

**COMUNICATO N° 102 /2020**

Roma, 24 Febbraio 2020

 Alle Società ed Enti Interessati  
 ~~~~~

**OGGETTO: Campionato Regionale di Nuoto per Salvamento Cat. Assoluta**  
**22 Marzo 2020**

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

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale entro Domenica 15 Marzo 2020 con la tassa di iscrizione di € 10.00 ad atleta e € 10.00 per staffetta.

Si ricorda alle Società che la categoria Assoluta prevede dei tempi limite di accesso consultabili in allegato, in mancanza di questi si potrà usufruire di n. 2 wild card a Società.

**CAMPO GARA**

**Palagalli (Vasca da 50 mt. - Cronometraggio manuale)**

Viale Lazio – Loc. San Gordiano - Civitavecchia

**PROGRAMMA DI MASSIMA**
**Domenica 22 Marzo 2020**

ore 8.00 Riscaldamento

ore 8.30 Fine riscaldamento

a seguire Nuoto con Ostacoli 200 mt.

F/M

a seguire Staffetta 4 x 50 Ostacoli

F/M

a seguire Percorso Misto 100 mt.

F/M

a seguire Trasporto pinne e Torpedo 100 mt.

F/M

a seguire Staffetta 4 x 50 Mista

F/M

a seguire Trasporto Manichino Pinne 100 mt.

F/M

a seguire Trasporto Manichino 50 mt.

F/M

a seguire Staffetta 4 x 25 Manichino

F/M

a seguire Superlife Saver 200 mt.

F/M

./.

Le premiazioni si effettueranno durante le prove di gara.  
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

**Allegato:** tabella tempi limite

# Tabella tempi limite Regionali Assoluti

## Vasca da 50mt

|                       | <b>MASCHI</b> | <b>FEMMINE</b> |
|-----------------------|---------------|----------------|
| 200mt sl sott.        | 2'25"0        | 2'50"0         |
| 50mt trasp.manichino  | 39"5          | 48"5           |
| 100mt percorso misto  | 1'22"0        | 1'41"5         |
| 100mt manichino pinne | 1'05"0        | 1'15"0         |
| 100mt pinne e torpedo | 1'08"0        | 1'20"0         |
| 200 mt superlife      | 2'50"0        | 3'09"0         |

## Vasca da 25mt

|                       | <b>MASCHI</b> | <b>FEMMINE</b> |
|-----------------------|---------------|----------------|
| 200mt sl sott.        | 2'20"0        | 2'45"0         |
| 50mt trasp.manichino  | 37"0          | 46"0           |
| 100mt percorso misto  | 1'20"5        | 1'40"0         |
| 100mt manichino pinne | 1'04"0        | 1'14"5         |
| 100mt pinne e torpedo | 1'09"0        | 1'21"0         |
| 200 mt superlife      | 2'49"0        | 3'08"0         |

**Tolleranza rilevamento automatico:  
20 centesimi in tutte le prove**