

**COMUNICATO N° 206/2022**

Roma, 8 Luglio 2022

Alle Società ed Enti Interessati  
 ~~~~~

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

**VARIAZIONE ORARIO**

**Domenica 10 luglio 2022 – Civitavecchia**

|                 |                                         |                     |
|-----------------|-----------------------------------------|---------------------|
| <b>ore 8.30</b> | Riscaldamento                           |                     |
| <b>ore 9.00</b> | 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**

|                  |                                    |                    |
|------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>ore 14.00</b> | Riscaldamento                      |                    |
| <b>ore 14.30</b> | 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