

Alle Società ed Enti Interessati
~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.**

**Camp. Regionale Assoluto Estivo + Prova Tempi Assoluta**

**PT EsA +Camp. Regionale Es B Estivo**

**(Cronometraggio automatico)**

**Monterotondo 28 Giugno 2026.**

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza il Campionato e la prova tempi in oggetto.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate on-line entro le ore 23.45 di Giovedì 18 Giugno 2026, con la tassa di iscrizione di € 15,00 ad atleta per ogni manifestazione in programma, e di € 10,00 per ogni staffetta.

**NON SI ACCETTERANNO RICHIESTE DI ISCRIZIONI SUCCESSIVE ALLA CHIUSURA.**

Per l'ammissione al Campionato Regionale Assoluto gli atleti dovranno aver conseguito, nella stagione in corso, i tempi limite previsti nella tabella allegata.

Per quanto riguarda la Prova Tempi gli atleti potranno essere iscritti con la seguente limitazione:

- massimo di n.2 gare individuali.

**REGOLAMENTO TECNICO: (vedi Regolamento Tecnico 2025-2026)**

- 200 e 100 e 50mt mt Nuoto con ostacoli
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt Trasporto Manichino con pinne
- 50mt Trasporto Manichino
- 50mt Trasporto Manichino Vuoto
- 50mt Trasporto Manichino Vuoto con Pinne
- 100mt Misto life saver
- 200mt Super Life Saver
- staffetta 4x50mt nuoto ostacoli
- staffetta 4x25mt manichino
- staffetta 4x50mt mista
- staffetta 4x50mt Pool lifesaver Mix

./.

## CAMPO GARA

Stadio del Nuoto di Monterotondo

Via della Fonte 6 - Monterotondo

### **Programma Gare**

**Domenica 28 Giugno 2026**

|           |                                           |                  |
|-----------|-------------------------------------------|------------------|
| ore 08.15 | Riscaldamento                             |                  |
| ore 08.40 | Fine del riscaldamento                    |                  |
| a seguire | 50/100/200mt Nuoto con ostacoli           | F/M EsB-Ass-P.T. |
| a seguire | staffetta 4x50mt nuoto ostacoli           | F/M Ass          |
| a seguire | 50mt Manichino Vuoto                      | F/M EsB          |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne e Torpedo | F/M Ass-P.T.     |
| a seguire | Staffetta 4x25mt manichino                | F/M Ass          |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino Vuoto con Pinne  | F/M EsB          |
| a seguire | 100mt Misto Lifesaver                     | F/M P.T.- Ass    |
| a seguire | 100mt Percorso Misto                      | F/M P.T.-Ass     |
| a seguire | staffetta 4 x 50mt Pool lifesaver Mix     | F/M Ass          |
|           |                                           |                  |
| ore 14.15 | Riscaldamento                             |                  |
| ore 14.40 | Fine del riscaldamento                    |                  |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne           | F/M Ass-P.T.     |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino                  | F/M Ass.-P.T.    |
| a seguire | 200mt Super Life Saver                    | F/M Ass-P.T.     |
| a seguire | staffetta 4 x50mt mista                   | F/M Ass          |

Saranno premiati con medaglie i primi tre classificati delle gare individuali e delle staffette del Campionato Regionale Assoluto e del Campionato Regionale Es B.

**IL PRESIDENTE**  
Dott. Gianpiero Mauretti

Allegato: tabella tempi limite