



**BOLLETTINO DELLO  
SPORT DI PRESTAZIONE  
2023/2024**

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

Versione 22 gennaio 2024

## 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 2024/2025.....	11
QUADRI NAZIONALI SWIMMING 2023/2024.....	12
CATALOGO DEI QUADRI E MISURE DI SOSTEGNO.....	14
CONVENZIONE DEL QUADRO.....	17
<b>PIANIFICAZIONE 2023/2024.....</b>	<b>18</b>
PERIODIZZAZIONE DI BASE 2020-2024.....	18
CAMPIONATI NAZIONALI 2023/2024.....	19
PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE QUADRO NAZIONALE ELITE 2023/2024.....	22
PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE QUADRO NAZIONALE SPERANZE 2023/2024.....	22
<b>SELEZIONE AI CAMPIONATI.....</b>	<b>24</b>
FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	24
OBIETTIVI PER L' ELITE-.....	24
OBIETTIVI A LIVELLO GIOVANILE.....	26
DISPOSIZIONI PER LA SELEZIONE DEGLI ATLETI.....	28
DIRETTIVE PER LA SELEZIONE DELLO STAFF.....	30
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CEVC (25M) LEN 2023.....</b>	<b>31</b>
<b>CONCETTO DI SELEZIONE CM AQUA (50M) 2024.....</b>	<b>34</b>

CONCETTO DI SELEZIONE CE LEN (50M) 2024 .....	37
CONCETTO DI SELEZIONE GIOCHI OLIMPICI (50M) 2024 - NUOTO.....	40
CONCETTO DI SELEZIONE GARA SOSTITUTIVA DEL MN JUNIORI (50M) 2024.....	46
CONCETTO DI SELEZIONE GARA SOSTITUTIVA DEL MN YOUTH (50M) 2024 .....	47
CONCETTO DI SELEZIONE CEJ LEN (50M) 2024 .....	49
CONCETTO DI SELEZIONE CENTRAL EUROPEAN COUNTRIES JUNIORS MULTINATIONS (CECJM) (50M) 2024 .....	52
OPEN WATER SWIMMING.....	56
SELEZIONE QUADRO NAZIONALE OPEN WATER 2021-2024.....	56
TERMINKALENDER NATIONALE OPEN WATER KADER 2023/2024.....	59
CONCETTO DI SELEZIONE CE LEN 2024 OW .....	61
CONCETTO DI SELEZIONE GIOCHI OLIMPICI 2024 – MARATHON SWIMMING .....	63
CONCETTO DI SELEZIONE CEJ LEN 2024 OW .....	66
QUADRI REGIONALI .....	68
SELEZIONE DI QUADRI REGIONALI.....	68
LIMITI DEI QUADRI PER LA STAGIONE 2024/2025.....	68
DIE REGION ROS STELLT SICH VOR.....	70
LA REGIONE RSI SI PRESENTA.....	72
LA RSR SE PRÉSENTE .....	73
DIE REGION RZO STELLT SICH VOR.....	75
DIE REGION RZW STELLT SICH VOR.....	78
ASSEGNAZIONE DELLE SWISS OLYMPIC TALENT CARDS.....	81
PISTE .....	81
CENTRI DI PROMOZIONE DELLE SPERANZE.....	83
STRUTTURE DECENTRALIZZATE PER LA PROMOZIONE DELLE SPERANZE.....	83
CENTRI DI PROMOZIONE SPERNZE (CPS).....	85
SWISS AQUATICS TRAINING BASE (SATB).....	86

FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	86
ORGANIZZAZIONE ESTRUTTURA DEL PERSONALE.....	87
ACCESSO AL PROGRAMMA CNP.....	87
PRESTAZIONI SATB.....	88
<b>CENTRI NAZIONALE DI COMPETENZA DELLE REGIONI .....</b>	<b>90</b>
FILOSOFIA E OBIETTIVI.....	90
I COMPITI PRINCIPALI DELLA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO .....	92
<b>SOSTEGNO DEGLI ATLETI.....</b>	<b>93</b>
<b>SPORT DI PUNTA ED ESERCITO.....</b>	<b>94</b>
CISM – CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE.....	97
<b>ASSISTENZA MEDICO SPORTIVA.....</b>	<b>99</b>
<b>FORMAZIONE SWISS AQUATICS SWIMMING .....</b>	<b>102</b>
<b>ATTRIBUZIONE SWISS OLYMPIC CARDS.....</b>	<b>106</b>

# PREMESSA

## RETROSPETTIVA E PROSPETTIVE

Cari nuotatori, cari allenatori, stimati amici del nuoto,

Appare inusuale perché è inusuale, iniziare un'altra stagione olimpica solo 2 anni dopo le Olimpiadi di Tokyo (JPN). In termini di restrizioni COVID, tuttavia, la stagione 22/23 è stata di nuovo una stagione "normale", ovvero la prima dopo la pandemia, iniziata senza limitazioni fin dall'inizio. Ciononostante, Parigi (FRA) 2024 è alle porte e lo sviluppo dinamico delle prestazioni del nuoto internazionale, ancora ininterrotto, sta riprendendo velocità. Le donne, in particolare, sono in prima fila con 10 record mondiali in vasca lunga (8 individuali / 2 in staffetta) e 10 in vasca corta (6 individuali / 4 a staffetta), rispetto agli uomini con 3 record mondiali in vasca lunga (tutti individuali) e 7 in vasca corta (2 individuali / 5 in staffetta), oltre a 1 record mondiale mixed in vasca lunga.

La stagione 22/23 è stata memorabile per il nuoto svizzero. Da un lato, i grandi del nuoto come Maria Ugolkova si sono ritirati dallo sport. Dall'altro, le figure di spicco hanno regalato ancora successi e record. Noè Ponti ha dato il via ai Campionati Mondiali di Melbourne (AUS) con una medaglia d'argento e una di bronzo e 4 record svizzeri. Punta di diamante dell'estate è stato Roman Mityukov con una medaglia di bronzo a Fukuoka (JPN) e 3 record svizzeri. Ancora una volta, giovani atleti emergenti, che nessuno aveva mai preso in considerazione, hanno fatto scalpore. Kay-Lyn Löhr, ad esempio, ha vinto l'oro EYOF a Maribor (SLO) in modo spettacolare. Anche le grandi delegazioni ai World University Games di Chengdu (CHN) e ai CEJ di Belgrado (SRB) hanno avuto successo. Gli atleti di Swiss Aquatics Swimming hanno così collezionato un totale di 15 nuovi record svizzeri nella stagione 22/23 (14 uomini: 9 VC / 4 VL/1 staffetta VL; 1 donna: 1 VC).

Una particolare problematica sportiva di altra natura nella stagione 22/23 è stata, da un lato, l'adeguamento delle fasce d'età nelle classi giovanili da parte di WORLD AQUATICS e della LEN e, dall'altro, l'introduzione di un Campionato Europeo U23 a metà della stagione in corso.

Inoltre, nel 2023 è stato raggiunto un importante traguardo al di fuori della piscina. Per la prima volta nella storia della federazione, i delegati di Swiss Aquatics hanno deciso, in occasione dell'Assemblea dei delegati, in aprile di introdurre un contributo per i singoli membri a partire dal 2024. Si tratta di un passo importante per migliorare la situazione finanziaria, attraverso l'aumento delle entrate da fondi propri. Per sostenere i nostri atleti e allenatori, a gennaio 23 è stato implementato un "Athlete Management System".

Il 2023/2024 sarà una stagione ricca di eventi sportivi. L'élite ha in programma innanzitutto il CEVC di Bucarest (ROU) a dicembre 23, i CM a Doha (QAT) a febbraio 24. Nel 24 ci saranno anche i Campionati Europei, anche se non si sa ancora esattamente dove. In ogni caso l'evento più atteso saranno sicuramente i Giochi Olimpici 2024 a Parigi (FRA) nel mese di luglio. Per gli atleti junior, il programma prevede un CEJ con sede ancora incerta e il CECJM come gara sostitutiva dell'EYOF, oltre a un CEJ OW.

A nome della settore Nuoto di prestazione, auguro a tutti una stagione 2023/2024 sana e di successo.

Markus Buck, Capo dello sport di prestazione nuoto Swiss Aquatics Swimming

# COLLABORATORI SPORT DI PRESTAZIONE

## TEAM DI DIREZIONE SPORT DI PRESTAZIONE

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

## ALTRI COLLABORATORI NELLO SPORT DI PRESTAZIONE

Segretariato	Selina Huonder & Jonas Kissling	(Impiegati)
	<a href="mailto:swimming@swiss-aquatics.ch">swimming@swiss-aquatics.ch</a>	
Chief Medical Officer (medico della federazione)	Dr. Philip Wildisen	(mandato)
	<a href="mailto:wildisen@praxisost.ch">wildisen@praxisost.ch</a>	
Head Physio	Hugo Pinto	(mandato)
	<a href="mailto:hugo@3pohealth.ch">hugo@3pohealth.ch</a>	
Scienza dell'allenamento	Dr. Dennis Born	(BASPO)
	<a href="mailto:dennis.born@swiss-aquatics.ch">dennis.born@swiss-aquatics.ch</a>	
Allenatori federali (SATB)	Massimo Meloni	(Impiegato)
	<a href="mailto:massimo.meloni@swiss-aquatics.ch">massimo.meloni@swiss-aquatics.ch</a>	
	Andrea Mercuri	(Impiegato)
	<a href="mailto:andrea.mercuri@swiss-aquatics.ch">andrea.mercuri@swiss-aquatics.ch</a>	

## DIREZIONE SPORTIVA NUOTO

Direttore sportivo Nuoto

Beat Hugenschmidt

(mandato)

[beat.hugenschmidt@swiss-aquatics.ch](mailto:beat.hugenschmidt@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 2023/2024 e una durata di 12 mesi sono selezionati uomini e donne nati nel 2005 e più vecchi 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 le donne nati nel 2006, 2005 e 2004 ci sono criteri di selezione adattati per favorire un passaggio nell' élite adeguato all'età.

Per la stagione 2024/2025 sono convocati uomini e donne nati nel 2006 e più vecchi per la durata di 12 mesi che hanno ottenuto il limite per il quadro élite, (da nuotare nella stagione 2023/2024). Per gli uomini e le donne nati 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. In caso di stagnazione o di sviluppo negativo delle prestazioni, lo status di quadro Prospettiva può essere messo in attesa o revocato. A tal scopo si svolge una valutazione e per essere invitati, il limite del quadro di prospettiva deve essere raggiunto in almeno una disciplina olimpica.

L'ottenimento del limite non significa poter rivendicare un invito automatico. Per la decisione 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 2023/2024 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»
<b>Ragazze e ragazzi</b>	2010 e 2009	2008, 2007 e 2006

Per gli «Juniors» la competizione internazionale principale sono i Campionati Europei Juniors (50m). Si ambisce ad ottenere il 16. rango rispettivamente una qualificazione nella semi-finale. Per i ragazzi e ragazze 2007 e più giovani e 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 le ragazze 2010 sono applicati criteri di selezione adattati, per permettere una transizione progressiva.

Per la stagione 2024/2025 sono selezionati, per la durata di 12 mesi, ragazzi e ragazze che hanno ottenuto il tempo limite del quadro speranze (da nuotare nella stagione 2023/2024) e sono nati/e nei seguenti anni:

	«Youth»	«Juniors»
Ragazze e ragazzi	2011 e 2010	2009, 2008 e 2007

Atleti che ai Campionati europei juniors 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. Su richiesta del club, dell'allenatore, dei genitori a Swiss Aquatics Swimming viene stipulato un accordo.

#### **CLAUSOLA MEDICA**

I 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 entro i campionati svizzeri della stagione successiva (marzo/ aprile). In questo modo lo stato di membro del quadro, comprese tutte le misure di accompagnamento, può essere assegnato 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 2024/2025

- I tempi limite devono essere ottenuti in vasca lunga nella stagione 2023/2024 nel periodo 01.09.2023 – 04.08.2024 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 2024/2025.

Nationalmannschaftslimite 2024/2025 (zu schwimmen in Saison 2023/2024)									
Disziplin	Elitekader				Frauen				
	2003+älter	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
50 FR	0:25,41	0:25,62	0:25,86	0:26,18	0:26,53	0:26,75	0:26,99	0:27,28	0:27,61
100 FR	0:55,22	0:55,71	0:56,25	0:56,99	0:57,79	0:58,25	0:58,77	0:59,42	1:00,13
200 FR	2:00,78	2:01,56	2:02,43	2:03,63	2:04,92	2:05,91	2:07,05	2:08,45	2:09,99
400 FR	4:17,53	4:18,53	4:19,64	4:21,18	4:22,82	4:24,92	4:27,30	4:30,24	4:33,49
800 FR	8:59,05	9:00,82	9:02,78	9:05,48	9:08,36	9:12,75	9:17,72	9:23,86	9:30,62
1500 FR	16:45,71	16:55,02	17:05,30	17:19,49	17:34,67	17:43,11	17:52,68		
50 BA	0:28,11	0:28,46	0:28,83	0:29,35	0:29,91	0:30,15	0:30,42		
100 BA	1:01,32	1:01,84	1:02,42	1:03,23	1:04,08	1:04,59	1:05,18	1:05,89	1:06,68
200 BA	2:15,30	2:15,97	2:16,71	2:17,73	2:18,82	2:19,93	2:21,19	2:22,74	2:24,46
50 BR	0:30,93	0:31,25	0:31,59	0:32,07	0:32,59	0:32,85	0:33,14		
100 BR	1:08,33	1:09,02	1:09,78	1:10,83	1:11,96	1:12,53	1:13,18	1:13,99	1:14,88
200 BR	2:29,03	2:30,18	2:31,45	2:33,21	2:35,08	2:36,32	2:37,73	2:39,47	2:41,38
50 BU	0:26,24	0:26,54	0:26,87	0:27,33	0:27,81	0:28,04	0:28,29		
100 BU	0:59,82	1:00,21	1:00,64	1:01,24	1:01,88	1:02,37	1:02,93	1:03,62	1:04,39
200 BU	2:14,17	2:14,64	2:15,17	2:15,90	2:16,68	2:17,77	2:19,01	2:20,54	2:22,22
200 IM	2:15,30	2:16,39	2:17,60	2:19,26	2:21,04	2:22,17	2:23,44	2:25,02	2:26,76
400 IM	4:51,28	4:53,04	4:54,99	4:57,67	5:00,54	5:02,95	5:05,67	5:09,04	5:12,75

Nationalmannschaftslimite 2024/2025 (zu schwimmen in Saison 2023/2024)									
Disziplin	Elitekader				Männer				
	2003+älter	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
50 FR	0:22,47	0:22,64	0:22,86	0:23,14	0:23,51	0:23,86	0:24,26	0:24,75	0:25,32
100 FR	0:49,25	0:49,66	0:50,17	0:50,83	0:51,68	0:52,46	0:53,35	0:54,42	0:55,67
200 FR	1:49,21	1:49,95	1:50,87	1:52,05	1:53,58	1:55,28	1:57,24	1:59,58	2:02,33
400 FR	3:51,85	3:53,61	3:55,79	3:58,59	4:02,22	4:05,86	4:10,04	4:15,04	4:20,90
800 FR	8:00,14	8:04,78	8:10,50	8:17,87	8:27,42	8:35,03	8:43,79		
1500 FR	15:34,17	15:41,53	15:50,63	16:02,32	16:17,47	16:32,13	16:49,00	17:09,18	17:32,85
50 BK	0:25,29	0:25,52	0:25,80	0:26,17	0:26,65	0:27,05	0:27,51		
100 BK	0:54,88	0:55,36	0:55,96	0:56,72	0:57,72	0:58,58	0:59,58	1:00,77	1:02,17
200 BK	2:00,06	2:01,03	2:02,22	2:03,75	2:05,74	2:07,62	2:09,79	2:12,39	2:15,43
50 BR	0:27,47	0:27,74	0:28,08	0:28,51	0:29,07	0:29,51	0:30,01		
100 BR	1:00,71	1:01,38	1:02,20	1:03,25	1:04,62	1:05,59	1:06,71	1:08,04	1:09,61
200 BR	2:12,96	2:14,36	2:16,10	2:18,34	2:21,24	2:23,36	2:25,80	2:28,71	2:32,13
50 BU	0:23,65	0:23,89	0:24,19	0:24,58	0:25,09	0:25,46	0:25,89		
100 BU	0:52,78	0:53,26	0:53,84	0:54,59	0:55,56	0:56,40	0:57,35	0:58,50	0:59,85
200 BU	1:58,96	2:00,05	2:01,40	2:03,13	2:05,37	2:07,25	2:09,42	2:12,01	2:15,04
200 IM	2:01,44	2:02,48	2:03,75	2:05,39	2:07,51	2:09,42	2:11,62	2:14,25	2:17,34
400 IM	4:22,56	4:24,88	4:27,76	4:31,46	4:36,25	4:40,39	4:45,16	4:50,86	4:57,55

