	0:22,77	0:23,07	0:23,46	0:23,83	0:24,28	0:24,89
100 FR	0:49,01	0:49,42	0:49,94	0:50,60	0:51,47	0:52,29	0:53,28	0:54,62
200 FR	1:48,66	1:49,44	1:50,40	1:51,64	1:53,24	1:55,05	1:57,24	2:00,17
400 FR	3:50,70	3:52,38	3:54,47	3:57,15	4:00,62	4:04,47	4:09,12	4:15,35
800 FR	7:57,75	8:02,35	8:08,03	8:15,33	8:24,79	8:32,87		
1500 FR	15:29,52	15:36,91	15:46,04	15:57,78	16:12,99	16:28,56	16:47,34	17:12,52
50 BA	0:24,99	0:25,26	0:25,59	0:26,02	0:26,58	0:27,00		
100 BA	0:54,61	0:55,11	0:55,72	0:56,50	0:57,52	0:58,44	0:59,55	1:01,04
200 BA	1:59,46	2:00,44	2:01,65	2:03,20	2:05,21	2:07,22	2:09,63	2:12,87
50 BR	0:27,17	0:27,49	0:27,89	0:28,40	0:29,06	0:29,53		
100 BR	1:00,41	1:01,07	1:01,88	1:02,93	1:04,29	1:05,32	1:06,56	1:08,22
200 BR	2:12,30	2:13,63	2:15,28	2:17,39	2:20,14	2:22,38	2:25,08	2:28,71
50 BU	0:23,38	0:23,65	0:23,97	0:24,38	0:24,92	0:25,32		
100 BU	0:52,52	0:53,00	0:53,59	0:54,36	0:55,34	0:56,23	0:57,30	0:58,73
200 BU	1:58,37	1:59,43	2:00,74	2:02,42	2:04,60	2:06,60	2:09,00	2:12,23
200 IM	2:00,84	2:01,88	2:03,16	2:04,81	2:06,94	2:08,97	2:11,43	2:14,71
400 IM	4:21,25	4:23,63	4:26,56	4:30,33	4:35,22	4:39,63	4:44,94	4:52,06

# QUADRI NAZIONALI SWIMMING 2022/2023

## QUADRO NAZIONALE ÉLITE E QUADRO OLIMPICO E PROSPETTIVA PER LA STAGIONE 2022/2023

### Membri dei quadri nazionali\* Swiss Aquatics Swimming - Stagione 2022 / 2023

\*Lo status di quadro nazionale è valido solo dopo la presentazione della convenzione dell'atleta firmata e di un piano annuale dettagliato.

Quadro Elite 2022/23:					Quadro olimpico	Appartenenti
Uomini (11)					Quadro prospettiva	all'esercito(AdA)
Bollin	Thierry	SKBE	11.01.00	quadro olimpico	si!	si!
Desplanches	Jérémy	GEN	07.08.94	200 & 400m misti; 4x200m stile libero	si!	si!
Djakovic	Antonio	SCUW	08.10.02	100m, 200m & 400m stile libero	si!	
Gagnebin	Ilan	RFN	16.06.04	200m farfalla		
Gartmann	Gian-Luca	SCUW	10.06.03	200m misti		
Liess	Nils	GEN	24.08.96	4x200m stile libero	si!	si!
Mityukov	Roman	GEN	30.07.00	100m & 200m dorso; 100m & 200m stile libero; 4x200m stile libero	Si!	si!
Niederberger	Paul	NSL	02.01.04	quadro prospettiva	Prospettiva	
Ponti	Noè	NSL	01.06.01	50m, 100m & 200m farfalla; 4x200m stile libero	Si!	
Rusch	Quirin	SCUW	13.01.03	clausola medica		
Toscan	Marius	SVSW	17.01.02	200m farfalla; 400m misti	Prospettiva	
Damen (9)						
Bertschi	Amelie	LN	19.01.05	800m stile libero		
Borer	Fanny	NYON	07.04.96	200m dorso		
Freimann	Noemi	LIMM	09.06.05	800m & 1500m stile libero		
Kost	Nina	GEN	17.04.95	200m dorso	si!	
Mamié	Lisa	LIMM	27.10.98	100m & 200m rana; 400m misti	si!	
Patt	Angelina	LIMM	05.12.05	200m & 400m misti		
Touretski	Sasha	GEN	20.09.94	50m stile libero		
Ugolkova	Maria	SCUW	18.07.89	100m stile libero; 100m farfalla; 200m misti	si!	
Ullmann	Julia	LIMM	19.06.05	50m & 100m farfalla	Prospettiva!	

\*il quadro olimpico comprende atleti che hanno il potenziale di rappresentare Swiss Aquatics ai Giochi Olimpici!

\*\* Il quadro prospettiva comprende atleti che hanno il potenziale di rappresentare Swiss Aquatics ai Giochi Olimpici successivi !

## QUADRO NAZIONALE SPERANZE E QUADRO PROSPETTIVA PER LA STAGIONE 2022/2023

### Quadro Speranze 2022/23:

#### Ragazzi Juniors (7)

Bernardon	Julio	LIMM	10.12.06	PISTE
Bucca	Flavio	KREU	15.04.05	200m dorso
D'Iorio	Ian	TURR	09.07.06	PISTE
Germann	Gian	STL	07.12.06	PISTE
Niederberger	Julien	NSL	21.07.05	200m misti
Oberholzer	Solan	NSL	12.02.05	PISTE
Rutishauser	Lennox	KREU	23.07.05	PISTE

#### Ragazze Juniors (8)

Blumin	Xenia	LIES	30.09.06	100m e 200m dorso
Capuano	Giulia	NUM	03.12.06	50m stile libero
Cueto Cabrera	Havana	VN	20.01.07	50m, 100m e 200m rana
Griffis	Kalyssa	SVB	01.02.06	clausola medica
Hagen	Yael	LYN	05.09.06	200m rana, 200m e 400m misti
Kliment*	Panna	SCUW	03.08.06	PISTE
Müller	Selina	BAAR	11.07.07	100m rana, 200m misti
Richard	Manon	RFN	30.10.07	50m, 100m e 200m dorso

#### Ragazzi Youth (6)

Bruhin	Demian	BAAR	13.12.08	PISTE
Menaballi	Nicola	LUGA	02.10.07	PISTE
Polster	Attila	SCT	26.01.07	200m farfalla
Sottile*	Enrico	AST	03.09.07	200m farfalla
Victorio	Jolan	GEN	11.01.08	PISTE
Vidal	Jan	AST	01.12.08	PISTE

#### Ragazze Youth (6)

Andreani	Elisa	NUM	20.10.09	PISTE
Grosse	Malou	LIMM	08.01.09	50m, 100m, 200m, 400m und 800m stile libero, 200m misti
Hoigne	Seraphine	SKBE	16.11.08	PISTE
Löhr	Kay-Lyn	MEIL	18.03.08	100m rana, 200m misti
Mitbauer*	Maria-Angelina	SVB	07.05.09	200m dorso
Richard	Loane	RFN	30.08.09	100m farfalla

#### Struttura d'età del quadro speranze

Ragazzi Juniors: 2005 e 2006

Ragazze Juniors: 2006 e 2007

Ragazzi Youth: 2007 e 2008

Ragazze Youth: 2008 e 2009

\* = procedura di naturalizzazione pendente

## CATALOGO DEI QUADRI E MISURE DI SOSTEGNO

Swiss Aquatics Swimming dirige, promuove e sostiene i quadri nazionali Speranze ed Elite.. Swiss Aquatics Swimming appoggia, con misure attrattive sul piano materiale o finanziario, gli atleti che danno prova di una volontà di impegno eccezionale e che dispongono di un livello di prestazione elevato in ambito nazionale e internazionale.

La promozione dei quadri Elite include le misure di sostegno descritte qui di seguito. Le possibili misure di sostegno sono documentate nel catalogo dei quadri e sono pubblicate nel bollettino dello sport di prestazione all'inizio di ogni stagione. I membri dei quadri si impegnano, con una convenzione degli atleti, a adempiere alle richieste di Swiss Aquatics Swimming e a partecipare attivamente alle attività del quadro. Eventi del quadro obbligatori e facoltativi come i campi di allenamento, le competizioni o altri eventi sono pubblicati nel bollettino dello sport di prestazione prima dell'inizio della stagione.

### CATALOGO DEI QUADRI

#### EQUIPAGGIAMENTO (TESSILI)

Equipaggiamento con materiale attrattivo d'allenamento e di competizione dei nostri sponsor attuali. È obbligatorio indossare l'equipaggiamento fornito durante tutte le attività del quadro e a tutti gli eventi della squadra nazionale. I dettagli precisi sono descritti nel regolamento sulla pubblicità di Swiss Aquatics Swimming. [www.swiss-aquatics.ch/Verband/Organisation/statuten-reglemente](http://www.swiss-aquatics.ch/Verband/Organisation/statuten-reglemente)

#### SELEZIONE ALLE COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

La partecipazione alle competizioni internazionali in Svizzera e all'estero è una condizione importante per ottenere gli obiettivi di prestazione a medio e lungo termine. Swiss Aquatics Swimming partecipa per macrociclo a 1-2 competizioni internazionali con una rappresentanza di atleti dei quadri. In linea di principio non c'è un diritto di partecipazione regolare: il capo dello sport di prestazione/ il capo delle speranze selezionano le squadre. La presenza attiva alle altre attività è una delle condizioni principali. La partecipazione del quadro e di una selezione di allenatori è finanziata in gran parte da Swiss Aquatics Swimming.

#### WEEKEND DEI QUADRI

Swiss Aquatics Swimming organizza 2-3 weekend dei quadri per stagione per le speranze e per l'élite. Questi weekend servono oltre che al „team building“, all'informazione, alla formazione e alla pianificazione, anche come "weekend di diagnostica". Con procedure riconosciute dalla medicina e dalla scienza dello sport (allenamenti con apparecchiature e test) vengono misurati lo stato attuale e lo sviluppo di alcuni fattori di prestazione e requisiti decisivi. Questo al fine di sostenere gli atleti dei quadri nel loro sviluppo sportivo, che grazie ai dati rilevati possono effettuare i loro allenamenti in modo più mirato ed efficace e lo stato di salute può essere controllato. In linea di principio non esiste diritto di partecipazione regolare. I partecipanti sono invitati dal capo dello Sport di prestazione/ capo Speranze. La partecipazione del quadro e di una selezione di allenatori è finanziata in gran parte da Swiss Aquatics Swimming..

## **CAMPI D'ALLENAMENTO**

Swiss Aquatics Swimming organizza per gli atleti d'élite o delle speranze selezionati per la gara internazionale principale dell'estate, un campo d'allenamento di preparazione nell'ultimo macrociclo. Per ottimizzare le condizioni di allenamento possono essere convocati altri atleti dei quadri come partner di allenamento. Il capo dello Sport di prestazione / capo Speranze seleziona gli atleti. La partecipazione del quadro e di una selezione di allenatori è finanziata in gran parte da Swiss Aquatics Swimming.

Inoltre, continua ad essere organizzato un campo d'allenamento attrattivo per macrociclo nell'ambito del programma del Swiss Aquatics Swimming Training Base. Atleti del quadro che nel loro club non hanno un'offerta adeguata possono aggregarsi a questi campi in accordo con il capo dello Sport di prestazione/ capo Speranze. In linea di principio non esiste diritto di partecipazione. Il capo dello Sport di prestazione /il capo Speranze seleziona gli atleti. La partecipazione del quadro e di una selezione di allenatori è finanziata in gran parte da Swiss Aquatics Swimming.

## **SWISS AQUATICS SWIMMING TRAINING BASE (SATB) A TENERO**

Gli atleti del quadro di Swiss Aquatics Swimming hanno la possibilità di usufruire dell'infrastruttura e delle prestazioni della Swiss Swimming Training Base. L'offerta e le prestazioni sono descritti in dettaglio al punto „Swiss Aquatics Swimming Training Base“.

## **ANALISI TECNICA DELL'ALLENAMENTO E DELLA COMPETIZIONE**

Il responsabile delle discipline dell'UFSPÖ per il nuoto, Dr. Dennis Born cura per Swiss Aquatics Swimming delle analisi dettagliate del nuoto mondiale, delle competizioni e delle gare degli appuntamenti principali. Inoltre aggiorna una banca dati con le analisi di gare di atleti di punta agli appuntamenti internazionali principali per ottenere i cosiddetti 'Benchmark', rispettivamente i dati sensibili per allenamenti e gare per gli atleti di Swiss Aquatics Swimming. Agli atleti del quadro viene offerta in aggiunta la possibilità di avere analisi delle gare o della tecnica in attività scelte da Swiss Aquatics Swimming, a condizione di una collaborazione attiva

## **MEDICINA DELLO SPORT**

Gli esami e i test medico-sportivi sono condizione di base per ogni membro del quadro. Queste analisi sono eseguite dal Chief Medical Officer (CMO) e dal suo team. Il responsabile delle discipline dell'UFSPÖ per il nuoto, Dr. Dennis Born " coordina queste misure.

## **PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA / CONSULENZA**

Swiss Aquatics Swimming consiglia e sostiene i suoi quadri per le questioni riguardanti la pianificazione della carriera, la carriera duale (scuola e sport d'élite), l'alimentazione, la psicologia dello sport, l'allenamento mentale, la condizione fisica, la rigenerazione e il militare.

Nell'ambito della pianificazione della carriera a partire dalla stagione 2021/2022, Daniela Torre sostiene nella nuova funzione di «Swiss Aquatics Swimming Dual Career Coach», il capo dello sport di prestazione e il capo delle speranze Chef. Daniela Torre è un'esperta della pianificazione della carriera riconosciuta e dispone delle conoscenze professionali e l'esperienza nel lavoro con gli atleti. È anche molto ben connessa con le istituzioni di formazione e di sostegno.

Consigli su nutrizione, psicologia dello sport/allenamento mentale, atletica e rigenerazione sono forniti dal dottor Dennis Born, oltre che dal capo dello sport di prestazione / dal capo delle speranze.

La consulenza su questioni riguardanti l'esercito è offerta dal capo dello sport di prestazione.

## WORKSHOPS

Durante gli eventi dei quadri Swiss Aquatics Swimming organizza regolarmente dei Workshops (in parte in collaborazione con Swiss Sport integrity, Olympic e altir) in vista di una formazione continua dei quadri (temi proposti: pianificazione della carriera, militare, lavoro degli sponsor, media e pubblicità ecc.).

## MISURE DI PROMOZIONE

### PROMOZIONE DELLE SPERANZE

Gli atleti del quadro Speranze ricevono sostegno soprattutto con la selezione a competizioni internazionali e con la possibilità di partecipare a campi d'allenamento in Svizzera o all'estero. Altre misure di sostegno sono indicate nel catalogo dei quadri. Gli atleti del quadro Speranze ricevono una Swiss Olympic Talent Card. Altre prestazioni per la promozione del quadro Speranze sono:

- promozione decentralizzata de Centri di promozione Speranze
- sostegno di esperti (pianificazione della carriera, scienza dello sport, biomeccanica, alimentazione, ecc.)
- Assistenza medico-sportiva (SpomedG, Physio-Check, etc.)

### PROMOZIONE CENTRALIZZATA DELL'ÉLITE E DEGLI ATLETI IN TRANSIZIONE

SATB Tenero

La Swiss Aquatics Swimming Training Base a Tenero offre agli atleti dell'élite e alle speranze di livello un sostegno mirato e un ambiente ideale che integra i programmi di allenamento e della formazione (scuola). Accanto a soggiorni permanenti nel centro nazionale, Swiss Aquatics Swimming offre dei soggiorni di durata limitata. Questo permette agli atleti dei quadri di approfittare del programma di Tenero. Sono possibili anche dei soggiorni per atleti e allenatori stranieri a pagamento, a condizione che sia utile per Swiss Swimming. Le persone di contatto sono il capo dello Sport di prestazione/ Speranze e gli allenatori della SATB.

Piscine CISIN (Uster, Sursee, Lausanne)

in quanto piscine sostenute dai sussidi CISIN, Uster, Sursee e da settembre 22 Losanna le Malley rappresentano una nuova forma di centri natatori di prestazione, i cosiddetti centri di competenza nazionale delle regioni „Zentralschweiz Ost“ (Uster) e “Zentralschweiz West“ (Sursee) e Region Suisse Romande (Lausanne). Ai quadri nazionali di Swiss Aquatics Swimming e ai quadri regionali delle rispettive regioni può essere offerto regolarmente dello spazio acqua. Inoltre, le piscine sono a disposizione per attività dei quadri e manifestazioni sportive. L'offerta dettagliata è descritta al punto “Centri di competenza nazionale delle regioni”. Persone di contatto sono il capo dello sport di prestazione, o per i quadri regionali i rispettivi responsabili.

### PROMOZIONE DELL'ELITE

Atleti del quadro Elite sono sostenuti principalmente con la selezione a delle gare internazionali e con la possibilità di partecipare a dei campi di allenamento in Svizzera e all'estero. Altre misure di promozione sono elencate nel catalogo del quadro. Gli atleti del quadro Elite ricevono una Swiss Olympic Elite Card. Altre prestazioni per la promozione degli atleti del quadro Elite sono

- SR Sport di punta o CR
- Sostegno di esperti (pianificazione della carriera, scienza dello sport, biomeccanica, alimentazione, ecc.).
- Assistenza medico-sportiva (SpomedAG, Physio-Check, ecc.)

## PROGRAMMA SWISS AQUATICS SWIMMING «WORLD CLASS POTENTIAL»

Atleti di punta di Swiss Aquatics Swimming dei quadri Olimpico e Prospettiva sono sostenuti individualmente dall'Aiuto allo Sport e da Swiss Aquatics Swimming. Si tratta di atleti altamente performanti con il potenziale a corto medio e lungo termine di qualifica a delle semifinali o a delle finali ai Giochi Olimpici o ai Campionati del mondo, o di ottenere delle medaglie ai campionati d'Europa Elite o Juniori. Il percorso d'atleta e i loro soggiorni di allenamento sono definiti e sostenuti individualmente. Con l'attribuzione delle Swiss Olympic Card (oro, argento, bronzo) è possibile una sovvenzione finanziaria parziale di questi atleti di punta. Siccome non è sufficiente, Swiss Aquatics Swimming contribuisce con sostegno individuale alle spese per i campi d'allenamento e per le competizioni internazionali.

## CONVENZIONE DEL QUADRO

- La convenzione del quadro (CQ) è un elemento essenziale per la promozione e per il sostegno dei quadri nazionali di Swiss Aquatics Swimming.
- La convenzione del quadro (CQ) è presentata all'inizio della stagione firmata da Swiss Aquatics Swimming (Segretario generale, capo Sport di prestazione/capo Speranze), dall'atleta del quadro, dall'allenatore personale e dal presidente del club.
- La convenzione del quadro è presentata e discussa da Swiss Aquatics Swimming durante la prima attività del quadro a Tenero e deve essere rispedita dall'atleta al capo Sport di prestazione / capo Speranze entro il 30 ottobre 2022.
- Solo una convenzione del quadro debitamente firmata e la pianificazione annuale dettagliata avviano le misure di promozione di Swiss Aquatics Swimming per un anno agonistico. Il rispetto delle convenzioni firmate è d'obbligo (esame sportivo di un medico della federazione, di un Swiss Olympic Medical Center, o di un Medical Base approved by Swiss Olympic, partecipazione attiva al programma del quadro, etica, motivazione, ecc.).
- Una promozione ottimale e a lungo termine dei nostri atleti esige una comunicazione stretta e aperta di tutte le parti in causa, una pianificazione annuale adattata per il rispetto e la realizzazione degli obiettivi sportivi dell'atleta, del club e della federazione.

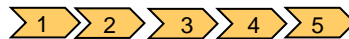


# PIANIFICAZIONE 2022/2023

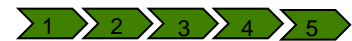
## PERIODIZZAZIONE DI BASE 2020-2024



- Weekend del quadro
- Campo d'allenamento
- Meeting Internazionale
- **Campionati Svizzeri VC**
- Campionato internazionale VC



- Weekend del quadro
- Campo d'allenamento
- Meeting internazionale
- **Campionato Svizzero VL**
- CS Società



- Weekend del quadro
- Campo d'allenamento
- Meeting Internazionale
- **Campionati Svizzeri estivi**
- Campionato internazionale VL

**Periodo 1** sett.-dic.

« **TRAIN!** »

**Periodo 2** gen.- apr

« **QUALIFY!** »

**Periodo 3** aprile – luglio

« **PERFORM!** »

La periodizzazione raccomandata da Swiss Swimming corrisponde a una tripla periodizzazione ma permette delle varianti alternative. In primo piano ci sono le gare principali dell'estate per l'Élite e per le Speranze in vasca da 50 m. Il lavoro essenziale durante i diversi macrocicli (MAC) è:

1. MAC = costruire le basi / „TRAIN!“
2. MAC = qualificarsi per l'apice internazionale in vasca da 50 m / „QUALIFY!“
3. MAC = realizzare un record personale all'apice int. in vasca da 50 m. / „PERFORM!“

1.



