

NUOTO – PALLANUOTO – TUFFI – SALVAMENTO – SINCRONIZZATO

COMUNICATO N° 07/2023

Roma, 27 Ottobre 2023

Alle Società ed Enti Interessati

OGGETTO: **NUOTO PER SALVAMENTO**
 Manifestazione Regionale invernale Lifesaving cat. Ass – Es.A.

19 Novembre 2023
Stadio del Nuoto Anzio Waterpolo
Via Nettunense Km. 36.500 - Anzio

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza la Manifestazione in oggetto indicata.
 Numero massimo di iscrizioni ad atleta:

- Per la cat. Assoluti massimo di **TRE (N.3)** gare individuali;
- Per la cat. Es.A massimo **QUATTRO (N.4)** gare individuali.

Le iscrizioni:

Dovranno essere effettuate on-line entro le ore 23.45 di Giovedì 9 Novembre 2023

N.B. Nell'effettuare le iscrizioni della cat. Esordienti, attenzione a flaggare le gare in corrispondenza della categoria di appartenenza, diversamente potrebbero essere acquisite anche come categoria Assoluta.

Tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta.

Programma Gare

Domenica 19 novembre 2023

ore 08.30	Riscaldamento		
ore 08.55	Fine del riscaldamento		
a seguire	200mt-100mt Nuoto con ostacoli	Ass. – Es.A	F/M
a seguire	100mt Manichino con pinne e Torpedo	Ass. – Es.A	F/M
a seguire	100mt percorso misto	Ass. – Es.A	F/M
a seguire	100mt Misto Lifesaver	Ass.	F/M

Domenica 19 novembre 2023

ore 14.15	Riscaldamento		
ore 14.45	Fine del riscaldamento		
a seguire	100mt trasporto manichino pinne	Es.A. - Ass.	F/M
a seguire	50mt Trasporto Manichino	Es.A. - Ass.	F/M
a seguire	200mt Super LifeSaver	Es.A. - Ass.	F/M

Il Comitato si riserva di modificare l'orario in base al numero degli iscritti.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE
 Dott. Gianpiero Mauretti