## QUADRI NAZIONALI SWIMMING 2023/2024

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

<b>Nationalkadermitglieder* Swiss Aquatics Swimming - Saison 2023 / 2024</b>						
<i>*Der Status als Nationalkader erlangt nur Gültigkeit bei Einreichung der unterschriebenen Athletenvereinbarung und einer detaillierten Jahresplanung.</i>						
<b>Quadro Elite 2023/24:</b>					<b>Quadro olimpico</b>	<b>appartenente</b>
<b>uomini (12)</b>					<b>/prospettiva</b>	<b>all'esercito (AdA)</b>
Bernardon	Julio	LIMM	10.12.06	800&1500 stile libero		
Bollin	Thierry	GEN	11.01.00	100 dorso	quadro olimpico	Soldato sportivo
Bucca	Flavio	KREU	15.04.05	100&200 dorso		Soldato sportivo
Desplanches	Jérémy	GEN	07.08.94	200 mista	quadro olimpico	Soldato sportivo
Djakovic	Antonio	SCUW	08.10.02	200m & 400m stile libero	quadro olimpico	Soldato sportivo
Gartmann	Gian-Luca	SCUW	10.06.03	400m mista		Soldato sportivo
Liess	Nils	GEN	24.08.96	200 stile libero	quadro olimpico	Soldato sportivo
Mauri	Mattia	AST	04.08.06	1500 stile libero		
Mityukov	Roman	GEN	30.07.00	100m & 200m Rücken; 100m & 200m Freistil; 4x200m Freistil	quadro olimpico	Soldato sportivo
Niederberger	Julien	NSL	21.07.05	200&400 mista		Soldato sportivo
Ponti	Noè	NSL	01.06.01	50m, 100m & 200m farfalla;	quadro olimpico	Soldato sportivo
Toscan	Marius	SVSW	17.01.02	400m misti	prospettiva	Soldato sportivo
<b>Frauen (6)</b>						
Djakovic	Vanna	SCUW	25.12.05	400 & 800m stile libero		
Freimann	Noemi	LIMM	09.06.05	800m stile libero		
Kost	Nina	GEN	17.04.95	200m dorso	quadro olimpico	
Mamié	Lisa	LIMM	27.10.98	100m & 200m ranat;	quadro olimpico	
Patt	Angelina	LIMM	05.12.05	200m farfalla, 200m & 400m mista		
Ullmann	Julia	LIMM	19.06.05	50m & 100m farfalla	prospettiva	
				100 m farfalla		

*\*nel quadro olimpico sono ammessi atleti con il potenziale di rappresentare Swiss Aquatics ai giochi olimpici  
el quadro prosepttiva sono ammessi atleti con il potenziale di rappresentare Swiss Aquatics ai seguenti giochi ollimpici*

## QUADRO NAZIONALE SPERANZE E QUADRO PREOSPETTIVA PER LA STAGIONE 2023/2024

Quadro speranze 2023/24: ragazzi Juniors (13)				
Bernardon	Julio	LIMM	10.12.06	800m&1500m stile libero
D'lorio	Ian	TURR	09.07.06	400m mista
Degtyaryov	Volodymyr	LUGA	07.02.07	50m, 100m & 200m rana
Kerland	Joris	LIMM	06.07.07	PISTE
Kopacsi*	Peter	STL	26.05.06	PISTE
Markovic	Filip	LIMM	18.11.08	PISTE
Mauri	Mattia	AST	04.08.06	800m & 1500m Freistil
Menaballi	Nicola	LUGA	02.10.07	PISTE
Polster	Attila	SCT	26.01.07	200m farfalla , 400m mista
Ruzicka	Lucas	NSG	27.04.08	PISTE
Schärer	Noah	SRSO	30.01.07	PISTE
Sottile*	Enrico	AST	03.09.07	200m farfalla , 400m mista
Vidal	Jan	AST	01.12.08	400 stile libero

rRagazze Juniors (9)				
Blumin	Xenia	LIES	30.09.06	200m dorso
Capuano	Giulia	NUM	03.12.06	50m stile libero
Cueto Cabrera	Havana	VN	20.01.07	50m, 100m e 200m rana
Harrison	Lea	LIMM	18.07.06	200m & 400m stile libero
Hoigné	Séraphine	SKBE	16.11.08	50m rana
Jordan	Talia	LIES	06.06.07	50m Fstile libero
Löhr	Kay-Lyn	MEIL	18.03.08	50m, 100m & 200m rana; 200m & 400m misti
Müller	Selina	BAAR	11.07.07	400m misti
Richard	Manon	RFN	30.10.07	50m, 100m e 200m dorso

Knaben Youth (2)				
Tirri	Gerardo	LUGA	15.06.09	200m & 400m stile libero  ; 200m farfalla 400m misti
Wäckerlin	Finn	WINT	20.04.09	100m dorso

Mädchen Youth (16)				
Andreani	Elisa	NUM	20.10.09	100m & 200m dorso
Arganese	Martina	LIMM	08.10.10	200m farfalla; 400m misti
D'lorio	Micol	TURR	22.09.09	400m misti
De Fezza	Yara	LIMM	14.05.10	100m & 200m rana
Grosse	Malou	SCSH	08.01.09	200m misti
Hak	Anastasia	SVB	26.04.10	50m, 100m, 200m & 400m stile libero; 100m & 200m dorso
Haller	Rahel	BEO	13.08.09	100m & 200m rana
Hauer	Lilla	GEN	22.02.10	50m, 100m, 400m & 800m stile libero; 200m dorso; 200m & 400m misto
Mani	Nina	SKBE	06.03.09	400m stile libero
Mitbauer	Maria	SVB	07.05.09	200m dorso
Montanes	Paola	SCF	08.06.10	400m stile libero
Morrison *	Scarlett	MN	12.01.10	100m & 200m rana
Papp*	Leona	LIMM	09.07.09	100m dorso
Richard	Loane	RFN	30.08.09	100m farfalla
Souza Bregant*	Yanna	STL	03.12.10	100m, 200m und 400m stile libero, 200m misti
Zdrahal	Liel	SCU	08.01.10	200m misti

### struttura età quadro speranze

ragazzi Juniors: 2006 - 2008                      ragazzi Youth: 2009 e 2010  
ragazze Juniors: 2006 - 2008                      ragazze Youth: 2009 e 2010

*proceura di naturalizzazione ancora pendente*

## CATALOGO DEI QUADRI E MISURE DI SOSTEGNO

Swiss Aquatics Swimming dirige, promuove e sostiene i quadri nazionali Speranze e Élite.. 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 Élite 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 selezione 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 ne 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 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. 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. In collaborazione con il nostro partner Fisioterapia 3PO, organizziamo diagnosi delle prestazioni nell'ambito del "Physio-Screening" e organizziamo il monitoraggio delle misure da parte dei membri del nostro Swiss Aquatics Medical Team. Inoltre, offriamo una "«Injury and Illness Surveillance Application» online per supportare tutto l'anno gli atleti della nostra squadra.

## **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 Daniela Torre sostiene in qualità 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 e le atlete. È anche molto ben collegata con le istituzioni di formazione e di sostegno.



Nel settore dei media, della comunicazione e del marketing, Regula Späni ha completato il nostro team con la sua grande competenza e la sua esperienza pluriennale a partire dalla stagione 2022/2023. Oltre alla consulenza individuale, organizza corsi di formazione per i media e le interviste.

Per una transizione ottimale dei nostri atleti nel post-carriera, dalla stagione 2023/2024 possiamo contare sul supporto della "«Athletes Network»". Grazie a una rete consolidata di aziende partner e consulenti, può vantare un tasso di successo superiore alla media nell'inserimento lavorativo.

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 Olympic) 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 dei Centri di Promozione Speranze
- Sostegno di esperti (pianificazione della carriera, scienza dello sport, biomeccanica, alimentazione, ecc.)
- Assistenza medico-sportiva (SpomedAG, Physio-Check, ecc.)

### **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), accompagnato da una possibilità di internato. 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 Aquatics 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 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 Élite 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 Élite ricevono una Swiss Olympic Élite Card. Altre prestazioni per la promozione degli atleti del quadro Élite 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 Élite o Juniors. 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**

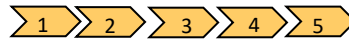
- La convenzione del quadro (CQ) è un elemento essenziale per la promozione e per il sostegno dei quadri nazionali di Swiss Aquatics Swimming..
- La convenzione del quadro (CQ) è presentata all'inizio della stagione firmata da Swiss Aquatics Swimming (Segretario generale, capo Sport di prestazione/capo 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 31 ottobre 2023.
- 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 2023/2024

## 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**
- Campionato di società



- Weekend del quadro
- Campo d'allenamento
- Meeting internazionale

**Periodo 1** sett.-dic.

**Periodo 2** gen.- aprile

**Periodo 3** april – luglio

« **TRAIN!** »

« **QUALIFY!** »

« **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!“

## CAMPIONATI NAZIONALI 2023/2024

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 | 17-19 NOVEMBRE 2023 A USTER

Luogo	Uster
Organizzatore	Schwimmclub Uster-Wallisellen
Delegato	Alexia de Angelis
Giudice arbitro	Véronique Schroeter
Termine d'iscrizione	Lunedì, 06 novembre 2023, 24 Uhr
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	18. novembre 2022 bis 05. novembre 2023
Qualifica per	CE vasca corta 2023

### CAMPIONATO SVIZZERO DI SOCIETÀ FINALE GIOVANILE | 02 DICEMBRE 2023 A LOSANNA

Luogo	Losanna
Organizzatore	Lausanne Aquatics
Delegato	Marie Claire Gurtner
Giudice arbitro	Véronique Schroeter
Termine d'iscrizione	Mercoledì, 29. November 2023, entro le ore 8.00
Tasse d'iscrizione	Periodo di qualificazione dal 1. settembre al 05 novembre 2023 gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.- CHF 200.- oer squadra qualificata

### SWISS OPEN – WINTER CHALLENGE | 15.-17. DICEMBRE 2023 A SURSEE

Luogo	Sursee
Organizzatore	Schwimmclub Aarefisch
Giudice arbitro	Daniel Laube
Termine d'iscrizione	Giovedì, 07 dicembre 2023, 24.00
Qualifica per	CM 2024 a Doha

### CAMPIONATO SVIZZERO VASCA LUNGA | 04-07 APRILE 2024 A USTER

Luogo	Uster
Organizzatore	Schwimmclub Uster-Wallisellen
Delegato	Alexis de Angelis
Giudice arbitro	Véronique Schroeter
Termine d'iscrizione	lunedì, 25. marzo 2024, ore 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	16 marzo 2023 - 24 marzo 2024
Qualifica per	EM 2024 in tbd & OS 2024 a Parigi

**CAMPIONATO SVIZZERO DI SOCIETÀ LNA & NLB | 13.-14. APRILE 2024 A SURSEE**

Luogo	Sursee
Organizzatore	Swim Team Luzern
Delegato	Roeland Luykx
Giudice arbitro	Marie Claire Gurtner
Termine d'iscrizione	mercoledì, 10a prile, 2024, entro le ore 8.00 Periodo di qualificazione dal 1. settembre 2023 al 01. aprile 2024
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.- CHF 200.- per squadra qualificata

**FINALE COPPA SVIZZERA GIOVANILE CUP | 20- 21.APRILE 2024 A LAUSANNE**

Luogo	Losanna
Organizzatore	Lausanne Aquatics
Delegato	Marie Claire Gurtner
Giudice arbitro	Sandra Marconi
Termine d'iscrizione	Martedì , 09 aprile2024, entro le 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.- per federazione regionale CHF 700.-
Periodo attribuzione corsie	migliori tempi da Swimrankings

**CAMPIONATO SVIZZERO 5KM | 09 MAGGIO 2024 A BELLINZONA**

Luogo	Bellinzona
Organizzatore	Turrita Nuoto
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Brigitte Wehrli
Termine d'iscrizione	Martedì, 30. aprile 2024, entro le 24.00
Tasse d'iscrizione	CHF 25.-
Periodo attribuzione corsie	vedi invito

**CAMPIONATO SVIZZERO ESTIVO | 11 - 14 LUGLIO 2024 A USTER**

Luogo	Uster
Organizzatore	Schwimmclub Uster-Wallisellen
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Brigitte Wehrli
Termine d'iscrizione	lunedì, 01. luglio 2024, 2 entro le 24.00
Tasse d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30.-
Periodo attribuzione corsie	13. luglio 2023 -30. giugno 2024

**CAMPIONATO SVIZZERO GIOVANILE | 18-21 UGLIO 2024 A BASILEA**

Luogo	Basel
Organizzatore	SVBasel
Delegato	Alexia de Angelis
Giudice arbitro	Gaby Manetsch
Termine d'iscrizione	gare individuali CHF 20.-   Staffette CHF 30
Periodo attribuzione corsie	23 luglio 2023 -07 luglio 2024

**CAMPIONATO SVIZZERO OPEN WATER | 24-25 AGOSTO 2024 A LUGANO**

Luogo	Lugano
Organizzatore	A-Club Savosa
Delegato	Rolf Ingold
Giudice arbitro	Kim Jelmoni
Termine d'iscrizione	lunedì, 19 agosto 2024, 24 Uhr
Tasse d'iscrizione	CHF 25.-

# PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE QUADRO NAZIONALE ELITE 2023/2024

Stand 01.11.23

## Pianificazione Swiss Swimming: Stagione 2023/24

Macrocloro 1 TRAIN				Macrocloro 2 QUALIFY				Macrocloro 3 PERFORM															
settembre		ottobre		novembre		dicembre		gennaio		febbraio		marzo		aprile		maggio		giugno		luglio		agosto	
1	35	1		1		1		1 (16 giorni)	1	1		1		1 Ostermontag	14	1		1		1	27	1 SWI	
2		2	40	2		2		2 Bercholdstag	2	2		2		2		2		2		2		2 SWI	
3		3		3		3		3	3	3		3		3		3		3		3		3 SWI	
4		4		4		4	49	4	4	4		4		4 CS Uster	10	4		4		4		4 SWI	
5		5		5		5		5 LEN EMKB	5	5		5		5 CS Uster		5		5		5		5 rientro	32
6		6		6	45	6		6 Otopeni/ROU	6	6		6		6 CS Uster		6		6		6		6	
7		7		7		7		7	7	7		7		7 CS Uster		7		7		7		7	
8		8		8		8		8	8	2		8		8		8		8		8		8	
9		9	41	9		9		9	9			9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10	10			10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11 rientro	11	rientro		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12 viaggio	12	viaggio		12		12		12		12		12		12	
13		13		13	46	13		13 we quadro	13	we quadro		13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14 Tenero	14	Tenero		14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15 SO Winter Challenge	15			15		15		15		15		15		15	
16		16	42	16		16		16 Sursee	16	Sursee		16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17 SMK B Uster	17			17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18 SMK B Uster	18			18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19 SMK B Uster	19			19		19		19		19		19		19	
20		20		20		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	43	23		23		23	23			23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24	24			24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25 Natale	25			25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26 s. stefano	26			26		26		26		26		26		26	
27		27		27	48	27		27 viaggio	27			27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28 campo allenamento	28			28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29 Teneriffa/ESP	29			29		29		29		29		29		29	
30		30	44	30		30		30 27.01.23	30			30		30		30		30		30		30	
31		31		31		31		31 11.01.24	31			31		31		31		31		31		31	

Competizioni
  eventi quadri/CAL
  giorni festivi
  viaggio
  formazione
  campo allenamento CNP

Macrocloro 1:			Macrocloro 2:			Macrocloro 3:		
data	Cosa	luogo	data	cosa	luogo	data	cosa	luogo
01.-22.09.23	SATB/CNP campo allenamento*	St. Moritz - 2000m	6 27.12.23-11.01.24	campo preparazione SEL-WM	Teneriffa/ESP	11 maggio/1giugno	LEN Europameisterschaften (50m)	tbd/tbd
1 15./16.09.23	seminario sport prestazione	Magglingen	7 12.-14.01.24	week end quadro	Tenero	12 07.-09.06.24	week end quadro	Tenero
2 22.-24.09.23	week end quadro	Tenero	20.01.-10.02.24	SATB/CNP campo allenamento	St. Moritz - 2000m	13 09.-20.06.24	campo preparazione SEL. GO	Teneriffa/ESP
3 17.-19.11.23	Campionati svizzeri vasca corsa (25m)	Uster	8 08.-19.02.24	WORLD AQUATICS Championships (50m)	Doha/QAT	14 20.-24.06.24	meeting internaz. partecipanti cM	Roma/ITA
4 02.-11.12.23	Campionati europei vasca corsa LEN (25m)	Otopeni/ROU	9 04.-07.04.24	Sch Campionati svizzeri	Uster	15 11.-14.07.24	Campionati Svizzeri estivim(50m)	Uster
5 15.-17.12.23	Swiss Open - Winter Challenge (50m)	Sursee	10 13./14.04.24	VM-Final	Sursee	16 15.-26.07.24	Pre-Camp GO	Paris/FRA
			16.04.-07.05.24	SATB/NLZ campo allenamator*	Lanzarote/ESP	17 19.-31.07.23	Giochi olimpici (50m)	Paris/FRA