## CAMPIONATI NAZIONALI 2022/2023

Le informazioni dettagliate di tutti i campionati sono reperibili alla homepage di Swiss Aquatics Swimming:  
[www.swiss-aquatics.ch/Leistungssport/Swimming/nationale-meisterschaften](http://www.swiss-aquatics.ch/Leistungssport/Swimming/nationale-meisterschaften)

### CAMPIONATO SVIZZERO IN VASCA CORTA | 18.-20. NOVEMBRE 2022 A SION

Luogo	Sion
Organizzatore	Cercle de Nageurs de Sion
Delegato	Marie Claire Gurtner
Giudice arbitro	Andreas Tschanz
Termine d'iscrizione	lunedì, 7 novembre 2022, 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	19 novembre 2021 - 6 novembre 2022
Qualifica per	CM vasca corta 2022

### FINALE CAMPIONATO DI SOCIETÀ GIOVANILE | 3 DICEMBRE 2022 A COIRA

Luogo	Coira
Organizzatore	Schwimmclub Chur
Delegato	Véronique Schroeter
Giudice arbitro	Daniel Laube
Termine d'iscrizione	mercoledì, 30 novembre 2022, fino alle 8.00 Periodo di qualificazione dal 1 settembre al 6 novembre 2022
Tasse d'iscrizione	CHF 200.- per squadra qualificata

### CAMPIONATO SVIZZERO IN VASCA LUNGA | 16-19 MARZO 2023 A GINEVRA

Luogo	Ginevra
Organizzatore	Natation Sportive Genève
Delegato	Marie-Claire Gurtner
Giudice arbitro	Véronique Schroeter
Termine d'iscrizione	Lunedì, 06 marzo 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	23 marzo 2022 al 5 marzo 2023
Qualifica per	CM 2023 a Fukuoka & WUG 2023 a Chengdu

### CAMPIONATO SVIZZERO DI SOCIETÀ LNA & LNB | 25.-26. MARZO 2023 A USTER

Luogo	Uster
Organizzatore	SC Uster Wallisellen
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Daniel Laube
Termine d'iscrizione	Mercoledì, 22 marzo 2023, fino alle 8.00r Periodo di qualificazione dal 1. settembre 2022 al 13 marzo 2023
Tasse d'iscrizione	CHF 200.- per squadra qualificata

**FINALE COPPA SVIZZERA GIOVANILE | 01 - 02 APRILE 2023 A SURSEE**

Luogo	Sursee
Organizzatore	Swim Team Lucerne
Delegato	Roeland Luykx
Giudice arbitro	Francesca Garotta
Termine d'iscrizione	martedì, 21 marzo 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	per federazione regionale CHF 700.-
Periodo attribuzione corsie	migliori tempi da Swimrankings

**5KM CAMPIONATO SVIZZERO 5KM | 13 MAGGIO 2022 A BELLINZONA**

Luogo	Bellinzona
Organizzatore	Turrita Nuoto
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Laura Sottile
Termine d'iscrizione	martedì, 2. maggio 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	CHF 25.-
Periodo attribuzione corsie	vedi invito

**CAMPIONATO SVIZZERO ESTIVO | 13 - 16 LUGLIO 2023 A SURSEE**

Luogo	Sursee
Organizzatore	<u>Schwimmclub Aarefisch &amp; Swim Team Luzern</u>
Delegato	Alexia de Angelis
Giudice arbitro	Brigitte Wehrli
Termine d'iscrizione	lunedì, 3 luglio 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	14 luglio 2022 - 2 luglio 2023

**CAMPIONATO SVIZZERO GIOVANILE | 20-23 LUGLIO 2023 A CHIASSO**

Luogo	Chiasso
Organizzatore	tbd
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Andreas Tschanz
Termine d'iscrizione	Lunedì, 10 luglio 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	21. luglio 2022 - 9 luglio 2023

**CAMPIONATO SVIZZERO OPEN WATER | 26-2. AGOSTOS 2023 A KREUZLINGEN**

Luogo	Kreuzlingen
Organizzatore	Schwimmclub Kreuzlingen
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Christian Fahrni
Termine d'iscrizione	lunedì, 21 agosto 2023, 24.00
Tasse d'iscrizione	CHF 25.-

# PIANIFICAZIONE STAGIONALE QUADRO NAZIONALE ELITE 2022/2023

Stand 06.09.22

## Eliteplanung Swiss Swimming: Saison 2022/23

Makrozyklus 1 September				Makrozyklus 2 Januar				Makrozyklus 3 April			
T R A I N				Q U A L I F Y				P E R F O R M			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
29	30	31		29	30	31		29	30	31	

■ Wettkämpfe   
 ■ Kaderevents/TL   
 ■ Feiertage   
 ■ Reisetage   
 ■ Ausbildung   
 ■ NLZ Trainingslager

### Makrozyklus 1:

Datum	Was	Ort
05.-23.09.22	SATB/NLZ Trainingslager*	St. Moritz - 2000m
16./17.09.22	Leistungssportseminar	Tenero
23.-25.09.22	Kader Wochenende	Tenero
27.-31.10.2022	North Sea Swim Meet (25m)	Stavanger/NOR
4.18.-20.11.22	Kurzbahnschweizermeisterschaften	Sion
5.09.-19.12.22	FINA Kurzbahnweltmeisterschaften	Melbourne/AUS

### Makrozyklus 2:

Datum	Was	Ort
6.13.-15.01.23	Kader Wochenende	Tenero
25.01.-12.02.23	SATB/NLZ Trainingslager*	St. Moritz - 2000m
7.16.-19.03.23	Schweizermeisterschaften	Genf
8.24./25.03.23	VM-Final	Uster
14.04.-04.05.23	SATB/NLZ Trainingslager*	Lanzarote/ESP

### Makrozyklus 3:

Datum	Was	Ort
9.05.-07.05.23	Kader Wochenende	Tenero
10.03.-15.06.23	Vorbereitungstrainingslager WM-TN	tbd
11.15.-19.06.23	int. Vorbereitungswettkampf WM-TN	tbd
12.29.06.-02.07.23	Schweizer Sommermeisterschaften	Sursee
13.09.-19.07.23	WM Pre-Camp	Fuji/JPN
14.19.-31.07.23	FINA Weltmeisterschaften (50m)	Fukuoka/JPN
15.28.07.-08.08.23	FISU Summer World University Games	Chengdu/CHN

\* Trainingslager NLZ Tenero: Teilnahme auf Anfrage, bitte frühzeitig bei Chef Leistungssport/Chef Nachwuchs melden  
(NLZ = Nationales Leistungszentrum, SATB = Swiss Aquatics Swimming Training Base, VM = Vereinsmeisterschaft, WM = Weltmeisterschaft, EM = Europameisterschaften)

# PIANIFICAZIONE STAGIONALE QUADRO NAZIONALE SPERANZE 2022/2023

Stand 07.09.22

## Nachwuchsplanung Swiss Swimming: Saison 2022/23

Makrozyklus 1				Makrozyklus 2				Makrozyklus 3															
September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August	
1	35	1		1		1		1	Neujahr	1		1		1	MN Jug. Belgrad/SRB	1		1		1	PreCamp	1	Nationalfeiertag
2		2		2		2		2		2		2		2	MN Jun. Limassol/CYP	2		2		2		2	
3		3	40	3		3	VM NW Final Chur	3		3		3		3	Abreise	3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4	LEN JEM	4	
5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	TBD date	5	
6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	and location	6	
7		7		7		7		7		7		7		7	Karfreitag	7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9	Ostern	9		9		9		9	
10		10	41	10		10		10		10		10		10	Ostermontag	10		10		10	Abreise	10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13	Anreise	13	Anreise	13		13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14	Győr Open	14	Kader-We	14		14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15	Győr/HUN	15	Tenero	15		15		15		15		15		15		15	
16	LSS	16		16		16		16		16		16	SM Genf	16		16		16		16		16	
17	Tenero	17		17		17		17		17		17	SM Genf	17		17		17		17		17	
18		18		18		18	Abreise	18		18		18	SM Genf	18		18		18	Auffahrt	18		18	
19		19		19		19		19		19		19	SM Genf	19		19		19		19	Anreise	19	
20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20	PreCamp	20	
21		21		21		21		21		21		21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22		22		22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23		23		23		23		23		23		23	
24	Kader-We	24		24		24		24		24		24		24		24		24		24		24	
25	Tenero	25		25		25	Weihnacht	25		25		25		25	VM Final Uster	25		25		25		25	
26	TTT	26		26		26	Stephanstag	26		26		26		26	VM Final Uster	26		26		26		26	
27	TTT	27		27		27		27		27		27		27		27		27		27		27	
28	TTT	28		28		28		28		28		28		28		28		28		28		28	
29	TTT	29		29		29		29		29		29		29		29		29		29		29	
30	TTT	30		30		30		30		30		30	Anreise	30		30		30		30	Abreise	30	
31		31	44	31		31		31		31		31		31		31		31		31		31	

Wettkämpfe Kaderevents/TL Feiertage Reisetage Ausbildung

### Makrozyklus 1:

Datum	Was	Ort
1 16./17.09.22	Leistungssportseminar	Tenero
2 24.-25.09.22	Kader Wochenende	Tenero
3 25.09.-30.10.22	3T	Tenero
4 18.-20.11.22	Kurzbahnschweizermeisterschaften	Sion
5 03.12.2022	Vereinsmeisterschaft-NW Finale	Chur
6 14.17.12.2022	Győr Open	Győr/HUN

### Makrozyklus 2:

Datum	Was	Ort
7 13.-15.01.23	Kader Wochenende	Tenero
8 16.-19.03.23	Schweizermeisterschaften	Genf
9 24./25.03.23	VM-Finale	Uster
10 30.03. - 03.04.23	Multinations Youth & Juniors	Belgrad/SRB & Limassol/CYP
11 01./02.04.23	NW-Cup Finale	Sursee

### Makrozyklus 3:

Datum	Was	Ort
12 21.05.-03.06.23	Trainingslager JEM- & EYOF	Sursee
13 26.-27.05.23	Kader Wochenende	Sursee
14 29.06.-02.07.23	Schweizer Sommermeisterschaften	Sursee
15 30.6. - 10.7.23	LEN Junioreuropameisterschaften	tbid
16 20.-23.07.23	Nachwuchsschweizermeisterschaften	Chiasso
17 19.-30.07.23	EYOF (inkl. PreCamp tbd)	Maribor/SLO

(3T = Tutti Talenti à Tenero, VM = Vereinsmeisterschaft, NW = Nachwuchs, JEM = Junioren Europameisterschaft, EYOF = European Youth Olympic Festival)

# SELEZIONE AI CAMPIONATI

Direttive generali per le selezioni e la partecipazione di Swiss Aquatics Swimming ai campionati internazionali:

## FILOSOFIA E OBIETTIVI

I membri della squadra nazionale e gli atleti selezionati si impegnano a pianificare e a preparare il campionato internazionale in vasca da 50m come apice della stagione.

Per tutti i campionati l'obiettivo individuale è:

➔ miglior prestazione personale nelle discipline selezionate!

In questo modo ogni squadra selezionata da Swiss Swimming mira ad ottenere un tasso di migliori prestazioni personali molto elevato (ca. 50%).

Gli atleti di Swiss Aquatics Swimming dovrebbero essere costantemente rappresentati in una semifinale (TOP 16) a ogni campionato. A medio termine si mira ad un piazzamento in finale (TOP 8) per tutti gli atleti. Come minimo, ogni atleta ottiene il tempo di qualifica e/o un piazzamento nelle semifinali (TOP16).

Le staffette selezionate ambiscono sempre a qualificarsi per la finale (a livello europeo) rispettivamente ad ottenere un piazzamento nei TOP16 (a livello mondiale).

## OBIETTIVI PER L' ELITE

### GIOCHI OLIMPICI (GO)

I giochi olimpici sono l'appuntamento più importante per tutti gli atleti e allenatori nello sport di prestazione. La manifestazione ha luogo di regola ogni quattro anni e ha un'attrattiva enorme in quanto evento polisportivo. I limiti per la partecipazione ai GO sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming tenendo in considerazione le direttive sugli obiettivi di Swiss Olympic e le direttive della FINA e dell'IOC. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite mondiale, possibilmente qualificandosi per una semifinale (top 16) o ottenendo almeno un piazzamento nei Top 20.

### CAMPIONATI DEL MONDO FINA (CM)

Campionati del mondo (CM):

Hanno luogo di regola ogni 2 anni (anni dispari) e sono l'appuntamento principale dell'élite nell'anno che precede o che segue i Giochi olimpici. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite mondiale, qualificandosi almeno per una semifinale (TOP 16) o meglio. I tempi limite sono stabiliti da una parte dalla FINA e dall'altra fissati da Swiss Aquatics Swimming solo per le discipline olimpiche sulla base del tempo limite FINA-A più 1,5% (uomini), e più 2% (donne).

Campionati del mondo in vasca corta (CMVC):

Hanno luogo di regola ogni 2 (anni pari) e sono una competizione per specialisti della vasca corta. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite mondiale, possibilmente qualificandosi per una semifinale (TOP16) o meglio. I tempi limite sono stabiliti da una parte dalla FINA e dall'altra fissati da Swiss Aquatics Swimming solo per le discipline olimpiche sulla base del tempo limite FINA-A più 1,5% (uomini), e più 2% (donne).

### **CAMPIONATI EUROPEI LEN (CE)**

Campionati europei (CE):

Hanno luogo di regola ogni 2 anni (anni pari) e sono i campionati continentali più importanti per il nuoto. Inoltre, i CE sono le competizioni più importanti per realizzare le esigenze dei nostri partner Swiss Olympic e Aiuto allo Sport al fine di ottenere un sostegno finanziario. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Swimming è di avvicinarsi all'élite europea, qualificandosi per una semifinale (TOP16) o meglio. Gli atleti che sono nella fase di transizione tra il livello speranze e l'élite hanno l'occasione per acquisire le loro prime esperienze ad un campionato élite al più alto livello europeo. I tempi limite sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango, risp. per le discipline non olimpiche sulla base del tempo medio dell'8 rango dei due CE precedenti. Per gli atleti più giovani la qualificazione è facilitata (donne fino ai 20 anni più 2%, uomini fino ai 21 anni più 1%). Inoltre, il capo dello Sport di prestazione può selezionare degli atleti che presentano un grande potenziale.

Campionati europei in vasca corta (CEVC):

Hanno luogo ogni 2 anni (anni dispari) e sono anche un campionato per specialisti della vasca corta. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite europea, qualificandosi per una semifinale (TOP16) o meglio. Gli atleti che sono nella fase di transizione tra il livello speranze e l'élite hanno qui l'occasione di acquisire le loro prime esperienze ad un campionato élite al più alto livello europeo. I tempi limite sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango, risp. per le discipline non olimpiche sulla base del tempo medio dell'8 rango dei due CE precedenti. Per gli atleti più giovani la qualificazione è facilitata (donne fino ai 20 anni più 2%, uomini fino ai 21 anni più 1%). Inoltre, il capo dello Sport di prestazione può selezionare degli atleti che presentano un grande potenziale.

### **WORLD UNIVERSITY GAMES**

La selezione per l'Universiade viene organizzata dalla SUS (Swiss University Sports) e sottostà al regolamento della FISU (International University Sports Federation) e della FINA.. Swiss Aquatics Swimming seleziona i suoi nuotatori per questa competizione in collaborazione Swiss University Sports. Solo gli atleti con uno statuto di "studente" vi possono partecipare. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite mondiale, possibilmente qualificandosi per una semifinale (TOP16) o meglio. I limiti sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango delle due Universiadi precedenti e concordati con la SUS. La selezione è effettuata da Swiss University Sports su proposta del capo Sport di prestazione.

## EUROPEAN GAMES (EUG)

Gli EUG sono un grande evento polisportivo su immagine dei Giochi Olimpici che si svolge ogni 4 anni, (prima manifestazione 2015). La selezione è effettuata da Swiss Olympic. Dalla seconda edizione nel 2019 a Minsk, l'evento si svolge senza la disciplina nuoto.

## COMPETIZIONI CISM

Le competizioni CISM sono organizzate dal „Conseil International du Sport Militaire“. Sottostanno ai regolamenti del CISM e della FINA. Swiss Aquatics Swimming seleziona i suoi nuotatori per le competizioni in collaborazione con il CISM Svizzero e l'esercito. Possono parteciparvi solo gli atleti con lo statuto di „appartenente all'esercito“. Le selezioni sono effettuate dal DC CISM nuoto su proposta del capo Sport di prestazione.

# OBIETTIVI A LIVELLO GIOVANILE

## CAMPIONATI EUROPEI JUNIORI LEN (CEJ)

I CEJ si svolgono di regola ogni anno e sono l'appuntamento più importante per i quadri nazionali speranze, (in particolare per gli Juniors). Hanno diritto a partecipare 4 anni di nascita: le donne di 14-17 anni e gli uomini di 15-18 anni. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite europea giovanile possibilmente qualificandosi per una semifinale (TOP16) o meglio. I tempi limite sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango dei 3 Campionati Europei Juniors precedenti. Per gli atleti più giovani viene applicata una selezione facilitata (donne di 14-16 anni e uomini di 15-17 anni). Per le distanze di 50m ci sono limiti più severi.

## EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL (EYOF)

L' EYOF ha luogo ogni 2 anni (anni dispari) e rappresenta l'appuntamento principale per le ragazze di 14-15 anni e i ragazzi di 15-16 anni. È un evento polisportivo e la selezione è effettuata da Swiss Olympic. Il Comitato Olimpico Europeo (EOC) e la LEN attribuiscono le quote di partecipazione. Il EYOF è una gara di formazione importante e rappresenta la prima possibilità di "respirare" lo spirito olimpico. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite assoluta europea a livello giovanile, qualificandosi almeno per le semifinali (TOP16) o meglio. I limiti sono stabiliti da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango dei 2 EYOF precedenti. Per gli atleti più giovani viene applicata una qualificazione facilitata (ragazze di 14 anni e ragazzi di 15). Per le distanze di 50m ci sono limiti più severi.

## YOUTH OLYMPIC GAMES (YOG)

Questa manifestazione si svolge di regola ogni quattro anni. Come per i Giochi Olimpici si tratta di un evento polisportivo e la selezione è effettuata da Swiss Olympic. Ci sono dei limiti FINA e quote per la partecipazione, attribuite secondo diversi criteri a Swiss Aquatics Swimming dall' IOC e dalla FINA. In tutti i casi il numero di aventi diritto è esiguo. (finora 4 posti 2f/2m per 4 anni di nascita 15-18 anni). I YOG sono una gara di formazione e preparano atleti, allenatori e dirigenti per la carriera futura. Sono selezionati gli atleti che presentano il migliore potenziale di prestazione. L'obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di avvicinarsi all'élite mondiale a livello giovanile, qualificandosi almeno per le semifinali (TOP16) o meglio.

A causa della pandemia COVID-19, lo YOG 2022, che doveva tenersi a Dakar, Senegal, è stato cancellato e rimandato al 2026.

### MULTINATION YOUTH/JUNIORI (MN YOU./JUN.)

I MN You./Jun. sono una competizione di selezione, paragonabile ai campionati svizzeri di società. Alla base c'è l'idea di squadra nazionale e di sfida tra le nazioni, ma anche di una gara di preparazione per le competizioni principali della stagione. Al MN Jun. possono partecipare donne di 16-17 anni e uomini di 17-18 anni. Al MN You sono ammessi ragazze di 14-15 anni e ragazzi di 15-16 anni. Obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss Aquatics Swimming è di ottenere buoni piazzamenti sia individualmente, che nella classifica a squadre. La selezione è effettuata dal capo Speranze, di regola viene scelto il più veloce di ogni disciplina.

### CENTRAL EUROPEAN COUNTRIES JUNIOR MEETING (CEJMJ) / NORDIC AGE GROUP CHAMPIONSHIPS (NAG) / O.A.

Quando non si svolge l'EYOF (anni pari), Swiss Aquatics Swimming invia una selezione delle stesse classi d'età ad una competizione sostitutiva. Il Central European Countries Junior Meeting, il Nordic Age Group Championships o un'altra competizione idonea rappresenta la gara principale della stagione estiva per nuotatori delle annate corrispondenti con obiettivi e limiti analoghi.

### FINA JUNIOREN-WELTMEISTERSCHAFTEN (JWM)

Swiss Aquatics Swimming non partecipa a CMJ. Una partecipazione futura può essere ripensata. I CMJ Fina si svolgono ogni due anni (anni dispari). Possono partecipare le stesse categorie dei CEJ: donne (14-17 anni) e uomini (15-18 anni).



## DIRETTIVE PER LA SELEZIONE DEGLI ATLETI

### SELEZIONE INDIVIDUALE

La decisione definitiva di selezione è presa dalla direzione sportiva di Swiss Aquatics Swimming su proposta del capo Sport di prestazione / capo Speranze. L'ottenimento delle esigenze per la qualificazione non dà automaticamente diritto ad una selezione. Per la decisione di selezione il capo Sport di prestazione / capo Speranze e la direzione sportiva Swiss Aquatics Swimming considerano anche altri criteri (la convenzione dell'atleta, la SpomedAG, la pianificazione dell'allenamento e della carriera, lo stato di salute, il confronto internazionale, il potenziale di prestazione e di sviluppo, la partecipazione al programma del quadro, ecc.) Questo vale soprattutto anche per le staffette. Nell'interesse di Swiss Aquatics Swimming e dell'atleta il capo sport di prestazione/ speranze può attribuire delle cosiddette „Wildcards“ (Wildcards possono essere attribuite con riserva con limiti/criteri alternativi).

I concetti e i criteri di selezione, le date e le attività possono essere oggetto di adattamenti, nel caso in cui le disposizioni o le direttive subiscano dei cambiamenti. Qualsiasi adattamento o modifica eventuale sarà pubblicata sul sito internet di Swiss Aquatics Swimming.

Le selezioni sono comunicate agli atleti e ai loro allenatori per mail e pubblicate sul sito internet di Swiss Aquatics Swimming.

### SELEZIONE DELLE STAFFETTE

Nel ciclo olimpico 2020-2024 Swiss Aquatics Swimming vuole dare maggiore importanza alle staffette nazionali. Si vuole partecipare regolarmente ai campionati internazionali con il massimo di team competitivi. Per raggiungere questo obiettivo il pool dei potenziali candidati si deve ingrandire progressivamente. Sono previsti quindi gli incentivi seguenti: I tempi limite delle staffette si orientano al livello sportivo della competizione principale.

Un nuotatore può entrare in considerazione con tempi nuotati durante tutto il periodo di qualificazione con dei tempi individuali ma anche con i tempi delle staffette. In tal caso viene aggiunto un malus di 0.60 secondi per il cambio. Una staffetta è selezionabile se la somma della combinazione più rapida dei tempi, deducendo un bonus per il cambio della staffetta di 1,5 sec. (= 3 x 0,5 sec.), soddisfa il tempo limite. La composizione definitiva della staffetta al campionato corrispondente è decisa dal capo Sport di prestazione / capo Speranze in accordo con gli allenatori sul posto.

In linea di principio ogni atleta selezionato da Swiss Aquatics Swimming per la competizione internazionale in questione deve essere disponibile per tutte le staffette della federazione. La partecipazione nelle staffette ha priorità sulle gare individuali. Nell'ottica di un risultato generale ottimale, il capo Sport di prestazione/ capo Speranze può, in accordo con l'atleta e il suo allenatore, decidere di fare eccezioni a questa regola. Nel caso di un rifiuto a partecipare ad una staffetta, entra in vigore il regolamento disciplinare.

### IDEA DEI TRIALS

Nel limite del possibile, il CS che precede un campionato internazionale sarà organizzato come una competizione „Trials“. Ciò significa che il CS in vasca corta e in vasca lunga sarà sempre la competizione di qualifica principale per la competizione internazionale principale che segue. Gli atleti che realizzano le prestazioni di selezione al campionato svizzero hanno così priorità rispetto ad atleti che ottengono i limiti nella fase di qualificazione

successiva. Gli atleti preselezionati con le prestazioni realizzate al campionato internazionale precedente e che confermano i loro tempi ai campionati svizzeri, non possono più essere rimpiazzati da atleti che realizzano un tempo limite al campionato svizzero.

### ALTRE POSSIBILITÀ DI QUALIFICA

Una possibilità di qualifica supplementare deve essere prevista prima del CS corrispondente. In generale, questo secondo periodo di qualifica dovrebbe iniziare al 1. settembre per la competizione principale in vasca corta e al 1. dicembre dell'anno precedente per la competizione principale in vasca lunga. Le gare di qualifica devono essere annunciate in anticipo. I risultati sono validi solo se annunciati nei tempi richiesti con il formulario corrispondente. (Download da [www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/swimming/fem-concepts](http://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/swimming/fem-concepts) Informations générales).

### REGOLE GENERALI IN VIGORE

Per la selezione in una rappresentanza nazionale di Swiss Swimming sono necessari la cittadinanza svizzera (passaporto svizzero), la nazionalità sportiva svizzera (diritto di partenza FINA), una licenza annuale valida presso un club Swiss Aquatics Swimming e la partecipazione al campionato svizzero previsto quale gara principale di qualificazione (25m e/o 50m). Inoltre, solo le prestazioni che figurano sulle liste delle migliori prestazioni di Swiss Swimming sono prese in considerazione per una selezione [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net). Il capo Sport di prestazione/capo Speranze può fare eccezioni in casi motivati.

Time Trials, Swim-Offs o altre batterie supplementari, come pure i tempi intermedi, non valgono in nessun caso come tempi di qualifica. Un tentativo di tempo limite deve essere sempre annunciato in anticipo. Il risultato di competizioni non annunciate non viene considerato in nessun caso.

### GARE SUPPLEMENTARI AI CAMPIONATI INTERNAZIONALI

Se la partecipazione ad una disciplina supplementare ha senso, questa è possibile solo se il posto non è occupato. Condizione: l'atleta deve aver ottenuto una prestazione nei 12 mesi precedenti nell'ordine di „tempo limite + 2%“. Le gare supplementari sono sempre concordate con gli atleti e il loro allenatore. La decisione finale per l'iscrizione spetta al capo delegazione.



