COMITATO REGIONALE LAZIO

PIAZZA LAURO DE BOSIS, 3 - 00135 ROMA - TEL. 06/36.00.08.40 (R.A. 5 linee) - FAX 06/32.42.383

NUOTO – PALLANUOTO – TUFFI – SALVAMENTO – SINCRONIZZATO

COMUNICATO N° 106/2020 Roma, 27 Febbraio 2020

Alle Società ed Enti interessati

OGGETTO: **PROVA TEMPI CATEGORIA Vasca Corta**
14-15 Marzo 2020

Il Comitato Regionale Lazio organizza, sulla scadenza valida per i Criteria di Riccione una Prova Tempi dedicata a Maschi e Femmine Categorie Ragazzi, Juniores e Cadetti, NON IN POSSESSO DEL TEMPO LIMITE NAZIONALE, che, a seguito del Campionato regionale V.C. risultino classificati nelle posizioni indicate in tabella Programma Gare.

Le gare si svolgeranno a Serie Assolute dal più veloce al più lento.

Modalità di Iscrizione:

In data 10 Marzo e fino alle 23.45 del 12 Marzo , le Società saranno tenute ad iscrivere gli Atleti. Saranno iscrivibili i primi 20 per anno e gara (esclusi coloro che siano in possesso del Tempo Limite Nazionale) e saranno ammessi secondo i numeri indicati in tabella.

Solo gli Atleti contenuti nel programma gare pubblicato dal C.R.L., saranno effettivamente ammessi a gareggiare.

Per questa Manifestazione non si prende in considerazione alcuna forma di "avente diritto".
Non si effettueranno Staffette, né 800sl M e 1500sl F.

Per tutto il resto si ritengono valide le norme contenute nel Regolamento del Campionato Regionale Giovanile V.C.

./.

Le gare si svolgeranno secondo il seguente **programma**:

1° Parte	AMM	2° Parte	AMM	3° Parte	AMM
100SL	12 RM14	400 SL	8 RM14	200 SL	12 RM14
	12 RM-F 1		8 RM-F 1		12 RM-F 1
	12 RM-F 2		8 RM-F 2		12 RM-F 2
	10 JM-F 1		8 JM-F 1		10 JM-F 1
	10 J M-F 2		8 J M-F 2		10 J M-F 2
	8 C M-F		8 C M-F		8 C M-F
100RA	12 RM14	50 RA	10 JM-F 1	200DO	12 RM14
	12 RM-F 1		10 J M-F 2		12 RM-F 1
	12 RM-F 2		8 C M-F		12 RM-F 2
	10 JM-F 1	100FA	12 RM14		10 JM-F 1
	10 J M-F 2		12 RM-F 1		10 J M-F 2
	8 C M-F		12 RM-F 2		8 C M-F
200FA	12 RM14		10 JM-F 1	200RA	12 RM14
	12 RM-F 1		10 J M-F 2		12 RM-F 1
	12 RM-F 2		8 C M-F		12 RM-F 2
	10 JM-F 1	50DO	10 JM-F 1		10 JM-F 1
	10 J M-F 2		10 J M-F 2		10 J M-F 2
	8 C M-F		**8 C M-F**		**8 C M-F**
200MI	**12 RM14**	400MI	**8 RM14**	200MI	**10 JM-F 1**
	12 RM-F 1		8 RM-F 1		10 J M-F 2
	12 RM-F 2		8 RM-F 2		8 C M-F
100DO	12 RM14		8 JM-F 1	50FA	10 JM-F 1
	12 RM-F 1		8 J M-F 2		10 J M-F 2
	12 RM-F 2		8 C M-F		8 C M-F
	10 JM-F 1	50SL	12 RM14	1500SL	4 R M14
	10 J M-F 2		12 RM-F 1		6 R M1
	8 C M-F		12 RM-F 2		6 R M2
800SL	8 R F1		10 JM-F 1	800SL	6 J F1
	8 R F2		10 J M-F 2		6 J F2
1500SL	6 J M1		8 C M-F		4 C F
	6 J M2				
	4 C M				

E' previsto un riscaldamento di 50' (con possibilità per gli atleti impegnati di accedere alla vasca attigua di riscaldamento).

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE
Dott. Gianpiero Mauretti