

COMUNICATO N° 167 /2024

Roma, 13 Giugno 2024

Alle Società ed Enti Interessati
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.  
 Camp. Regionale Assoluto Estivo + Prova Tempi.  
 (Cronometraggio automatico)**

**Civitavecchia 30 giugno 2024.**

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 20 Giugno 2024**, con la tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta per ogni manifestazione in programma.

**NON SI ACCETTERANNO RICHIESTE DI ISCRIZIONI SUCCESSIVE ALLA CHIUSURA.**

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** gli atleti potranno essere iscritti con la seguente **limitazione:**

- **massimo di n.2 gare individuali.**

**REGOLAMENTO TECNICO: (vedi Regolamento Tecnico 2023-2024)**

- 200 e 100mt mt Nuoto con ostacoli
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt Trasporto Manichino con pinne
- 50mt Trasporto Manichino
- 100mt Misto life saver
- 200mt Super Life Saver
- staffetta 4x50mt nuoto ostacoli
- staffetta 4x25mt manichino
- staffetta 4x50mt Pool lifesaver
- staffetta 4x50mt mista

./.

## CAMPO GARA

Stadio del Nuoto di Civitavecchia

Viale Lazio – Loc. San Gordiano - Civitavecchia

### **Programma Gare**

#### **Domenica 30 Giugno 2024**

|           |                                           |               |
|-----------|-------------------------------------------|---------------|
| ore 08.15 | Riscaldamento                             |               |
| ore 08.40 | 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 | 100mt Trasporto Manichino pinne e Torpedo | F/M Ass-P.T.- |
| a seguire | Staffetta 4x25mt manichino                | F/M Ass       |
| a seguire | 100mt Misto Life saver                    | 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 30 Giugno 2024**

|           |                                   |                |
|-----------|-----------------------------------|----------------|
| ore 14.15 | Riscaldamento                     |                |
| ore 14.40 | Fine del riscaldamento            |                |
| a seguire | 100mt Trasporto Manichino pinne   | F/M Ass-P.T.   |
| a seguire | 50mt Trasporto Manichino          | F/M Ass.-P.T.- |
| 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.

**IL PRESIDENTE**

**Dott. Gianpiero Mauretti**

Allegato: tabella tempi limite