## DIRETTIVE PER LA SELEZIONE DELLO STAFF

### FILOSOFIA E OBIETTIVI

La direzione sportiva nuoto determina, su proposta del capo Sport di prestazione / capo Speranze, un team di dirigenti che garantisca un'assistenza ottimale degli atleti. I dirigenti selezionati si occupano nelle loro funzioni di tutto il team e in particolare degli atleti di Swiss Aquatics Swimming. La collaborazione di tutte le persone coinvolte nelle attività di Swiss Aquatics Swimming si fonda sul rispetto e la considerazione reciproche, sulla fiducia e sull'onestà e sulla correttezza nell'applicazione delle regole. Accompagnare una delegazione significa sempre avere la possibilità di un aggiornamento personale. Per questo motivo questo impiego viene rimborsato solo con un contributo simbolico.

v

Tutte le delegazioni delle squadre nazionali sono dirette dal capo dello Sport di prestazione / capo Speranze, rispettivamente da un capo delegazione in loro rappresentanza.

La scelta e la selezione dei dirigenti dipendono dai mandati, dal numero di atleti qualificati e dal numero di limiti raggiunti, dalla loro competenza (formazione, esperienza, reputazione, ecc.), dalla loro capacità di lavorare in team e della loro idoneità a rappresentare Swiss Aquatics Swimming. La collaborazione durante tutta la stagione è condizione necessaria per l'impiego ai campionati internazionali.

### IL TEAM DI DIRIGENTI È COMPOSTO NEL MODO SEGUENTE:

#### SELEZIONE DEGLI ALLENATORI

Gli allenatori selezionati si occupano in prima linea del lavoro operativo a bordo vasca, della preparazione e dell'analisi ottimale delle gare degli atleti. La regola di base è la seguente: un coach ogni cinque atleti selezionati. A dipendenza del tipo di manifestazione e della composizione della squadra si può derogare alla regola. La selezione di un atleta non comporta automaticamente il diritto ad una selezione del suo allenatore personale. In linea di principio possono essere selezionati anche allenatori che lavorano all'estero. La condizione è che siano capaci di rappresentare Swiss Aquatics Swimming e che mettano a disposizione il loro sapere per tutta la squadra. Per selezionare gli allenatori sono considerati i mandati, le prestazioni e il potenziale degli atleti qualificati, il numero degli atleti qualificati, le conoscenze linguistiche (equilibrio delle tre regioni linguistiche) come pure la composizione del team (numero delle donne e degli uomini). Swiss Aquatics Swimming può designare all'inizio della stagione dei „Coach mandato“ per quadro o evento. questi "coach mandato" seguono gli atleti anche nei rispettivi programmi come ad esempio agli appuntamenti internazionali principali o ai programmi di preparazione. Dopo le competizioni di selezione possono essere designati allenatori supplementari a dipendenza della grandezza della squadra.

#### SELEZIONE DELLO STAFF DI ASSISTENTI (MEDICAL TEAM, SUPPORTO SCIENTIFICO, ECC.)

Nel limite del possibile viene selezionato un team di supporto che assicuri l'assistenza medica, terapeutica, psicologica e tecnica degli atleti. A dipendenza del bisogno e della grandezza della delegazione possono essere nominate altre persone con compiti specifici.

# CONCETTO DI SELEZIONE CMVC FINA (25M) 2022

MELBOURNE / AUS, 13 - 18 DICEMBRE 2022



## 1. CONDIZIONI DI AMMISSIONE

[www.fina-melbourne2022.org](http://www.fina-melbourne2022.org)

Valgono le regole e le disposizioni specifiche della FINA e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Nel caso di iscrizione di al massimo due (2) atleti, entrambi devono aver nuotato il tempo limite FINA „A“.

Nelle discipline a staffetta, ogni nazione può partecipare con una (1) squadra.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri in vasca corta (CSV) dal 18 al 20 novembre 2021 a Sion. Una selezione è possibile solo per posti liberi (gare individuale per atleti con SF/TOP16/Finale ai CM Budapest riso. FINALE /TOP 8 AI CE DI ROMA 2022. Se i tempi limite sono nuotati da più atleti rispetto al numero di posti disponibili (2), determinante è il rango ottenuto nella classifica finale della relativa disciplina individuale. .

### 2.2 Qualificazione delle staffette

Tutte le staffette da 50m sono selezionate se possibile con atleti già qualificati nella squadra. Non c'è possibilità di qualifica per le staffette.

### 2.3 Altre possibilità di qualificazione

Una qualificazione durante la seconda fase di qualificazione è possibile solo per i posti liberi (gare individuali) e la partecipazione al campionato svizzero di vasca corta 2020 è obbligatoria (deroghe solo in casi motivati). Per una selezione valgono i tempi più veloci nuotati nella seconda fase di qualificazione:

- Qualificazione per gare individuali:

Nel periodo dal 1 settembre 2022 al 17 novembre 2022 ogni atleta può fare al massimo un (1) tentativo di qualificazione in occasione di un (1) solo meeting ufficiale (**FINA approved**) a scelta annunciandosi in anticipo per iscritto con l'apposito formulario a [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch)

I tempi limiti nuotati ai CSV hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seconda fase di qualificazione.

### 2.4 Preselezione

- Atleti che ai CM 2022 a Budapest hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP 16), come pure il tempo limite FINA-A (25m o equivalenza 50m) possono essere preselezionati per i CMVC a Melbourne nella disciplina corrispondente
- Atleti che ai CE 2022 a Roma hanno ottenuto una finale individuale (TOP8) come pure il tempo limite FINA-A (25m o equivalenza 50m) ) possono essere preselezionati per i CMVC a Melbourne nella disciplina corrispondente.

Per la selezione definitiva si richiede una conferma della prestazione. Perciò l'atleta è obbligato a partecipare ai CSV 2022 (deroghe sono concesse solo in casi motivati). Per dimostrare di essere in buona forma deve nuotare

ai CSVC o nella seconda fase di qualificazione (01.09.-17.11.2022) un crono corrispondente al tempo limite +2% nella distanza in questione. Gli atleti preselezionati che hanno confermato la loro selezione non possono essere spodestati.

Sulla base dei risultati (SF/TOP16 & tempi limite FINA A) ai campionati del mondo 2022 sono preselezionati:

- Desplanches, Jérémy 200 m misti
- Djakovic, Antonio 200m e 400m stile libero
- Mityukov, Roman 200m dorso
- Ponti, Noè über 50m, 100m e 200m farfalla
- Mamié, Lisa 200m rana
- Ugojkova, Maria 200m misti

Sulla base dei risultati (SF/TOP8 & tempi limite FINA A) ai campionati europei 2022 sono preselezionati:

- Mityukov, Roman, 100 dorso
- Ugojkova, Maria, 100 stile libero

### **3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE**

la partenza per Melbourne è prevista per venerdì 9 dicembre 2022 dall'aeroporto di Zurigo. Il rientro sarà lunedì, 19 dicembre 2022.

#### 4. TEMPI LIMITE

Il tempo limite FINA A corrisponde al 16. Rang dei CMVC 2021, risp. dei CMVC 2018.

<b>Limite Kurzbahn WM 2022 Melbourne/AUS</b>		
<b>Männer</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Frauen</b>
<b>FINA A</b>		<b>FINA A</b>
0:21,40	50 FR	0:24,44
0:47,23	100 FR	0:53,78
1:44,08	200 FR	1:55,60
3:42,50	400 FR	4:06,95
7:45,02	800 FR	8:29,17
14:49,29	1500 FR	16:15,27
0:23,75	50 BA	0:26,81
0:51,30	100 BA	0:58,08
1:52,66	200 BA	2:07,19
0:26,57	50 BR	0:30,45
0:57,63	100 BR	1:06,18
2:06,23	200 BR	2:23,38
0:22,91	50 BU	0:25,82
0:50,57	100 BU	0:57,40
1:53,61	200 BU	2:08,85
0:52,98	100 IM	0:59,65
1:55,25	200 IM	2:10,16
4:09,19	400 IM	4:37,54
aus dem Team	4x100 FR	aus dem Team
aus dem Team	4x200 FR	aus dem Team
aus dem Team	4x100 IM	aus dem Team
aus dem Team	4x50 FR	aus dem Team
aus dem Team	4x50 IM	aus dem Team
aus dem Team	4x50 FR Mixed	aus dem Team
aus dem Team	4x50 IM Mixed	aus dem Team

# CONCETTO DI SELEZIONE CM FINA (50M) 2023

FUKUOKA / JPN, 14 - 30 LUGLIO 2023



**Fina**  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.fina-fukuoka2022.org](http://www.fina-fukuoka2022.org)

Valgono le regole e le disposizioni specifiche della FINA e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Per disciplina individuale Swiss Aquatics Swimming può annunciare al massimo un (1) atleta, se ha ottenuto il tempo limite di Swiss Aquatics Swimming.

Nel caso di iscrizione di al massimo due (2) atleti, entrambi devono aver nuotato il tempo limite FINA „A“.

Nelle discipline a staffetta, ogni nazione può partecipare con una (1) squadra.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per le gare individuali

I tempi limite possono essere nuotati al campionato svizzero (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra. La qualificazione è possibile solo per i posti liberi (gare individuali di atleti SF/TOP16/Finael ai CM Budapest 2022, risp. Finale/TOP8 ai CE Roma 2022). Se più atleti ottengono il tempo limite rispetto ai posti di partenza a disposizione, per una selezione vale la classifica finale della disciplina individuale in questione.

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere nuotati al campionato svizzero (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra. Una staffetta può essere selezionata se ottiene il tempo limite sommando la combinazione migliore dei tempi meno un bonus per il cambio di 1.5 secondi. (= 3 x 0,5 Sec.). Per le staffette valgono i risultati conseguiti in gare individuali o in staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio.

### 2.3 Altre possibilità di qualificazione

La qualificazione durante la seconda fase di qualificazione è possibile solo per i posti di partenza liberi (gare individuali e staffette) e la partecipazione al campionato svizzero 2023 è obbligatoria (eccezioni saranno concesse solo in casi giustificati). Per una selezione sono validi i tempi più veloci nuotati durante la seconda fase di qualificazione:

- qualificazione per gare individuali e staffette:  
Durante il periodo dal 1. dicembre 2022 al 15 marzo 2023 ogni atleta può fare un tentativo di qualificazione supplementare in al massimo una (1) competizione ufficiale (**FINA approved**) di sua scelta, annunciata in anticipo per iscritto (tramite l'apposito modulo a [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch)).

I tempi limite nuotati ai CS hanno sempre la precedenza sui risultati ottenuti nella seconda fase di qualificazione. I nuotatori che hanno ottenuto un tempo limite di Swiss Aquatics Swimming al CS possono essere sostituiti nella seconda fase di qualificazione solo da nuotatori che hanno ottenuto un tempo limite FINA-A.

Per le staffette valgono i risultati conseguiti in gare individuali o in staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio. Nell'interesse della federazione possono essere presi in linea di conto risultati raggiunti nell'intero periodo di qualificazione (1. dicembre 2022 - 15 marzo 2023).

## 2.4 Preselezione

- a) Atleti che ai CM 2022 a Budapest hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP 16), come pure il tempo limite FINA-A possono essere preselezionati per i CM a Fukuoka nella disciplina corrispondente.
- b) Atleti che ai CE 2022 a Roma hanno ottenuto una finale individuale (TOP8) come pure il tempo limite FINA-A possono essere preselezionati per i CM a Fukuoka nella disciplina corrispondente.

Per la selezione definitiva si richiede una conferma della prestazione. Per dimostrare di essere in buona forma la partecipazione ai CS 2022 degli atleti preselezionati è obbligatoria (eccezioni saranno concesse solo in casi giustificati), inoltre occorre nuotare ai CS o nella seconda fase di qualificazione (01.09.2021-22.03.2022) un crono corrispondente al tempo limite +2% nella distanza in questione. Atleti preselezionati che hanno confermato la loro selezione non possono più essere spodestati.

Sulla base dei risultati (SF/TOP16 & tempo limite FINA A) ai campionati del mondo 2022 sono preselezionati:

- Desplanches, Jérémy 200m misti
- Djakovic, Antonio 200m e 400m stile libero
- Mityukov, Roman 200m stile libero e 200m dorso
- Ponti, Noè über 50m, 100m e 200m farfalla
- Mamié, Lisa 200m rana
- Ugolkova, Maria 200m misti

Sulla base dei risultati (SF/TOP8 & tempi limite FINA A) ai campionati europei 2022 sono preselezionati:

- Mityukov, Roman, 100 dorso

## 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- 05.- 07. maggio 2023 week end diagnostico a Tenero
- 03. - 18. giugno 2023 collegiale di preparazione a (tbd), inclusa gara intern. di preparazione int. a (tbd)
- 09 luglio 2023 partenza per Fuji/JPN da Zurigo
- 09 - 19 luglio 2023 Pre-Camp a Fuji/JPN
- 19. luglio 2023 partenza per Fukuoka/JPN
- 23. - 30 luglio 2023 gare di nuoto ai Campionati del mondo FINA 2023
- 31. luglio 2023 rientro da Fukuoka/JPN a Zürich

Le misure di preparazione sono obbligatorie per gli atleti selezionati. Esenzioni da singole misure sono concesse solo in casi motivati.

#### 4. TEMPI LIMITE

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming per i 2023 sono stati stabili sulla base «Limite FINA A più 1,5% (uomini), più 2% (donne)».

Il limite FINA A corrisponde al 16. rango dei CM 2022, risp. dei CM 2019.

I tempi limite delle staffette per i CM 2023 sono stati stabiliti sulla base: ««tempo medio dell'8. rango ai CE 2021 e 2018»».

Limite Weltmeisterschaften 2023 Fukuoka/JPN				
Männer		Disziplin	Frauen	
SW	FINA A		FINA A	SW
0:22,45	0:22,12	50 FR	0:25,04	0:25,54
0:49,24	0:48,51	100 FR	0:54,25	0:55,34
1:48,67	1:47,06	200 FR	1:58,66	2:01,03
3:51,57	3:48,15	400 FR	4:10,57	4:15,58
8:00,21	7:53,11	800 FR	8:37,90	8:48,26
15:18,21	15:04,64	1500 FR	16:29,57	16:49,36
-	0:25,16	50 BA	0:28,22	-
0:54,84	0:54,03	100 BA	1:00,59	1:01,80
1:59,84	1:58,07	200 BA	2:11,08	2:13,70
-	0:27,33	50 BR	0:31,02	-
1:00,65	0:59,75	100 BR	1:07,35	1:08,70
2:12,27	2:10,32	200 BR	2:25,91	2:28,83
-	0:23,53	50 BU	0:26,32	-
0:52,74	0:51,96	100 BU	0:58,33	0:59,50
1:58,46	1:56,71	200 BU	2:09,21	2:11,79
2:01,32	1:59,53	200 IM	2:12,98	2:15,64
4:21,34	4:17,48	400 IM	4:43,06	4:48,72
	3:16,06	4x100 FR		3:40,95
	7:14,42	4x200 FR		8:04,59
	3:35,89	4x100 IM		4:02,94
	3:48,35	4x100 IM Mxed		3:48,35
	aus dem Team	4x100 FR Mixed		aus dem Team

# CONCETTO DI SELEZIONE SUMMER FISU WORLD UNIVERSITY GAMES (50M) 2023

CHENGDU / CHN, 28 LUGLIO - 08. AGOSTO 2023



[www.2021chengdu.com](http://www.2021chengdu.com)

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Si applicano i regolamenti e le disposizioni speciali della FISU (Federazione internazionale dello sport universitario), della SUS (Swiss University Sports) nonché le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Una nazione può iscrivere un massimo di due (2) atleti per ogni disciplina individuale. Nelle discipline di staffetta, è ammessa una (1) squadra di staffetta per nazione. Il requisito per la partecipazione è lo status di studente (vedi regolamento speciale SUS [www.swissuniversitiesports.ch](http://www.swissuniversitiesports.ch)).

Possono partecipare solo atleti di età compresa tra 17 e 27 anni con compleanno tra il 01.01.1996 und 31.12.2005

Tutti gli atleti interessati a partecipare ai Summer FISU World University Games devono annunciarsi per iscritto (indicando i dati personali necessari) al responsabile della disciplina SUS, Adrian Andermatt ([anderematta@bluewin.ch](mailto:anderematta@bluewin.ch)).

**L'iscrizione deve pervenire entro e non oltre 15.12.2022 !**

*ATTENZIONE: per la partecipazione all'Universiade è richiesta una partecipazione finanziaria degli atleti. Al momento della selezione sono fornite informazioni esatte.*

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali

I tempi limite possono essere nuotati al campionato svizzero (CS) a Ginevra 16 - 19 marzo 2023 . Se più atleti ottengono il tempo limite rispetto ai posti disponibili (2), vale la classifica finale delle gare individuali.

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere nuotati al campionato svizzero (CS) a Ginevra 16. - 19 marzo 2023. Una staffetta è selezionabile se la somma della combinazione più rapida dei tempi, dedotto un bonus per il cambio della staffetta di 1,5 sec. (= 3 x 0,5 sec.), soddisfa il tempo limite. Valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio

### 2.3 Altre possibilità di qualificazione

Una qualificazione durante la seconda fase di qualificazione è possibile solo per i posti liberi (gare individuali e staffette) e la partecipazione al campionato svizzero 2023 è obbligatoria (eccezioni solo in casi motivati). Per una selezione valgono i tempi più veloci nuotati nella seconda fase di qualificazione:

- Qualificazione per gare individuali e staffette:

Nel periodo dal 1. dicembre 2022 al 15 marzo 2023 ogni atleta può fare al massimo un altro tentativo di qualificazione in occasione di un (1) solo meeting ufficiale a scelta, annunciandosi in anticipo per iscritto con l'apposito formulario a [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch). I.

I tempi limite nuotati ai CS 2023 hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seconda fase di qualificazione.

Per le staffette valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio. Nell'interesse della federazione possono essere considerati anche risultati del periodo di qualificazione completo (01. dicembre 2022 - 15 marzo2023).

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- 10 - 22 luglio 2023 Pre-Camp a Tenero (tbc)
- 22 luglio 2023 (tbc) partenza per Chengdu/CHN da Zurigo
- 29 luglio - 04 agosto 2023 gare di nuoto dei Summer FISU World University Games 2023
- 10 agosto2023 ritorno da Chengdu/CHN a Zurigo

La partecipazione al programma di preparazione è obbligatoria per gli atleti selezionati. Dispense da singole attività sono concesse solo in casi motivati..



#### 4. TEMPI LIMITE

I tempi limite individuali Swiss Aquatics Swimming per i Summer FISU World University Games 2021 sono stati stabiliti sulla base: «tempo medio del 16. rango dell'Universiade 2017 e 2019 più 1%».

I tempi limite delle staffette per i Summer FISU World University Games 2021 sono stati stabiliti sulla base: «tempo medio del 8. rango dell'Universiade 2017 e 2019 più 1%»

<b>Limite Summer FISU World University Games 2023</b>		
<b>Chengdu/CHN</b>		
<b>Männer</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Frauen</b>
0:22,93	50 FR	0:26,29
0:50,56	100 FR	0:57,00
1:51,45	200 FR	2:03,99
3:57,40	400 FR	4:21,17
8:15,86	800 FR	9:00,00
16:00,00	1500 FR	17:00,00
0:25,93	50 BA	0:29,65
0:56,12	100 BA	1:03,01
2:02,67	200 BA	2:17,38
0:28,40	50 BR	0:32,53
1:02,25	100 BR	1:11,01
2:16,51	200 BR	2:33,65
0:24,54	50 BU	0:27,64
0:54,17	100 BU	1:01,31
2:01,17	200 BU	2:17,48
2:04,25	200 IM	2:19,21
4:28,21	400 IM	4:56,19
3:22,25	4x100 FR	3:50,00
7:27,77	4x200 FR	8:20,00
3:40,91	4x100 IM	4:11,28

# CONCETTO DI SELEZIONE CE LEN U23 (50M) 2023



DUBLINO / IRL, 11.-13. AGOSTO 2023

[www.len-dublin2023.eu](http://www.len-dublin2023.eu)

## ADEGUAMENTO (12 MARZO 2023)

A causa dei cambiamenti nelle categorie juniores (14-18 anni per donne e uomini) decisi da World Aquatics (AQUA) e European Aquatics (LEN) con breve preavviso e con effetto immediato, le ragazze nate nel 2005 possono ora partecipare ai Campionati Europei Juniores invece che ai Campionati Europei U23.

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono le regole e le disposizioni specifiche della LEN e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Estratto: ogni federazione può annunciare al massimo quattro (4) atleti per disciplina individuale. Per le discipline di staffetta si può iscrivere una (1) squadra per nazione. Ogni atleta iscritto\*a può partecipare alle gare di staffetta.

Sono ammessi gli **uomini et donne nati tra il 2000 e il 2004**.

Atleti/atlete che si qualificano per i campionati del mondo World Aquatics (CM) 2023 a Fukuoka (JPN) sono esclusi dalla partecipazione ai Campionati europei LEN u 23 2023 a Dublino.

Non è possibile partecipare ai CE U23 2023 a Dublin (IRL), e ai Summer FISU World University Games (WUG) 2023 in Chengdu (CHN). Per gli atleti/le atlete che adempiono ai criteri per entrambe le competizioni si decide assieme in un colloquio individuale quale delle due competizioni viene scelta come appuntamento principale.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19. marzo 2023 a Ginevra. Se i limiti sono nuotati da più atleti\*e (di tutte le fasce d'età) del numero di posti disponibili, determinante è il rango ottenuto nella classifica finale della relativa disciplina individuale.

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere realizzati ai Campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra

Una staffetta è selezionabile se la somma della combinazione più rapida dei tempi, dedotto un bonus per il cambio della staffetta di 1,5 sec. (= 3 x 0,5 sec.), soddisfa il tempo limite. Valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio.

### 2.3 Altre possibilità di qualificazione

Nell'interesse della federazione, i risultati ulteriori del periodo dal 01 dicembre 2022 al 30 aprile 2023 **possono** essere considerati per i posti liberi (gare individuali e staffette), a condizione che l'atleta in questione abbia

partecipato ai Campionati svizzeri 2023 e che il tempo nuotato sia elencato nella lista ufficiale dei migliori su swimrankings.net al più tardi entro il 03 maggio 2023.

Per una selezione dal 01 dicembre 2022 al 30 aprile 2023, valgono i tempi più veloci nuotati. I tempi limite nuotati al CS (di tutte le fasce d'età) hanno sempre la priorità sui risultati ottenuti nel periodo dal 01 dicembre 2022 al 30 aprile 2023.

Per le staffette, possono essere presi in considerazione i risultati delle gare individuali e delle staffette, tenendo conto di un malus di 0,6 per ogni cambio.

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Il viaggio a Dublino è previsto per mercoledì 09 agosto 2023 dall'aeroporto di Zurigo. Il viaggio di ritorno avrà luogo lunedì 14 agosto 2023.

### 4. TEMPI LIMITE

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming per i CE U23 2023 riferiti all'anno di nascita più vecchio sono stati determinati sulla base del tempo più lento tra il tempo limite CE22 o quello di Swiss Aquatics Swimming per i CM 2023.

I tempi limite individuali delle fasce d'età più giovani (uomini e donne dal 2002 al 2004) sono stati interpolati analogamente ai tempi delle squadre nazionali per le fasce d'età di transizione, sulla base della differenza tra l'anno di nascita più vecchio per i CE U23 2023 e i tempi limite dei CEJ 2023

i tempi limite delle staffette per i CE U23 2023 sono stati stabiliti sulla base : « media dei tempi limite dei Campionati Europei 2022 e dei CEJ 2023».

