

**COMUNICATO N° 178/2023**

Roma, 6 Giugno 2023

Alle Società ed Enti Interessati  
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.**

**Campionato Regionale Estivo Lifesaving cat. Assoluta**

**Prova Tempi cat. Assoluta e Manifestazione Regionale 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 del 15 Giugno 2023 con la tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta per ogni manifestazione in programma.

Per l'ammissione al Campionato Regionale Assoluto gli atleti dovranno aver conseguito, nella stagione in corso, i tempi limite previsti nella tabella allegata.

Per quanto riguarda la **prova tempi cat. Assoluta e cat. es. A** gli atleti potranno essere iscritti con la seguente limitazione:

- Cat. Assoluta massimo di n.2 gare individuali;
- Cat. Es. A massimo di n.3 gare individuali.

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

- 200 e 100mt mt Nuoto con ostacoli
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt e 50 mt 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 25 Giugno 2023 – Monterotondo

|           |                                         |                   |
|-----------|-----------------------------------------|-------------------|
| 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 ostacoli                    | F/M Es.A          |
| a seguire | staffetta 4x50mt nuoto ostacoli         | F/M Ass           |
| a seguire | Trasporto Manichino con pinne e Torpedo | F/M Ass-P.T.-Es.A |
| 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 | staffetta 4 x50mt mista                 | F/M Ass           |

#### Domenica 25 Giugno 2023 – Monterotondo

|           |                                   |                |
|-----------|-----------------------------------|----------------|
| ore 14.25 | Riscaldamento                     |                |
| ore 14.55 | Fine del riscaldamento            |                |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne   | F/M Ass-P.T.   |
| a seguire | 50mt Trasporto manichino pinne    | F/M Es.A.      |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino          | F/M Ass.-P.T.- |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino          | F/M Es.A       |
| a seguire | staffetta 4 x 50mt Pool lifesaver | F/M Ass        |
| a seguire | 200mt Super Life Saver            | F/M Ass-P.T.   |

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

Cordiali saluti

IL PRESIDENTE

Dott. Gianpiero Mauretti