\* campo allenamento CNP Tenero: partecipazione su richiesta, annunciarsi al più presto al Capo Sport di Prestazione/Capo speranze (CNP = centro nazionale di prestazione, SATB = Swiss Aquatics Swimming Training Base, CS = campionato di società, CM = campionati del mondo, CE = campionati europei)

# PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE QUADRO NAZIONALE SPERANZE 2023/2024

Stand 31.01.23

## Pianificazione Speranze Swiss Swimming: Saison 2023/24

Macrocielo 1 TRAIN				Macrocielo 2 QUALIFY				Macrocielo 3 PERFORM			
settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto
1	1	1	1	1 Capodanno	1	1	1 Lunedi di Pasqua	1	1	1	1 festa nazione
2	2	2	2 Final e CS GIOV Lausann	2 Berchtoлдstag	2	2	2	2	2	2 CEJ LEN	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 Vilnius/LTU	3
4	4	4	4	4	4	4	4 CS Uster	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5 CS Uster	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6 CS Uster	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7 CS Uster	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8 rientro	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12 viaggio	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13 tbd	13 we quadro	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 Tenero	14	14	14	14	14	14	14
15 SSP	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16 SSP Magglingen	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18 CSVC Uster	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19 CSVC Uster	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	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 we quadro	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24 Tenero	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25 TTT	25	25	25 Natale	25	25	25	25	25	25	25	25
26 TTT	26	26	26 s. Stefano	26	26	26	26	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	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31 Pasqua	31	31	31	31	31

■ Competizioni 
 ■ eventi quadri/CA 
 ■ giorni festivi 
 ■ viaggio 
 ■ formazione 
 ■ campo allenamento CNP

### Macrocielo 1:

data	cosa	luogo
1 15./16.09.23	Seminario sport prestazione	Magglingen
2 23.-24.09.23	Weekend quadro	Tenero
3 24.-29.09.23	3T	Tenero
4 17.-19.11.23	Campionati svizzeri vasca corsa (con club)	Uster
5 02.12.2023	Finale CS giovanile e (25m)	Losanna
6 tbd (15-17.12.23)	tbd	

### Macrocielo 2:

data	cosa	luogo
7 12.-14.01.24	Weekend quadro	Tenero
8 04.-07.04.24	Campionati svizzeri (con club)	Uster
9 13./14.04.24	Final CS (con club)	Sursee
10 tbd (27-28.4.24)	tbd (Multination replacement)	tbd
11 20./21.04.24	Finale coppa giovanile (con la regione)	Lausanne

### Macrocielo 3:

data	cosa	luogo
12 17. - 26.05.24	Campo allenamento CEJ- & EYOF (per qualificati)	Sursee/SUI
13 25.-26.05.24	Weekend del quadro	Sursee/SUI
14 11.-14.07.24	Campionati svizzeri estivi (mit Club)	Uster
15 28.6.-8.7.24	Campionati europei juniori LEN	Vilnius/LTU
16 10.-15.7.24	CECJM	Belgrad/SRB
17 18.-21.07.24	Campionati svizzeri giovanili (con club)	Basel

(3T = Tutti Talenti à Tenero, CS = campionati di società, giov = speranze, CEJ = campionati europei juniori, CECJM = Central European Countries Junior Meet)



# 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 di WORLD AQUATICS 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 WORLD AQUATICS (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 da WORLD AQUATICS e dall'altra fissati da Swiss Aquatics Swimming solo per le discipline olimpiche sulla base del tempo limite WORLD AQUATICS -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 da WORLD AQUATICS e dall'altra fissati da Swiss Aquatics Swimming solo per le discipline olimpiche sulla base del tempo limite WORLD AQUATICS -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 per la federazione e individualmente per gli atleti. 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. 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.

Campionati europei U23 (CE U23):

Hanno luogo di regola ogni due anni (anni dispari) sono i campionati più importanti per gli atleti che sono nella fase di transizione dal quadro nazionale speranze al quadro élite. Possono partecipare atleti di 5 anni di nascita donne e uomini dai 19 ai 22 anni. Obiettivo per atleti Swiss Aquatics Swimming partecipanti è di avvicinarsi ai migliori in Europa e quindi ottenere almeno l'accesso ad una semifinale (TOP16). I tempi limite sono calcolati da Swiss Aquatics Swimming sulla base del tempo medio del 16. rango degli ultimi due campionati europei (donne e uomini 19-21 analogamente secondo i limiti del quadro nazionale. In aggiunta, il capo dello sport di prestazione può selezionare nuotatori che hanno 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 di WORLD AQUATICS. 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.

### **EUROPEAN CHAMPIONSHIPS (EUC)**

I EUC sono un grande evento polisportivo su immagine dei Giochi Olimpici che si svolge ogni 4 anni (prima manifestazione 2018). La selezione è effettuata da Swiss Olympic. Swiss Aquatics Swimming. Dalla seconda edizione 2022 a Monaco, 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 di WORLD AQUATICS. 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 45anni di nascita: le donne e uomini di 14-18 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 Juniori precedenti. Per gli atleti più giovani viene applicata una selezione facilitata (donne e uomini di 14-17 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 la categoria Youth (ragazze e i ragazzi di 14-15 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 e ragazzi di 14 anni). 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 e quote per la partecipazione, attribuite secondo diversi criteri a Swiss Aquatics Swimming dall'IOC e dalla WORLD AQUATICS. 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.iori possono partecipare donne e uomini di 16, 17 e 18 anni. Al MN Youth sono ammessi ragazze e ragazzi di 14-15 anni. Obiettivo per gli atleti partecipanti di Swiss 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 (CECJM) / NORDIC AGE GROUP CHAMPIONSHIPS (NAG) / O.Ä.**

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.

#### **CAMPIONATO DEL MONDO JUNIORI WORLD AQUATICS JUNIOREN (CMJ)**

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 e uomini 14-18 anni.

## DISPOSIZIONI 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 WORLD AQUATICS) 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 i tempi 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.

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 capacità di 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

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 CEVC (25M) LEN 2023

BUCAREST /ROU, 05-10 DICEMBRE 2023

## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.len-bucharest2023.org](http://www.len-bucharest2023.org)

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: per disciplina individuale una Federazione annunciare al massimo quattro (4) atleti. Per discipline con finale diretta possono essere annunciati al massimo due (2) atleti. Nelle staffette è possibile annunciare una (1) squadra per nazione.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri in vasca corta (CSVC) dal 17 al 19. novembre 2023 a Uster. Una qualificazione è possibile solo per posti liberi (gare individuali di atleti con SF/TOP16/Finale ai CM Fukuoka 2023 e/o KCMVC Melbourne 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

Le staffette di 50m-sono formate, se possibile, con gli atleti selezionati Non c'è nessuna possibilità di qualifica per le staffette da 50m.

### 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

Qualifica per gare individuali

Nel periodo dal 1° settembre al 16. novembre 2023 ogni atleta può fare al massimo un (1) tentativo di qualificazione in occasione di un meeting ufficiale annunciandosi in anticipo per iscritto con l'apposito formulario a [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch).

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

### 2.4 Preselezione



- a) Atleti che ai CM 2023 a Fukuoka Budapest hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP16) possono essere selezionati per i CEVC 2023 a Bucarest nella disciplina corrispondente.
- b) Atleti che ai CMVC 2022 a Melbourne hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP16) possono essere selezionati per i CEVC 2023 a Bucarest nella disciplina corrispondente.

Per la selezione definitiva si richiede una conferma della prestazione. Perciò l'atleta è obbligato a partecipare ai CSVC 2023 (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.-16.11.2023) un crono corrispondente al tempo limite +2% nella distanza in questione. Atleti preselezionati che hanno confermato la selezione non possono essere spodestati.

In base ai risultati (SF/TOP16 & Limite WA A) ai CMVC 2022, risp. Ai CM 2023 sono preselezionati:

- Bollin, Thierry, 100m dorso
- Djakovic, Antonio, 200m e 400m Stile libero
- Mamié, Lisa ,200 rana
- Ponti, Noè , 50m, 100m e 200m farfalla

In base ai risultati (SF/TOP16 & Limite WA A) ai CM 2023 sono preselezionati:

- Desplanches, Jérémy 200 misti
- Mamié, Lisa 100 rana
- Roman Mityukov , 100m 200m dorso

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

La partenza per Bucarest è prevista per sabato, 02 dicembre 2023 da Zurigo aeroporto. Il rientro avverrà al 11 dicembre 2023.

#### 4. TEMPI LIMITE

I tempi limite individuali dei CEVC sono stati stabiliti sulla base del: «, tempo medio del 8. rango risp. 16.. rango dei CEVC 2021 e 2019 is

<b>Limite Kurzbahn EM 2023 Bucharest/ROU</b>		
<b>Männer SW</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Frauen SW</b>
0:21,53	50 FR	0:24,64
0:47,55	100 FR	0:54,22
1:44,85	200 FR	1:58,32
3:44,54	400 FR	4:09,64
7:49,35	800 FR	8:33,97
14:59,95	1500 FR	16:22,27
0:23,46	50 BA	0:26,64
0:51,51	100 BA	0:59,33
1:55,35	200 BA	2:09,29
0:26,24	50 BR	0:30,19
0:58,31	100 BR	1:06,12
2:07,56	200 BR	2:24,06
0:22,66	50 BU	0:25,65
0:51,16	100 BU	0:59,00
1:55,28	200 BU	2:12,78
0:52,40	100 IM	0:59,55
1:58,51	200 IM	2:12,41
4:12,17	400 IM	4:41,20
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 AQUA (50M) 2024

DOHA / QAT, 02. - 18. FEBBRAIO 2024



## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.worldaquatics-doha2024.org](http://www.worldaquatics-doha2024.org)

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

Swiss Aquatics le gare individuali può iscrivere (1) atleta, se ha ottenuto il tempo limite di Swiss Aquatics Swimming

Per le iscrizioni di due (2) atleti al massimo, entrambi devono aver nuotato il tempo limite „A“ fissato da WORLD AQUATICS „A“

Nelle discipline di staffetta è ammessa una (1) squadra per nazione

### ATLETI SELEZIONATI

Grazie all'ottenimento di uno o più «Olympic Qualification Times» (OQT), nel periodo 16.03.2023- 09.08.2023, i seguenti atleti sono selezionati per i campionati del mondo

- Ponti, Noè , 100m e 200m farfalla
- Mityukov, Roman, 100m e 200m dorso
- Antonio Djakovic, 400m stile libero

## 3. QUALIFICAZIONE

### 3.1 Qualificazione per le gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati nella gara Swiss Open – Winter Challenge (SOWC) dal 15 al 17 dicembre 2023 a Sursee. Una qualificazione è possibile solo per posti liberi (gare individuali di atleti con QQT tra il 6.03.-09.08.2023 rispettivamente con SF/TOP16/Finale ai CM Fukuoka 2023) . 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.

### 3.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere realizzati nella gara Swiss Open – Winter Challenge (SOWC) dal 15 al 17 dicembre 2023 a Sursee. 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. Valgono i risultati di gare individuali o di staffetta, considerando un malus di 0,6 sec. per ogni cambio

### 3.3 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 allo Swiss Open – Winter Challenge 2023 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 e staffette:  
Nel periodo dal 1° settembre al 14 dicembre 2023 ogni atleta può fare al massimo un (1) tentativo di qualificazione in occasione di un (1) solo meeting ufficiale (AQUA approved) 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 allo SOWC hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seconda fase di qualificazione.

I nuotatori con tempo limite Swiss Aquatics Swimming raggiunto al SOWC, nella seconda fase di qualificazione possono essere spodestati solo da nuotatori che raggiungono il tempo limite WORLD AQUATICS „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 (01 luglio - 14. dicembre 2023)

### 3.4 Preselezione

- a) Atleti che ai CM 2023 a Fukuoka hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP 16), come pure il tempo limite WORLD AQUATICS -A possono essere preselezionati per i CM 2024 a Doha nella disciplina corrispondente

Per la selezione definitiva si richiede una conferma della prestazione. Perciò l'atleta è obbligato a partecipare ai SOWC 2023 (deroghe sono concesse solo in casi motivati). Per dimostrare di essere in buona forma deve nuotare al SOWC 2023 o nella seconda fase di qualificazione (01.09.- 14.12.2023) un crono corrispondente al tempo limite +2% nella distanza in questione. Atleti preselezionati che hanno confermato la loro selezione non possono più essere spodestati.

Grazie ai risultati (SF/TOP16 & tempo limite FINA A) ai campionati del mondo 2023 sono preselezionati::

- Jérémy Desplanches 200 misti
- Antonio Djakovic 200m stile libero
- Noè Ponti 50m farfalla
- Lisa Mamié 100m e 200m rana

## 4. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione

- 27 dicembre 2023 - 11 gennaio 2024 campo d'allenamento a Teneriffa/ESP
- 12 - 14. gennaio 2024 weekend diagnostico a Tenero
- 08 febbraio 2024 partenza per Doha/QAT da Zurigo
- 08 -10 febbraio 2024 Pre-Camp a Doha/QAT
- 11- 18 febbraio 2024 gare di nuoto ai campionati del mondo WORLD AQUATICS 2024
- 19 febbraio 2024 rientro da Doha/QAT a Zurigo

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

## 5. TEMPI LIMITE

Per i CM 2024 i tempi limite Swiss Aquatics Swimming nelle gare individuali sono fissati sulla base: «tempo medio limite individuale Swiss Aquatics Swimming ai CE 2022 e il limite WORLD AQUATICS A per i CM 2024.

Il tempo limite A di WORLD AQUATICS A corrisponde al 16. rango dei CM 2023, risp. die CM 2022.

Il tempo limite delle staffette per i CM 2024 sono fissati sulla base «tempo medio dell'8. rango ai CE 2021 e 2018»

Limite Weltmeisterschaften 2024 Doha/QAT				
Männer		Disziplin	Frauen	
SW	FINA A		FINA A	SW
0:22,24	0:22,12	50 FR	0:25,04	0:25,16
0:48,76	0:48,51	100 FR	0:54,25	0:54,60
1:47,86	1:47,06	200 FR	1:58,66	1:59,42
3:49,42	3:48,15	400 FR	4:10,57	4:13,41
7:55,43	7:53,11	800 FR	8:37,90	8:47,13
15:17,08	15:04,64	1500 FR	16:29,57	16:35,14
-	0:25,16	50 BA	0:28,22	-
0:54,32	0:54,03	100 BA	1:00,59	1:00,80
1:58,77	1:58,07	200 BA	2:11,08	2:12,85
-	0:27,33	50 BR	0:31,02	-
1:00,08	0:59,75	100 BR	1:07,35	1:07,67
2:11,31	2:10,32	200 BR	2:25,91	2:27,10
-	0:23,53	50 BU	0:26,32	-
0:52,24	0:51,96	100 BU	0:58,33	0:58,93
1:57,54	1:56,71	200 BU	2:09,21	2:11,36
2:00,18	1:59,53	200 IM	2:12,98	2:13,81
4:19,37	4:17,48	400 IM	4:43,06	4:46,45
3:16,25		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 CE LEN (50M) 2024

BELGRAD / SRB, 17. - 23. GIUGNO 2024



## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.len-EC2023.eu](http://www.len-EC2023.eu)

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 a finale diretta possono essere annunciati al massimo due (2) atleti. Per le discipline di staffetta si può iscrivere una (1) squadra per nazione.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 04 al 07 aprile 2024 a Uster. Una qualificazione è possibile solo per posti liberi (Gare individuali di atleti con SF/TOP16/Finale ai CM Fukuoka 2023). Se i limiti sono nuotati da più atleti rispetto al numero di posti disponibili, determinante è il rango ottenuto nella classifica finale della relativa disciplina individuale. I nuotatori che ottengono i tempi limiti per i più giovani (uomini e donne 2003 e più giovani) possono essere selezionati solo se ci sono posti liberi e la selezione può essere definita solo alla fine di entrambe le possibilità di qualificazione.

