

COMUNICATO N° 22/2022

Roma, 16 Novembre 2022

Alle Società ed Enti Interessati
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.  
 Camp. Regionale invernale Lifesaving cat. EsA-Rag-Jun-Cad-Sen.  
 Civitavecchia 03-04 dicembre 2022.**

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza il Campionato in oggetto.  
 Le iscrizioni dovranno essere effettuate **on-line entro le ore 23.45 di  
 Mercoledì 23 Novembre 2022**

Tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta.

Programma Gare

**Sabato 03 dicembre 2022 (solo cat. Rag-Jun-Cad-Sen) -**

|           |                                      |         |     |
|-----------|--------------------------------------|---------|-----|
| ore 14.00 | Riscaldamento                        |         |     |
| ore 14.30 | Fine del riscaldamento               |         |     |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino             | R-J-C-S | F/M |
| a seguire | 200mt Super LifeSaver                | R-J-C-S | F/M |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino            | J-C-S   | F/M |
| a seguire | Staffetta 4x25 manichino             | R-J-C-S | F/M |
| a seguire | staffetta 4x50 <b>pool lifesaver</b> | R-J-C-S | F/M |
| a seguire | Staffetta 4x50 mista                 | R-J-C-S | F/M |

**Domenica 04 dicembre 2022 - (tutte le categorie) -**

|           |                                     |             |     |
|-----------|-------------------------------------|-------------|-----|
| ore 08.30 | Riscaldamento                       |             |     |
| ore 08.55 | Fine del riscaldamento              |             |     |
| a seguire | 100mt-200mt Nuoto con ostacoli      | Es./R/J/C/S | F/M |
| a seguire | staffetta 4x50 sl sottopassaggi     | Es./R/J/C/S | F/M |
| a seguire | 100mt Manichino con pinne e Torpedo | Es./R/J/C/S | F/M |
| a seguire | Staffetta 4x25 manichino            | Es.         | F/M |

./.

## Domenica 04 dicembre 2022 (tutte le categorie)

|           |                                 |          |     |
|-----------|---------------------------------|----------|-----|
| ore 14.30 | Riscaldamento                   |          |     |
| ore 14.55 | Fine del riscaldamento          |          |     |
| a seguire | 50mt trasporto manichino        | Es.      | F/M |
| a seguire | 100mt percorso misto            | R-J-C-S  | F/M |
| a seguire | 50mt trasporto manichino pinne  | Es.      | F/M |
| a seguire | 100mt trasporto manichino pinne | R-J-C-S  | F/M |
| a seguire | staffetta 4x50mt mista          | solo Es. | F/M |

### ASSENZE

Eventuali assenti vanno comunicati tassativamente al tavolo della Segreteria entro 15' prima dell'inizio della Manifestazione.

### PREMIAZIONI

Non sono previste premiazioni per le staffette. Saranno premiati con Medaglie i primi 3 classificati delle gare individuali in ogni categoria.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE  
Dott. Gianpiero Mauretti