

**COMUNICATO N° 124/2023**

Roma, 10 Marzo 2023

Alle Società ed Enti Interessati  
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.  
 Camp. Regionale Assoluto - Prova Tempi cat. Assoluta**

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 Domenica 19 Marzo 2023. NON saranno accettate richieste iscrizioni o modifiche gare successive alla data di scadenza.**

**La tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta.**

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

**REGOLAMENTO TECNICO: (vedi Regolamento Tecnico 2022-2023)**

- 200 mt Nuoto con ostacoli
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt Trasporto Manichino con pinne
- 50mt Trasporto Manichino
- 100mt Trasporto Manichino
- 200mt Super Life Saver
- staffetta 4x50mt nuoto ostacoli
- staffetta 4x25mt manichino
- staffetta 4x50mt Pool Lifesaver
- staffetta 4x50mt Mista

**CAMPO GARA**

Stadio del Nuoto di Monterotondo

Via della Fonte 6 - Monterotondo

. / .

## Programma Gare

### Domenica 26 marzo 2023 – Monterotondo

|           |                                         |              |
|-----------|-----------------------------------------|--------------|
| ore 07.55 | Riscaldamento                           |              |
| ore 08.25 | Fine del riscaldamento                  |              |
| a seguire | 200mt Nuoto con ostacoli                | F/M Ass-P.T. |
| a seguire | staffetta 4x50mt nuoto ostacoli         | F/M Ass      |
| a seguire | Trasporto Manichino con pinne e Torpedo | F/M Ass-P.T. |
| a seguire | Staffetta 4x25mt manichino              | F/M Ass      |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino               | F/M P.T.Ass  |
| a seguire | 100mt Percorso Misto                    | F/M P.T.-Ass |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne         | F/M P.T.-Ass |
| a seguire | staffetta 4 x 50mt Pool Lifesaver       | F/M Ass      |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino                | F/M P.T.-Ass |
| a seguire | Super Life Saver                        | F/M P.T.-Ass |
| a seguire | staffetta 4 x50mt Mista                 | F/M Ass      |

Saranno premiati con medaglie i primi tre classificati delle gare individuali e delle staffette del Campionato Regionale Assoluto.

IL PRESIDENTE

Dott. Gianpiero Mauretti