Limite LEN U23 Europameisterschaften 2023 Dublin/IRL									
Männer				Disziplin	Frauen				
Jhg. 04	Jhg. 03	Jhg. 02	Jhg. 01/00		Jhg. 00/01	Jhg. 02	Jhg. 03	Jhg. 04	
0:23,03	0:22,79	0:22,60	0:22,45	50 FR	0:25,54	0:25,66	0:25,81	0:25,99	
0:50,52	0:49,99	0:49,57	0:49,24	100 FR	0:55,34	0:55,62	0:55,98	0:56,43	
1:51,27	1:50,19	1:49,35	1:48,67	200 FR	2:01,03	2:01,57	2:02,24	2:03,10	
3:56,68	3:54,56	3:52,91	3:51,57	400 FR	4:16,24	4:17,57	4:19,21	4:21,31	
8:14,56	8:08,60	8:03,96	8:00,21	800 FR	8:56,37	8:56,93	8:57,62	8:58,50	
15:54,65	15:44,21	15:36,10	15:29,52	1500 FR	16:49,36	16:54,17	17:00,11	17:07,75	
0:26,01	0:25,67	0:25,41	0:25,20	50 BA	0:28,38	0:28,61	0:28,90	0:29,27	
0:56,40	0:55,75	0:55,25	0:54,84	100 BA	1:01,80	1:02,15	1:02,59	1:03,15	
2:02,93	2:01,65	2:00,65	1:59,84	200 BA	2:14,63	2:15,47	2:16,50	2:17,84	
0:28,38	0:27,97	0:27,64	0:27,38	50 BR	0:31,21	0:31,41	0:31,66	0:31,98	
1:02,81	1:01,91	1:01,21	1:00,65	100 BR	1:08,70	1:09,15	1:09,70	1:10,42	
2:16,94	2:15,01	2:13,51	2:12,30	200 BR	2:28,83	2:29,76	2:30,90	2:32,37	
0:24,37	0:24,04	0:23,78	0:23,57	50 BU	0:26,48	0:26,67	0:26,91	0:27,22	
0:54,25	0:53,63	0:53,14	0:52,74	100 BU	0:59,52	0:59,87	1:00,31	1:00,86	
2:02,05	2:00,56	1:59,40	1:58,46	200 BU	2:13,50	2:14,19	2:15,05	2:16,15	
2:04,57	2:03,22	2:02,17	2:01,32	200 IM	2:15,64	2:16,47	2:17,50	2:18,83	
4:29,48	4:26,10	4:23,47	4:21,34	400 IM	4:49,83	4:51,80	4:54,23	4:57,35	
3:54,00 aus dem Team				4x100 IM Mxed 4x100 FR Mixed	3:54,00 aus dem Team				

# CONCETTO DI SELEZIONE MULTINATION JUNIORS (50M) 2023

LIMASSOL / CYP, 01-02. APRILE 2023

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

I Multinations (MN) sono una competizione di selezione, paragonabile ai campionati svizzeri di società. Un nuotatore (1) per disciplina rappresenta la sua nazione e ottiene dei punti nella classifica a squadre. In primo piano sono lo spirito di squadra e la sfida tra le nazioni ma i MN sono anche una competizione di preparazione per l'appuntamento principale della stagione (CEJ). Sono selezionati **uomini nati nel 2005 e 2006** e **donne nate nel 2006 e 2007**. Il possesso di un passaporto svizzero è una condizione indispensabile.

## 2. QUALIFICAZIONE

Gli atleti si possono qualificare per i Multination ai campionati svizzeri dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra Il capo Speranze propone per la selezione l'atleta più veloce (1) della disciplina individuale del programma al Multination e le staffette più veloci nel periodo dal 1. dicembre 2022 al 15 marzo 2023 incluso il campionato svizzero 16 - 19 marzo 2023. Per le staffette valgono risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio. Inoltre, vengono invitati anche atleti/e che hanno ottenuto un limite per i CEJ. Il capo Speranze può proporre altri atleti per la selezione delle staffette e/ o per ottimizzare la prestazione della squadra.

Event Coach: Fausto Mauri



# CONCETTO DI SELEZIONE MULTINATION YOUTH (50M) 2023

BELGRADO / SRB, 01-02 APRILE 2023

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

I Multinations (MN) sono una competizione di selezione, paragonabile ai campionati svizzeri di società. Un nuotatore/una nuotatrice (1) per disciplina rappresenta la sua nazione e ottiene dei punti nella classifica a squadre. In primo piano sono lo spirito di squadra e la sfida tra le nazioni ma i MN sono anche una competizione di preparazione per l'appuntamento principale della stagione (EYOF o CEJ).

Sono selezionati **ragazzi nati nel 2007 e 2008** e **ragazze nate nel 2008 e 2009**. Il possesso di un passaporto svizzero è una condizione indispensabile.

## 2. QUALIFICAZIONE

Gli atleti/le atlete si possono qualificare per i Multination nel periodo dal 1. dicembre 2022 al 15 marzo 2023 e al campionato svizzero (SM) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra. Il capo Speranze propone per la selezione l'atleta più veloce (1) della disciplina individuale del programma al Multination e le staffette più veloci .

Per le staffette valgono risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio. Inoltre, vengono invitati anche atleti/e che hanno ottenuto un limite per i EYOF o il CEJ.

Il capo Speranze può proporre altri atleti/altre atlete per la selezione delle staffette e/ o per ottimizzare la prestazione della squadra.

Event Coach: Florent Tresarrieu



DISCIPLINE QUALIFICATIVE MULTINATION MEETINGS

Juniors	Youth
50 Freestyle	
100 Freestyle	100 Freestyle
200 Freestyle	200 Freestyle
400 Freestyle	400 Freestyle
800 Freestyle (only women)	800 Freestyle (only women)
1500 Freestyle (only men)	1500 Freestyle (only men)
50 Butterfly	
100 Butterfly	100 Butterfly
200 Butterfly	200 Butterfly
50 Backstroke	
100 Backstroke	100 Backstroke
200 Backstroke	200 Backstroke
50 Breaststroke	
100 Breaststroke	100 Breaststroke
200 Breaststroke	200 Breaststroke
200 Individual Medley	200 Individual Medley
400 Individual Medley	400 Individual Medley
4x100 Freestyle Relay	4x100 Freestyle Relay
4x100 Individual Medley Relay	4x100 Individual Medley Relay
4x200 Freestyle Relay	4x200 Freestyle Relay

# CONCETTO DI SELEZIONE CEJ LEN (50M) 2023

BELGRAD / SRB, 4-9 LUGLIO 2023



## ADEGUAMENTO (12 MARZO 2023)

A causa dei cambiamenti nelle categorie juniores (14-18 anni per donne e uomini) decisi da World Aquatics (AQUA) e European Aquatics (LEN) con breve preavviso e con effetto immediato, le ragazze nate nel 2005 possono ora partecipare ai Campionati Europei Juniores invece che ai Campionati Europei U23.

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono le disposizioni specifiche della LEN e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Estratto: ogni federazione può annunciare al massimo quattro (4) atleti per disciplina individuale (compresi 800m e 1500 stile libero).

Per le discipline di staffetta si può iscrivere una squadra per nazione. Sono ammessi **uomini nati nel 2005, 2006, 2007, 2008** e **donne nate nel 2005, 2006, 2007, 2008, 2009**.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per le gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra. Se il limite dell'anno di nascita più vecchio viene nuotato da più atleti rispetto al numero di posti disponibili (4), determinante è il rango ottenuto nella classifica finale della relativa disciplina individuale, indipendentemente dall'età dell'atleta. I nuotatori /le nuotatrici che ottengono i tempi limite per i più giovani (uomini 2006, 2007, 2008; donne 2006, 2007, 2008, 2009) possono essere selezionati solo se ci sono **posti liberi** e la selezione può essere definita solo alla fine del periodo completo di qualificazione.

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra.

Una staffetta può essere selezionata se raggiunge il tempo limite ottenuto dall'addizione della combinazione più veloce dei tempi, sottraendo un bonus per il cambio di 1,5 secondi (= 3,0,5 sec). Valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio.

### 2.3 Altre possibilità di qualificazione

Un'altra qualificazione è possibile solo per i **posti liberi** (gare individuali e staffette) e la partecipazione ai campionati svizzeri 2023 è obbligatoria (deroghe sono concesse solo in casi motivati). Per una selezione valgono i tempi più veloci nuotati nella seconda fase di qualificazione:

- Qualificazione per gare individuali e staffette:

Nel periodo dal 1. dicembre 2022 al 30. aprile 2023 ogni atleta può fare due(2) altri tentativi di qualificazione per disciplina in occasione di al massimo tre (3) meeting ufficiali a scelta annunciandosi in anticipo per iscritto con l'apposito formulario a [david.burkhardt@swiss-aquatics.ch](mailto:david.burkhardt@swiss-aquatics.ch)

I risultati ottenuti alle competizioni con la squadra nazionale giovanile (Győr Open e Multination) contano automaticamente come tempo di qualificazione per i Campionati Europei Juniori 2023 (non devono essere annunciati tramite formulario).

I tempi limiti nuotati ai CS hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seguente di qualificazione. Per le staffette si considerano i risultati delle gare individuali e delle staffette tenendo conto di un malus di 0,6 sec. per cambio. Nell'interesse della federazione possono entrare in linea di conto anche altri risultati del periodo di qualificazione completo (1 dicembre 2022 bis 30 aprile 2023).

Event Coach: Fausto Mauri

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- dal 21 maggio al 03 giugno 2023 weekend diagnostico e campo d'allenamento a Sursee
- 30 giugno 2023 (tbc) Pre-Camp a tbd
- 2 luglio 2023 partenza per Belgrad
- dal 4 luglio al 9 luglio 2023 gare di nuoto dei CE 2023
- 10 luglio 2023 partenza da Belgrad

La partecipazione al programma di preparazione è obbligatoria per gli atleti /le atlete selezionati Dispense da singole attività sono concesse solo in casi motivati.



#### 4. TEMPI LIMITE

I tempi limite individuali Swiss Aquatics Swimming per i CEJ 2023 sono stati stabiliti sulla base "tempo medio del 16. rango ai CEJ 2019, 2021 e 2022 più 0,5% e più 1,5% (anni di nascita più giovani)". Per le distanze di 50m più 0%, risp. più 1% (anni di nascita più giovani). I tempi limite individuali Swiss Aquatics Swimming per i CEJ 2023 per le donne 2005 sono stati stabiliti sulla base "tempo medio del 16. rango ai CEJ 2019, 2021 e 2022", per le distanze di 50m meno 0,5%.

I tempi limite delle staffette per i CEJ 23 stati calcolati sulla base del: „tempo medio dell'8. rango dei CEJ 2019, 2021 e 2022“più 0,5%

<b>Limite Junioren Europameisterschaften 2023 Belgrad/SRB</b>					
<b>Männer</b>		<b>Disziplin</b>	<b>Frauen</b>		
<b>Jhg. 06/07/08</b>	<b>Jhg. 05</b>		<b>Jhg. 05</b>	<b>Jhg. 06</b>	<b>Jhg. 07/08/09</b>
0:23,57	0:23,34	<b>50 FR</b>	0:26,24	0:26,37	0:26,63
0:51,72	0:51,21	<b>100 FR</b>	0:57,03	0:57,31	0:57,88
1:53,80	1:52,68	<b>200 FR</b>	2:04,21	2:04,83	2:06,08
4:01,81	3:59,43	<b>400 FR</b>	4:24,04	4:25,36	4:28,00
8:27,29	8:22,30	<b>800 FR</b>	8:59,65	9:02,34	9:07,74
16:17,81	16:08,17	<b>1500 FR</b>	17:17,65	17:22,83	17:33,21
0:26,71	0:26,44	<b>50 BA</b>	0:29,76	0:29,91	0:30,21
0:57,81	0:57,24	<b>100 BA</b>	1:03,87	1:04,19	1:04,83
2:05,83	2:04,59	<b>200 BA</b>	2:19,56	2:20,26	2:21,66
0:29,21	0:28,92	<b>50 BR</b>	0:32,40	0:32,56	0:32,89
1:04,61	1:03,97	<b>100 BR</b>	1:11,35	1:11,70	1:12,42
2:20,83	2:19,44	<b>200 BR</b>	2:34,28	2:35,05	2:36,60
0:25,04	0:24,79	<b>50 BU</b>	0:27,62	0:27,76	0:28,04
0:55,62	0:55,07	<b>100 BU</b>	1:01,59	1:01,89	1:02,51
2:05,22	2:03,99	<b>200 BU</b>	2:17,58	2:18,27	2:19,65
2:07,57	2:06,32	<b>200 IM</b>	2:20,54	2:21,25	2:22,65
4:36,58	4:33,86	<b>400 IM</b>	5:01,41	5:02,91	5:05,93
3:25,02		<b>4x100 FR</b>		3:50,69	
7:33,26		<b>4x200 FR</b>		8:24,85	
3:46,31		<b>4x100 IM</b>		4:14,57	
3:59,64		<b>4x100 IM Mixed</b>		3:59,64	
aus dem Team		<b>4x100 FR Mixed</b>		aus dem Team	

# CONCETTO DI SELEZIONE EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL (EYOF) (50M) 2023

MARIBOR / SLO, 23.-29. LUGLIO 2023



Il concetto di selezione approvato da Swiss Olympic è il seguente:

Versione: 21 febbraio 2023

## **1 Data della manifestazione**

European Youth Olympic Festival (EYOF) 2023 Maribor: 23 - 29 luglio 2023

## **2 Numero di partecipanti / Quote**

Secondo il regolamento EOC «BANSKA BYSTRICA 2022 SPORT DATA OVERVIEW».

Valgono le disposizioni specifiche della LEN, dell'EOC e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

Possono partecipare ragazzi nati nel 2007 e 2008 e ragazze nate nel 2008 e 2009.

Un massimo di sedici (16) atleti/atlete (ragazze e/o ragazzi) sono ammessi per nazione. Un massimo di due (2) atleti possono essere iscritti per ogni disciplina individuale. Nelle discipline a staffetta una (1) squadra per nazione è autorizzata a partire.

Tutte le gare dei 50m, 100m e 200m si svolgeranno in tre turni (eliminatória - semifinale - finale). Per i 400 metri stile libero, i 400 metri misti e tutte le staffette sono previste solo le eliminatórie e le finali. Gli 800m e i 1500m stile libero saranno disputati come finali dirette. Un massimo di 1 atleta per nazione è consentito nella semifinale e/o finale. Negli 800m stile libero delle ragazze e nei 1500m stile libero dei ragazzi, possono essere iscritti anche 2 atleti, ma solo l'atleta meglio piazzato può ricevere una medaglia.

Ogni atleta può competere nello stesso giorno in due eventi individuali, una staffetta per genere e una staffetta mista.

Discipline:

- 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (Girls) & 1500m (Boys) freestyle
- 100m, 200m breaststroke
- 100m, 200m backstroke
- 100m, 200m butterfly
- 200m, 400m individual medley
- 4x100m freestyle relay
- 4x100m medley relay
- 4x100m medley mixed relay
- 4x100m freestyle mixed relay

## **3 Selezioni**

### **3.1 Disposizioni generali**

La decisione finale di selezione è presa dalla Commissione di selezione di Swiss Olympic.

### 3.2 Periodo di selezioni e competizioni

Tutte le competizioni determinate dalla federazione nazionale che si svolgono nel periodo che segue sono utilizzate dalla federazione nazionale per valutare e giustificare la domanda di selezione a Swiss Olympic.

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra.

Altre possibilità di qualificazione :

Nel periodo dal 1. dicembre 2022 al 30 aprile 2023 ogni atleta può fare due (2) altri tentativi di qualificazione in occasione di al massimo tre (3) meeting ufficiali a scelta, annunciandosi in anticipo per iscritto con l'apposito formulario a david.burkhardt@swiss-aquatics.ch.

I risultati ottenuti alle competizioni con la squadra nazionale giovanile (Meeting des Hortillons à Amiens e Multination) contano automaticamente come tempo di qualificazione per l'EYOF 2023 (non devono essere annunciati tramite formulario).

Altre qualificazioni sono possibili solo nei posti liberi, (gare individuali e staffette) e la partecipazione ai campionati svizzeri 2023 è obbligatoria, (dispense sono date solo in casi motivati).

I tempi limiti nuotati ai CS hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seguente di qualificazione.

Se i campionati svizzeri - definiti come qualificazione principale - e/o parte delle competizione del periodo di qualificazione ulteriore (vedi sopra) sono annullati, la federazione può, in consultazione con Swiss Olympic, designare una nuova competizione in cui i criteri di selezione possano essere soddisfatti.

### 3.3 Criteri di selezione

Criteri principali:

I seguenti criteri (per disciplina) devono essere soddisfatti affinché un atleta possa essere proposto per la selezione: I tempi limite individuali Swiss Aquatics Swimming per il EYOF2023 sono stati stabiliti sulla base „ tempo medio del 16. rango a EYOF 2019 e 2022 più 0,5% e più 1,5% ( anni di nascita più giovani). Per le distanze di 50m più 0%, risp. più 1% (anni di nascita più giovani).

I tempi limite delle staffette per l'EYOF 2023 sono stati stabiliti sulla base: „tempo medio dell'8. rango degli EYOF 2019 e 2022“ più 0,5%.

Limite EYOF 2023 Maribo/SLO				
Männer		Disziplin	Frauen	
Jhg. 08	Jhg. 07		Jhg. 08	Jhg. 09
0:24,51	0:24,27	50 FR	0:27,22	0:27,49
0:53,46	0:52,93	100 FR	0:59,21	0:59,80
1:58,20	1:57,04	200 FR	2:09,35	2:10,64
4:13,11	4:10,62	400 FR	4:32,05	4:34,76
		800 FR	9:19,67	9:25,24
16:51,48	16:41,51	1500 FR		
1:00,63	1:00,03	100 BA	1:06,94	1:07,60
2:11,90	2:10,60	200 BA	2:26,88	2:28,34
1:08,41	1:07,73	100 BR	1:14,64	1:15,38
2:27,87	2:26,41	200 BR	2:40,24	2:41,83
0:58,51	0:57,93	100 BU	1:04,51	1:05,15
2:10,19	2:08,91	200 BU	2:23,80	2:25,23
2:14,02	2:12,70	200 IM	2:26,44	2:27,90
4:47,81	4:44,97	400 IM	5:12,70	5:15,81
	3:33,92	4x100 FR		3:57,35
	3:57,13	4x100 IM		4:21,69
	4:06,57	4x100 IM Mixed		4:06,57
	aus dem Team	4x100 FR Mixed		aus dem Team

Una selezione con il tempo limite degli anni più giovani (ragazzi 2008, ragazze 2009) è possibile solo per i posti che non sono ancora occupati dai tempi limite degli anni più vecchi (ragazzi 2007, ragazze 2008).

Se il limite viene nuotato da più atleti rispetto al numero di posti disponibili, determinante è il rango ottenuto nella classifica finale della relativa disciplina individuale, indipendentemente dall'età.

**Raggiungere i requisiti di prestazione non significa automaticamente ottenere la selezione per l' European Youth Olympic Festival (EYOF) 2023 Maribor.**

**Criteri supplementari:**

Se più atleti ottengono il tempo limite rispetto alle quote a disposizione, la direzione sportiva, su proposta del capo Speranze, decide sulla proposta di selezione tenendo conto dei criteri supplementari elencati di seguito (non ordinati per priorità):

- Potenziale di prestazione futuro
- Potenziale nel confronto internazionale
- Sviluppo della prestazione finora
- Curva della forma
- Stato di salute

**3.4 Disposizioni supplementari per la partenza in una seconda disciplina/distanza**

Dopo che il processo di selezione è stato chiuso e il programma della competizione è stato annunciato, le partenze supplementari per gli atleti che sono già stati selezionati possono essere annunciate se ci sono posti liberi.

Le partenze supplementari devono sostenere le gare principali degli atleti e ci deve essere una performance preliminare di circa il 2% entro il tempo limite (vedi sopra). In più, per motivi strategici, può essere approvato un'ulteriore partenza supplementare. I posti liberi saranno assegnati secondo i tempi migliori.

**3.5 Selezione per le gare di staffetta e del team**

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 16 al 19 marzo 2023 a Ginevra e nell'altro periodo di selezione (vedi 3.2).

Una staffetta può essere selezionata se raggiunge il tempo limite ottenuto dalla somma della combinazione più veloce dei tempi, sottraendo un bonus per il cambio di 1,5 secondi (= 3,0,5 sec) e se può essere conteggiata nella distribuzione delle quote.

Un nuotatore di staffetta che non ha il tempo limite individuale può qualificarsi se il contingente delle quote non è esaurito.

Valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio. Possibili staffette sono selezionate solo alla fine del periodo di qualificazione completo. Possono essere inclusi ulteriori risultati dell'intero periodo di qualificazione (dal 01 dicembre 2022 al 30 aprile 2023).

Possibili staffette sono selezionate solo alla fine del periodo di qualificazione completo.

**3.6 Clausola medica**

Per gli atleti/le atlete con un alto potenziale dimostrato per una futura carriera internazionale d'élite, un può essere applicato un regolamento speciale per motivi medici.

Le prove mediche devono essere fornite immediatamente dopo l'insorgenza della malattia o dell'infortunio, in modo che possano essere verificate in caso di un'eventuale domanda di selezione.

### **3.7 Commissione di selezione/ comitato di selezione**

*La Commissione di selezione della Federazione Nazionale è composta da:  
Direzione sportiva Nuoto*

*Il Comitato di selezione di Swiss Olympic decide sulla base della domanda della federazione nazionale.*

*Il Comitato di selezione di Swiss Olympic è composto da:*

- *Ralph Stöckli, capo del Dipartimento Missioni Olimpiche*
- *Headcoach Swiss Olympic Youth Team 2023 (Florian Peiry)*
- *Chef de Mission Swiss Olympic Youth Team 2023 (Corinne Staub)*

## **4 Comunicazione**

*Il concetto di selezione è firmato elettronicamente. Il riassunto dei criteri sarà pubblicato sul sito web dopo l'approvazione del team chef di Swiss Olympic.*

*La federazione nazionale deve assicurarsi che gli atleti/le atlete e gli allenatori/le allenatrici coinvolti abbiano visto, letto e preso nota del concetto di selezione.*

*Dopo che il Comitato di selezione di Swiss Olympic ha approvato la selezione, il Chef de Mission informa il team chef per iscritto. Il team chef informa gli atleti/le atlete interessati (anche in caso di decisione negativa). Il Chef de Mission e il team chef si accordano sulla data del comunicato stampa, che viene preparato e pubblicato da Swiss Olympic. Fino al momento del comunicato stampa, si richiede che i nomi degli atleti selezionati non siano resi pubblici e che si parli solo di atleti/atlete nominati.*

*La comunicazione all'interno della federazione nazionale è responsabilità del team chef, che deve tener conto del periodo di blocco.*

## **5 Date**

*Inizio del periodo di selezione (secondo O): 01.12.2022*

*Fine del periodo di selezione (secondo O): 30.04.2023*

*La federazione nazionale presenta la domanda di selezione a Swiss Olympic il: **10.05.2023***

*Data della selezione: **06.07.2023***

*Sono previste le seguenti misure preparatorie:*

*dal 21 maggio al 3 giugno 2023 weekend diagnostico e campo d'allenamento a Sursee*

*dal 19 luglio 2023 (tbc) PreCamp a Sursee*

Complementare al concetto di selezione:

Event Coach: Florent Tresarrieu

## **3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE**

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- dal 21 maggio al 3 giugno 2023 weekend diagnostico e campo d'allenamento a Sursee
- dal 19 luglio 2023 (tbc) PreCamp a Sursee
- 22 luglio 2023 (tbc) partenza per Maribor
- 24-28 luglio 2023 (tbc) gare del EYOF 2023
- 30. Juli 2023 rientro da Maribor

La partecipazione al programma di preparazione è obbligatoria per gli atleti /le atlete selezionati Dispense da singole attività sono concesse solo in casi motivati.