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 04 al 07 aprile 2024 a Uster. 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 ai Campionati svizzeri 2024 è obbligatoria (dispense vengono accordate solo in casi motivati). Per una selezione valgono i tempi più veloci nuotati nella seconda fase di qualificazione:

- Qualificazione per gare individuali e di staffetta:  
Nel periodo dal 1° dicembre 2023 al 3 aprile 2024 ogni atleta può fare 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 tempi limiti nuotati ai CS hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seconda fase di qualificazione.

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 (01 dicembre 2023- 03 aprile 2024)

## 2.4 Preselezione

- a) Atleti che ai CM 2023 a Fukuoka hanno ottenuto una semifinale individuale (TOP16), possono essere preselezionati per i CE 2024 a Belgrad/SRB nella disciplina corrispondente

Per la selezione definitiva occorre confermare la prestazione. Per questo la partecipazione ai CS 2024 è obbligatoria (dispense sono concesse solo in casi motivati). Inoltre, per dimostrare lo stato di forma occorre nuotare ai CS o nella seconda fase di qualificazione (01.12.2023-03.04.2024) un crono corrispondente al tempo limite + 2% nella disciplina in questione. Atleti preselezionati che hanno confermato la loro selezione non possono più essere sostituiti.

Grazie ai risultati (SF/TOP16) ottenuti ai CM 2023 sono

- Jérémy Desplanches 200 misti
- Antonio Djakovic 200m 400m Stile libero
- Roman Mityukov 100m e 200m dorso
- Noè Ponti 100m e 200m farfalla
- Lisa Mamié 100m e 200m rana

## 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le misure di preparazione seguenti.

- giugno (tbc) 2024 Pre-Camp a tbd/tbd
- 14 giugno 2024 viaggio a Belgrad/SRB
- 17 - 23 giugno 2024 gare di nuoto ai Campionati europei LEN 2024
- 24 giugno 2024 Rientro da Belgrad/SRB

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

#### 4. TEMPI LIMITEE

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming per i CE 2024 sono stati stabiliti sulla base: «tempo medio CE 2021 und 2018.. I limiti per gli anni più giovani sono stabiliti analogamente ai tempi degli atleti in transizione..

I tempi limite per i CE 2024 sono calcolati sulla base "tempo medio dell'8. rango degli europei 2021 e 2018

Limite Europameisterschaften 2024 Belgrad/SRB				
Männer		Disziplin	Frauen	
Jhg. 03+jünger	SW		SW	Jhg. 03+jünger
0:22,52	0:22,36	50 FR	0:25,28	0:25,46
0:49,39	0:49,01	100 FR	0:54,95	0:55,36
1:49,35	1:48,66	200 FR	2:00,18	2:00,83
3:52,33	3:50,70	400 FR	4:16,24	4:17,05
8:02,11	7:57,75	800 FR	8:56,37	8:57,76
15:36,36	15:29,52	1500 FR	16:40,71	16:48,64
0:25,38	0:25,16	50 BA	0:28,22	0:28,47
0:55,06	0:54,61	100 BA	1:01,02	1:01,46
2:00,36	1:59,46	200 BA	2:14,63	2:15,18
0:27,59	0:27,33	50 BR	0:31,02	0:31,25
1:01,04	1:00,41	100 BR	1:07,99	1:08,58
2:13,63	2:12,30	200 BR	2:28,29	2:29,26
0:23,76	0:23,53	50 BU	0:26,32	0:26,54
0:52,96	0:52,52	100 BU	0:59,52	0:59,85
1:59,39	1:58,37	200 BU	2:13,50	2:13,88
2:01,80	2:00,84	200 IM	2:14,63	2:15,55
4:23,43	4:21,25	400 IM	4:49,83	4:51,30
	3:16,25	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 GIOCHI OLIMPICI (50M) 2024 - NUOTO

PARIGI / FRA, 26 JULI – 11 AGOSTO 2024



www.olympics-paris2024.com

## ESTRATTO DEL CONCETTO DI SELEZIONE DEL NUOTO, PER LA PARTECIPAZIONE ALLE OLIMPIADI ESTIVE DI PARIGI 2024

### 4.1 REQUISITI PER LA SELEZIONE

Affinché un atleta possa essere proposto per la selezione, deve accettare e applicare i principi etici dello sport. Ciò significa che non è imputato in un'indagine/giudizio in corso e non è o è stato soggetto a misure o sanzioni cautelari o definitive.

### 4.2 DECISIONE DEFINITIVA PER LA SELEZIONE

La decisione finale di selezione spetta al Comitato di selezione olimpico svizzero

### 4.3 PERIODO E GARE DI SELEZIONE

Tutte le gare designate dalla federazione nazionale che si svolgeranno nel periodo seguente saranno utilizzate dalla federazione nazionale per valutare e giustificare la richiesta di selezione a Swiss Olympic

Periodo di selezione: 01.03.2023 – 23.06.2024

- |   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| - | Campionati svizzeri (50m) a Ginevra                       | 16 - 19.03.2023     |
| - | Campionati svizzeri estivi ((50m) a Sursee                | 13 – 16.07.2023     |
| - | Campionati europei juniori LEN (50m) a Belgrad/SRB        | 04 - 09.07.2023     |
| - | Campionato del mondo WORLD AQUATICS (50m) a Fukuoka (JPN) | 14 -30.07.2023      |
| - | FISU Summer World University Games (50m) a Chengdu (CHN)  | 28.07. - 09.08.2023 |
| - | Campionato europeo LEN U23 (50m) a Dublin (IRL)           | 11 - 13.08.2023     |
| - | Una competizione supplementare da annunciare*nel periodo  | 02.07. - 09.08.2023 |
| - | Campionati del mondo WORLD AQUATICS (50m) a Doha (QAT)    | 02 - 18.02.2024     |
| - | Campionati svizzeri (50m) a Lausanne                      | 04 - 07.04.2024     |
| - | Campionati europei EN (50m) in tbd                        | 13. - 19.05.2024    |

\*= Nel periodo dal 02.07 al 09.08.2023 ogni atleta può effettuare un ulteriore tentativo di qualificazione in un massimo di una (1) gara ufficiale (approvata da WORLD AQUATICS ) di sua scelta, annunciata in anticipo per iscritto (inviando l'apposito modulo a [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch)).

Se una gara di selezione programmata viene annullata, la federazione può, in consultazione con Swiss Olympic, designare una nuova gara in cui il requisito di prestazione possa essere soddisfatto. Se una gara ha un numero limitato di concorrenti, Swiss Olympic può, in consultazione con la Federazione, annullare il riconoscimento di questo evento come gara di selezione o assegnargli una diversa valutazione.

#### 4.4 CRITERI DI SELEZIONE

CRITERI PRINCIPALI:

i seguenti criteri (per ogni disciplina) devono essere soddisfatti, affinché un atleta possa essere proposto per una selezione

##### **Gruppo 1 Gruppo 1 (Atleti/e con evidente potenziale di medaglia o diploma)::**

- Atleti/e con OQT ottenuti nel periodo dal 16.03.2023 al 09.08.2023, nelle competizioni designate, sono presegnalati per una selezione ai Giochi Olimpici Parigi 2024 e sono selezionati per campionati del mondo WORLD AQUATICS (50m) 2024 a Doha (QAT). Per essere proposti definitivamente per la selezione ai Giochi Olimpici, devono partecipare ai Campionati del mondo WORLD AQU2024 e dimostrare uno stato di forma (secondo i criteri aggiuntivi definiti) nelle discipline individuale e/ o nelle staffette, nonché partecipare ai Campionati svizzeri (50m) 2024. In casi giustificati, può essere concessa un'esenzione dall'obbligo di partecipazione ai Campionati Mondiali WORLD AQUATICS e la prova di forma può essere fornita nell'ambito dei Campionati Svizzeri (50m) 2024.
- Se in una disciplina ci sono più atleti/e che hanno superato l'OQT rispetto ai posti di partenza ai Campionati Mondiali FINA (50m) 2024 a Doha (QAT), è decisivo il piazzamento nella lista delle migliori prestazioni svizzere (su [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)) nella disciplina corrispondente al 09.08.2023
- Gli atleti pre-segnalati che soddisfano tutti i requisiti per essere proposti per la selezione ai Giochi Olimpici non possono essere estromessi. La selezione nel periodo dal 10.08.2023 al 19.05.2024 è quindi possibile solo per i posti liberi.
- Se il numero di atleti/e che raggiungono l'OQT è superiore a quello dei posti disponibili in una disciplina, è decisivo il piazzamento nella lista delle migliori prestazioni svizzere (su [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)) nella disciplina corrispondente al 09.08.2023
- Gli atleti pre-segnalati che soddisfano tutti i requisiti per essere proposti per la selezione ai Giochi Olimpici non possono essere estromessi. La selezione nel periodo dal 10.08.2023 al 19.05.2024 è quindi possibile solo per i posti liberi.  
Se il numero di atleti/e che raggiungono l'OQT è superiore a quello dei posti disponibili in una disciplina, è decisivo il piazzamento nella lista delle migliori prestazioni svizzere (su [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)) nella disciplina corrispondente al 19.05.2024.

**Gruppo 2 (Atleti/e con potenziale di medaglia o diploma a medio termine):**

- Atleti/e con OQT ottenuti nel periodo dal 16.03.2023 al 19.05.2024, nelle competizioni designate
- Se in una disciplina ci sono più atleti/e che hanno superato l'OQT rispetto ai posti di partenza è decisivo il piazzamento nella lista delle migliori prestazioni svizzere (su [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)) nella disciplina corrispondente, al 19.05.2024

**Gruppo 3 Atleti/e\*con potenziale di migliorare le prestazioni personali):**

- Atleti/e \*che hanno ottenuto un OCT nel periodo dal 16.03.2023 al 19.05.2024, nelle competizioni designate, possono essere proposti per la selezione solo se nessun atleta svizzero/a ha ottenuto un OQT e se l'atleta in questione ha ricevuto un invito da WORLD AQUATICS secondo il regolamento dei posti quota contingentati entro e non oltre il 05.07.2024 (l'ottenimento di un OCT non implica automaticamente un invito da parte della WORLD AQUATICS in conformità con il regolamento sui posti contingentati).
- Atleti/e \*che hanno ottenuto un OCT nel periodo dal 16.03.2023 al 19.05.2024, devono partecipare ai Campionati del mondo WORLD AQUATICS 2024 e dimostrare uno stato di forma (secondo i criteri aggiuntivi) nelle discipline individuali o nelle staffette, nonché partecipare ai campionati svizzeri (50m) 2024.

**L'ottenimento dei requisiti di prestazione non implica automaticamente una selezione ai giochi olimpici Paris 2024.**

Criteri aggiuntivi

La commissione di selezione della Federazione decide inoltre, sulla base dei criteri aggiuntivi elencati di seguito, quali atleti/e saranno candidati alla selezione e in quale gruppo.

- Potenziale di risultati ai Giochi Olimpici 2024 a Parigi
- Potenziale di risultato a medio e lungo termine nel confronto internazionale
- Stato di salute
- Valutazione dell'allenatore

Altri/e atleti/e possono essere selezionati dopo aver valutato i criteri aggiuntivi e proposti a Swiss Olympic per la selezione:

- Atleti/e con OQT ottenuti dal 01.03.2023 al 23.06.2024, a condizione che nessun altro/a atleta svizzero/a, o al massimo un altro/a atleta svizzero/, abbia ottenuto un tempo più veloce in una competizione approvata dalla FINA nella disciplina corrispondente durante lo stesso periodo.

- Atleti con OCT ottenuti dal 01.03.2023 al 23.06.2024 e invitati da WORLD AQUATICS in base al regolamento sulle quote fino al più tardi al 05.07.2024.

-

#### 4.5 RIASSEGNAZIONE DEI POSTI CONTINGENTATI

La mancata rivendicazione di un posto quota da parte di un'altra nazione non comporta automaticamente un avanzamento. L'accettazione di un posto quota assegnato successivamente (riassegnazione) richiede che i criteri aggiuntivi definiti al punto 4.4 siano soddisfatti

#### 4.6 DISPOSIZIONI AGGIUNTIVE PER LA PARTECIPAZIONE IN UNA SECONDA DISCIPLINA

- Gli atleti/ le atlete che hanno soddisfatto l'OQT possono richiedere partenze supplementari in altre discipline, a condizione che abbiano ottenuto un tempo nella disciplina corrispondente nel periodo dal 01.03.2023 al 23.06.2024 che rientri nell'intervallo OQT della disciplina corrispondente +3,5% e che nessun altro/a atleta svizzero/a sia iscritto nella disciplina corrispondente.
- Gli atleti/le atlete con OQT soddisfatti negli 800m e/o 1500m stile libero (donne e uomini) possono richiedere la partenza nei 10km Marathon Swimming, a condizione che il numero massimo di atleti per NOC e per sesso non sia già stato esaurito attraverso la selezione per il Marathon Swimming e che abbiano fornito una prova di forma nella 10km di Marathon Swimming nella disciplina corrispondente nel periodo dal 01.03.2023 al 23.06.2024.
- Gli atleti/le atlete che hanno ottenuto un OCT e sono stati invitati dalla FINA possono richiedere in una (1) partenza supplementare in al massimo una (1) ulteriore disciplina, a condizione che abbiano ottenuto un tempo nella disciplina corrispondente nel periodo dal 01.03.2023 al 23.06.2024 che rientri nell' intervallo OQT della disciplina corrispondente +3,5% e che nessun altro/a atleta svizzero/a sia iscritto/a nella disciplina corrispondente.
- Se due o più atleti/e chiedono una partenza supplementare nella stessa disciplina, la decisione sarà presa sulla base dei risultati potenziali in consultazione con Swiss Olympic

#### 4.7 SELEZIONE PER NUOTATORI/NUOTATRICI DI STAFFETTA («RELAY-ONLY ATHLETES»)

Se WORLD AQUATICS ha emesso un invito per una o più squadre di staffetta, in base al regolamento sulle quote entro e non oltre il 14.06.2024, ulteriori nuotatori di staffetta possono essere proposti per la selezione in base al regolamento sulle quote per "atleti di sola staffetta", a condizione che siano soddisfatti i criteri descritti di seguito (per disciplina):

- Tutte le staffette sono composte sulla base del tempo complessivo più veloce possibile. Saranno presi in considerazione i risultati delle gare designate nel periodo di selezione, di tutte le gare individuali e di staffetta, tenendo conto di una penalità di 0,6 secondi per il cambio del nuotatore/ delle nuotatrici di staffetta.
- Al fine di ottimizzare i risultati potenziali, possono essere inclusi ulteriori risultati di competizioni approvate da WORLD AQUATICS dal 01.03.2023 al 23.06.2024.

Osservazioni:

Se più di 4 nuotatori di staffetta (si applica solo alle staffette a stile libero) hanno soddisfatto i criteri, un quinto nuotatore della staffetta può essere proposto per la selezione come sostituto, a condizione che sia disponibile un numero sufficiente di posti in base al regolamento sulle quote per gli " relay-only athletes ".

La composizione finale della squadra di staffetta sarà decisa in loco in consultazione con Swiss Olympic (Chef de Mission).

#### **4.8 CLAUSOLA MEDICA**

Per gli atleti/le atlete con comprovato potenziale di medaglia o di diploma, può essere prevista una disposizione speciale per motivi medici.

La certificazione medica deve essere fornita immediatamente dopo l'insorgere della malattia o dell'infortunio. Allo stesso tempo, la Federazione deve proporre a Swiss Olympic adeguate competizioni alternative o possibilità di valutazione.

#### **4.9 COMMISSIONI DI SELEZIONE**

La *commissione di selezione della Federazione* è composta da

- Markus Buck, Team Manager Aquatics & Capo Nuoto dello Sport di prestazione
- Tobias Gross, rappresentante allenatori VTR
- Beat Hugenschmidt, Sportdirektor Schwimmen

In caso di conflitti di interesse, i singoli membri della Commissione dovranno astenersi (ad es. atleta allenato/a direttamente, atleta del proprio club, ecc.)

Se necessario, possono essere coinvolte altre persone a titolo consultivo.

