

COMUNICATO N° 196/2019

Roma, 31 Maggio 2019

Alle Società ed Enti Interessati
~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.**  
**Campionato Regionale Estivo cat. Assoluta e cat. ES/A.**

**22 Giugno 2019 - Civitavecchia**

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza i Campionati in oggetto.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **sul nuovo gestionale della Federnuoto** entro il **16 Giugno 2019** con la tassa di iscrizione di **€ 10.00 ad atleta e per ogni staffetta.**

- ✓ Gli “Esordienti A” effettueranno due prove individuali ed una staffetta nella sessione mattutina e due prove individuali e due staffette in quella pomeridiana.
- ✓ Il Campionato Assoluto si svolgerà interamente nella sessione pomeridiana.

**CAMPO GARA**

PalaGalli (Vasca da 50 mt.)

Viale Lazio - Località San Gordiano - Civitavecchia

**PROGRAMMA DI MASSIMA**
**Sabato 22 Giugno 2019**

|           |                                               |          |
|-----------|-----------------------------------------------|----------|
| Ore 10.40 | Riscaldamento (appena disponibile l'impianto) |          |
| ore 11.05 | Fine riscaldamento                            |          |
| a seguire | Inizio gare                                   |          |
| a seguire | Trasporto pinne e torpedo 100mt               | F/M ES/A |
| a seguire | Trasporto Manichino 50mt                      | F/M ES/A |
| a seguire | Staffetta 4x25 Manichino                      | F/M ES/A |

## Sessione pomeridiana

|           |                                        |                  |
|-----------|----------------------------------------|------------------|
| Ore 14.30 | Riscaldamento                          |                  |
| ore 15.00 | Fine riscaldamento                     |                  |
| a seguire | Nuoto con ostacoli 50mt e 200mt        | F/M ASS. e ES /A |
| a seguire | Staffetta 4x50mt con ostacoli          | F/M ASS. e ES /A |
| a seguire | Trasporto pinne e torpedo 100mt        | F/M ASS.         |
| a seguire | Percorso misto                         | F/M ASS.         |
| a seguire | Trasporto Manichino Pinne 50mt e 100mt | F/M ES/A e ASS.  |
| a seguire | Staffetta 4x50mt Mista                 | F/M ES/A e ASS.  |
| a seguire | Trasporto Manichino 50mt               | F/M ASS.         |
| a seguire | Superlife Saver 200mt                  | F/M ASS.         |
| a seguire | Staffetta 4x25mt Manichino             | F/M ASS.         |

Le premiazioni si effettueranno durante le prove di gara.

Al termine del Campionato Es/A sarà premiata la Società "Campione Regionale Annuale per le cat. Esordienti A + B.

Il Comitato Regionale Lazio si riserva di modificare l'orario in base al numero degli iscritti e di unificare le batterie per categorie e sesso.

Cordiali Saluti.

IL PRESIDENTE  
Dott. Gianpiero Mauretti