# SELEZIONE A COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

## COMPETIZIONI DI PREPARAZIONE E DI FORMAZIONE -

### FILOSOFIA

La partecipazione di rappresentanze di Swiss Aquatics Swimming a manifestazioni internazionali è limitata in prima linea ai membri dei quadri nazionali risp. alla squadra nazionale o a selezioni formate appositamente per questo meeting, o a selezioni di altre organizzazioni (a.es. Esercito o CNP). Solo questi atleti, grazie alle loro prestazioni o all'appartenenza alle citate organizzazioni, sono legittimati ad essere ambasciatori del nuoto svizzero all'estero. Il regolamento FINA vede due tipi di diritto di partenza: quello del club e la nazionalità sportiva. Perciò gli atleti che partecipano a competizioni all'estero quale delegazione di Swiss Aquatics Swimming, possono gareggiare unicamente sotto „Swiss Aquatics Swimming“, risp. „Switzerland“.

### OBIETTIVI

Swiss Aquatics Swimming si impegna a partecipare con la squadra nazionale o con delle selezioni a competizioni internazionali nazionali o all'estero. Queste competizioni hanno come obiettivo di acquisire esperienze ad alto livello, di migliorare la competitività, di verificare le condizioni di prestazione e di mostrare le riserve di sviluppo. Gli obiettivi per ogni competizione sono fissati individualmente con gli atleti e i loro allenatori. Le competizioni e i criteri di selezione e di partecipazione sono resi noti all'inizio della stagione, al più tardi all'inizio del macrociclo interessato.

### SELEZIONE

Per le competizioni internazionali non ci sono criteri di selezioni. Sono riservate in primo luogo ai membri della squadra nazionale, rispettivamente ad atleti di altri quadri, dopo aver attentamente concordato la partecipazione con gli allenatori e gli atleti all'inizio della stagione nel colloquio di pianificazione. In ogni caso non c'è un diritto di partecipazione automatico.

# OPEN WATER SWIMMING

## RESPONSABILITÀ

Strategie e selezioni:

Markus Buck, capo sport di prestazione

Elena Nembrini, Leading Coach Open Water

## SELEZIONE QUADRO NAZIONALE OPEN WATER 2021-2024

I criteri di selezione per il quadro nazionale Open Water 2020-2024 si basano sulle classifiche e le prestazioni della categoria d'età corrispondente alla competizione internazionale principale, in occasione delle competizioni internazionali e dei Campionati svizzeri Open Water. I criteri possono essere adattati se gli sviluppi nazionali o internazionali nello sport del nuoto rendono necessario un cambiamento.

In linea di principio, l'ammissione avviene da parte capo dello Sport di prestazione il 1° settembre per un periodo di 12 mesi. L'ottenimento dei criteri non dà automaticamente diritto ad un posto nel quadro. Per una decisione di selezione, il capo dello Sport di prestazione/capo dello Sport speranze considera anche altri criteri (convenzione con l'atleta, SpomedAG, pianificazione dell'allenamento, stato di salute, confronto internazionale, potenziale e sviluppo delle prestazioni, stato dell'allenamento, partecipazione a misure del quadro, ecc.).

Per essere selezionati per un quadro nazionale di Swiss Aquatics Swimming Open Water, oltre alla cittadinanza svizzera (passaporto svizzero) è necessaria una licenza annuale valida di un club Swiss Aquatics Swimming (sia nella stagione in cui sono stati soddisfatti i criteri di selezione, sia nella stagione con lo status di quadro). Eccezioni possono essere fatte dal capo dello sport di prestazione in casi motivati.

## QUADRO ELITE

I nuotatori selezionati per le gare individuali nella stagione 2022/2023 per le competizioni internazionali principali di Open Water (CE, CM, GO) così come i nuotatori del Team event, nati nel 2003 e più vecchi, diventano membri del quadro élite Swiss Aquatics Swimming. Inoltre, a seconda delle loro prestazioni, possono essere selezionati donne e uomini che hanno ottenuto il primo e secondo rango (1° e 2°) nei 10 km della categoria élite al Campionato Svizzero Open Water 2021.

Le competizioni internazionali principali sono i Campionati europei e mondiali e i Giochi Olimpici. Ai Campionati europei è previsto un piazzamento TOP16, ai Campionati del mondo un piazzamento TOP25.

I membri del Quadro Élite Open Water ricevono una «Swiss Olympic Elite Card».

## QUADRO SPERANZE

Per la stagione 2021/2022 sono ammessi ragazze e ragazzi nati nel 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 und 2009 In seno al Quadro nazionale speranze Open Water si formano 3 gruppi:

1. Ragazzi e ragazze U19 (2004 e 2005)
2. Ragazzi e ragazze U17 (2006 e 2007)
3. Ragazzi e ragazze U15 (2008 e2009)

Atleti che hanno partecipato al Campionato Europeo Juniori Open Water 2022 sono ammessi nel Quadro Nazionale Speranze Open Water.

Nei quadri U19 e U17 possono essere ammessi inoltre ragazzi e ragazze, che a seconda delle loro prestazioni, hanno occupato **nei 10 km i primi due (2) posti per le due fasce d'età interessate al Campionato Svizzero Open Water 2022.**

Nel quadro U15 possono essere ammessi inoltre ragazzi e ragazze, che a seconda delle loro prestazioni, hanno occupato **nei 5 km i primi due (2) posti per le due fasce d'età interessate al Campionato Svizzero Open Water 2022.**

Il capo Sport di prestazione può ev. selezionare altri atleti nel quadro nazionale speranze open water con i risultati del test PISTE

La competizione principale sono i Campionati europei Juniori Open Water. Si ambisce a un piazzamento TOP16. **Atleti del quadro speranze open Water ricevono la "Swiss Olympic Talent Card National":** ( condizione: partecipazione a PISTE)

### Quadro Elite Open Water 2022/23:

#### Uomini (1)

Schreiber	Christian	SVSW	13.06.02	TOP18 10km ai CE OW 2022
-----------	-----------	------	----------	--------------------------

#### Donne (?)

### Quadro speranze Open Water 2022/23:

#### Uomini U19 (1)

Georgiev	Richard	STL	18.03.05	TOP10 5km Team ai CEJ OW 2022
----------	---------	-----	----------	-------------------------------

#### Donne U19 (2)

Fredersdorf	Emma	SBO	25.04.05	TOP10 7,5km ai CEJ OW 2022
Hibbeln	Katharina	SVSW	11.11.05	TOP10 5km Team ai CEJ OW 2022

#### Ragazzi Juniors (3)

Achleitner	Aurel	BAAR	01.05.07	TOP6 5km Team ai CEJ OW 2022
Mauri	Mattia	AST	04.08.06	TOP6 5km Team ai CEJ OW 2022
Polster	Attila	SCT	26.01.07	TOP11 5km JEM OW 2022

#### Ragazze Juniors (2)

Bruhin	Anina	BAAR	14.04.06	TOP6 5km Team ai CEJ OW 2022
Montanes	Leona	SCF	02.04.07	TOP11 5km CEJ OW 2022

#### Ragazzi Youth (?)

#### Ragazze Youth (?)

#### Struttura d'età del quadro speranze Open Water

Uomini/Donne U19:	2004 e 2005
Ragazzi/Ragazze Juniors:	2006 e 2007
Ragazzi/Ragazze Youth:	2008 e 2009

# CALENDARIO NAZIONALE OPEN WATER KADER 2022/2023

## Open-Water-Planung Swiss Swimming: Saison 2022/23

Stand 06.09.22

Makrozyklus 1 TRAIN				Makrozyklus 2 QUALIFY				Makrozyklus 3 RFORM			
September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1	1 TTT	1	1	1 Neujahr	1	1	1	1	1	1	1 Nationalfeiertag
2	2	2	2	2 Anreise	2	2	2	2	2	2 WM OW Pre-Camp	2
3	3	3	3 VM NW Final Chur	3 TL Nationalkader	3	3	3	3	3	3 Fujii/JPN	3
4	4	4	4	4 Open Water	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5 tbd	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 Abreise	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10 SM OW	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11 Genf	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16 LSS	16	16	16	16	16 SM Genf	16	16	16	16	16
17	17 Tenero	17	17	17	17	17 SM Genf	17	17	17	17	17
18	18	18 SMKB Sion	18	18	18	18 SM Genf	18	18	18	18	18
19	19	19 SMKB Sion	19	19	19	19 SM Genf	19	19	19	19	19
20	20	20 SMKB Sion	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25 Kader-We	25	25	25	25	25 VM Final Uster	25	25	25	25	25
26	26 Tenero	26	26	26	26	26 VM Final Uster	26	26	26	26	26 SM OW
27	27 TTT	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27 Kreuzlingen
28	28 TTT	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29 TTT	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30 TTT	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

■ Wettkämpfe   
 ■ Kaderevents/TL   
 ■ Feiertage   
 ■ Reisetage   
 ■ Ausbildung   
 ■ NLZ Trainingslager

### Makrozyklus 1:

Datum	Was	Ort
1 10./11.09.22	Schweizermeisterschaften Open Water	Genf
05.-23.09.22	SATB/NLZ Trainingslager*	St. Moritz - 2000m
2 16./17.09.22	Leistungssportseminar	Tenero
3 tbd	1 LEN-Cup/FINA WC	tbd
4 18.-20.11.22	Kurzbahnschweizermeisterschaften	Sion

### Makrozyklus 2:

Datum	Was	Ort
5 02.-08.01.23	Trainingslager Nationalkader Open Water	tbd
25.01.-12.02.23	SATB/NLZ Trainingslager*	St. Moritz - 2000m
6 tbd	1 LEN-Cup/FINA WC	tbd
7 16.-19.03.23	Schweizermeisterschaften	Genf
8 tbd	1 LEN-Cup/FINA WC	tbd
14.04.-04.05.23	SATB/NLZ Trainingslager*	Lanzarote/ESP

### Makrozyklus 3:

Datum	Was	Ort
9 13.05.23	SM 5km Pool	Bellinzona
10 tbd	1 LEN-Cup/FINA WC	tbd
11 tbd	LEN JEM Open Water	tbd
12 01.-11.07.23	WM OW Pre-Camp	Fujii/JPN
13 11.-22.07.23	FINA Weltmeisterschaften OW	Fukuoka/JPN
14 26./27.08.23	Schweizermeisterschaft Open Water	Kreuzlingen

\* Trainingslager NLZ Tenero: Teilnahme auf Anfrage, bitte frühzeitig bei Chef Leistungssport/Chef Nachwuchs melden

(NLZ = Nationales Leistungszentrum, SATB = Swiss Aquatics Swimming Training Base, WC = Weltcup, JEM = Junioren Europameisterschaft)

# CONCETTO DI SELEZIONE CM FINA 2023 OW

FUKUOKA / JPN, 14 - 30 LUGLIO 2023



**Fina**  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.fina-fukuoka2022.org](http://www.fina-fukuoka2022.org)

Valgono le regole e le disposizioni specifiche della FINA e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

In programma ci sono tre (3) prove individuali (uomini e donne): 5km, 10km & 25km.  
Possono partecipare tre (2) nuotatori/ nuotatrici per disciplina.

Un (1) Team Event è in programma: 4x1500m (2 nuotatori e 2 nuotatrici per team)

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali 5km & 10km

Atleti/atlete che nel periodo dal 1. settembre 2022 fino alla fine del campionato svizzero (CS) in vasca lunga al 19 marzo 2023, hanno ottenuto il tempo limite nei 1500 stile libero in vasca lunga, possono annunciarsi per al massimo una gara di qualificazione al leading coach OW, per al massimo una (1) gara di qualificazione open water. Obiettivo\* per questa prova di selezione è un piazzamento nei TOP16 nei 5km e/o nei 10km. Una qualificazione a questa competizione di selezione è possibile solo per posti liberi (gare individuali e staffetta).

Il capo Sport di prestazione e il leading coach OW decidono della selezione definitiva per i 5 e i 10 km uomini e donne sulla base dei risultati della ufficiale gara di qualificazione (TOP16).

Se alla fine della gara di qualificazione dovessero esserci più atleti che hanno ottenuto i criteri di selezione rispetto ai posti disponibili, determinante è la classifica finale della gara.

### 2.2 Qualificazione per gare individuali 25km

Sulla base delle prestazioni ottenute in una gara di qualifica Open Water di 25km scelta da Swiss Aquatics Swimming (tbd) tra gennaio/maggio 2023, il capo Sport di prestazione e il leading coach open water decidono sulla selezione definitiva.

### 2.3 Qualificazione per il Team Event

Sulla base dei risultati nei 1500m e dei 5km Pool e nei 5 km e/o nei 10 km nella gara di selezione open water, il capo Sport di prestazione e il leading coach OW decidono sulla selezione definitiva.

### 2.4 Preselezione

Nuotatori e nuotatrici che ai CE LEN Open Water 2022 a Roma/ITA dal 18 al 21 agosto, hanno ottenuto un piazzamento TOP20 nella gara individuale possono essere selezionati per una (1) gara di qualificazione (1). A questa gara possono qualificarsi per il CM FINA 2023 a Fukuoka ottenendo un rango primi sedici (TOP16)

Leading Coach Open Water: Elena Nembrini

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione

- 1 - 11 luglio 2023 Pre-Camp in Fuji/JPN
- 11 luglio 2023 partenza per Fukuoka/JPN da Fuji
- 15 - 21 luglio 2023 gare di open water del campionato del mondo FINA 2023
- 22. Juli 2023 rientro da Fukuoka/JPN a Zurigo /Ginevra

Le misure di preparazione sono obbligatorie per gli atleti selezionati. Dispense dalle singole misure sono possibili solo in casi giustificati.

### 4. QUADRO NAZIONALE

I nuotatori e le nuotatrici selezionati per le gare individuali e i nuotatori del team event diventano membri del quadro nazionale Élite Swiss Aquatics Swimming 2023/2024.

### 5. TEMPI LIMITE

I nuotatori/ le nuotatrici devono ottenere i seguenti tempi limite ^:

	Limite uomini	Limite donne
1500m CS 2023 Genf	15.50	16.50



# CONCETTO DI SELEZIONE LEN CEJ 2023 OW

TBD, TBD 2023



## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono le regole e le disposizioni specifiche della LEN e le direttive generali per la selezione e la partecipazione ai campionati internazionali di Swiss Aquatics Swimming.

U19: nuotatori e nuotatrici degli anni 2004/2005

U17: nuotatori e nuotatrici degli anni 2006/2007

U15: nuotatori e nuotatrici degli anni 2008/2009

Sono in programma quattro (4) gare

U19 - 18/19 anni: 10 km (uomini/donne)

U17 - 16/17anni: 7.5 km (uomini/donne)

U15 - 14/15anni: 5 km (uomini/donne)

Team Events – U19 e 14/15/16anni: 4x1250 team event.

Ogni federazione può annunciare al massimo (3) atleti per disciplina e un (1) team per il team event.

## 2. QUALIFICAZIONE

2.1 Qualificazione per le gare individuali 5km, 7,5km & 10km

Atleti/atlete che nel periodo dal 1. settembre 2022 fino alla fine del campionato svizzero (CS) in vasca lunga al 19 marzo 2023, hanno ottenuto il tempo limite nei 1500 stile libero in vasca lunga, possono annunciarsi al leading coach OW, per al massimo una (1) gara di qualificazione open water. Obiettivo per questa prova di selezione è un piazzamento nei TOP16 nei 5km e/o nei 10km. Una qualificazione a questa competizione di selezione è possibile solo per posti liberi (gare individuali e staffetta).

Il capo Sport di prestazione e il leading coach OW decidono della selezione definitiva per i 5km, 7,5km & 10km, uomini e donne, sulla base dei risultati della ufficiale gara di qualificazione (TOP16) e dei CS 5 km pool (tempi limite). Se alla fine della gara di qualificazione dovessero esserci più atleti che hanno ottenuto i criteri di selezione rispetto ai posti disponibili, determinante è la classifica finale della gara indipendentemente dall'età degli atleti/delle atlete.

2.2 Qualificazione per il Team Event

Sulla base dei risultati nei 1500m e dei 5km Pool e nei 5 km e/o nei 10 km nella gara di selezione open water, il capo Sport di prestazione e il leading coach OW decidono sulla selezione definitiva.

.

2.3 Preselezione

Nuotatori e nuotatrici che ai CEJ LEN Open Water 2022 a Setubal/POR dal 3 al 05 giugno, hanno ottenuto un piazzamento nei primi sedici TOP16 possono essere selezionati per un a(1) gara di qualificazione open water e possono essere preselezionati per i CEJ open water 2023

Per la selezione definitiva si esige una conferma della prestazione. Per questa conferma la partecipazione ai CS 2023 nei 1500 m e ai CS 5 km è obbligatoria (eccezioni solo in casi motivati). Inoltre si richiede una prova della

condizione ottenendo un piazzamento TOP16 ad una gara di qualificazione. Atleti preselezionati che hanno confermato la loro selezione non possono più essere sostituiti.

Leading Coach Open Water: Elena Nembrini

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Gli atleti qualificati saranno informati al più presto sulle misure previste.

### 4. QUADRO NAZIONALE

Con l'ottenimento degli obiettivi, gli atleti selezionati per le gare individuali (TOP16) e i nuotatori del team event (TOP10), diventano membri del quadro nazionale juniori (Uomini U19/17) risp. del quadro nazionale giovanile (ragazzi/ragazze U15) Open Water di Swiss Aquatics Swimming 2023/2024.

### 5. TEMPI LIMITE

	anno di nascita	CS 1500m FR Genf 2023	CS 5km Pool Bellinzona 2023
U19 ragazze	2004	17.00	1.00.25
	2005	17.15	1.00.50
U19 ragazzi	2004	16.00	56.40
	2005	16.15	57.05
U17 ragazze	2006	17.30	1.01.15
	2007	17.45	1.01.40
U17 ragazzi	2006	16.30	57.30
	2007	16.45	57.55
U15 ragazze	2008	18.00	1.02.05
	2009	18.15	1.02.30
U 15 ragazzi	2008	17.00	58.20
	2009	17.15	58.45

# QUADRI REGIONALI

## SELEZIONE DEI QUADRI REGIONALI

I criteri di selezione (limiti) per i quadri regionali si basano sui criteri di selezione per i quadri nazionali. I criteri possono essere adattati se il progresso nazionale o internazionale del nuoto rende necessaria una loro modifica.

L'ammissione avviene di regola al 1. settembre per la durata di 12 mesi da parte dei responsabili di quadro delle federazioni regionali. L'ottenimento del tempo limite non dà automaticamente diritto ad una selezione.

Per una decisione di selezione il responsabile dei quadri considera anche altri criteri (convenzione dell'atleta, pianificazione dell'allenamento e della carriera, stato di salute, confronto nazionale, potenziale e sviluppo della prestazione, condizione dell'allenamento, partecipazione al programma del quadro, ecc.).

Per una selezione in un quadro regionale è necessario avere la cittadinanza svizzera (passaporto svizzero) o un domicilio in Svizzera da almeno 12 mesi (= "Start Suisse") e una licenza annuale valida in un club Swiss Aquatics Swimming (sia nella stagione in cui il limite è stato ottenuto che in quella con lo statuto di quadro). Inoltre, sono prese in considerazione per la selezione solo le prestazioni nella lista delle migliori prestazioni di Swiss Aquatics Swimming elencate in [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net). Il responsabile dei quadri può concedere eccezioni in casi motivati.

Per la **stagione 2022/2023** sono convocati ragazzi e ragazze che hanno ottenuto i tempi limite dei quadri regionali. Inoltre, sono convocati nel quadro regionale anche ragazze nate dal 2011 al 2005 e ragazzi nati dal 2010 al 2004 se hanno ottenuto nel test PISTE 2022 una Swiss Olympic Talent Card Regionale.

## TEMPI LIMITE DEI QUADRI PER LA STAGIONE

### 2023/2024

Per la **stagione 2023/24** sono convocati ragazzi e ragazze che hanno ottenuto i tempi limite dei quadri regionali. , sono convocati nel quadro regionale anche ragazze nate dal 2012 fino al 2006 e ragazzi nati dal 2011 al 2005 se hanno ottenuto nel test PISTE 2023 una Swiss Olympic Talent Card Regionale.

Osservazione: ragazze nate nel 2012 e ragazzi nati nel 2011 possono qualificarsi per il quadro regionale solo tramite il test PISTE 2023

- I tempi limite devono essere nuotati nella stagione 2022/2023 nel periodo dal 01.09.2022 –06.08.2023 in vasca lunga (50m) e devono figurare nel ranking ufficiale di Swiss Aquatics Swimming (<https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/swimming/swimrankings-swimstats>).
- Il tempo limite deve essere raggiunto o superato.
- Gli anni indicati valgono per la formazione dei quadri nella stagione 2023/24.


Limiti del quadro regionali 2023/2024 (da fare durante la stagione 2022/2023)										
Disciplina	Donne									
	Quadro regionale Elite				Quadro regionale Speranze					
	2003 e +	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
50 FR	0:27,05	0:27,27	0:27,55	0:27,90	0:28,36	0:28,81	0:29,36	0:30,09	0:31,50	
100 FR	0:58,79	0:59,27	0:59,87	1:00,64	1:01,63	1:02,61	1:03,80	1:05,40	1:08,46	
200 FR	2:08,59	2:09,55	2:10,73	2:12,26	2:14,24	2:16,39	2:18,98	2:22,45	2:29,11	
400 FR	4:34,18	4:36,08	4:38,43	4:41,44	4:45,35	4:49,92	4:55,43	5:02,81	5:16,96	
800 FR	9:33,92	9:35,49	9:37,44	9:39,95	9:43,20	9:52,53	10:03,79	10:18,88	10:47,80	
1500 FR	17:50,76	17:59,37	18:10,00	18:23,67	18:41,38	18:59,33				
50 BK	0:29,93	0:30,31	0:30,78	0:31,38	0:32,16	0:32,67				
100 BK	1:05,29	1:05,92	1:06,71	1:07,72	1:09,02	1:10,13	1:11,46	1:13,25	1:16,67	
200 BK	2:24,05	2:25,21	2:26,63	2:28,46	2:30,83	2:33,24	2:36,15	2:40,05	2:47,53	
50 BR	0:32,93	0:33,29	0:33,72	0:34,29	0:35,01	0:35,57				
100 BR	1:12,75	1:13,49	1:14,40	1:15,58	1:17,10	1:18,34	1:19,83	1:21,82	1:25,65	
200 BR	2:38,67	2:40,04	2:41,73	2:43,91	2:46,73	2:49,40	2:52,62	2:56,94	3:05,20	
50 BU	0:27,94	0:28,26	0:28,67	0:29,18	0:29,86	0:30,33				
100 BU	1:03,69	1:04,17	1:04,78	1:05,55	1:06,56	1:07,62	1:08,91	1:10,63	1:13,93	
200 BU	2:22,84	2:23,84	2:25,06	2:26,64	2:28,69	2:31,07	2:33,94	2:37,78	2:45,16	
200 IM	2:24,05	2:25,39	2:27,03	2:29,14	2:31,89	2:34,32	2:37,25	2:41,18	2:48,71	
400 IM	5:10,12	5:12,77	5:16,05	5:20,27	5:25,73	5:30,94	5:37,23	5:45,66	6:01,81	

\* qualificazione solo tramite PISTE.