Limite Olympische Spiele 2024 Paris/FRA				
Männer		Disziplin	Frauen	
FINA B	FINA A		FINA A	FINA B
0:22,07	0:21,96	50 FR	0:24,70	0:24,82
0:48,58	0:48,34	100 FR	0:53,61	0:53,88
1:46,79	1:46,26	200 FR	1:57,26	1:57,85
3:47,91	3:46,78	400 FR	4:07,90	4:09,14
7:54,01	7:51,65	800 FR	8:26,71	8:29,24
15:05,49	15:00,99	1500 FR	16:09,09	16:13,94
0:54,01	0:53,74	100 BA	0:59,99	1:00,29
1:58,09	1:57,50	200 BA	2:10,39	2:11,04
0:59,79	0:59,49	100 BR	1:06,79	1:07,12
2:10,33	2:09,68	200 BR	2:23,91	2:24,63
0:51,93	0:51,67	100 BU	0:57,92	0:58,21
1:56,36	1:55,78	200 BU	2:08,43	2:09,07
1:58,53	1:57,94	200 IM	2:11,47	2:12,13
4:13,76	4:12,50	400 IM	4:38,53	4:39,92

# CONCETTO DI SELEZIONE GARA SOSTITUTIVA DEL MN JUNIORI (50M) 2024

BERLIN / GER, 19.-21. APRILE 2024

## PREMESSA

I Multination si svolgeranno in contemporanea con i Campionati svizzeri di vasca lunga e non sarà possibile parteciparvi. In alternativa, il **Berlin Swim Open** si svolgerà **dal 19.04 al 21.04.2024** a Berlin (GER). Il concetto di selezione è lo stesso del Multination.

## 1. CONDIZIONI DI AMMISSIONE

Si applicano le regole generali per la selezione e l'iscrizione di Swiss Aquatics Swimming ai campionati internazionali.

Il Multination (MN) è una gara di selezione simile ai Campionati svizzeri di club. Un (1) atleta per disciplina partecipa alla squadra e ottiene punti. L'idea di squadra e il confronto tra nazioni sono in primo piano, ma il MN è anche una gara di preparazione per l'evento principale della stagione (CEJ). Sono selezionati uomini e donne nati **2006, 2007 e 2008**. Il possesso di un passaporto svizzero è un requisito indispensabile.

## 2. QUALIFICAZIONE

Gli atleti possono qualificarsi per la gara sostitutiva del MN ai campionati svizzeri (CS) dal 4 al 7 aprile 2024 a Uster. Il Capo speranze propone per la selezione l'atleta più veloce (1) in ciascuna delle discipline individuali e la staffetta più veloce tenendo conto dei risultati nel periodo dal 1. dicembre al 3 aprile 2024 e dei campionati svizzeri (CS) dal 4 al 7 aprile 2024. Per le staffette, saranno presi in considerazione i risultati delle gare individuali e delle staffette, tenendo conto di un malus di 0,6 secondi per il cambio. Inoltre, saranno invitati gli atleti che hanno già raggiunto un limite per il CECJM o il CEJ.

Per eventuali ottimizzazioni a favore della prestazione della squadra il capo Speranze può proporre altri atleti /atlete da selezionare.

Event Coach: Fausto Mauri, Florent Tresarrieu

# CONCETTO DI SELEZIONE GARA SOSTITUTIVA DEL MN YOUTH (50M) 2024

BERLIN / GER, 19.-21. APRILE 2024

## PREMESSA

I Multination si svolgeranno in contemporanea con i Campionati svizzeri di vasca lunga e non sarà possibile parteciparvi. In alternativa, il **Berlin Swim Open** si svolgerà dal **19.04 al 21.04.2024** a Berlin (GER). Il concetto di selezione è lo stesso del Multination.

## 1. CONDIZIONI DI AMMISSIONE

Si applicano le regole generali per la selezione e l'iscrizione di Swiss Aquatics Swimming ai campionati internazionali.

Il Multination (MN) è una gara di selezione simile ai Campionati svizzeri di club. Un (1) atleta per disciplina partecipa alla squadra e ottiene punti. L'idea di squadra e il confronto tra nazioni sono in primo piano, ma il MN è anche una gara di preparazione per il prossimo evento principale della stagione (CECJM e CEJ). Sono selezionati uomini e donne **nati 2009 e 2010**. Il possesso di un passaporto svizzero è un requisito indispensabile.

## 2. QUALIFICAZIONE

Nel periodo dal 1° dicembre 2023 al 3 aprile 2024 e ai Campionati svizzeri (SM) dal 4 al 7 aprile 2024 a Uster, gli atleti possono qualificarsi per la gara sostitutiva del MN. Il Capo speranze propone per la selezione l'atleta più veloce (1) in ciascuna delle discipline individuali e la staffetta più veloce in ciascun caso. Per le staffette, saranno presi in considerazione i risultati delle gare individuali e delle staffette, tenendo conto di un malus di 0,6 secondi per il cambio. Inoltre, saranno invitati gli atleti che hanno già raggiunto un limite per il CECJM o il CEJ. Per eventuali ottimizzazioni a favore della prestazione della squadra può proporre altri atleti /atlete da selezionare.

Event Coach: Fausto Mauri, Florent Tresarrieu



DISCIPLINE QUALIFICATIVE MEETING MULTINATION

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)

2024

VILNIUS / LTU, 3. – 7. LUGLIO 2024



## 1. CONDIZIONI DI 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). Nelle discipline di staffetta può essere annunciata una squadra per nazione. Sono ammessi uomini e donne nati negli **anni 2006, 2007, 2008, 2009 e 2010**.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione per le gare individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 4 al 7 aprile 2024 a Uster. 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 (2007, 2008; 2009 e 2010) 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 4 al 7 aprile 2024 a Uster. 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 (= 3,05 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 2024 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 2023 al 28 aprile 2024 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 Email con l'apposito [formulario](#) disponibile sulla homepage al Capo speranze

I risultati ottenuti alle competizioni con la squadra nazionale giovanile (gara 50 m a dicembre gara sostitutiva MN e Multination) contano automaticamente come tempo di qualificazione per i Campionati Europei Juniori 2024 (non devono essere annunciati tramite formulario).

I tempi limiti nuotati ai CS hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seguente fase 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 2023 - 28. aprile 2024)

Event Coach: Fausto Mauri

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

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- 17 – 26 maggio 2024 week end diagnostico e campo d'allenamento a Sursee
- 28 giugno 2024 (tbc) Pre Camp in tbd
- 1 luglio 2024 (tbc) viaggio a Vilnius
- 03 – 7 luglio 2024 gare di nuoto ai CEJ LEN 2024
- 8 luglio 2024 rientro da Vilnius

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

#### 4. TEMPI LIMITE

In seguito all'adeguamento della categoria juniori (14-18 anni per uomini e donne), i tempi limiti sono definiti come segue.

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming delle donne per i CEJ 2024 sono stati stabiliti sulla base del "tempo del 16° posto dei CEJ 2023 più lo 0,5%, più 1,5% (2007) e più 2,5% (2008/2009/2010)". Per le distanze di 50 m più 0%, più 1% (2007) ,più 2% (2008/2009/2010).I tempi limite delle staffette femminili per i CEJ 2024 sono stati determinati sulla base del: "tempo dell'8° posto dei CEJ 2023" più 0,5%.

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming degli uomini per i CEJ 2024 sono stati stabiliti sulla base del "tempo del 16° posto dei CEJ 2021, 2022 e 2023 più lo 0,5%, più l'1,5% (2007) e più 2.5% (2008/2009/2010). Per le distanze di 50 m più 0%, più 1% (2007), più 2% (2008/2009/2010). I tempi limite delle staffette maschili per i CEJ 2024 sono stati determinati sulla base del: "tempo medio dell'8° posto dei CEJ 2021, 2022 e 2023" più 0,5%.

I tempi limite delle staffette Mixed per i CEJ 2024 sono stati determinati sulla base di: "tempo medio dell'8° posto dei CEJ 2021,2022 e 2023" e "tempo dell'8° posto CEJ JEM 2023" più lo 0,5%.

Limite Junioren Europameisterschaften 20234 Vilnius/LTU						
Männer			Disziplin	Frauen		
Jhg. 08/09/10	Jhg. 07	Jhg. 06		Jhg. 06	Jhg. 07	Jhg. 08/09/10
0:23,79	0:23,55	0:23,32	50 FR	0:26,35	0:26,61	0:26,88
0:52,29	0:51,78	0:51,27	100 FR	0:57,39	0:57,96	0:58,53
1:54,92	1:53,80	1:52,67	200 FR	2:04,05	2:05,28	2:06,52
4:05,08	4:02,69	4:00,30	400 FR	4:20,99	4:23,59	4:26,18
8:33,41	8:28,40	8:23,39	800 FR	9:04,55	9:09,97	9:15,39
16:29,01	16:19,36	16:09,71	1500 FR	17:27,34	17:37,76	17:48,18
0:26,97	0:26,70	0:26,44	50 BA	0:29,70	0:30,00	0:30,29
0:58,40	0:57,83	0:57,26	100 BA	1:03,64	1:04,27	1:04,90
2:07,22	2:05,98	2:04,74	200 BA	2:17,86	2:19,23	2:20,60
0:29,42	0:29,13	0:28,84	50 BR	0:32,36	0:32,68	0:33,01
1:05,38	1:04,75	1:04,11	100 BR	1:11,46	1:12,17	1:12,88
2:22,91	2:21,51	2:20,12	200 BR	2:34,01	2:35,54	2:37,07
0:25,38	0:25,14	0:24,89	50 BU	0:27,62	0:27,90	0:28,17
0:56,22	0:55,67	0:55,12	100 BU	1:01,45	1:02,06	1:02,67
2:06,85	2:05,62	2:04,38	200 BU	2:15,73	2:17,08	2:18,43
2:09,01	2:07,75	2:06,50	200 IM	2:20,06	2:21,45	2:22,84
4:39,51	4:36,78	4:34,06	400 IM	4:58,45	5:01,42	5:04,39
	3:25,06		4x100 FR		3:49,21	
	7:33,45		4x200 FR		8:20,90	
	3:46,71		4x100 IM		4:13,45	
	3:58,67		4x100 IM Mixed		3:58,67	
	aus dem Team		4x100 FR Mixed		aus dem Team	

# CONCETTO DI SELEZIONE CENTRAL EUROPEAN COUNTRIES JUNIORS MULTINATIONS (CECJM) (50M) 2024

BELGRADO, SRB(12 - 14 JULI 2024)

## 1. CONDIZIONI DI AMMISSIONE

Si applicano le disposizioni e i regolamenti del CECJM e le disposizioni generali sulle selezioni e le iscrizioni di Swiss Aquatics Swimming ai campionati internazionali.

Possono partecipare i ragazzi e le ragazze nati nel 2009 e nel 2010.

Swiss Aquatics Swimming selezionerà un massimo di sedici (16) atleti (ragazze e/o ragazzi, al massimo 12 per genere). In ogni disciplina individuale sono ammessi al massimo due (2) atleti per nazione. Nelle discipline di staffetta può essere iscritta una (1) squadra per nazione.

## 2. QUALIFICAZIONE

### 2.1 Qualificazione delle discipline individuali

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 4 al 7 aprile 2024 a Uster.

Se il limite dell'anno di nascita più vecchio 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 dell'atleta.

I nuotatori /le nuotatrici che ottengono i tempi limite per i più giovani (2010) possono essere selezionati solo se ci sono posti **liberi** e la selezione può essere definita solo alla fine del periodo completo di qualificazione.

Se più atleti raggiungono i tempi limite rispetto ai posti disponibili, la Direzione Sportiva Nuoto deciderà sulla proposta di selezione sulla base dei criteri aggiuntivi elencati di seguito (non in ordine di priorità) su proposta del Capo speranze.

- Potenziale di risultati futuri
- Potenziale di risultato a medio nel confronto internazionale
- Sviluppo della performance fino ad oggi
- Curva della forma
- Stato di salute

### 2.2 Qualificazione delle staffette

I tempi limite possono essere realizzati ai campionati svizzeri (CS) dal 14 al 7 aprile 2024 a Uster. 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) e se è possibile nel calcolo dei posti contingentati.

Un nuotatore o una nuotatrice senza il tempo limite può qualificarsi per una staffetta solo se il contingente dei posti a disposizione non è esaurito.

Per le staffette si considerano i risultati delle gare individuali e delle staffette tenendo conto di un malus di 0,6 sec. per cambio. Staffette che entrano in linea di conto sono selezionate solo alla fine del periodo di qualificazione completo.

### 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 2024 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 2023 al 28 aprile 2024 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 disponibile sulla homepage al Capo speranze. I risultati ottenuti alle competizioni con la squadra nazionale giovanile (gara 50m a dicembre gara sostitutiva MN) contano automaticamente come tempi di qualificazione per il CECJM 2024 (non devono essere annunciati tramite formulario).

I tempi nuotati ai CS hanno sempre priorità rispetto ai risultati ottenuti nella seguente fase 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 2023 - 28. aprile 2024)

Event Coach: Florent Tresarrieu

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione:

- 17 - 26 maggio 2024 week end diagnostico e campo d'allenamento a Sursee
- 10. luglio 2024 (tbc) partenza per Belgrado
- 12 - 14. luglio 2024 (tbc) gare del CECJM 2024
- 15. luglio 2024 (tbc) rientro da Belgrado

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

#### 4. TEMPI LIMITE

In seguito all'adeguamento della categoria youth (14-15 anni anche per i ragazzi, prima 15-16), i tempi limiti sono definiti come segue.

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming delle ragazze per il CECJM 2024 sono stati stabiliti sulla base del "tempo medio del 16° posto dei EYOF 2022 e 2023 più l'0,5%" e più 1.5% per le più giovani. Per le distanze di 50 m più 0%, risp. più 1% (per le più giovani):

I tempi limite individuali di Swiss Aquatics Swimming dei i ragazzi per il CECJM 2024 sono stati stabiliti sulla base del "tempo medio del 16° posto dei EYOF 2022 e 2023 più 1,5% e più 2,5% per i più giovani. Per le distanze di 50 m più 1%, risp. più 2% , per i più giovani

I tempi limite delle staffette per il CECJM 2024 sono stati determinati sulla base del: "tempo dell'8° posto dei EYOF 2022 e 2023 " più 0,5%. (ragazze), più 1% (mixed) e più 1.5 % (ragazzi).

Limite CECJM 2024 Belgrad/SRB				
Männer		Disziplin	Frauen	
Jhg. 10	Jhg. 09		Jhg. 09	Jhg. 10
0:24,69	0:24,45	50 FR	0:27,36	0:27,63
0:54,02	0:53,49	100 FR	0:59,44	1:00,03
1:59,35	1:58,19	200 FR	2:10,40	2:11,70
4:15,77	4:13,27	400 FR	4:36,32	4:39,07
		800 FR	9:26,88	9:32,52
16:58,66	16:48,72	1500 FR		
1:00,57	0:59,98	100 BA	1:06,88	1:07,55
2:14,00	2:12,70	200 BA	2:24,45	2:25,89
1:08,77	1:08,10	100 BR	1:14,55	1:15,29
2:29,72	2:28,26	200 BR	2:40,63	2:42,23
0:59,27	0:58,69	100 BU	1:05,30	1:05,95
2:11,46	2:10,18	200 BU	2:23,48	2:24,91
2:14,61	2:13,30	200 IM	2:28,45	2:29,93
4:50,79	4:47,95	400 IM	5:12,70	5:15,81
	3:35,54	4x100 FR		3:59,82
	3:58,71	4x100 IM		4:23,46
	4:08,08	4x100 IM Mixed		4:08,08
	aus dem Team	4x100 FR Mixed		aus dem Team

# 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 WORLD AQUATICS 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

Strategia 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

Per la stagione 2023/2024 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 2004 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 Elite open waer ricevono «Swiss Olympic Elite Card».

## QUADRO SPERANZE

Per la stagione 2021/2022 sono ammessi ragazze e ragazzi nati nel 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 e 2010. In seno al Quadro nazionale speranze Open Water si formano 3 gruppi:

1. Ragazze e ragazzi U19 (2005 e 2006)
2. Ragazze e ragazzi 2007 e 2008)
3. Ragazze e ragazzi U15 (2009 und 2010)

Atleti che hanno partecipato al Campionato Europeo Juniori Open Water 2023 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, al Campionato Svizzero Open Water 2023. hanno occupato nei 10 km i primi due (2) posti per le due fasce d'età interessate .

Nel quadro U15 possono essere ammessi inoltre ragazzi e ragazze, che a seconda delle loro prestazioni, al Campionato Svizzero Open Water 2023 hanno occupato nei 5 km i primi due (2) posti per le due fasce d'età interessate.

