



COMUNICATO N°187/2021

Roma, 22 Luglio 2021

Alle Società ed Enti Interessati
~~~~~

**OGGETTO: NUOTO**

**Campionato Regionale di Categoria RJCS - Vasca Lunga  
23-24-25 Luglio 2021**

**Centro Federale di Pietralata  
Via Achille de Zigno, 7 - Roma**

**Programma gare  
Svolgimento a serie**

| 1ª PARTE<br>23/07/2021 |            | 2ª PARTE<br>24/07/2021 |            | 3ª PARTE<br>25/07/2021 |            |
|------------------------|------------|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 1° turno               | 2° turno   | 1° turno               | 2° turno   | 1° turno               | 2° turno   |
| 50SL M                 | 200SL F    | 100SL M                | 100SL F    | 200SL M                | 50SL F     |
| 400MI M                | 100RA F    | 200RA M                | 200RA F    | 100RA M                | 400MI F    |
| 200DO M                | 50DO JCS F | 100DO M                | 100DO F    | 50DO JCS M             | 200DO F    |
| 50RA JCS M             | 200FA F    | 50FA JCS M             | 50FA JCS F | 200FA M                | 50RA JCS F |
| 100FA M                | 1500SL F   | 200MI M                | 200MI F    | 1500SL M               | 100FA F    |
| 400SL M                |            | 800SL M                | 800SL F    |                        | 400SL F    |

**MASCHI**

AMMESSI POMERIGGIO

|                 |                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>1ª parte</b> | <b>Riscaldamento ore 14.30 Inizio Gare ore 15.20</b> |
| 50sl            | 20M14/30 Rag/20 Jun/20CadSen (17+3)                  |
| 400mi           | 10M14/10Rag/10Jun/9 CadSen (4+5)                     |
| 200do           | 10M14/20Rag/10Jun/17CadSen (4+13)                    |
| 50ra            | TUTTI POMERIGGIO                                     |
| 100fa           | 10M14/20Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |
| 400sl           | 10M14/10Rag/10Jun/23CadSen (7+16)                    |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 8.10** **Inizio Gare ore 9.00**

|                 |                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>2ª parte</b> | <b>Riscaldamento ore 14.30 Inizio Gare ore 15.20</b> |
| 100sl           | 10M14/30Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |
| 200ra           | 10M14/20Rag/10Jun/17CadSen (7+10)                    |
| 100do           | 10M14/20Rag/10Jun/14CadSen (3+11)                    |
| 50fa            | TUTTI POMERIGGIO                                     |
| 200mi           | 10M14/20Rag/10Jun/21CadSen (7+14)                    |
| 800sl           | Primi 50 tempi assoluti                              |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 8.10 Inizio Gare ore 9.00**

|                 |                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>3ª Parte</b> | <b>Riscaldamento ore 14.30 Inizio Gare ore 15.20</b> |
| 200sl           | 20M14/20Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |
| 100ra           | 10M14/20Rag/10Jun/26CadSen (12+14)                   |
| 50do            | TUTTI POMERIGGIO                                     |
| 200fa           | 10M14/10Rag/10Jun/19CadSen (11+8)                    |
| 1500sl          | PRIMI 40 tempi assoluti                              |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 8.10 Inizio Gare ore 9.00**

## FEMMINE

### AMMESSI POMERIGGIO

|                 |                                                |                              |
|-----------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>1ª Parte</b> | <b>Riscaldamento ore 17.10 (Vasca Esterna)</b> | <b>Inizio Gare ore 18.00</b> |
| 200sl           | 20Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |                              |
| 100ra           | 20Rag/10Jun/10Cad/10Sen                        |                              |
| 50do            | TUTTI POMERIGGIO                               |                              |
| 200fa           | 10Rag/10Jun/10Cad/5Sen                         |                              |
| 1500sl          | PRIMI 30 tempi assoluti                        |                              |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 10.30 Inizio Gare ore 11.20**

|                 |                                                |                              |
|-----------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>2ª parte</b> | <b>Riscaldamento ore 17.00 (Vasca Interna)</b> | <b>Inizio Gare ore 17.50</b> |
| 100sl           | 20Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |                              |
| 200ra           | 20Rag/10Jun/23CadSen (12+11)                   |                              |
| 100do           | 20Rag/10Jun/20CadSen (13+7)                    |                              |
| 50fa            | TUTTI POMERIGGIO                               |                              |
| 200mi           | 20Rag/10Jun/10Cad/10Sen                        |                              |
| 800sl M         | Primi 40 tempi assoluti                        |                              |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 10.40 (Vasca Interna) Inizio Gare ore 11.30**

|                 |                                                |                              |
|-----------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>3ª parte</b> | <b>Riscaldamento ore 17.00 (Vasca Interna)</b> | <b>Inizio Gare ore 17.50</b> |
| 50sl            | 20 Rag/20 Jun/10Cad/10Sen                      |                              |
| 400mi           | 10Rag/14Jun/12 CadSen (8+4)                    |                              |
| 200do           | 20Rag/14Jun/13CadSen (9+4)                     |                              |
| 50ra            | TUTTI POMERIGGIO                               |                              |
| 100fa           | 20Rag/20Jun/10Cad/10Sen                        |                              |
| 400sl           | 20Rag/10Jun/10Cad/10Sen                        |                              |

- **Restanti Mattina Riscaldamento ore 10.40 (Vasca Interna) Inizio Gare ore 11.30**

Saranno premiati con medaglia i primi 3 classificati per gara delle categorie Ragazzi Maschi ( 2005-2006 o eventuali 2007 classificati nei primi 3 totali cat. Ragazzi), Ragazzi Femmine, Juniores M e F, Cadetti M e F e Seniores M e F. Gli atleti interessati potranno ritirare la medaglia personalmente presso l'apposita postazione. Le classifiche per Società saranno pubblicate dal CRL sul sito e i relativi premi potranno essere ritirati presso la sede del Comitato Regionale Lazio ~ Uffici Foro Italico

A meno di nuove disposizioni in materia, gli impianti utilizzati saranno predisposti con percorsi e alloggiamenti fondati sulle norme anticontagio da Covid19.

Per garantire la permanenza del numero massimo per impianto, la gara si svolgerà a Porte Chiuse, ovvero sarà consentito l'accesso all'impianto solo a Tecnici, Atleti e Addetti ai Lavori.

Si richiede alle Società e agli Atleti di attenersi alle indicazioni date, anche in materia di suddivisione degli ingressi in vasca per i riscaldamenti.

Qualsiasi violazione del codice di comportamento sarà sanzionata fino alla sospensione di Tecnici e/o Atleti dalla Manifestazione.

**N.B. Il presente regolamento e/o programma gare potrà subire variazioni in base a ~ eventuali adattamenti che si riterranno opportuni per il rispetto delle normative anti covid – successivi provvedimenti Governativi e/o Federali**

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE  
Dott. Gianpiero Mauretti