Limiti del quadro regionali 2023/2024 (da fare durante la stagione 2022/2023)										
Disciplina	Uomini									
	Quadro regionale Elite				Quadro regionale Speranze					
	2002 e +	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
50 FR	0:23,92	0:24,12	0:24,37	0:24,69	0:25,10	0:25,50	0:25,98	0:26,63	0:27,88	
100 FR	0:52,44	0:52,88	0:53,44	0:54,15	0:55,07	0:55,95	0:57,01	0:58,44	1:01,17	
200 FR	1:56,27	1:57,10	1:58,13	1:59,45	2:01,16	2:03,10	2:05,44	2:08,58	2:14,59	
400 FR	4:06,84	4:08,65	4:10,88	4:13,75	4:17,47	4:21,59	4:26,56	4:33,22	4:45,99	
800 FR	8:31,19	8:36,11	8:42,19	8:50,00	9:00,13	9:08,77				
1500 FR	16:34,59	16:42,50	16:52,26	17:04,82	17:21,10	17:37,76	17:57,85	18:24,80	19:16,43	
50 BK	0:26,74	0:27,03	0:27,38	0:27,84	0:28,44	0:28,89				
100 BK	0:58,43	0:58,96	0:59,62	1:00,46	1:01,55	1:02,53	1:03,72	1:05,32	1:08,37	
200 BK	2:07,83	2:08,87	2:10,16	2:11,83	2:13,98	2:16,12	2:18,71	2:22,18	2:28,82	
50 BR	0:29,07	0:29,41	0:29,84	0:30,39	0:31,10	0:31,60				
100 BR	1:04,64	1:05,34	1:06,22	1:07,34	1:08,79	1:09,89	1:11,22	1:13,00	1:16,41	
200 BR	2:21,56	2:22,98	2:24,74	2:27,01	2:29,95	2:32,35	2:35,24	2:39,12	2:46,56	
50 BU	0:25,02	0:25,30	0:25,64	0:26,09	0:26,66	0:27,09				
100 BU	0:56,20	0:56,71	0:57,34	0:58,16	0:59,22	1:00,17	1:01,31	1:02,84	1:05,78	
200 BU	2:06,66	2:07,79	2:09,19	2:10,99	2:13,33	2:15,46	2:18,03	2:21,48	2:28,10	
200 IM	2:09,30	2:10,41	2:11,78	2:13,54	2:15,83	2:18,00	2:20,62	2:24,14	2:30,88	
400 IM	4:39,54	4:42,08	4:45,22	4:49,25	4:54,49	4:59,20	5:04,88	5:12,51	5:27,11	

\* qualificazione solo tramite PISTE.

## DIE REGION ROS STELLT SICH VOR

	Präsident	Thomas Gerber
	Fachwart Schwimmen	Peter Takacs
	Richterbildung Schwimmen	Richard Knobelspiess

### KONTAKT

Homepage

[www.sschv-ros.ch](http://www.sschv-ros.ch)

Kadertrainerinnen Jugend  
weibl. Jg. 2008 und jünger  
männl. Jg. 2007 und jünger

Yvonne Schmalder-Mitrovic; 076 488 22 36

[yvonne.schmalder@gmx.ch](mailto:yvonne.schmalder@gmx.ch)

Antoinette Gerber; 079 674 49 07

[gerber-scr@bluewin.ch](mailto:gerber-scr@bluewin.ch)

Kadertrainer Elite + Top  
weibl. Jg. 2007 und älter  
männl. Jg. 2006 und älter

Silvio Kopf; 079 797 02 64

[silko1971@hotmail.com](mailto:silko1971@hotmail.com)

Administration Regionalkader

Regula Rohrbach, 079 565 15 51

[regula.rohrbach@bluewin.ch](mailto:regula.rohrbach@bluewin.ch)

### PROGRAMM REGIONALKADER 2022/2023

Jugend

06.-08.01.2023	Trainingsweekend	Chur
01./02.04.2023	Schweizer Nachwuchs-Cup Final	Sursee
Mai 2023	PISTE ROS	noch offen
Mai 2023	Int. Wettkampf	Tenero/Innsbruck

Elite + TOP

17./18.12.2022	ROS-Kaderwettkampf Swiss Open – International Winter Challenge	Sursee
Mai 2023	PISTE ROS	noch offen
Frühling 2023	In. Wettkampf	noch offen



ROS-Kaderteam Jugend 2021/22 am Meeting Verbano Tenero



ROS-Kaderteam Elite/Top am Meeting in Wien

## LA REGIONE RSI SI PRESENTA

**swiss aquatics**   
**svizzera italiana**

Presidente	Bächtold Thomas
Capo Nuoto	Bacchetta Luca
Cassiere	Gervasoni Rosie

### CONTATTO PER INFO

Homepage

[www.federazione-ticinese-nuoto.ch](http://www.federazione-ticinese-nuoto.ch)

Allenatore della selezione regionale

Bernardi Roberto

Via Canave p.o Box 1635, 6950

Mendrisio

[numbersni@hotmail.com](mailto:numbersni@hotmail.com)

### PROGRAMMA PER IL QUADRO REGIONALE 2022/2023

Dicembre 22	meeting 2008 e più giovani
gennaio/febbraio 23	partecipazione a meeting internazionali
aprile / maggio	possibile campo d'allenamento per 2007 e più vecchi
Maggio/ giugno	organizzazione incontro con un preparatore atletico per discutere sull'importanza della preparazione atletica



## LA RSR SE PRÉSENTE

**swiss aquatics **  
**suisse romande**

Président	Arnaldo Fedrigo
Directeur Technique Régional	Alexis Manaigo
Responsable des Arbitres	Marie-Claire Gurtner

### CONTACT

Homepage

[www.association-rsr.ch](http://www.association-rsr.ch)

Responsable du cadre régional

Alexis MANAIGO

[directeurtechniquenatation@association-rsr.ch](mailto:directeurtechniquenatation@association-rsr.ch)

078 674 95 57

### PROGRAMME DU CADRE RÉGIONAL, SAISON 2022/2023

Octobre 2022	Rassemblement Youth/Juniors RSR	Lausanne
Janvier 2023	Rassemblement Jeunesse RSR	Leysin
Déc. 2022 - Mai 2023	Meeting International "Cadre" (sélection RSR)	À définir
01-02 Avril 2023	Finale Coupe Espoirs 2023	Sursee
Mai 2023	Tests PISTE RSR	Lancy
Juin 2023 - Juil. 2023	Meeting International "Élite" (sélection RSR)	A définir

Le Collège des Entraîneurs Romands de Natation (CERN) se réunit 3 à 4 fois dans l'année pour prendre les décisions sportives nécessaires.



Finale Nationale Coupe Espoirs, Team RSR 2022



Rassemblement Jeunesse, Leysin – Janvier 2022




Sélection Youth au Meeting Lémanique, Montreux – Avril 2022



Sélection Elite au Meeting International, Porto – Juin 2022

## DIE REGION RZO STELLT SICH VOR

	Präsident	Cristian Rentsch
	Fachwart Schwimmen	Tom Gartmann
	Richterbildung Schwimmen	Isabella Ewert-Jung

### KONTAKT

Homepage <http://rzo.swiss-swimming.ch>

#### Kadertrainer Regionalkader Schwimmen

Sara Mamié Arbentalstrasse 329, 8045 Zürich 078 800 67 31 <a href="mailto:sara.mamie@fqznet.ch">sara.mamie@fqznet.ch</a>	Oleg Radukh Hugostrasse 3, 8050 Zürich 076 294 4874 <a href="mailto:oleg.radukh@limmatsharks.com">oleg.radukh@limmatsharks.com</a>
---	---

Fachwart Schwimmen	Tom Gartmann Schwizerstrasse 19, 8610 Uster 079 708 20 43 <a href="mailto:rzo_fachwart@mail.com">rzo_fachwart@mail.com</a>
--------------------	---

### PROGRAMM REGIONALKADER SAISON 2022/2023

<i>Nachwuchs</i> (Mädchen Jg. 2010-2011; Knaben Jg. 2009-2010)		
24. September 2022	Interner Wettkampftag/Leistungstest 1 NW	Uster
14. Januar 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 2 NW	Uster
01./02. April 2023	Schweizer Nachwuchscup Final	Sursee
15. April 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 3 NW	Uster
Xy. Mai 2023	PISTE RZO 2022/23	tbd
<i>Jugend</i> (Mädchen Jg. 2008-2009; Knaben Jg. 2007-2008)		
25. September 2022	Interner Wettkampftag/Leistungstest 1 Jugend	Uster
15. Januar 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 2 Jugend	Uster
01./02. April 2023	Schweizer Nachwuchscup Final	Sursee
16. April 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 3 Jugend	Uster
Xy. Mai 2023	PISTE RZO 2022/23	Tbd
<i>Junioren</i> (Damen Jg. 2006-2007; Herren Jg. 2005-2006)		
Xy. Mai 2023	PISTE RZO 2022/23	Tbd
Xy. Mai 2023	Int. Wettkampf	Tbd Ausland
<i>Regio Top</i> (Damen ab Jg. 2005; Herren ab Jg. 2004)		
Tbd.	Interregionaler Wettkampf im Ausland	Tbd Ausland



Jugendkader im Trainingsweekend in Sursee (2021)



Juniorenkader in Uster (2021)



Schweizerisches Nachwuchscup Final Team RZO (2022)

## DIE REGION RZW STELLT SICH VOR

swiss aquatics   
zentralschweiz west

Präsident	Daniel Laube
Vizepräsidentin	Renate Gurtner
Fachwart Schwimmen	Bruno Schwegler
Verantwortliche Kader	Isabelle de Courten

### KONTAKT

Homepage

[www.fsn-rzw.ch](http://www.fsn-rzw.ch)

Kadertrainer Regionalkader Schwimmen

Isabelle de Courten

[idecourten@msn.com](mailto:idecourten@msn.com)

### PROGRAMM REGIONALKADER 2022/2023

Frühling 2023	Kaderzusammenzug	zu bestimmen	alle
1. & 2. April 2023	CH Nachwuchs Cup Final	Sursee	M:J16- /W: J15-
Mai 2023	PISTE RZW	Basel o. Sursee	alle
Mai/ Juni 2023	TOP-Wettkampf Elite	zu bestimmen	TOP 9 LBSM
Mai/ Juni 2023	RZW Kaderwettkampf	zu bestimmen	alle

Das Regionalkader wird weiterhin in zwei Altersgruppen geführt mit teilweise gemeinsamen Aktivitäten:

Elite: ♀ J18 u. älter (Jg. 2005), ♂ J19 u. älter (Jg. 2004)

Jugend: ♀ J17 u. jünger (Jg. 2006), ♂ J18 u. jünger (Jg. 2005)

Zwei Mal pro Jahr findet eine RZW-Trainersitzung statt (September und April) um sportliche Angelegenheiten des Kaders zu besprechen und Vorschläge einzubringen. Die gute Zusammenarbeit aller Coaches, um somit die besten Ressourcen für sportliche Entwicklung der Athleten zu gewährleisten, ist der Region RZW ein grosses Anliegen.



Kaderzusammenzug in Sursee – 21. Mai 2022



CH NWC Final in Yverdon 2022



Gemeinsames Training in Sursee – 21. Mai 2022

# ASSEGNAZIONE DELLE SWISS OLYMPIC TALENT CARDS

## PISTE

Dal 2009 Swiss Olympic esige da tutte le sue federazioni l'implementazione del concetto di selezione dei talenti PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainereinschätzung). Le Swiss Olympic Talent Card Nazionale e Regionale sono attribuite solo sulla base di questo concetto. Nel nuoto sono assegnate circa 300 carte regionali e al massimo 60 carte nazionali. Tutti gli atleti titolari di tale carta fanno parte del rispettivo quadro (quadro nazionale Speranze, programma speranze SATB, quadro regionale).

La SOTC Nazionale può essere assegnata dopo il primo anno per un secondo anno (senza l'appartenenza ai quadri) su richiesta al capo Speranze. I prerequisiti sono la partecipazione annuale al PISTE Test e l'impegno nello sport agonistico, non vi è alcun diritto acquisito..

I test PISTE 2023 a secco e in acqua si svolgono a fine aprile - inizio maggio 2023 nelle differenti regioni in una giornata di test. La data per ogni regione viene comunicata dalla federazione regionale. I risultati completi PISTE sono pubblicati fine agosto poiché i risultati delle gare (parte di PISTE) possono essere ottenuti fino al 6 agosto 2023. L'invito al test PISTE è indirizzato a tutti gli atleti che hanno ottenuto i tempi limite per il quadro regionale fino alla finale della Coppa svizzera giovanile (1-2 aprile 2023) in vasca da 25m e anche a quegli atleti che gli allenatori e/o i responsabili delle regioni ritengono di invitare in più.

Le Swiss Olympic Talent Card sono assegnate alle nuotatrici dai 12 ai 18 anni (2023: adn. 2012-2006) e ai nuotatori dai 13 ai 19 anni (2023 adn 2011-2005).

### TEMPI PER UN INVITO AUTOMATICO

Disciplina	Donne						
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
50 FR	0:27,55	0:28,36	0:28,81	0:29,36	0:30,09	0:31,50	0:33,19
100 FR	0:59,87	1:01,63	1:02,61	1:03,80	1:05,40	1:08,46	1:12,12
200 FR	2:10,73	2:14,24	2:16,39	2:18,98	2:22,45	2:29,11	2:37,10
400 FR	4:38,43	4:45,35	4:49,92	4:55,43	5:02,81	5:16,96	5:33,94
800 FR	9:37,44	9:43,20	9:52,53	10:03,79	10:18,88	10:47,80	11:22,50
1500 FR	18:10,00	18:41,38	18:59,33				
50 BK	0:30,78	0:32,16	0:32,67				
100 BK	1:06,71	1:09,02	1:10,13	1:11,46	1:13,25	1:16,67	1:20,78
200 BK	2:26,63	2:30,83	2:33,24	2:36,15	2:40,05	2:47,53	2:56,51
50 BR	0:33,72	0:35,01	0:35,57				
100 BR	1:14,40	1:17,10	1:18,34	1:19,83	1:21,82	1:25,65	1:30,23
200 BR	2:41,73	2:46,73	2:49,40	2:52,62	2:56,94	3:05,20	3:15,13
50 BU	0:28,67	0:29,86	0:30,33				
100 BU	1:04,78	1:06,56	1:07,62	1:08,91	1:10,63	1:13,93	1:17,89
200 BU	2:25,06	2:28,69	2:31,07	2:33,94	2:37,78	2:45,16	2:54,00
200 IM	2:27,03	2:31,89	2:34,32	2:37,25	2:41,18	2:48,71	2:57,75
400 IM	5:16,05	5:25,73	5:30,94	5:37,23	5:45,66	6:01,81	6:21,20

Disciplina	Uomini						
	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
50 FR	0:24,69	0:25,10	0:25,50	0:25,98	0:26,63	0:27,88	0:29,37
100 FR	0:54,15	0:55,07	0:55,95	0:57,01	0:58,44	1:01,17	1:04,45
200 FR	1:59,45	2:01,16	2:03,10	2:05,44	2:08,58	2:14,59	2:21,80
400 FR	4:13,75	4:17,47	4:21,59	4:26,56	4:33,22	4:45,99	5:01,31
800 FR	8:50,00	9:00,13	9:08,77				
1500 FR	17:04,82	17:21,10	17:37,76	17:57,85	18:24,80	19:16,43	20:18,38
50 BK	0:27,84	0:28,44	0:28,89				
100 BK	1:00,46	1:01,55	1:02,53	1:03,72	1:05,32	1:08,37	1:12,03
200 BK	2:11,83	2:13,98	2:16,12	2:18,71	2:22,18	2:28,82	2:36,79
50 BR	0:30,39	0:31,10	0:31,60				
100 BR	1:07,34	1:08,79	1:09,89	1:11,22	1:13,00	1:16,41	1:20,50
200 BR	2:27,01	2:29,95	2:32,35	2:35,24	2:39,12	2:46,56	2:55,48
50 BU	0:26,09	0:26,66	0:27,09				
100 BU	0:58,16	0:59,22	1:00,17	1:01,31	1:02,84	1:05,78	1:09,30
200 BU	2:10,99	2:13,33	2:15,46	2:18,03	2:21,48	2:28,10	2:36,03
200 IM	2:13,54	2:15,83	2:18,00	2:20,62	2:24,14	2:30,88	2:38,96
400 IM	4:49,25	4:54,49	4:59,20	5:04,88	5:12,51	5:27,11	5:44,63



# CENTRI DI PROMOZIONE DELLE SPERANZE

## STRUTTURE DECENTRALIZZATE PER LA PROMOZIONE DELLE SPERANZE

Nell'ambito della promozione delle speranze Swiss Aquatics Swimming attribuisce ogni due anni il marchio di „Centro di promozione delle speranze di Swiss Aquatics Swimming “ a club qualificati. (vedi «Bestimmungen Labelvergabe» [www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/swimming/promotion-des-espoirs-piste](http://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/swimming/promotion-des-espoirs-piste)). L'obiettivo è quello di stabilire degli standard, controllare il contenuto e fornire incentivi con finanziamenti. Il marchio di qualità serve come strumento di orientamento e può essere presentato ai partner come garanzia di qualità.

Una “checkliste “con una griglia di punti (criteri Must“- e „Wish“) permette ad ogni club di sviluppare la sua organizzazione sul piano della prestazione. La lista di controllo è strutturata secondo i cinque elementi commitment e strategia, allenamento, ambiente, organizzazione e successo. I club che soddisfano tutti i criteri di "must" e che raggiungono un punteggio minimo fisso riceveranno il marchio CPS

### OBIETTIVI

L'obiettivo consiste nel migliorare la qualità di formazione dei giovani negli sport agonistici grazie al sistema dei centri di promozione gestiti dai club. I CPS formano una rete di collaborazione con i club partner vicini, con la loro federazione regionale e con la direzione della federazione, per attuare più efficacemente futuri progetti di promozione. I centri della promozione speranze devono essere sostenibili, con una buona struttura organizzativa, con lo sport agonistico giovanile nella filosofia del club e con la realizzazione del percorso dell'atleta (FTEM) attraverso il piano di allenamento quadro; in definitiva (a lungo termine) aumentare il livello di prestazione degli atleti.

### SOVVENZIONI

Dal 1° gennaio 2018 la promozione delle speranze (PDS) è gestita e sovvenzionata da Swiss Olympic. I contributi di sponsorizzazione di Swiss Olympic (contributo variabile) si basano sulla percentuale di impiego di allenatori per giovani con formazione professionale e vengono versati da Swiss Olympic ogni due anni e distribuiti da Swiss Aquatic Swimming ai centri di promozione delle speranze. Inoltre, il CPS può anche ricevere sussidi diretti da Gioventù e sport nel gruppo di utenti (NG) 1. Infine, i CPS hanno la possibilità di annunciarsi ai "allenamenti di promozione" tramite Swiss Aquatics Swimming nei GU 4 di G+S.

Il partenariato tra la federazione e il club riconosciuto come centro di promozione è un elemento importante della formazione orientata verso lo sport di prestazione dei nostri nuotatori e delle nostre nuotatrici. È fondamentale che i partner interessati (Coach G+S, presidenti dei club, allenatori, capo Speranze Swiss Aquatics Swimming, UFSPO e Swiss Olympic) mantengano una comunicazione aperta e trasparente.

Anche nella stagione 2022/2023 è prevista una conferenza PDS al 4 marzo 2023, durante la quale i responsabili dei centri di promozione speranze sono informati sulle novità della PDS nazionale. L'invito alla conferenza PDS viene inviato dal capo Speranze e pubblicato sulla Homepage di Swiss Aquatics Swimming.

## CENTRI DI PROMOZIONE DELLE SPERANZE (CPS)

1	SC Aarefisch (AARE)	15	Mendrisiotto Nuoto (NUM)
2	SV Baar (BAAR)	16	Red Fish Neuchâtel (RFN)
3	ST Biel-Bienne (BIEL)	17	Renens Natation (RN)
4	SC Chur (CHUR)	18	SC Schaffhausen (SCSH)
5	Fribourg Natation (FRI)	19	SC Uster-Wallisellen (SCUW)
6	Genève Natation (GEN)	20	SK Bern (SKBE)
7	SC Kreuzlingen (KREU)	21	Turrita Nuoto (TURR)
8	Limmat Sharks Zürich (LIMM)	22	Schwimmleistungszentrum Nordwestschweiz <sup>1</sup> (SLN)
9	Lausanne-Natation (LN)	23	Swim Regio Solothurn (SRSO)
10	Lugano Nuoto (LUG)	24	ST Lucerne (STL)
11	Lancy Natation (LYN)	25	Vevey-Natation (VN)
12	SC Meilen (MEIL)	26	SC Winterthur (WINT)
13	Natation Sportive Genève (NSG)	27	SV St. Gallen – Wittenbach (SVSW)
14	Nuoto Sport Locarno (NSL)		

<sup>1</sup>Club SVB, LIES, FTAL, SBO, ALL

Per allinearsi al ritmo e alle disposizioni di Swiss Olympic, il marchio è legato all'anno solare (non più alla stagione) e l'assegnazione del marchio è rinviata agli anni dispari. La prossima assegnazione è prevista perciò nel 2023.

Tutte le informazioni che riguardano la promozione delle speranze sono a disposizione nella Homepage:  
[www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/swimming/nachwuchsfoerderung-piste](http://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/swimming/nachwuchsfoerderung-piste)



# SWISS AQUATICS TRAINING BASE (SATB)

## FILOSOFIA E OBIETTIVI

Swiss Aquatics Swimming si impegna a offrire ai suoi atleti e ai loro allenatori una moltitudine di prestazioni e di possibilità per lo sviluppo delle prestazioni e la Swiss Aquatics Swimming Training Base (SATB) a Tenero è anche una parte determinante di questa offerta. Da una parte è centro nazionale di prestazione (CNP), dall'altra offre un buon numero di servizi e programmi per la promozione degli atleti, degli allenatori e dei club. Le attività per la promozione dei quadri comprendono ad esempio dei campi di allenamento, soggiorni individuali di breve durata, ma anche lo svolgimento della scuola reclute per sportivi d'élite o dei corsi di ripetizione). Il finanziamento delle attività della SATB è assicurato dal sostegno dell'UFSPPO e di Swiss Olympic, dalle partecipazioni personali degli atleti e da sovvenzioni di Swiss Aquatics Swimming. Ciò garantisce una promozione, una formazione e un sostegno a lungo termine degli atleti di Swiss Aquatics Swimming.

### CENTRO NAZIONALE DI PRESTAZIONE (CNP)

Swiss Aquatic Swimming considera i servizi della SATB un'opportunità supplementare per nuotatori e allenatori rispetto alle offerte dei club svizzeri. Con la SATB e il Centro Nazionale di Prestazione si dovrebbe poter colmare una lacuna per atleti, club e allenatori a livello di promozione degli Juniores e dell'Élite. Il Centro Nazionale di prestazione non è in concorrenza con le offerte dei club, al contrario rappresenta un'opzione supplementare per atleti di talento e motivati. La promozione degli atleti nel CNP si basa su un modello integrato tra lo sport di prestazione e la formazione. In collaborazione con la SPSE ([www.spse.ch](http://www.spse.ch)), il liceo di Locarno e il CST (Centro Sportivo Tenero) si assicura una solida formazione scolastica e sportiva. Offerte formative flessibili sono disponibili anche alla EPSU (École de Préparation et Soutien Universitaire Genève), al AKAD-Colleges (Zürich/Bern), alla SUPSI (Università professionale) e all'USI (Università Lugano). Il CNP è di conseguenza molto interessante per gli atleti in Ticino e dei cantoni vicini e rispettivamente per atleti che provengono da regioni che non hanno delle strutture comparabili per realizzare una carriera duale.

Il programma dei residenti a lungo termine comprende un sostegno completo nell'ambito della scuola e dello sport di prestazione. Offriamo agli atleti di 15/16 anni un programma di promozione che si orienta allo sport d'élite internazionale e dalla stagione 2022/2023, sostenuto da una nuova figura professionale disponibile tutto l'anno che si occupa dei minorenni al CST.

Swiss Aquatics Swimming raccomanda di seguire il programma per almeno 4 - 5 anni (ad.es. dai 15 ai 20 anni). Viene data anche la possibilità di prolungare il soggiorno a livello dell'élite effettuando il militare, la pratica professionale, lo studio o lo studio a distanza.

L'obiettivo degli atleti del gruppo Elite del CNP è di avvicinarsi all'élite mondiale assoluta, ciò significa la partecipazione regolare ai campionati internazionali in vasca corta e lunga e di ottenere l'accesso alla semifinale (TOP16) o meglio.

