

**COMUNICATO N° 64/2020**

Roma, 3 Gennaio 2020

 Alle Società ed Enti Interessati
   
 ~~~~~

**OGGETTO: Campionato Regionale invernale cat. Es. A e B di Nuoto per Salvamento  
Civitavecchia 19 gennaio 2020**

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza il Campionato in oggetto.

 Le iscrizioni dovranno essere effettuate on-line entro le ore 23.45 del 12  
 Gennaio 2020, il portale non permette inserimenti di tempi manuali, in assenza di  
 tempi mai conseguiti, iscrivere gli Atleti S.T.

La tassa di iscrizione è di € 10.00 ad Atleta e per ogni staffetta.

Campo Gara:
**PALAGALLI** (vasca da 50 mt.)

**Viale Lazio – Loc. San Gordiano**
**Civitavecchia**
**REGOLAMENTO TECNICO:** (vedi Regolamento Tecnico 2019-2020).

PROGRAMMA DI MASSIMA
**Domenica 19 Gennaio 2020**

|           |                                           |                |
|-----------|-------------------------------------------|----------------|
| ore 07.45 | Riscaldamento                             |                |
| ore 08.15 | Termine del riscaldamento                 |                |
| a seguire | 50mt Nuoto con ostacoli                   | F/M ES/A– ES/B |
| a seguire | Staffetta 4x50 mt con ostacoli            | F/M ES/A– ES/B |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne e torpedo | F/M ES/A       |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino vuoto            | F/M ES/B       |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino                  | F/M ES/A       |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino vuoto con pinne  | F/M ES/B       |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino con pinne        | F/M ES/A       |
| a seguire | Staffetta 4x25mt manichino                | F/M ES/B– ES/A |
| a seguire | Staffetta 4x50mt mista                    | F/M ES/B– ES/A |

 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