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

I Campionati europei Juniori Open Water sono la competizione principale. 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 2023/24:					
Männer (1)					
Schreiber	Christian	SVSW	13.06.02	TOP26 10km & TOP18 5km an WM OW 2023	recluta sportiva
donne (0)					
Quadro speranze Open Water 2023/24:					
ragazzi U19 (3)					
Georgiev	Richard	STL	18.03.05	clausola medica	
Laguardia	Rocco	SVSW	04.10.06	partecipante JEM OW 2023	
Mauri	Mattia	AST	04.08.06	PISTE	
ragazze U19 (3)					
Bruhlin	Anina	BAAR	14.04.06	partecipante JEM OW 2023	
Fredersdorf	Emma	SVB	25.04.05	partecipante JEM OW 2024	
Hibbeln	Katharina	SVSW	11.11.05	partecipante JEM OW 2025	
ragazzi Juniors (3)					
Achleitner	Aurel	LIMM	01.05.07	clausola medica	
Polster	Attila	SCT	26.01.07	PISTE	
Sottile*	Enrico	AST	03.09.07	prestazione CS OW 2023	
ragazze Juniors (1)					
Montanes	Leona	SCF	02.04.07	TN JEM OW 2023	
ragazzi Youth (4)					
Birrer	Tobias	SRSO	21.05.08	PISTE	
Bruhlin	Demian	BAAR	13.12.08	PISTE	
Mauri	Davide	AST	15.02.08	prestazione CS OW 2023	
Söllner*	Jacy	SVSW	30.09.09	prestazione CS OW 2023	
ragazze Youth (2)					
Mani	Nina	SKBE	06.03.09	partecipante JEM OW 2025	
Mitbauer	Maria	SVB	07.05.09	prestazione CS OW 2023	

*procedura di naturalizzazione ancora pendente*  
struttura età quadro speranze

uomini/DonneU19:	2005 e 2006
ragazzi/ragazze Juniors:	2007 e 2008
ragazzi/ragazze Youth:	2008 e 2008

**Quadro Elite Open Water 2023/24:**

<b>Männer (1)</b>				
Schreiber	Christian	SVSW	13.06.02	TOP26 10km & TOP18 5km an WM OW 2023

recluta sportiva

donne (0)

**Quadro speranze Open Water 2023/24:**

<b>ragazzi U19 (3)</b>				
Georgiev	Richard	STL	18.03.05	clausola medica
Laguardia	Rocco	SVSW	04.10.06	partecipante JEM OW 2023
Mauri	Mattia	AST	04.08.06	PISTE

**ragazze U19 (3)**

Bruhin	Anina	BAAR	14.04.06	partecipante JEM OW 2023
Fredersdorf	Emma	SVB	25.04.05	partecipante JEM OW 2024
Hibbeln	Katharina	SVSW	11.11.05	partecipante JEM OW 2025

**ragazzi Juniors (3)**

Achleitner	Aurel	LIMM	01.05.07	clausola medica
Polster	Attila	SCT	26.01.07	PISTE
Sottile*	Enrico	AST	03.09.07	prestazione CS OW 2023

**ragazze Juniors (1)**

Montanes	Leona	SCF	02.04.07	TN JEM OW 2023
----------	-------	-----	----------	----------------

**ragazzi Youth (4)**

Birrer	Tobias	SRSO	21.05.08	PISTE
Bruhin	Demian	BAAR	13.12.08	PISTE
Mauri	Davide	AST	15.02.08	prestazione CS OW 2023
Söllner*	Jacy	SVSW	30.09.09	prestazione CS OW 2023

**ragazze Youth (2)**

Mani	Nina	SKBE	06.03.09	partecipante JEM OW 2025
Mitbauer	Maria	SVB	07.05.09	prestazione CS OW 2023

*proceura di naturalizzazione ancora pendente*

struttura età quadro speranze

uomini/DonneU19: 2005 e 2006

ragazzi/ragazze Juniors: 2007 e 2008

ragazzi/ragazze Youth: 2008 e 2008



# CONCETTO DI SELEZIONE WA FINA 2023 OW

DOHA / QAT, 02. - 18. FEBRUAR 2024



## 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

[www.worldaquatics-doha2024.org](http://www.worldaquatics-doha2024.org)

Valgono le regole e le disposizioni specifiche di WORLD AQUATICS 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 4x1250m (2 nuotatori e 2 nuotatrici per team)

## 2. ATLETI SELEZIONATI

Grazie alla partecipazione con successo ai campionati del mondo WORLD AQUATICS 2023 a Fukuoka/JPN (ottenimento di TOP20), è selezionato il seguente atleta:

- Schreiber Christian 10km

Leading Coach Open Water: Elena Nembrini

## 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione

29 gennaio 2024 viaggio a Doha/QAT da Zürich

29 gennaio – 3 febbraio 2024 Pre-Camp a Doha/QAT

04 – 06 febbraio 2024 gare Open Water dei campionati del mondo WA 2024

07 febbraio 2024 rientro da Doha/QAT a Zurigo

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 EElite Swiss Aquatics Swimming 2024/2025.

# CONCETTO DI SELEZIONE CE LEN 2024 OW

TBD / TBD, 13.-19. MAGGIO 2024



[www.len-EC2023.eu](http://www.len-EC2023.eu)

## 1. CONDIZIONI DI AMMISSIONE

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

Sono disputate tre (3) gare individuali. (uomini e donne): 5km, 10km & 25km.

Sono ammessi tre (3) nuotatori per disciplina (2)

un (1) Team Event 4x1250m (2 nuotatori e 2 nuotatrici pro 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 07 aprile 2024, 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 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 la gara individuale 25km

Sulla base delle prestazioni ottenute in una gara di qualifica Open Water di 25km scelta da Swiss Aquatics Swimming (tbd) tra gennaio/aprile 2024, 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 CM WA Open Water 2023 a Fukuoka/JPN o ai CM WA Open Water 2024 a Doha hanno ottenuto un piazzamento TOP20 nella gara individuale possono essere selezionati per una (1) gara di qualificazione (1). A questa gara possono qualificarsi per i CE LEN Open Water 2024 a tbd ottenendo un rango primi sedici (TOP16)

Leading Coach Open Water: Elena Nembrini

### 3. PROGRAMMA DI PREPARAZIONE

Sono previste le seguenti misure di preparazione

- 10. maggio 2024 partenza tbd/tbd da Zürich
- 10. - 12. Maggio 2024 Pre-Camp a tbd/tbd
- tbd - tbd maggio 2024 gare di Open Water die campionati europei LEN 2024
- 20. maggio 2024 rientro da tbd/tbd a Zürich

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 Swimmin 2024/2025.

### 5. TEMPI LIMITE

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

	Limite Herren	Limite Frauen
1500m SM 2024 Uster	15.50	16.50

# CONCETTO DI SELEZIONE GIOCHI OLIMPICI 2024 – MARATHON SWIMMING



PARIGI/ FRA, 26. - 11. AGOSTO 2024

[www.olympics-paris2024.com](http://www.olympics-paris2024.com)

**ESTRATTO DEL CONCETTO DI SELEZIONE DEL NUOTO, PER LA PARTECIPAZIONE ALLE OLIMPIADI ESTIVE DI PARIGI 2024**

## 4.1 REQUISITI PER LA SELEZIONE

Affinché un atleta possa essere proposto per la selezione, deve accettare e applicare i principi etici dello sport. Ciò significa che non è imputato in un'indagine/giudizio in corso e non è o è stato soggetto a misure o sanzioni cautelari o definitive.

## 4.2 DECISIONE DEFINITIVA PER LA SELEZIONE

La decisione finale di selezione spetta al Comitato di selezione olimpico svizzero

## 4.3 PERIODO E GARE DI SELEZIONE

Tutte le gare designate dalla federazione nazionale che si svolgeranno nel periodo seguente saranno utilizzate dalla federazione nazionale per valutare e giustificare la richiesta di selezione a Swiss Olympic

Periodo di selezione: 14.07.2023 – 18.02.2024

Gare designante dalla federazione nazionale

- 20. Campionati del mondo WORLD AQUATICS 2023 a Fukuoka (JPN), dal 14. al 30 luglio 2023
- 21. Campionati del mondo WORLD AQUATICS 2024 a Doha (QAT), dal 02 al 18 febbraio 2024

4.4 Se una gara di selezione programmata viene annullata, la federazione può, in consultazione con Swiss Olympic, designare una nuova gara in cui il requisito di prestazione possa essere soddisfatto. Se una gara ha un numero basso di concorrenti, Swiss Olympic può, in consultazione con la Federazione, annullare il riconoscimento di questo evento come gara di selezione o assegnargli una diversa valutazione.

e

## 4.4 CRITERI DI SELEZIONE

CRITERI PRINCIPALI::

i seguenti criteri (per ogni disciplina) devono essere soddisfatti, affinché un atleta possa essere proposto per una selezione



**Gruppo 1 (Atleti/e con evidente potenziale di medaglia o diploma):**

- Ottenere un posto quota WORLD AQUATICS nei 10 km Marathon Swimming ai 20. Campionati del mondo WORLD AQUATICS a Fukuoka (JPN), dal 14 al 30 luglio 2023, con un piazzamento nei primi TOP3 (donne e uomini , massimo di atleti/atlete e per nazione
- Ottenere un posto quota FINA nei 10km Marathon Swimming ai 21. Campionati del mondo WORLD AQUATICS 2024 a Doha (QAT), dal 02 al 18 febbraio 2024, con un piazzamento nei TOP13 nella classifica corretta per nazioni (donne e uomini al massimo 2 posti per nazione)

**Gruppo 2 (Atleti/e con potenziale di medaglia o diploma a medio termine):**

- Ottenere un posto quota WORLD AQUATICS nei 10 km Marathon Swimming ai 21. Campionati del mondo WORLD AQUATICS 2024 a Doha (QAT), dal 02 al 18 febbraio 2024, con un piazzamento «Continental Representation» (donne e uomini)j al massimo. 1 posto per continente e nazione.
- Realizzare un «Olympic Qualification Time» (OQT), nei 800m e/o 1500m stile libero (donne e uomini) in piscina e essere selezionati da Swiss Olympic per le gare in piscina

**Gruppo 3 Atleti/e\*con potenziale di migliori prestazioni personali ):**

- Ottenere un posto quota ai 21. Campionato del mondo WORLD AQUATICS 2024 a Doha (QAT), dal 02 al 18. febbraio 2024, con un piazzamento «Continental Representation» (donne e uomini) max. 1 posto per continente e nazione nei 10 km Marathon Swimming

**L'ottenimento dei requisiti di prestazione non implica automaticamente una selezione ai giochi olimpici Paris 2024.**

**Criteri aggiuntivi**

La commissione di selezione della Federazione decide inoltre, sulla base dei criteri aggiuntivi elencati di seguito, quali atleti/e saranno candidati alla selezione e in quale gruppo.

- Potenziale di risultati ai Giochi Olimpici 2024 a Parigi
- Potenziale di risultato a medio e lungo termine nel confronto internazionale
- Stato di salute
- Valutazione dell'allenatore

#### **4.5 RIASSEGNAZIONE DEI POSTI CONTINGENTATI**

La mancata rivendicazione di un posto quota da parte di un'altra nazione non comporta automaticamente un avanzamento. L'accettazione di un posto quota assegnato successivamente (riassegnazione) richiede che i criteri aggiuntivi definiti al punto 4.4 siano soddisfatti

#### **4.6 CLAUSOLA MEDICA**

Per gli atleti/le atlete con comprovato potenziale di medaglia o di diploma, può essere prevista una disposizione speciale per motivi medici.

La certificazione medica deve essere fornita immediatamente dopo l'insorgere della malattia o dell'infortunio. Allo stesso tempo, la Federazione deve proporre a Swiss Olympic adeguate competizioni alternative o possibilità di valutazione.

#### **4.7 COMMISSIONI DI SELEZIONE**

La commissione di selezione della federazione La è composta da

- Markus Buck, Teammanager Swiss Aquatics & capo Nuoto dello sport di prestazione
- Tobias Gross, rappresentante degli allenatori nel VTRf
- Beat Hugenschmidt, Direttore sportivo

In caso di conflitti di interesse, i singoli membri della Commissione dovranno astenersi (ad es. atleta allenato/a direttamente, atleta del proprio club, ecc.) .

Se necessario, possono essere coinvolte altre persone a titolo consultivo.

.

# CONCETTO DI SELEZIONE CEJ LEN 2024 OW

## EILAT/ISR, 26 - 28 SETTEMBRE 2024



### 1. CONDIZIONI D'AMMISSIONE

Valgono i regolamenti 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 2005/2006

U17: nuotatori e nuotatrici degli anni 2007/2008

U15: nuotatori e nuotatrici degli anni 2009/2010

Sono in programma cinque (5) gare:

U19 - 18/19 anni:	10 km (uomini e donne)
U17 - 16/17 anni:	7.5 km (uomini e donne)
U15 - 14/15 anni:	5 km (uomini e donne)
Team Events – U19 e 14/15/16	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 2023 fino alla fine del campionato svizzero (CS) in vasca lunga al 07 aprile 2024, 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 2023 a Corfu/GRE dal 29. settembre al 01. ottobre, hanno ottenuto un piazzamento TOP16 nella gara individuale possono essere selezionati per una per una (1) gara di qualificazione open water e possono essere preselezionati per i CEJ open water 2024.

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. MISURE 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 2024/2025.

## 5. TEMPI LIMITE

	Anno di nascita	CS 1500m CR	CS 5km Pool
U19 ragazze	2005	17.10	1.00.25
	2006	17.25	1.00.50
U17 ragazze	2007	17.35	1.01.15
	2008	17.45	1.01.40
U15 ragazze	2009	18.00	1.02.05
	2010	18.15	1.02.30
U19 ragazzi	2005	16.00	56.40
	2006	16.15.	57.05
U17 ragazzi	2007	16.30	57.30
	2008	16.45	57.55
U 15 ragazzi	2009	17.00	58.20
	2010	17.15	58.45

# QUADRI REGIONALI

## SELEZIONE DI 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 2023/2024** sono convocati ragazzi e ragazze che hanno ottenuto i tempi limite dei quadri regionali. Inoltre, sono convocati nel quadro regionale ragazze e ragazzi nati dal 2012 al 2005 se hanno ottenuto in occasione del Testt Piste una carta Swiss Olympic Talent Card Regional.

## LIMITI DEI QUADRI PER LA STAGIONE 2024/2025

Per la **stagione 2024/2025** sono convocati ragazzi e ragazze che hanno ottenuto il tempo limite per i quadri regionali. Inoltre, le ragazze nate tra il 2013 e il 2006 e i ragazzi nati tra il 2013 e il 2006 saranno convocati nel quadro regionale se otterranno una Swiss Olympic Talent Card Regional al PISTE Test 2024.

Nota: le ragazze e i ragazzi nati nel 2013 possono qualificarsi per il quadro regionale solo attraverso i Test PISTE 2024.

- I tempi limite devono essere ottenuti nella stagione 2023/2024 nel periodo 01.09.2023 -04.08.2024 in vasca lunga (50m) e comparire nelle classifiche ufficiali di Swiss Aquatics Swimming (<https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/swimming/swimrankings-swimstats>)
- I tempi limite devono essere raggiunti o superati nel corso della stagione.
- Gli anni indicati sono validi per la formazione del quadro per la stagione 2024/2025.