L'obiettivo per gli atleti del gruppo Speranze del CNP è di avvicinarsi all'élite europea giovanile e di realizzare in seguito il passaggio nell'élite. Ciò significa cominciare a partecipare regolarmente ai campionati internazionali a livello giovanile e ottenere l'accesso alla semifinale (TOP16) o meglio ai campionati internazionali juniores.

## ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DEL PERSONALE

### STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE

- Team Elite – al massimo fino a 8 atleti
- „Challenge Gruppe“ – fino al massimo 8 atleti (inclusi i partecipanti al programma Light)
- ospiti (a dipendenza della situazione)

### STRUTTURA DEL PERSONALE

- allenatore capo SATB
- allenatore SATB
- assistente domiciliare SATB
- Personale di supporto del CST/BASPO
  - collaboratore della scienza dello sport (diagnostica)
  - coordinatore scuola-sport (consulente per la carriera)
  - diversi collaboratori (sostegno nell'organizzazione e per questioni tecniche)
- Personale di supporto di partner esterni
  - medico sportivo (assistenza medico sportiva)
  - fisioterapisti (fisioterapia e massaggio)
  - Apreparatore atletico

## ACCESSO AL PROGRAMMA CNP

Gli allenatori, gli atleti o i genitori interessati a partecipare al programma CNP 2023/2024 si annunciano al capo dello Sport di prestazione, al capo Speranze Swiss Aquatics Swimming al più tardi entro aprile 2023.

### CRITERI D'AMMISSIONE AL CNP

- Membro del quadro regionale con un buon livello di prestazione (14-15 punti Rudolph) che sta progredendo e con un potenziale di futuro membro della squadra nazionale
- Requisiti scolastici
- Raccomandazione scritta dell'allenatore personale/ del club.
- Colloquio con l'atleta, i genitori e l'allenatore del club (+ ev. con la scuola)
- 1 settimana di soggiorno di prova e altri test (test di prestazione, analisi del potenziale)
- Soggiorno previsto di 4-5 anni (commitment a lungo termine)
- Ammissione al programma Light solo per atleti ticinesi (1-2 anni prima di passare definitivamente a Tenero)
- Volontà di apprendere a scuola e nello sport (formazione dell'atleta)
- Personalità indipendente

Gli atleti del programma CNP (Élite/Speranze) che non sono membri della squadra nazionale ricevono una SOA Élite/Talent National. I seguenti atleti fanno parte del programma CNP per la stagione 2022/2023:

#### -Atleti del programma CNP (10)

Bollin	Thierry	SKBE	11.01.00	quadro olimpico	CNP-Elite
Cueto Cabrera	Havana	VN	20.01.07	quadro speranze	CNP-Elite
Georgiev	Richard	STL	18.03.05	quadro speranze OW	CNP-Elite
Niederberger	Julien	NSL	21.07.05	quadro speranze	CNP-Elite
Niederberger	Paul	NSL	02.01.04	quadro prospettiva	CNP-Elite
Oberholzer	Solan	NSL	12.02.05	quadro speranze	CNP-Elite
Ponti	Noè	NSL	01.06.01	quadro olimpico	CNP-Elite
Riva	Elia	NUM	28.01.01		CNP-Elite
Rutishauser	Lennox	KREU	23.07.05	quadro speranze	CNP-Elite
Schmid	Aleksi	GEN	27.10.96	quadro dell'esercito	CNP-Elite

I membri dei quadri nazionali sono sempre benvenuti per soggiorni brevi al CNP. Ciò è possibile anche per i membri dei quadri regionali a dipendenza della situazione al CNP. Nell'ambito di soggiorni brevi i nuotatori potranno approfittare delle prestazioni seguenti:

- Weekend d'allenamento
- Settimane d'allenamento
- Campi d'allenamento con il CNP
- Servizi medico-sportivi
- Test

Gli atleti interessati sono pregati di annunciarsi al capo dello Sport di prestazione, capo Speranze, previo accordo dei loro allenatori personali.

## PRESTAZIONI SATB

### INFRASTRUTTURA

Die attraktive Infrastruktur der SATB im CST ist ein wichtiger Bestandteil der Förderung der Athleten, dazu gehören:

- Piscina scoperta in estate (aprile - settembre)
- Copertura adeguata della piscina in inverno
- Possibilità di vitto e alloggio durante tutto l'anno
- Blocchi di partenza moderni
- Performance Analysis System partenze/ virate della ditta KISTLER
- Telecamere subacquee con test scientifici per analizzare l'allenamento
- Possibilità di rigenerazione (sauna, locale massaggi, bagno di ghiaccio, vasca d'acqua calda...)
- Locale di lavoro per allenatori e collaboratori.

### COMPETIZIONI

Swiss Aquatics Swimming o i club organizzano regolarmente competizioni (es. campionati nazionali o meeting internazionali) e campi d'allenamenti alla SATB e sostengono così l'organizzazione di competizioni di nuoto in Svizzera.

### MISURE D'ACCOMPAGNAMENTO DELL'ALLENAMENTO

Gli allenatori della SATB, il personale di assistenza del CST/BASPO e partner esterni offrono una serie ampia di misure di accompagnamento dell'allenamento. A dipendenza delle prestazioni e dello statuto di quadro può essere richiesta una partecipazione finanziaria personale. Le offerte sono le seguenti:

- SpomedAG
- Massaggi
- Physio-Check
- tast di soglia
- analisi dell epartenze e delle virate, analisi della tecnica
- analisi del grasso corporeo
- analisi della forza (forza esplosiva, ecc.)

### **FORMAZIONE E PERFEZIONAMENTO**

La SATB serve anche come centro della formazione e di perfezionamento per gli atleti gli allenatori e i funzionari. Accanto ai weekend dei quadri sono organizzati dei corsi di formazione e di perfezionamento (Workshops, Clinics, etc.).

### **PROMOZIONE DELLO SPORT DI PUNTA DELL'ESERCITO ALLA SATB**

L'infrastruttura e l'offerta del centro nazionale di prestazione forniscono la sinergia ideale per l'organizzazione della scuola reclute per sportivi di punta e dei corsi di ripetizione nuoto. Le reclute della SR Sportivi d'élite trascorrono 11 delle 18 settimane a Tenero. L'esercito si assume i costi del soggiorno a Tenero per corsi di ripetizione per sport di punta.



## CENTRI NAZIONALI DI COMPETENZA DELLE REGIONI

### FILOSOFIA E OBIETTIVI

Secondo la strategia di Swiss Aquatics Swimming, l'allenamento per i giovani si svolge in modo decentrato nei club delle cinque regioni di nuoto. La responsabilità degli allenamenti è nelle mani di club qualificati che impiegano allenatori professionisti. Nel contesto dello sviluppo a lungo termine delle prestazioni nel settore del nuoto, sono necessari volumi di allenamento elevati sin dall'inizio. Grazie alle strutture decentrate, i giovani atleti possono essere sostenuti in condizioni professionali almeno fino alla fine della scuola dell'obbligo e allo stesso tempo crescere nel loro ambiente sociale abituale. Purtroppo, tuttavia, le condizioni delle infrastrutture in molti luoghi non soddisfano più i requisiti attuali. Le piscine sono generalmente troppo piccole, obsolete e non abbastanza disponibili per lo sport agonistico. Per i campionati nazionali e le competizioni internazionali più importanti mancano piscine coperte da 50m moderne. I centri nazionali di competenza delle regioni ottimizzano le condizioni delle infrastrutture nel nuoto svizzero e colmano il divario nella promozione dei giovani talenti tra i centri di promozione gestiti dai club e il Centro nazionale di prestazione di Swiss Aquatics Swimming. Di conseguenza, questi centri sono installati in moderne strutture coperte di 50 m per la competizione e l'allenamento la cui costruzione è stata finanziata con fondi del programma CISIN.

### STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Auf Basis der NASAK-Fördergelder, welche an die jeweiligen Eigner ausbezahlt wurden, werden sog. „NASAK-Sulla base delle sovvenzioni erogate dalla CISIN ai rispettivi proprietari, vengono stipulati i cosiddetti "contratti di utilizzo CISIN" per la gestione dei Centri nazionali di competenza (CNC). A seconda dell'importo del finanziamento della CISIN, delle esigenze del proprietario e delle esigenze della rispettiva gestione, lo spazio acqua e il pacchetto di utilizzo sono determinati per il rispettivo centro. Di conseguenza, ogni centro di competenza nazionale offre condizioni d'uso diverse.

La gestione è responsabile dell'attuazione dei Termini di utilizzo. In ogni gestione sono rappresentati la Federazione Svizzera di nuoto, Swiss Aquatics Swimming, la rispettiva regione, il proprietario e, se del caso, il club locale. La gestione si riunisce due volte all'anno e nomina un responsabile del CNC per assumere il coordinamento centrale. Le prenotazioni o le modifiche nell'occupazione degli spazi acqua devono quindi sempre essere effettuate con almeno 6 mesi di anticipo.

### ACCESSO AI CNC

#### ACCESSO PER I QUADRI NAZIONALI DI SWISS AQUATICS SWIMMING

I membri dei quadri nazionali di Swiss Swimming hanno libero accesso a tutti i CNC con la Swiss Olympic Card nazionale. In qualsiasi momento possono usufruire delle strutture esistenti annunciandosi preventivamente. I quadri nazionali hanno la massima priorità per le richieste di soggiorni di allenamento

L'obiettivo di tutte le gestioni dei CNC e anche il requisito dei finanziamenti della CISIN è che gli spazi acqua disponibili siano sempre utilizzati in modo ottimale. Pertanto, le richieste di utilizzo esclusivo degli spazi acqua possono essere accolte solo in casi eccezionali. Il sostegno del CNC ai quadri nazionali è attuato principalmente tramite le strutture dei gruppi di allenamento presenti a livello locale e gli allenatori locali.

Contatto per i quadri nazionali: Markus Buck, Capo Nuoto Sport di prestazione

## ACCESSO PER I QUADRI REGIONALI

I quadri regionali delle rispettive regioni hanno libero accesso al rispettivo CNC con la Swiss Olympic Card regionale. In qualsiasi momento possono usufruire delle strutture esistenti annunciandosi preventivamente. L'obiettivo di tutte le gestioni dei CNC e anche il requisito dei finanziamenti della CISIN è che gli spazi acqua disponibili siano sempre utilizzati in modo ottimale. Pertanto, le richieste di utilizzo esclusivo degli spazi acqua possono essere accolte solo in casi eccezionali. Il sostegno del CNC ai quadri regionali è attuato principalmente tramite le strutture dei gruppi di allenamento presenti a livello locale e gli allenatori locali.

Contatto per i quadri regionali: responsabili dei quadri delle rispettive regioni

## PANORAMICA SWI CWNTRI DI COMPETENZA DELLE REGIONI

- Centro di competenza nazionale per la regione Svizzera centrale orientale (NKZ-RZO) nella piscina coperta di Uster
- Centro di competenza nazionale della Regione Svizzera Italiana (CNC-RSI) presso il Centro Sportivo Tenero (parte della SWTB)
- Centro di competenza nazionale per la Svizzera centrale occidentale (NKZ-RZW) nella piscina coperta Campus Sursee
- Centro di competenza nazionale della regione Svizzera romanda (NKZ-RSR) nella piscina coperta Le Malley Lausanne



# SCIENZA E RICERCA

In collaborazione con l'UFSPPO, Swiss Aquatics Swimming ha definito delle misure per il miglioramento del supporto della scienza dello sport e nel nuoto. La disciplina sportiva nuoto ha il sostegno del ricercatore scientifico di BASPO, il Dr. Dennis Born, il cui luogo di lavoro è a Macolin. Dr. Dennis Born conduce ricerche multidisciplinari nelle aree di (1) forza e interventi atletici, (2) risposte della fisiologia delle prestazioni all'allenamento di resistenza e (3) sviluppo delle prestazioni. Oltre ai suddetti campi di ricerca, le sue funzioni comprendono l'insegnamento presso l'alta scuola federale dello sport di Macolin. D'altra parte, è responsabile del settore della diagnostica delle prestazioni e del coordinamento di tutti i servizi di scienza dell'allenamento presso Swiss Aquatics Swimming. Sostiene anche la formazione degli allenatori. Nell'ambito del suo lavoro per Swiss Aquatics Swimming, è mobile e perciò in grado di combinare in modo ottimale i compiti principali di ricerca - formazione - servizi. La conoscenza acquisita confluisce nella formazione e nel perfezionamento degli allenatori. Questi servizi dovrebbero essere messi a disposizione del maggior numero possibile di allenatori e atleti nelle squadre nazionali e nelle squadre di selezione.

Nell'ambito dei servizi forniti distinguiamo 4 gruppi di prestazione secondo le priorità seguenti:

- Atleti e allenatori dei quadri nazionali Swiss Aquatics Swimming (Élite & Juniori)
- Atleti e allenatori della Swiss Aquatics Swimming Training Base Tenero
- Atleti e allenatori del quadro militare di Swiss Aquatics Swimming
- Formazione

## I COMPITI PRINCIPALI DELLA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO

### PRONOSTICI – RICERCA – LAVORO DI CONCETTO

- sviluppo di strategie per la formazione di servizi scientifici (termoregolazione, voli di lunga distanza, preparazione e seguito delle competizioni, atletica, ecc.)
- monitoring dell'allenamento e delle competizioni
- pianificazione e consulenza dello sport di prestazione ed ev. al consiglio degli allenatori.
- sviluppo della diagnostica della prestazione e delle serie di test
- standardizzazione meta analitica
- analisi del livello mondiale e pronostici di evoluzione

### INSEGNAMENTO – FORMAZIONE E PERFEZIONAMENTO

- Input della scienza dell'allenamento nella formazione degli allenatori A/B
- Input della scienza dell'allenamento ai seminari di perfezionamento di Swiss Aquatics Swimming
- Scambio e sinergie con altre discipline sportive / conferenze nazionali e internazionali

## SUPPORTO DELLA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO PER GLI ATLETI E GLI ALLENATORI

- PISTE - stabilire l'idoneità (ulteriore sviluppo dell'insieme di test)
- analisi delle gare
- protocolli di rigenerazione
- sviluppo tecnico ulteriore e diagnosi delle prestazioni e svolgimento di serie di test
- allenamento di feedback (ad es. KISTLER KIsWim partenze/virate)
- elaborazione di richieste specifiche nel campo della fisiologia della prestazione
- progetti vari

## SOSTEGNO DEGLI ATLETI

Uno dei compiti più dispendiosi è quello di redigere delle lettere di conferma per l'accesso degli atleti alle classi sportive/ scuole sportive e delle lettere di valutazione del potenziale degli atleti per il sostegno di Swiss Olympic, del cantone e d'altri partner.

Le persone seguenti sono responsabili della redazione di lettere di conferma:

1. Per nuotatori di un quadro nazionale (Élite/Speranze) -> il capo dello Sport di prestazione e il capo Speranze
2. Per nuotatori di un quadro regionale -> i responsabili dei quadri regionali
3. Per nuotatori in nessun quadro nazionale o regionale -> i club



# SPORT DI PUNTA ED ESERCITO

Swiss Aquatics Swimming supporta gli atleti con potenziale nella pianificazione del servizio militare durante una carriera sportiva di alto livello. Il concetto "Sport di punta ed esercito" mira a combinare in modo ottimale lo sport di alto livello con l'intero servizio militare.

## RESPONSABILI PER LE QUESTIONI MILITARI

Markus Buck, Capo sport di prestazione Swiss Swimming → Strategie e domande generali

Philippe Hediger, Oblt Komp Zen Sport A → Capo della disciplina nuoto e del quadro dell'esercito


## PRINCIPI DELLO SPORT DI PUNTA E DELL'ESERCITO

### GRADO 1: ATLETA QUALIFICATO

#### OBIETTIVO

- Mantenimento della capacità di prestazione durante la scuola recluta

#### REQUISITI

- Detentore della Swiss Olympic Talent Card National, bzw. Elite Card 
- Membro del quadro nazionale Juniori Transizione / Élite

#### PROCEDURE

- nell'ambito della pianificazione della carriera la federazione consiglia gli atleti nella scelta dell'incorporazione e del luogo della sr delle informazioni sul reclutamento e le funzioni: [www.vtg.admin.ch/it/mio-servizio-militare/persone-soggette-obbligo-di-leva/reclutamento.html](http://www.vtg.admin.ch/it/mio-servizio-militare/persone-soggette-obbligo-di-leva/reclutamento.html)
- annuncio tramite formulario atleta qualificato da parte della federazione al komp zen sport a (al più tardi entro 01.12., risp. 01.05.).
- invio della lista „atleta qualificato“ alle scuole reclute interessate (tramite komp zen sport a)
- informazione tramite i responsabili sportivi della sr interessata agli atleti coinvolti (1./2. settimana della sr); l'atleta deve portare la pianificazione degli allenamenti.

#### SOSTEGNO

- Al massimo 4 x 3h allenamento/settimana (idealmente durante il tempo di lavoro - nelle ore finali); a dipendenza del programma settimanale.
- Viene concesso solo se è presentata la pianificazione dettagliata e il comportamento è irreprensibile.

## GRADO 2: SCUOLA RECLUTA SPORT DI PUNTA

### OBIETTIVO

mantenimento della capacità di prestazione durante la sr, accesso al sostegno per lo sport di punta, professionalizzazione.

### REQUISITI

- l'atleta deve essere idoneo al servizio (nota per il reclutamento: nessuna funzione militare sportivo possibile)
- richiesta da parte della federazione nazionale
- potenziale di successo internazionale (obiettivo: TOP6 CE / TOP8 CM / PAR GO)
- titolari della swiss olympic talent card bronzo/argento/oro (desiderato)
- commitment per un coinvolgimento a lungo termine nello sport di alto livello
- commitment per l'esercito
- commitment della federazione per l'atleta
- selezione da parte del centro di competenza spor dell'esercito in collaborazione con Swiss Olympic e le federazioni

### PROCEDURE

- 15 mesi prima della sr: invito alla federazione a presentare a swiss olympic una lista di atleti/atlete idonei dal loro punto di vista per la corrispondente SR dello sport di punta.
- 14 mesi prima della SR: presentazione della lista di atleti/atlete idonei da parte della federazione a swiss olympic (-> inoltrare all'esercito).
- 13,5 mesi prima della SR invito degli atleti all'evento o agli eventi informativi da parte dell'esercito.
- 12 mesi prima della SR: 3-4 manifestazioni informative dell'esercito per la promozione dello sport di punta in tutta la svizzera, in linea di massima obbligatorie per gli atleti.
- a seguire: selezione degli atleti da parte delle federazioni in un colloquio personale con gli atleti.
- 11 mesi prima della SR: la federazione entra nella lista definitiva con tutti gli atleti/ le atlete selezionati dalla federazione in Swiss Olympic.
- in seguito: Swiss Olympic redige la lista generale degli atleti/ delle atlete iscritti per tutti gli sport e propone una classifica tenendo conto delle capacità massime della sr corrispondente.
- 10 mesi prima della SR: Swiss Olympic, la federazione e l'esercito redigono insieme la lista definitiva degli atleti /delle atlete per la sr in questione. in casi eccezionali, si prenderanno contatti con gli atleti/le atlete.
- 9 mesi prima della sr: comunicazione della decisione finale agli atleti /alle atlete da parte del centro di competenza sportiva delle forze armate (cc alla federazione)

## SOSTEGNO

- 3 settimane di addestramento militare di base, compreso allenamento ridotto
- 2 settimane di formazione per direttori sportivi militari e mezza giornata di allenamento
- 13 settimane di allenamento specifico per la disciplina sportiva, formazione degli atleti sui temi della comunicazione, media, teoria dell'allenamento, prevenzione del doping, allenamento mentale, massaggi, pianificazione della carriera, nutrizione, inglese e rigenerazione.
- Infrastrutture/Servizi BASPO (Macolin) e SWTB (Tenero)
- Dopo la scuola reclute, un soldato sportivo può utilizzare 30 giorni CR di servizio obbligatorio e 100 giorni di volontariato per campi di allenamento, competizioni, riabilitazione o simili

## SCUOLA RECLUTA SPORT DI PUNTA (SR-SPISPO)

Swiss Aquatics Swimming, insieme all'esercito, ha in programma di condurre la 6a SR sport di punta tra novembre 2022 e marzo 2023 che dura 18 settimane ed è suddivisa in 3 settimane di formazione militare di base, 2 settimane di formazione come monitore sportivo militare (MSL) e 13 settimane di allenamento specifico per la disciplina sportiva in combinazione con la formazione di base e il perfezionamento. Gli atleti selezionati completano insieme l'intera scuola. La prossima scuola reclute per i nuotatori di punta è prevista per l'autunno/inverno 2024/25. Gli atleti con il potenziale corrispondente saranno contattati nell'estate del 2023 e selezionati dall'esercito al più tardi entro gennaio del 2024. La SR SpiSpo è aperta anche alle donne (facoltativa).

## POSTI PER MILITARI A CONTRATTO TEMPORANEO

### OBIETTIVO

- Impiego dell'atleta da parte dell'esercito per ottimizzare le condizioni di allenamento; vincere un diploma o una medaglia ai Giochi Olimpici.

### REQUISITI

- aver completato la SR SpiSpo
- titolari di una Swiss Olympic Card argento/oro (bronzo eventualmente)
- status di "Top Athlete" di Swiss Olympic
- prospettive Diploma / Medaglia GO
- lo sport di alto livello come prima priorità nella vita
- commitment della federazione per l'atleta
- chiaro commitment a rappresentare regolarmente le forze armate in pubblico come suo datore di lavoro (identificazione come sportivo di spicco dello ZM nelle forze armate)
- identificazione come sportivo di punta a CT dell'esercito )

### PROCEDURE

- Annuncio della federazione a Swiss Olympic e Komp Zen Sport A
- Procedura di selezione da parte dell'esercito / Swiss Olympic
- Selezione finale di Komp Zen Sport A

## SOSTEGNO

- Impiego al 100% come militare a contratto temporaneo con diverse prestazioni (assicurazioni sociali, assicurazione, ecc.)
- Stipendio della Confederazione (50% della classe di stipendio 7)
- L'atleta ha la sicurezza di potersi concentrare sullo sport di prestazione in modo ancora più mirato durante il ciclo olimpico a venire
- Ingresso/Congedo: per le discipline estive in febbraio dopo i Giochi Olimpici, per le discipline invernali in settembre dopo i Giochi Olimpici
- Indicazione: gli sportivi d'élite ingaggiati a contratto temporaneo non possono approfittare dei 100 ulteriori giorni di servizio non addebitabili.

