

NUOTO – PALLANUOTO – TUFFI – SALVAMENTO – SINCRONIZZATO

COMUNICATO N° 65 /2024

Roma, 7 Gennaio 2025

Alle Società ed Enti Interessati

~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.**  
 Campionato Regionale Invernale Lifesaving cat. Es.B.  
 Prove ammissione Criteria Giovanili Lifesaving (cat.esA+Assoluta)  
Vasca 25 mt. – cronometraggio semi-automatico

**11 Gennaio 2025**  
**Pala Marco Galli – Viale Lazio – Loc. San Gordiano**  
**Civitavecchia**

**Programma Gare**

**Sabato 11 gennaio 2025**

|                  |                                      |     |      |
|------------------|--------------------------------------|-----|------|
| <b>ore 14.15</b> | <b>Riscaldamento</b>                 |     |      |
| <b>ore 14.45</b> | <b>Fine del riscaldamento</b>        |     |      |
| a seguire        | 50mt nuoto ostacoli                  | F/M | Es.B |
| a seguire        | staffetta 4x50 ostacoli              | F/M | Es.B |
| a seguire        | 50mt trasporto manichino Vuoto       | F/M | Es.B |
| a seguire        | 50mt trasporto manichino Vuoto pinne | F/M | Es.B |
| a seguire        | staffetta 4x25 manichino vuoto       | F/M | Es.B |
| a seguire        | staffetta 4x50 mista                 | F/M | Es.B |

|                  |                                           |     |      |
|------------------|-------------------------------------------|-----|------|
| <b>ore 16.15</b> | <b>Riscaldamento prova tempi</b>          |     |      |
| <b>ore 16.45</b> | <b>Fine del riscaldamento</b>             |     |      |
| a seguire        | 100/200mt nuoto ostacoli                  | F/M | P.T. |
| a seguire        | 100mt trasporto manichino pinne e torpedo | F/M | P.T. |
| a seguire        | 100mt percorso misto                      | F/M | P.T. |
| a seguire        | 100mt trasporto manichino pinne           | F/M | P.T. |
| a seguire        | 50mt trasporto manichino                  | F/M | P.T. |
| a seguire        | 100mt Misto Lifesaver                     | F/M | P.T. |
| a seguire        | 200mt super Lifesaver                     | F/M | P.T. |

**PREMIAZIONI:**

Saranno premiati con Medaglia i primi 3 atleti classificati per anno di nascita e le prime 3 staffette classificate.

Cordiali saluti

**IL PRESIDENTE**

Dott. Gianpiero Mauretti