

COMUNICATO N° 48 /2023

Roma, 21 Dicembre 2023

Alle Società ed Enti Interessati
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.**

Campionato Regionale Invernale Lifesaving cat. Es.B.

Prove ammissione Criteri Giovanili Lifesaving (cat.esA+Assoluta)

**Stadio del Nuoto di Civitavecchia**

**Viale Lazio – Loc. San Gordiano**

**Civitavecchia 14 Gennaio 2024**

Il Comitato Regionale Lazio indice ed organizza il Campionato in oggetto.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate inderogabilmente **on-line entro le ore**

**23.45 del giorno 7 Gennaio 2024** con la tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta.

Non saranno accettate richieste di variazione o inserimenti a seguito della chiusura delle iscrizioni.

Nella prova dei tempi potranno essere iscritti solo atleti che realmente hanno la possibilità di conseguire i tempi limiti per ammissione ai Criteri Giovanili - Riccione 2024. Parametro di riferimento sarà circa un secondo di tolleranza ogni 50 metri di gara, di conseguenza la tolleranza sarà di circa 2 secondi su 100mt e circa 4 secondi su 200mt.

Nella prova tempi cat. “Es/A” inseriti a portale come cat. Assoluta con anni di nascita Maschi 2011/2012 – Femmine 2012/2013 ogni società potrà iscrivere al massimo un totale di n.10 cartellini gara.

Nella prova tempi delle altre categorie (ad esclusione degli es.A) gli atleti potranno essere iscritti ad un massimo di n.2 gare individuali.

REGOLAMENTO TECNICO: (vedi Regolamento Tecnico 2023-2024)

./.

## Programma Gare

Domenica 14 gennaio 2024

|           |                                           |     |      |
|-----------|-------------------------------------------|-----|------|
| ore 08.15 | Riscaldamento                             |     |      |
| ore 08.40 | Fine del riscaldamento                    |     |      |
| a seguire | 50mt nuoto ostacoli                       | F/M | Es.B |
| a seguire | staffetta 4x50 ostacoli                   | F/M | Es.B |
| a seguire | 50mt trasporto manichino Vuoto            | F/M | Es.B |
| a seguire | 50mt trasporto manichino Vuoto pinne      | F/M | Es.B |
| a seguire | staffetta 4x25 manichino vuoto            | F/M | Es.B |
| a seguire | staffetta 4x50 mista                      | F/M | Es.B |
|           |                                           |     |      |
| ore 10.15 | Riscaldamento prova tempi                 |     |      |
| ore 10.40 | Fine del riscaldamento                    |     |      |
| a seguire | 100/200mt nuoto ostacoli                  | F/M | P.T. |
| a seguire | 100mt trasporto manichino pinne e torpedo | F/M | P.T. |
| a seguire | 100mt percorso misto                      | F/M | P.T. |
| a seguire | 100mt trasporto manichino pinne           | F/M | P.T. |
| a seguire | 50mt trasporto manichino                  | F/M | P.T. |
| a seguire | 200mt super lifesaver                     | F/M | P.T. |

### PREMIAZIONI:

Saranno premiati con Medaglia i primi 3 atleti classificati per anno di nascita e le prime 3 staffette classificate.

Il C.R.L. si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente Regolamento sulla base di necessità organizzative e/o tecniche che si riterranno opportune o in funzione di Regolamenti e/o provvedimenti Federali e/o Governativi.

Cordiali saluti

IL PRESIDENTE

Dott. Gianpiero Mauretti