Limiti del quadro régionali 2024/2025 (da fare durante la stagione 2023/2024)											
Disciplina	Quadro regionale Elite				Donne						
	2003 e +	2004	2005	2006	Quadro regionale Speranze						
	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013				
50 FR	0:27,18	0:27,41	0:27,67	0:28,02	0:28,39	0:28,62	0:28,88	0:29,19	0:29,54		
100 FR	0:59,09	0:59,61	1:00,18	1:00,98	1:01,83	1:02,33	1:02,89	1:03,58	1:04,34	1:07,35	
200 FR	2:09,23	2:10,07	2:11,00	2:12,29	2:13,66	2:14,73	2:15,94	2:17,44	2:19,09	2:25,59	
400 FR	4:35,55	4:36,63	4:37,82	4:39,46	4:41,21	4:43,46	4:46,01	4:49,16	4:52,63	5:06,30	
800 FR	9:36,79	9:38,68	9:40,77	9:43,66	9:46,75	9:51,44	9:56,76	10:03,33	10:10,57	10:39,10	
1500 FR	17:56,11	18:06,07	18:17,07	18:32,26	18:48,50	18:57,53	19:07,76				
50 BK	0:30,08	0:30,45	0:30,85	0:31,41	0:32,00	0:32,26	0:32,55				
100 BK	1:05,61	1:06,17	1:06,79	1:07,65	1:08,57	1:09,12	1:09,74	1:10,51	1:11,35	1:14,69	
200 BK	2:24,77	2:25,49	2:26,28	2:27,37	2:28,54	2:29,73	2:31,07	2:32,74	2:34,57	2:41,79	
50 BR	0:33,10	0:33,44	0:33,81	0:34,32	0:34,87	0:35,15	0:35,46				
100 BR	1:13,11	1:13,85	1:14,66	1:15,79	1:16,99	1:17,61	1:18,31	1:19,17	1:20,12	1:23,86	
200 BR	2:39,46	2:40,69	2:42,05	2:43,93	2:45,94	2:47,27	2:48,77	2:50,63	2:52,68	3:00,75	
50 BU	0:28,08	0:28,40	0:28,75	0:29,24	0:29,76	0:30,00	0:30,27				
100 BU	1:04,00	1:04,42	1:04,89	1:05,52	1:06,21	1:06,74	1:07,34	1:08,08	1:08,90	1:12,11	
200 BU	2:23,56	2:24,07	2:24,63	2:25,41	2:26,24	2:27,41	2:28,74	2:30,38	2:32,18	2:39,29	
200 IM	2:24,77	2:25,94	2:27,23	2:29,01	2:30,91	2:32,12	2:33,49	2:35,17	2:37,04	2:44,37	
400 IM	5:11,67	5:13,55	5:15,63	5:18,51	5:21,58	5:24,15	5:27,07	5:30,67	5:34,64	5:50,28	

\* qualificazione solo tramite PISTE

Limiti del quadro régionali 2024/2025 (da fare durante la stagione 2023/2024)											
Disciplina	Quadro regionale Elite				Uomini						
	2003 e +	2004	2005	2006	Quadro regionale Speranze						
	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013				
50 FR	0:24,04	0:24,23	0:24,46	0:24,76	0:25,15	0:25,53	0:25,96	0:26,48	0:27,09		
100 FR	0:52,70	0:53,14	0:53,69	0:54,39	0:55,30	0:56,13	0:57,08	0:58,23	0:59,56	1:03,46	
200 FR	1:56,85	1:57,65	1:58,63	1:59,89	2:01,53	2:03,35	2:05,45	2:07,95	2:10,90	2:19,46	
400 FR	4:08,08	4:09,97	4:12,30	4:15,29	4:19,18	4:23,07	4:27,54	4:32,89	4:39,17	4:57,43	
800 FR	8:33,75	8:38,71	8:44,84	8:52,72	9:02,94	9:11,08	9:20,45			10:23,07	
1500 FR	16:39,56	16:47,44	16:57,17	17:09,68	17:25,89	17:41,58	17:59,63	18:21,22	18:46,55		
50 BK	0:27,06	0:27,30	0:27,61	0:28,00	0:28,51	0:28,94	0:29,43				
100 BK	0:58,72	0:59,24	0:59,88	1:00,70	1:01,76	1:02,68	1:03,75	1:05,02	1:06,52	1:10,87	
200 BK	2:08,47	2:09,50	2:10,77	2:12,41	2:14,54	2:16,55	2:18,88	2:21,65	2:24,91	2:34,39	
50 BR	0:29,39	0:29,68	0:30,04	0:30,50	0:31,11	0:31,57	0:32,11				
100 BR	1:04,96	1:05,67	1:06,55	1:07,68	1:09,15	1:10,18	1:11,38	1:12,80	1:14,48	1:19,35	
200 BR	2:22,26	2:23,77	2:25,63	2:28,03	2:31,13	2:33,40	2:36,00	2:39,12	2:42,78	2:53,43	
50 BU	0:25,30	0:25,56	0:25,89	0:26,30	0:26,84	0:27,24	0:27,71				
100 BU	0:56,48	0:56,98	0:57,61	0:58,41	0:59,45	1:00,34	1:01,37	1:02,60	1:04,04	1:08,23	
200 BU	2:07,29	2:08,46	2:09,90	2:11,75	2:14,15	2:16,16	2:18,48	2:21,25	2:24,50	2:33,95	
200 IM	2:09,95	2:11,05	2:12,41	2:14,16	2:16,43	2:18,48	2:20,83	2:23,65	2:26,95	2:36,57	
400 IM	4:40,94	4:43,43	4:46,50	4:50,46	4:55,59	5:00,02	5:05,12	5:11,22	5:18,38	5:39,21	

\* qualificazione solo tramite PISTE

## DIE REGION ROS STELLT SICH VOR



Präsident	Thomas Gerber
Fachwart Schwimmen	Peter Takacs
Richterbildung Schwimmen	Richard Knobelspiess

### KONTAKT

Homepage	<a href="http://www.sschv-ros.ch">www.sschv-ros.ch</a>
Kadertrainerinnen Jugend	Yvonne Schmalder-Mitrovic; 076 488 22 36 <a href="mailto:yvonne.schmalder@gmx.ch">yvonne.schmalder@gmx.ch</a> Antoinette Gerber; 079 674 49 07 <a href="mailto:gerber-scr@bluewin.ch">gerber-scr@bluewin.ch</a>
Kadertrainer Elite + Top	Silvio Kopf; 079 797 02 64 <a href="mailto:silko1971@hotmail.com">silko1971@hotmail.com</a>
Administration Regionalkader	Regula Rohrbach, 079 565 15 51 <a href="mailto:regula.rohrbach@bluewin.ch">regula.rohrbach@bluewin.ch</a>

### PROGRAMM REGIONALKADER 2023/2024

Jugend		
05.-07.01.2024	Trainingsweekend	Chur
20./21.04.2024	Schweizer Nachwuchs-Cup Final	Lausanne
Mai 2024	PISTE ROS	noch offen
Frühling 2024	Int. Wettkampf	noch offen
Elite + TOP		
15.-17.12.2023	ROS-Kaderwettkampf Swiss Open – International Winter Challenge	Sursee
Mai 2024	PISTE ROS	noch offen
Frühling/Sommer 2024	In. Wettkampf	noch offen



ROS-Kaderteam Jugend 2022/23 am Meeting in Innsbruck



ROS-Kaderteam Elite/Top 2022/23 am Meeting in Sursee



## 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

<b>swiss aquatics</b>  <b>suisse romande</b>	Président	Arnaldo Fedrigo
	Directeur Technique Régional	Alexis Manaigo
	Responsable des Arbitres	Marie-Claire Gurtner

### CONTACT

Homepage	<a href="http://www.association-rsr.ch">www.association-rsr.ch</a>
Responsable du cadre régional	Alexis MANAIGO <a href="mailto:directeurtechniquenatation@association-rsr.ch">directeurtechniquenatation@association-rsr.ch</a> 078 674 95 57

### PROGRAMME DU CADRE RÉGIONAL, SAISON 2023/2024

Janvier 2024	Rassemblement Jeunesse RSR	Leysin
Déc. 2023 - Mai 2024	Meeting de Cadre «Youth», sélection RSR	À définir
Déc. 2023 - Mai 2024	Meeting de Cadre « Juniors », sélection RSR	À définir
01-02 Avril 2024	Finale Coupe Espoirs 2024	Lausanne
Mai 2024	Tests PISTE RSR	Lausanne
Mai 2024 - Juil. 2024	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 2023



Rassemblement Jeunesse, Leysin – Janvier 2023

## DIE REGION RZO STELLT SICH VOR

	Präsident	Tom Gartmann (ad interim)
	Fachwart Schwimmen	Tom Gartmann
	Richterbildung Schwimmen	Isabella Ewert-Jung

### KONTAKT

Homepage

<https://www.rzo-aquatics.ch>  
Kadertrainer Regionalkader Schwimmen  
Sara Mamié  
Arbentalstrasse 329, 8045 Zürich  
078 800 67 31  
[sara.mamie@fgznet.ch](mailto:sara.mamie@fgznet.ch)

Fachwart Schwimmen

Tom Gartmann  
Schwizerstrasse 19, 8610 Uster  
079 708 20 43  
[rzo\\_fachwart@mail.com](mailto:rzo_fachwart@mail.com)

### PROGRAMM REGIONALKADER SAISON 2023/2024

*Nachwuchs*

*(Mädchen Jg. 2011-2012 Knaben Jg. 2010-2012)*

09. September 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 1 NW	Uster
13. Januar 2024	Interner Wettkampftag/Leistungstest 2 NW	Uster
23. März 2024	Interner Wettkampftag/Leistungstest 3 NW	Uster
20./21. April 2024	Schweizer Nachwuchscup Final	Lausanne
Xy. Mai 2024	PISTE RZO 2023/24	tbd

*Jugend*

*(Mädchen Jg. 2009-2010; Knaben Jg. 2008-2009)*

10. September 2023	Interner Wettkampftag/Leistungstest 1 Jugend	Oerlikon
14. Januar 2024	Interner Wettkampftag/Leistungstest 2 Jugend	Oerlikon
24. März 2024	Interner Wettkampftag/Leistungstest 3 Jugend	Oerlikon
20./21. April 2024	Schweizer Nachwuchscup Final	Lausanne

Xy. Mai 2023	PISTE RZO 2022/23	Tbd
<i>Junioren</i>	<i>(Damen Jg. 2006-2008; Herren Jg. 2006-2007)</i>	
Xy. Mai 2023	PISTE RZO 2022/23	Tbd
Xy. Mai 2023	Int. Wettkampf	Tbd
<i>Regio Top</i>	<i>(Damen ab Jg. 2005; Herren ab Jg. 2005)</i>	
Tbd.	Interregionaler Wettkampf im Ausland	Tbd Ausland



Nachwuchskader Trainingstag in Uster (2022)




Jugendkader Trainingstag in Uster (2023)



Schweizerisches Nachwuchscup Final Team RZO (2023)

## DIE REGION RZW STELLT SICH VOR

	Präsident	Daniel Laube
	Vizepräsidentin	Karin Schepler
	Fachwart Schwimmen	Bruno Schwegler
	Verantwortliche Kader	Alexander Ammann

### KONTAKT

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

Kadertrainer Regionalkader Schwimmen Alexander Ammann

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

### PROGRAMM REGIONALKADER 2023/2024

24.09.2023	Kaderkickoff-Tag	Sursee	Alle	
15.-17.12.2023	Wettkampf: Swiss Open	Sursee	Juniors/Elite	Das
13.-14.01.2024	Kaderweekend	Sursee	Alle	
19.-21.04.2024	Nachwuchscupfinal	Lausanne	Quali Jugend	
25.05.2024	PISTE Test	Sursee	Alle	
Mai/Juni	Wettkampf Nachwuchs	TBD	Jugend	
Mai/Juni	Wettkampf Top	TBD/Porto	Top 9 LBSM	
Juni/Juli	Wettkampf Interregional	TBD	TBD	

Regionalkader wird in 3 Altersstufen geführt mit teilweise gemeinsamen Aktivitäten:

Elite: ♀ und ♂ Jg. 2004 und älter

Juniors: ♀ Jg. 2008 bis 2005, ♂ Jg. 2007 bis 2005

Jugend: ♀ Jg. 2012 bis 2009, ♂ Jg. 2012 bis 2008



Nachwuchscupfinal Sursee, April 2023





Kaderwettkampf Meran, Juni 2023



Coaches am Kaderwettkampf in Meran, Juni 2023

# 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 350 carte regionali e al massimo 75 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 2024 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 4 agosto 2024. 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 (20-21 aprile 2024) 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 Talents Cards sono assegnate a uomini e donne dai 12ai 19 anni (2024: 2013-2006).

Tempi per l'invito auto. PISTE:

Disciplina	Donne							
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
50 FR	0:28,02	0:28,39	0:28,62	0:28,88	0:29,19	0:29,54		
100 FR	1:00,98	1:01,83	1:02,33	1:02,89	1:03,58	1:04,34	1:07,35	1:10,96
200 FR	2:12,29	2:13,66	2:14,73	2:15,94	2:17,44	2:19,09	2:25,59	2:33,38
400 FR	4:39,46	4:41,21	4:43,46	4:46,01	4:49,16	4:52,63	5:06,30	5:22,71
800 FR	9:43,66	9:46,75	9:51,44	9:56,76	10:03,33	10:10,57	10:39,10	11:13,34
1500 FR	18:32,26	18:48,50	18:57,53	19:07,76				
50 BK	0:31,41	0:32,00	0:32,26	0:32,55				
100 BK	1:07,65	1:08,57	1:09,12	1:09,74	1:10,51	1:11,35	1:14,69	1:18,69
200 BK	2:27,37	2:28,54	2:29,73	2:31,07	2:32,74	2:34,57	2:41,79	2:50,46
50 BR	0:34,32	0:34,87	0:35,15	0:35,46				
100 BR	1:15,79	1:16,99	1:17,61	1:18,31	1:19,17	1:20,12	1:23,86	1:28,35
200 BR	2:43,93	2:45,94	2:47,27	2:48,77	2:50,63	2:52,68	3:00,75	3:10,43
50 BU	0:29,24	0:29,76	0:30,00	0:30,27				
100 BU	1:05,52	1:06,21	1:06,74	1:07,34	1:08,08	1:08,90	1:12,11	1:15,98
200 BU	2:25,41	2:26,24	2:27,41	2:28,74	2:30,38	2:32,18	2:39,29	2:47,82
200 IM	2:29,01	2:30,91	2:32,12	2:33,49	2:35,17	2:37,04	2:44,37	2:53,18
400 IM	5:18,51	5:21,58	5:24,15	5:27,07	5:30,67	5:34,64	5:50,28	6:09,04

Disciplina	Uomini							
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
50 FR	0:24,76	0:25,15	0:25,53	0:25,96	0:26,48	0:27,09		
100 FR	0:54,39	0:55,30	0:56,13	0:57,08	0:58,23	0:59,56	1:03,46	1:06,80
200 FR	1:59,89	2:01,53	2:03,35	2:05,45	2:07,95	2:10,90	2:19,46	2:26,80
400 FR	4:15,29	4:19,18	4:23,07	4:27,54	4:32,89	4:39,17	4:57,43	5:13,09
800 FR	8:52,72	9:02,94	9:11,08	9:20,45			10:23,07	10:55,86
1500 FR	17:09,68	17:25,89	17:41,58	17:59,63	18:21,22	18:46,55		
50 BK	0:28,00	0:28,51	0:28,94	0:29,43				
100 BK	1:00,70	1:01,76	1:02,68	1:03,75	1:05,02	1:06,52	1:10,87	1:14,60
200 BK	2:12,41	2:14,54	2:16,55	2:18,88	2:21,65	2:24,91	2:34,39	2:42,52
50 BR	0:30,50	0:31,11	0:31,57	0:32,11				
100 BR	1:07,68	1:09,15	1:10,18	1:11,38	1:12,80	1:14,48	1:19,35	1:23,53
200 BR	2:28,03	2:31,13	2:33,40	2:36,00	2:39,12	2:42,78	2:53,43	3:02,56
50 BU	0:26,30	0:26,84	0:27,24	0:27,71				
100 BU	0:58,41	0:59,45	1:00,34	1:01,37	1:02,60	1:04,04	1:08,23	1:11,82
200 BU	2:11,75	2:14,15	2:16,16	2:18,48	2:21,25	2:24,50	2:33,95	2:42,05
200 IM	2:14,16	2:16,43	2:18,48	2:20,83	2:23,65	2:26,95	2:36,57	2:44,81
400 IM	4:50,46	4:55,59	5:00,02	5:05,12	5:11,22	5:18,38	5:39,21	5:57,06

# 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.

La “checklist è strutturata in base ai cinque elementi (1) impegno e strategia, (2) struttura e organizzazione, (3) formazione, (4) ambiente e (5) risultati ottenuti e comprende una griglia di punti con criteri "must" e "wish". I club che soddisfano tutti i criteri "must" e raggiungono un numero minimo di punti stabilito ottengono il marchio di qualità.

### 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.

### SUBVENTIONEN

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 2023/2024 è prevista una conferenza PDS al 9 marzo 2024 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 SPERENZE (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. Attualmente è in corso la verifica delle La prossima assegnazione è prevista però nel 2023.

Analogamente al ritmo e alle n di von Swiss Olympic il. Marchio è legato all'anno solare e 'attribuzione del marchio avviene per un periodo di 2 anni negli anni dispari Attualmente è in corso il riesame delle domande inoltrate per il periodo 2024-2025.. La prossima assegnazione è prevista per il 2025.

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 Juniori 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)), 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 di conseguenza è 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 juniori.

## ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DEL PERSONALE

### STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE

- Team Elite – al massimo 6 atleti
- „Gruppo Challenge G“ – 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)
  - preparatore atletico

## ACCESSO AL PROGRAMMA CNP

Gli allenatori, gli atleti o i genitori interessati a partecipare al programma CNP 2024/25 si annunciano al capo dello Sport di prestazione, al capo Speranze Swiss Aquatics Swimming al più tardi entro maggio 2024.

