

**COMUNICATO N° 195/2022**

Roma, 23 Giugno 2022

Alle Società ed Enti Interessati  
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento  
 Campionato Regionale Estivo Assoluto  
 Prova Tempi cat. Assoluta  
 Manifestazione estiva cat. Es.A**

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 30 Giugno 2022.**

Tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta e staffetta.

Nella prova tempi cat. Assoluti gli atleti potranno essere iscritti ad un massimo di n.2 gare individuali.

**REGOLAMENTO TECNICO: (vedi Regolamento Tecnico 2021-2022)**

- 200 mt Nuoto con ostacoli
- 100 mt Nuoto con ostacoli (es.A)
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt Trasporto Manichino con pinne
- 50mt Trasporto Manichino con pinne (es.A)
- 50mt Trasporto Manichino
- 200mt Super Life Saver

**CAMPO GARA**

Stadio del Nuoto di Civitavecchia – mt. 50

Viale Lazio - Località San Gordiano – Civitavecchia

. / .

## Programma Gare (cronometraggio automatico)

### Domenica 10 luglio 2022 – Civitavecchia

|           |                                         |                    |
|-----------|-----------------------------------------|--------------------|
| ore 08.00 | Riscaldamento                           |                    |
| ore 08.30 | Fine del riscaldamento                  |                    |
| a seguire | 200mt Nuoto con ostacoli                | F/M Ass ~ P.T.     |
| a seguire | 100mt Nuoto con ostacoli                | F/M Es.A           |
| a seguire | staffetta 4x50mt nuoto ostacoli         | F/M Ass            |
| a seguire | 100mt percorso misto                    | F/M P.T. ~ Ass     |
| a seguire | Trasporto Manichino con pinne e Torpedo | F/M Es.A.-P.T.-Ass |
| a seguire | Staffetta 4x25 manichino                | F/M Ass            |
| a seguire | staffetta 4 x 50mt torpedo              | F/M Ass            |

### Domenica 10 luglio 2022 ~ Civitavecchia

|           |                                    |                    |
|-----------|------------------------------------|--------------------|
| ore 14.30 | Riscaldamento                      |                    |
| ore 15.00 | Fine del riscaldamento             |                    |
| a seguire | 100mt Trasporto manichino pinne    | F/M P.T.-Ass-      |
| a seguire | 50mt Trasporto manichino con pinne | F/M Es.A           |
| a seguire | Trasporto Manichino                | F/M P.T.-Ass-Es. A |
| a seguire | Super Life Saver                   | F/M P.T.-Ass       |

IL PRESIDENTE

Dott. Gianpiero Mauretti