Le informazioni più importanti per la promozione dello sport da parte dell'esercito si trovano al link:

[www.vtg.admin.ch/it/organizzazione/kdo-ausb/genio-salvataggio/komp-zen-sport/sportdipunta%20.html](http://www.vtg.admin.ch/it/organizzazione/kdo-ausb/genio-salvataggio/komp-zen-sport/sportdipunta%20.html)

## CISM – CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE

La disciplina nuoto è integrata completamente nel programma del CISM Svizzera. Ciò rappresenta la base per una collaborazione a lungo termine tra Swiss Aquatics Swimming e CISM Svizzera. Per assicurare in futuro la selezione alle competizioni CISM e per sostenere gli atleti con lo stato di appartenente all'esercito (AdA) sono previste le misure seguenti:

- Formazione di un quadro dell'esercito con tutti coloro che si sono annunciati/ che hanno partecipato e assolto/ a una SR dello sport di punta
- Atleti del quadro dell'esercito ottengono una SOA Élite Card
- Selezione di competizioni CISM atleti del quadro dell'esercito
- Organizzazione di campionati internazionali CISM in Svizzera

## QUADRO DELL'ESERCITO PER LA STAGIONE 2022/2023

### Quadro dell'esercito = Partecipanti/Membri di una scuola recluta sport di punta (12)

Bollin	Thierry	SKBE	11.01.00	<b>quadro olimpico</b>	Soldato sportivo
Bovey	Jolann	SCUW	17.03.96		Soldato sportivo
Desplanches	Jérémy	GEN	07.08.94	<b>quadro olimpico</b>	Soldato sportivo
Jegher	Gabriel	SKBE	24.02.99		Soldato sportivo
Läuffer	Jacques	LIMM	04.12.97		Soldato sportivo
Liess	Nils	GEN	24.08.96	<b>quadro olimpico</b>	Soldato sportivo
Mityukov	Roman	GEN	30.07.00	<b>quadro olimpico</b>	Soldato sportivo
Ogbonna	Alex	LN	21.05.99		Soldato sportivo
Rüegg	Sinan	LIMM	23.04.00		Soldato sportivo
Schmid	Aleksi	GEN	27.10.96		Soldato sportivo
Stoffel	Svenja	SCUW	26.07.97		Soldatessa sportiva
Yeboah	Robin	SVB	11.07.03		Soldato sportivo

I criteri di selezione per la squadra dell'esercito 2023/2024 corrispondono, di intesa con l'esercito, ai limiti del quadro élite per l'annata più giovane

<b>Limite Armee-Kader 2023/2024</b>		
<b>Männer</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Frauen</b>
0:23,14	50 FR	0:26,07
0:50,63	100 FR	0:56,55
1:51,52	200 FR	2:03,14
3:56,01	400 FR	4:21,92
8:12,87	800 FR	9:00,00
15:49,93	1500 FR	17:00,00
0:26,00	50 BA	0:29,26
0:56,40	100 BA	1:03,15
2:03,02	200 BA	2:18,45
0:28,50	50 BR	0:32,01
1:03,12	100 BR	1:10,55
2:17,15	200 BR	2:32,72
0:24,35	50 BU	0:27,33
0:54,29	100 BU	1:01,30
2:02,30	200 BU	2:16,95
2:04,74	200 IM	2:19,23
4:29,44	400 IM	4:58,58

# ASSISTENZA MEDICO SPORTIVA

## OFFERTA MEDICO-SPORTIVA PER ATLETI DEI QUADRI

Hanno un accesso diretto all'assistenza e alla consulenza medica del team dei medici della federazione Swiss Aquatics Swimming:

- Quadro olimpico uomini / donne
- quadro nazionale Élite uomini / donne
- Quadro nazionale Speranze uomini / donne

Il team medico sportivo è composto come segue:

### TEAM DI MEDICI POOL UND OPEN WATER

Dr. med. Philip Wildisen, CMO (ORTHO, Bern, Zürich/Uster)

Dr. med. Urs Kohlhaas (ORTHO, Allschwil)

Dr. med. Patrick Siragusa (medicina interna, Massagno)

Dr. med. Grégory Ornon (medicina fisica, Ginevra)

### FISIOTERAPISTI

Hugo Cabaco Pinto Head Physio

Nicola Poulsen

Eugenio Bianchi

Claudia Vogel

Tobias Schenk

Stefano Grosjean

Bastian Frey (open water)

### ESAMI MEDICO-SPORTIVI (EMS)

L'esame medico sportivo (SPU) ha luogo ogni anno all'inizio della nuova stagione presso un medico di Swiss Aquatics Swimming in un Swiss Olympic Medical Center / in una Medical Base approved by Swiss Olympic.

L'esame è **obbligatorio** per tutti i membri dei quadri nazionali ed è condizione indispensabile per ottenere una Swiss Olympic National Card. Lo specialista della scienza dell'allenamento dell'UFSPPO coordina la procedura e, insieme a Swiss Olympic, determina gli esami necessari.

Per la stagione 2022/23 l'EMS deve essere effettuato al più tardi tra il **1. settembre fino al 10 novembre 2022**. Gli atleti devono annunciarsi a tale scopo presso un medico della federazione, un Swiss Olympic Medical Center / una Medical Base approved by Swiss Olympic per fissare un appuntamento. Il responsabile discipline sportive "nuoto" di BASPO contatta tutti gli atleti interessati per mail. Altri esami possono essere fatti se necessario nel corso della stagione.

**Importante:**

Gli atleti comunicano al medico che effettua gli esami, che deve inoltrare i risultati direttamente in forma elettronica (**Medical Report, risultati di laboratorio und ECG**) al CMO Dr. med. Philip Wildisen ([wildisen@hin.ch](mailto:wildisen@hin.ch))

Preghiamo tutti gli atleti di confermare al responsabile disciplina „nuoto „ di BASPO ([dennis.born@swiss-aquatics.ch](mailto:dennis.born@swiss-aquatics.ch)) entro il 10.11.2022:

- La data dell'esame medico sportivo
- Il nome del medico e del „Medical Centers risp. Base“

Swiss Aquatics Swimming contribuisce finanziariamente all'esame EMS se non è rimborsato dalla cassa malati con

- Per il quadro Speranze max. 200.- CHF
- Per il Quadro Élite max. 300.- CHF
- Per il Quadro Olimpico e Prospettiva la totalità

Inviare per cortesia le spese secondo il regolamento [Swiss Aquatics Spesenreglement](#), con il formulario digitale previsto ( [Spesenformular](#) )allegando una scansione della fattura al segretariato della federazione ([swimming@swiss-aquatics.ch](mailto:swimming@swiss-aquatics.ch)).

In linea di principio consigliamo agli atleti dello sport di competizione di stipulare un'assicurazione cassa malati ambulatoriale per tutta la Svizzera e per gli atleti più vecchi con copertura in tutto il mondo. Un'assicurazione complementare alternativa è anche utile, in quanto si può utilizzare in caso di contratture muscolari, per i massaggi o per i trattamenti da un osteopata che dovessero essere necessari.

Nell'ambito dell'ospedalizzazione la sottoscrizione di un'assicurazione semi privata si è rivelata efficace, non è molto più cara soprattutto per i giovani, ma garantisce nella maggior parte dei casi se necessario, si venga operati dallo specialista desiderato.

Per gli atleti che viaggiano spesso in tutto il mondo, è utile stipulare un'assicurazione infortuni separata - cioè che non includa solo gli infortuni attraverso l'assicurazione sanitaria - In genere copre un maggior numero di prestazioni all'estero senza franchigia. Vale quindi la pena di confrontare i fornitori.

In generale se ci sono infortuni o malattie si cerca di far capo alla cassa malati. Prego gli atleti di avere sempre con sé la carta dell'assicurazione malattia, la carta d'assicurazione per gli infortuni e libretto delle vaccinazioni.

## RESPONSABILI ANTIDOPING E PERSONE DI CONTATTO

Dr. med. Philip Wildisen, CMO, Bern / Uster  
Markus Buck, Capo sport di prestazione nuoto, Ittigen  
Fanny Leimgruber, Swiss Sport Integrity, Bern

### ASSUNZIONE DI MEDICAMENTI

Ogni atleta è responsabile personalmente di accertarsi **PRIMA** di assumere o di farsi prescrivere un medicamento (pastiglie, capsule, infusioni ecc.) che la sostanza è autorizzata secondo la lista in vigore del doping. Si prega di consultare la lista dei medicinali vietati o la banca dati di Antidoping Svizzera (<https://www.sportintegrity.ch/it>). Anche in caso di dubbio minimo, il CMO deve essere contattato **PRIMA** dell'assunzione o della prescrizione di un medicamento. (vale anche per gli integratori). Ciò vale anche per tutti i tipi di supplementi alimentari, che devono essere controllati per verificarne l'assenza di anomalie e l'origine seria.

### PERMESSO D'ESENZIONE PER SCOPI TERAPEUTICI

Se un atleta ha bisogno di una sostanza o di un metodo proibito dalla lista doping per motivi di salute, può richiedere un permesso d'esenzione per uso terapeutico Therapeutic Use Exemption (TUE). È dovere dell'atleta assicurarsi che i chiarimenti medici appropriati siano stati fatti in anticipo. Gli atleti del pool di controllo o il loro medico curante devono presentare **in anticipo** una domanda TUE a Swiss Sport Integrity e farla riconoscere dalla FINA, cioè **30 giorni prima dell'inizio del trattamento previsto**. In caso di emergenze mediche, è possibile un'eccezione, nel tal caso la domanda deve essere presentata il più presto possibile dopo l'evento. Gli atleti della quadro 'élite e dell'esercito di età superiore ai 18 anni sono registrati da Swiss Aquatics Swimming presso Swiss Sport Integrity all'inizio della stagione (01 settembre) per il pool di controllo nazionale. Dettagli sulla procedura, criteri e modulo di domanda: [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)

### COMPORAMENTO PRIMA DELLA COMPETIZIONE

Gli atleti del quadro dovrebbero contattare il CMO se hanno domande sulla salute 6 mesi o più prima di un evento importante (CEJunior, CE CM, GO). Gli atleti del quadro devono informare il CMO del loro attuale stato di salute e dei farmaci, integratori, ecc. di cui hanno attualmente bisogno non più tardi di 10 giorni prima di un evento importante

### WHEREABOUTS

Gli atleti del quadro élite e dell'esercito che hanno compiuto 18 anni sono registrati da Swiss Aquatics Swimming con Swiss Sport Integrity per il pool nazionale di test all'inizio della stagione (01 settembre). Inoltre, la FINA include gli atleti nel cosiddetto "Registered Testing Pool" (TOP8 nei 50m o TOP4 nella disciplina 25m) o "Testing Pool" (TOP9-12 nei 50m o TOP5-8 nella disciplina 25m) sulla base della posizione del ranking mondiale raggiunto nella stagione precedente. Tutti questi atleti sono soggetti all'obbligo di Whereabout! A seconda del pool di controllo a cui appartengono, devono essere forniti dettagli diversi. Per tutti gli atleti si applicano le seguenti scadenze per il trimestre successivo: **15 dicembre / 15 marzo / 15 giugno / 15 settembre**.

Whereabouts Support può essere raggiunto a: [whereabouts@sportintegrity.ch](mailto:whereabouts@sportintegrity.ch) oder +41 (0)31 550 21 00

# LA FORMAZIONE DI SWISS AQUATICS SWIMMING

## CONTATTO

Nadine Bronner-Grandjean, Co-responsabile della formazione e il suo team, 031 359 72 72,  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

## FORMAZIONE E PERFEZIONAMENTO PER ALLENATORE SWISS AQUATICS SWIMMING

Il percorso formativo per allenatori inizia dall'allenatore B e termina con l'allenatore professionista allenatore Oro

### Riconoscimenti e campi d'azione allenatori

	Riconoscimento	Destinatari	Durata/Contenuti/Particolarità
Formazione di base	Kids Coach	Kids Coach Level 1-3 Basic 1	3x2 giorni Kids Coach (incl.EA), visite e pratica Partecipazione possibile già dai 15 anni!
		Kids Coach Level 4-6 Basic 2	
		Kids Coach Level 7-10 Advanced	
Formazione di base	Monitore G+S sport per giovani di sport acquatici	Monitori con giovani dai 10 ai 20 anni	2 giorni corso d'introduzione a G+S per Kids coaches (da 18 anni) <u>o</u> 6 giorni corso di monitori G+S dopo EA
Formazione coach	allenatore B (FC1 G+S)	Formazione Kids Specific, gruppi speranze	Moduli G+S-formazione continua 1 allenatore (totale 7-8 giorni), perfezionamento della disciplina (visite e breve rapporto), esame allenatore B (1 giorno)
	Allenatore A (G+S FC2)	Giovani / Juniori	Moduli G+S-formazione continua 1 allenatore (6-8 giorni) Perfezionamento disciplina (pratica + rapporto) esame allenatore A (1 giorno)
	Allenatore Bronzo (G+S FC2-P con sport di prestazione)	Juniori, transizione nell'élite (centro di formazione speranze)	Modulo Introduzione sport di prestazione (2x2 giorni), perfezionamento della disciplina (visite, pratica, rapporto), esame (1 giorno), portfolio sport di prestazione (1 giorno)
formazione professionale	Allenatore Argento (formazione professionale)	transizione nell'élite, Élite (centro di formazione speranze, Swiss Aquatics Leading Coach)	Formazione di allenatore professionista tramite la Formazione Allenatori Svizzera (ca. 1 anno)
	Allenatore Oro (formazione professionale)	Élite (centro di formazione speranze, Swiss Swimming Leading Coach)	Formazione di allenatore diplomato tramite la Formazione Allenatori Svizzera (ca.2 anni)

Tutti i dettagli dei livelli di formazione sono disponibili alla pagina [www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher](http://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher).

### Condizioni d'ammissione (Allenatore Bronzo/Argento /Oro)

Qualifica	Formazione	Promozione speranze	Condizioni d'ammissione
<b>Allenatore Bronzo</b>	Introduzione allo sport di prestazione G+S (sostituisce dal 1.1.2018 l'allenatore speranze G+S)	livello 1 (locale)	Brevetto Plus Pool e BLS-AED SSS valido qualifica allenatore A Swiss Aquatics Swimming valida monitore G+S-sport acquatici valido raccomandazione del capo Speranze raccomandazione di un centro promozione speranze impiego/collaborazione con un centro promozione speranze
<b>Allenatore Argento</b>	Corso di allenatore professionista a (CAP, formazione allenatori)	livello 2 (regionale)	Brevetto Plus Pool e BLS-AED SSS valido qualifica allenatore bronzo Swiss Aquatics Swimming valida (allenatore G+S sport di prestazione) + portfolio sport di prestazione monitore G+S-sport nuoto valido ( <i>con sport di prestazione</i> ) raccomandazione del capo formazione e del capo sport di prestazione raccomandazione di un centro promozione speranze impiego/collaborazione con un centro promozione speranza requisito livello atleta: min. atleti con Talentcard R o quadro nazionale speranze (Talentcard N) altre condizioni d'ammissione vedi Formazione allenatori Svizzera
<b>Allenatore Oro</b>	Corso di allenatore diplomato(CADL, formazione allenatori)	livello 3 (nazionale)	Brevetto Plus Pool e BLS-AED SSS valido qualifica allenatore Argento Swiss Aquatics Swimming valida monitore G+S-nuoto valido ( <i>con sport di prestazione</i> ) raccomandazione del capo formazione e del capo sport di prestazione raccomandazione di un centro promozione speranze Impiego in un centro promozione speranza altre condizioni d'ammissione vedi Formazione allenatori Svizzera

Per i corsi di formazione presso la Formazione Allenatori Svizzera (allenatore argento e oro) è necessario effettuare una valutazione. Occorre un contatto tempestivo per trovare una data con la federazione. Per i corsi di formazione professionale allenatore argento e oro, viene firmato un accordo tra la federazione, il candidato e il suo datore di lavoro, nonché il Coach Developer (CODE; supervisore).

I moduli al di fuori del CAP/CADL possono anche essere completati senza appartenere a un corso e quindi direttamente seguendo il portfolio G+S sport prestazione e possono essere accreditati per una successiva formazione nei corsi per allenatori professionisti o diplomati. Per la pianificazione della formazione vedi Trainerbildung Schweiz: [www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/online-ausbildungsplaner.html](http://www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/online-ausbildungsplaner.html).

Le prossime date per tutti i corsi di formazione e di perfezionamento, nonché le informazioni e le procedure sono pubblicate sulla homepage. Il termine d'iscrizione di Swiss Aquatics Swimming deve essere preso in seria considerazione. **Ciò richiede una pianificazione anticipata da parte dell'allenatore e del club.** I documenti

presentati troppo tardi non possono più essere considerati a livello degli allenatori professionisti, poiché devono essere trasmessi alla Formazione Allenatori Svizzera in modo completo e puntuale.

### FORMAZIONE CONTINUA ALLENATORI SWISS AQUATICS SWIMMING

Chi lavora come Kids coach, maestro di sport acquatici o allenatore a bordo vasca deve partecipare regolarmente (ogni 2 anni) ad un corso di perfezionamento di Swiss Aquatics, in modo che i suoi certificati Swiss Aquatics e quelli di G+S, rimangano sempre validi.

Per prolungare la validità della qualifica devono essere frequentati i moduli definiti nella tabella seguente

#### Moduli riconosciuti per prolungare la validità dei certificati di Swiss Aquatics Federation

Riconoscimento	Seminari
<b>Tutte le discipline</b>	Seminario Swiss Aquatics (sport popolare e allenatore risp. Kids-e School)
<b>Allenatore B und A, maestro di sport acquatici B, A und PSA con AFC,</b>	Eccezione TI: per allenatori/professori di sport acquatici B + A ticinesi vale anche il modulo formazione continua sport acquatici dell'Ufficio cantonale G+S Ticino
<b>Modulo School Swimming</b>	
<b>Nuoto</b>	Seminario sport di prestazione Nuoto*
<b>Allenatore Bronzo e superiore</b>	
<b>Kids Coach</b>	Trainings Session (la qualifica di monitore G+S non è prolungata) Seminario Swiss Swimming (seminario sport popolare, allenatori, Kids)
<b>J+S-Coach</b>	Seminario Coach Swiss Swimming Modulo perfezionamento 1 Coach G+S

\*Ai seminari specifici per la disciplina sportiva, se si dispone di una formazione di allenatore E di professore di sport acquatici, sono prolungate entrambe le qualifiche. Una formazione superiore prolunga automaticamente quella inferiore.

#### EQUIVALENZE E PASSERELLE NELLA FORMAZIONE G+S DEGLI SPORT ACQUATICI

Gioventù+ Gioventù+Sport offre la possibilità di accedere attraverso diversi percorsi alla formazione per monitori e allenatori di nuoto con un'istruzione precedente. I seguenti gruppi di persone possono beneficiare di questo accesso passerella:

1. monitori G+S sport scolastico e sport militare
2. maestri di sport svizzeri o ricercatori della scienza dello sport con una comprovata formazione negli sport acquatici
3. allenatori e insegnanti di sport con formazione all'estero negli sport acquatici

La modalità e la procedura sono pubblicate online alla homepage [www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/equivalences](http://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/equivalences). Chiediamo al Coach G+S di raccogliere tutti i documenti indicati nella procedura e di inviarli nei termini previsti. Tutti i dettagli della formazione si trovano nel [concetto di formazione](#) e nel [volantino sulla formazione](#).

# ATTRIBUZIONE DELLE SWISS OLYMPIC CARD

## VERSIONE 10 APRILE 2017

La Swiss Olympic Card (oro, argento, bronzo, élite) e la, Swiss Olympic Talent Card (nazionale, regionale, locale) è lo strumento di supporto per gli atleti di Swiss Olympic e rappresenta un riconoscimento per le prestazioni internazionali o per un grande potenziale. Swiss Olympic attribuisce in accordo con la federazione una carta personale non trasmissibile.

### CRITERI PER L'ATTRIBUZIONE DELLE CARD

La Swiss Olympic Gold Card è attribuita ad atleti di punta di sport olimpici delle categorie 1-5 se adempiono alle seguenti condizioni:

- TOP3 in una disciplina olimpica a competizioni internazionali della categoria maggiore (GO/CM) risp. titolo ai CE

La Swiss Olympic Silver Card è attribuita ad atleti di sport olimpici delle categorie 1-5 se adempiono alle seguenti condizioni

:

- TOP8 ai GO/CM risp. TOP6 ai CE in una disciplina olimpica
- classificarsi nel primo quarto della classifica per le discipline di squadra

La Swiss Olympic Bronze Card è attribuita agli atleti di ottime prestazioni internazionali della categoria Speranze più alta e della categoria di transizione negli sport olimpici delle categorie 1-5 se adempiono alle seguenti condizioni:

- Potenziale a lungo termine per un risultato TOP8 ai GO/CM risp. per una medaglia ai CE
- TOP16 ai CMJ/CM risp. TOP12 ai CEJ/CE in una disciplina olimpica e pianificazione della carriera a disposizione
- Classificarsi nel primo quarto della classifica per le discipline di squadra In begründeten Fällen kann ein Athlet mit sehr hohem Potenzial per Antrag des Verbands eine SOA Bronze Card erhalten.

La Swiss Olympic Elite Card è attribuita agli atleti di tutti gli sport di SOA a condizione che i requisiti seguenti siano rispettati secondo il concetto di promozione dello sport di prestazione della federazione:

- membro attivo del quadro nazionale Elite
- membro attivo del quadro dell'esercito
- membro attivo del programma elite del CNP
- membro attivo del progetto di sostegno

La Swiss Olympic Talent Card è attribuita agli atleti di tutti gli sport che dispongono di un concetto per la promozione delle speranze (incl. PISTE -> vedi anche più avanti «attribuzione Swiss Olympic Talent Cards»), approvato e messo in pratica che adempiono alle condizioni seguenti

- per la Talent Card Nazionale:
  - membro attivo del quadro nazionale Speranze
  - Membro attivo del programma Speranze del CNP
- für Talent Card Regional:
  - aktives Regionalkadermitglied
- per la Talent Card Locale:
  - atleta attivo in un centro di promozione speranze

## VALIDITÀ DELLE CARD

Le card Oro, Argento e Bronzo sono attribuite considerando lo statuto di quadro attivo fino ai prossimi Giochi Olimpici. Le carte Oro, Argento e Bronzo sono valide un anno e sono rinnovate annualmente. Il potenziale attuale e il commitment in vista dei prossimi giochi olimpici viene esaminato ogni anno. Tutte le altre carte sono valide un anno e l'attribuzione è ridefinita ogni anno.

## DIRITTI DEI DETENTORI DI UNA CARD

La Swiss Olympic Card permette ai detentori di accedere al programma Swiss Olympic Career e alle prestazioni dei Partner. Le prestazioni attuali offerte ai detentori di una card sono elencate alla Homepage di Swiss Olympic nel capitolo „[Leistungspaket](#)“.

I detentori di una SOA Card Oro, Argento e Bronzo hanno soprattutto la possibilità di richiedere un sostegno finanziario dall'Aiuto allo Sport.

I detentori di una SOA Talent Card National hanno la possibilità di chiedere un padrinato all'Aiuto allo Sport.

Informazioni alla pagina [www.sporthilfe.ch](http://www.sporthilfe.ch)

## DOVERI DEI DETENTORI DI UNA CARD

I detentori di una SOA Card si impegnano a rispettare il codice di comportamento per atleti e atlete la cosiddetta „Carta Etica nello Sport“. Inoltre, si impegnano pubblicamente nei media per uno sport sano, rispettoso, corretto e coronato dal successo. Ogni violazione può portare al ritiro della Card e ad altre sanzioni da parte di Swiss Olympic.



La versione tedesca pubblicata sulla Homepage di Swiss Aquatics Swimming a partire dal 1. settembre 2022 vale come versione definitiva. Per facilitare la leggibilità, nel documento è stata scelta solo la forma maschile, tuttavia le informazioni si riferiscono a membri di entrambi i sessi.

I concetti e i criteri di selezione, le date e le attività possono subire delle modifiche durante la stagione in corso nel caso in cui direttive e disposizioni dovessero cambiare. Tutti gli adeguamenti o i cambiamenti eventuali saranno pubblicati sulla Homepage di Swiss Aquatics Swimming.

Mitglied von



Partner



Nationale Sportförderer



Ausrüster



## IMPRESSUM

Swiss Aquatics Swimming  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen  
[www.swiss-aquatics.ch](http://www.swiss-aquatics.ch)  
[swimming@swiss-aquatics.ch](mailto:swimming@swiss-aquatics.ch)

Il bulletino dello sport di prestazione 2022/2023 è stato approvato dalla direzione sportiva nuoto di Swiss Swimming ed è entrato in vigore il 1. settembre 2022

© 2022 Swiss Aquatics Swimming  
Tutti i diritti riservati;  
Non sono permesse riproduzioni

Immagini: Patrick B. Krämer, Roldy Cueto, Adrian Götschi, Elena Nembrini