### 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 Elite/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 2023/2024:

**Athleten im NLZ-Programm (12)**

Bollin	Thierry	GEN	11.01.00	Olympiakader	NLZ-Elite
Cueto Cabrera	Havana	VN	20.01.07	NW-Kader	NLZ-NW
Gillieron	Jessica	NSG	30.01.08		NLZ-NW
Niederberger	Julien	NSL	21.07.05	Elite-Kader	NLZ-Elite
Niederberger	Paul	LA	02.01.04	Armee-Kader	NLZ-Elite
Oberholzer	Solan	NSL	12.02.05		NLZ-Elite
Ponti	Noè	NSL	01.06.01	Olympiakader	NLZ-Elite
Razakarivony	Soannah	RFN	29.02.08		NLZ-NW
Riva	Elia	NUM	28.01.01		NLZ-Elite
Rutishauser	Lennox	KREU	23.07.05		NLZ-Elite
Schmid	Aleksi	GEN	27.10.96	Armee-Kader	NLZ-Elite
Straub	Flavio	BIEL	27.09.07		NLZ-NW

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

L'attraente infrastruttura della SATB nel CST è una parte importante della promozione degli atleti:

- 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 delle partenze 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 SAT

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 NAZIONALE DI COMPETENZA DELLE REGIONI

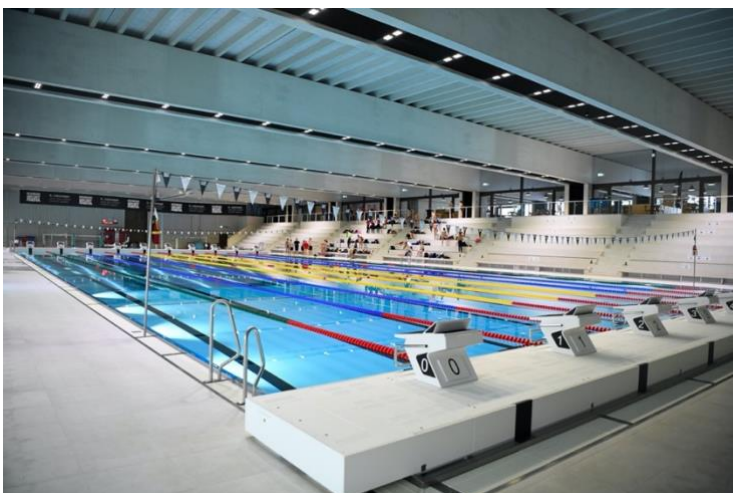
## FILOSOFIA E OBIETTIVI

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

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 DEI CENTRI 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 a 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, risp.. Elite Card
- Membro del quadro nazionale Juniori Transizione / Élite

#### PROCEDURA

- 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--militare/persone-soggette-obbligo-di-leva/reclutamento.html](http://www.vtg.admin.ch/it/mio--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: non è possibile la funzione di soldato sportivo)

- Candidatura da parte della federazione nazionale
- Potenziale di successo internazionale (obiettivo: TOP6 EM / TOP8 WM / TN OS)
- Titolare della Swiss Olympic Card (idealmente bronzo/argento/oro)
- Impegno a lungo termine nello sport d'élite
- Impegno per l'esercito
- Impegno della federazione per l'atleta
- Selezione da parte del Centro competenze sport dell'esercito in collaborazione con Swiss Olympic e le federazioni

### PROCEDURA

- 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 (-> inoltro 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

## RECLUTA SPORT DI PUNTA (SR-SPISPO)

Swiss Aquatics Swimming, in collaborazione con l'Esercito svizzero, ha in programma di organizzare la 7° SR Sport di punta tra novembre 2024 e marzo 2025. Questa SR dura 18 settimane ed è suddivisa in 3 settimane di formazione militare di base, 2 settimane di formazione per diventare monitore sport militare (MSL) e 13 settimane di formazione specifica per lo sport in combinazione con la formazione di base e avanzata. Gli atleti selezionati completano l'intera scuola insieme e sono allenati dal nostro istruttore militare Nicolas Messer. La prossima scuola reclute per nuotatori di alto livello è prevista per l'autunno/inverno del 2026/27. Gli atleti con un potenziale adeguato saranno contattati nell'estate 2025 e selezionati dall'esercito al più tardi nel gennaio 2026. La SR-SpiSpo è aperta anche alle donne (volontariamente).

## 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)

## PROCEDURA

- 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//organisation/kdo-ausb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/spitzensport.html](http://www.vtg.admin.ch//organisation/kdo-ausb/lvb-g-rttg-abc/komp-zen-sport/spitzensport.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 AquaticSwimming 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 candidati/ partecipanti/graduati di una SR eSpiSpo
- ➔ Atleti del quadro dell'esercito ricevono una carta Elite SOA
- ➔ selezione di atleti del quadro dell'esercito alle gare CISM
- ➔ organizzazione di campionati internazionali CISM in Svizzera

QUADRO DELL'ESERCITO PER LA STAGIONE

quadro dell'esercito = graduati/membri di una scuola recluta sport di punta e (20)					
Bollin	Thierry	GEN	11.01.00	quadro olimpico	soldato sportivo
Bovey	Jolann	SCUW	17.03.96		soldato sportivo
Bucca	Flavio	KREU	15.04.05	Perspektivkader	recluta sportiva
Desplanches	Jérémy	GEN	07.08.94	quadro olimpico	soldato sportivo
Djakovic	Antonio	SCUW	08.10.02	quadro olimpico	soldato sportivo
Gagnebin	Ilan	LA	16.06.04		recluta sportiva
Gartmann	Gian-Luca	SCUW	10.06.03		recluta sportiva
Jegher	Gabriel	SKBE	24.02.99		soldato sportivo
Läuffer	Jacques	LIMM	04.12.97		soldato sportivo
Liess	Nils	GEN	24.08.96	quadro olimpico	soldato sportivo
Mityukov	Roman	GEN	30.07.00	quadro olimpico	soldato sportivo
Niederberger	Julien	NSL	21.07.05		recluta sportiva
Niederberger	Paul	LA	02.01.04		recluta sportiva
Ogbonna	Alex	LA	21.05.99		soldato sportivo
Ponti	Noè	NSL	01.06.01	quadro olimpico	recluta sportiva
Rüegg	Sinan	LIMM	23.04.00		recluta sportiva
Schmid	Aleksi	GEN	27.10.96		soldato sportivo
Schreiber	Christian	SVSW	13.06.02		recluta sportiva
Toscan	Marius	SVSW	17.01.02	Perspektivkader	soldato sportivo
Yeboah	Robin	SVB	11.07.03		soldato sportivo

I criteri di selezione per la squadra dell'esercito 2024/2025 corrispondono, di intesa con l'esercito, ai limiti del quadro élite per l'annata più giovane

Limite Armee-Kader 2024/2025		
Männer	Disziplin	Frauen
0:23,14	50 FR	0:26,18
0:50,83	100 FR	0:56,99
1:52,05	200 FR	2:03,63
3:58,59	400 FR	4:21,18
8:17,87	800 FR	9:05,48
16:02,32	1500 FR	17:19,49
0:26,17	50 BA	0:29,35
0:56,72	100 BA	1:03,23
2:03,75	200 BA	2:17,73
0:28,51	50 BR	0:32,07
1:03,25	100 BR	1:10,83
2:18,34	200 BR	2:33,21
0:24,58	50 BU	0:27,33
0:54,59	100 BU	1:01,24
2:03,13	200 BU	2:15,90
2:05,39	200 IM	2:19,26
4:31,46	400 IM	4:57,67

# 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 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 fiisicale, Ginevra)

### FISIOTERAPISTI

Hugo Cabaço Pinto Head Physio

Nicola Poulsen

Eugenio Bianchi

Stefano Grosjean

Stefano Chisari

Tobias Schenk

Bastian Frey (Open Water)

Federico Mazzuchelli

Alessia Schera

Pascal Goll

Claudia Vogel

### 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.

Nella stagione 2023/2024 deve essere effettuato al più tardi dal **01. settembre al 10 novembre 2023**. 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)

Preghiamo tutti gli atleti di confermare al responsabile disciplina „nuoto „ di BASPO (dennis.born@swiss-aquatics.ch) entro il 10.11.2023

- 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

- max. 200.- CHF per il quadro speranze
- max. 300.- CHF per il quadro Elite
- la totalità per i quadri olimpico e prospettiva

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)

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 linea di principio, si cerca di fatturare alla cassa malati in caso di problemi (o di infortuni e malattie). Chiediamo agli atleti di avere sempre con sé la tessera di assicurazione sanitaria, la tessera di assicurazione contro gli infortuni e il certificato di vaccinazione.

## 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, oevono 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) o +41 (0)31 550 21 00

# FORMAZIONE SWISS AQUATICS SWIMMING

## CONTATTO

Nadine Bronner-Grandjean, Co-responsabile formazioene e il suo team, 031 552 24 00,

[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

Riconoscimenti	destinatari	durata/contenuti/particolarità
formazione di base	Kids Coach Basic 1	Kids Coach Level 1-3 3x2 giorni Kids Coach (incl.EA), visite e pratica Partecipazione possibile già dai 15 anni!
	Kids Coach Basic 2	Kids Coach Level 4-6
	Kids Coach Advanced	Kids Coach Level 7-10
	Monitore G+S sport per giovani di sport natatori	Monitori con giovani dai 10 ai 20 anni 2 giorni corso d'introduzione a G+S per Kids coaches (dai 18 anni) o 6 giorni corso di monitori G+S dopo EA
Formazione continua G+S 1 e 2	Allenatore/allenatrice B (FC 1 G+S)	Formazione Kids Specific, gruppi speranze Moduli G+S Formazione continua 1 allenatore (totale 7-8 giorni), perfezionamento disciplina sportiva visite & breve rapporto, esame allenatore B (1 giorno)
	Allenatore/allenatrice A (FC 2 G+S)	Giovani / Juniori Moduli G+S Formazione continua 2 allenatore (6-8 giorni), perfezionamento disciplina sportiva (pratica + rapporto), esame allenatore A (1 giorno)
	Allenatore/allenatrice Bronzo <i>FC 2 G+S) con sport di prestazione</i>	Juniori, transizione nell'élite (centro di formazione speranze) Moduli G+S introduzione allo sport di prestazione (2x2 giorni), perfezionamento disciplina (visite, pratica, rapporto) esame allenatore Bronzo + Compass (1 giorno)

formazione professionale	Allenatore/allenatrice argento <i>(formazione professionale)</i>	Transizione nell' Elite (centro di formazione speranze) Swiss Aquatics Leading Coach speranze	Formazione di allenatore professionista tramite la Formazione Allenatori Svizzera (1 anno)
	Allenatore/allenatrice Oro <i>(formazione professionale)</i>	Elite centro di formazione speranze) Swiss Aquatics Leading Coach)	Formazione di allenatore diplomato tramite la Formazione Allenatori Svizzera (2 anni)

Tutti i detgls sui livelli di formmmzione sono disponibili alla pagina [www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen](http://www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen)

### Condizioni d'ammissione per la formazione professionale (allenatore/allenatrice Bronzo/argento/oro)

Riconoscimento	Formazione	Promozione speranze	Condizioni d'ammissione
<b>Criteri generali d'ammissione</b>	Bronzo, argento, oro	Livello 1-3	Brevetto SSS Plus Pool und BLS-AED Raccomandazione del capo speranze Raccomandazione di un centro di promozione speranze Impiego /collaborazione con un centro di promoz
<b>Allenatrice /allenatore Bronzo</b>	Moduli G+S Introduzione Sport di competizione parte & 2, esame allenatore Bronzo incluso Compass	Livello 1 (Locale)	Riconoscimento Swiss Aquatics Swimming allenatore/allenatrice A  Brevetto G+S Nuoto vallido
<b>Allenatrice /allenatore argento</b>	Formazione di allenatore professionista Moduli a scelta livello sport di prestazione t (formazione allenatori Svizzera )	livello 2 (Regionael)	Riconoscimento Swiss Aquatics Swimming allenatore/allenatrice Bronzo (allenatore/allenatrice G+S- sport di prestantione) Brevetto G+S Nuoto con sport di prestazione Raccomandazione del capo formazione e del capo sport di prestazione Condizione livello degli atleti: min. atleti con Talentcard R quadro nazionale speranzr (Talentcard N) Assessment interno Swiss Aquatics Assessment formazione professionale Altre condizioni d'ammissione vedi formazione alleatori Svizzera
<b>Allenatrice /allenatore</b>	Formazione di allenatore diplomato e altri	Stufe 3 (National)	Riconoscimento Swiss Aquatics Swimming allenatore/allenatrice Argento  Brevetto G+S Nuoto con sport di prestazione



<b>Oro</b>	moduli a scelta livello sport di punta (Formazione di allenatore	Raccomandazione del capo formazione e del capo sport di prestazione Assessment interno Swiss Aquatics Assessment formazione professionale Altre condizioni d'ammissione vedi formazione alleatori Svizzera
------------	---	---

Le prossime date di tutti i corsi di formazione e aggiornamento, nonché le informazioni e le procedure sono pubblicate sul sito web.

Attenzione:

- Per la programmazione congiunta della valutazione interna dell'associazione, è necessario un contatto tempestivo tra l'allenatore e il coach G+S del club.
- Per le formazioni professionali a allenatori/allenatrice Argento e Oro, viene firmato un accordo tra il club, il candidato e il suo datore di lavoro, nonché il Coach Developer (CODE; Supervisor:in).
- I moduli esterni al corso a livello BTL/DTL possono essere completati anche senza appartenere al corso e quindi direttamente dopo la conclusione della formazione G+S di allenatore/allenatrice Bronzo dopo il Modulo Compass e possono essere accreditati per una formazione successiva nei corsi di formazione professionale o di diploma.: <https://ausbildungsplaner.ch/>
- È necessario tenere conto delle scadenze di iscrizione di Swiss Aquatics e Formazione allenatori. Ciò richiede una pianificazione tempestiva da parte dell'allenatore con il coach G+S e il club. I documenti presentati troppo tardi non possono più essere presi in considerazione a livello di formazione professionale, in quanto devono essere trasmessi alla Formazione allenatori Svizzera competi e in tempo utile

## 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 Allenatore B und A, professore di sport natatori B, A und PSA con AFC,</b>	Seminario Swiss Aquatics (sport popolare e allenatore risp. Kids-e School)  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 Allenatore Bronzo e superiore</b>	Seminario sport di prestazione Nuoto*
<b>Kids Coach</b>	Trainings Session (la qualifica di monitore G+S non è prolungata) Seminario Swiss Aquatics (seminario sport popolare, allenatori, Kids)
<b>-Coach G+S</b>	Seminario Coach Swiss Aquatics Moduli formazione continua <sup>1</sup> Coach GS

\* \*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 SWISS OLYMPIC CARDS

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:

→ TOP 16 ai GO/CM/CE in una disciplina olimpica

→ TOP 8 ai GO/CM/CE in una staffetta olimpica

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 medio termine per i criteri della carta Argento

→ Tempo del quadro elite per la futura stagione raggiunto

→ Pianificazione della carriera in corso e impegno a lungo termine nello sport agonistico

→ TOP16 ai CEJ in una disciplina olimpica individuale

→ TOP8 agli CEJ in una disciplina olimpica di staffetta

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

per Talent Card Regionale

- membro attivo del quadro regionale

per la Talent Card Locale:

- atleta attivo in un centro di promozione speranze

#### VALIDITÀ DELLE CARD

Le Carte d'oro e d'argento saranno assegnate fino ai successivi Giochi Olimpici, tenendo conto dello status di quadro attivo.

La carta Bronzo viene assegnata una volta per un minimo di 4 anni e un massimo di 6 anni.

La Carta Bronzo non può essere ottenuta per più di 6 anni. Dopo 6 anni, i criteri per la Carta Argento o Oro devono essere soddisfatti per continuare a ricevere una tessera che giustifichi un contributo di Aiuto allo Sport svizzera

Le Carte Oro, Argento e Bronzo sono valide per un anno e vengono rinnovate annualmente. L'attuale potenziale e l'impegno nei confronti dei prossimi OS sono rivisti annualmente. Tutte le altre carte sono valide per un anno e la loro attribuzione è riesaminata annualmente.

#### 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 patrocinio 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 definitiva è la versione tedesca online sulla homepage di Swiss Aquatics Swimming a partire dal 31. Ottobre 2023

Per motivi di leggibilità, nel documento è stata utilizzata solo la forma maschile, Tuttavia, le informazioni si riferiscono a membri di entrambi i sessi.

I concetti e i criteri di selezione, così come le date e le attività, possono essere soggetti a modifiche durante la stagione in corso se le linee guida o le attività cambiano.

Eventuali adeguamenti o modifiche 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  
swimming@swiss-aquatics.ch

Il Bollettino dello sport di prestazione 2023/2024 è stato approvato dal Dipartimento Sport di prestazione di Swiss Aquatics Swimming in consultazione con la Direzione Sport Nuoto ed entra in vigore il 1° settembre 2023.

© 2023 Swiss Aquatics Swimming

Tutti i diritti sono riservati; non è consentita la riproduzione.

Bilder: Patrick B. Krämer, Roldy Cueto Cabrera, Elena Nembrini