

COMUNICATO N° 114/2024

Roma, 12 Marzo 2024

Alle Società ed Enti Interessati
 ~~~~~

**OGGETTO: Nuoto per Salvamento.  
 Camp. Regionale Assoluto – Prova Tempi cat. Assoluta**

**Anzio 07 aprile 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 Domenica 24 Marzo 2024**, con la tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta.

Per quanto riguarda la Prova Tempi cat. Assoluta (riservata esclusivamente a partire dalla cat. ragazzi) gli atleti potranno essere iscritti con la seguente limitazione:

**Cat. Assoluta max 3 gare individuali.**

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

- 200 mt Nuoto con ostacoli
- 100mt Trasporto Manichino con pinne e Torpedo
- 100mt Percorso misto
- 100mt Trasporto Manichino con pinne
- 50mt Trasporto Manichino
- 100mt Misto Lifesaver
- 200mt Super Life Saver

**CAMPO GARA**

Stadio del Nuoto Anzio Waterpolo:

Via Nettunense Km 36.500 – Anzio

. / .

## Programma Gare

### Domenica 07 aprile 2024

|           |                                         |                |
|-----------|-----------------------------------------|----------------|
| ore 08.45 | Riscaldamento                           |                |
| ore 09.15 | Fine del riscaldamento                  |                |
| a seguire | Nuoto con ostacoli                      | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Staffetta 4x50mt nuoto ostacoli         | F/M Ass        |
| a seguire | Percorso misto                          | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Trasporto Manichino con pinne e Torpedo | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Misto Lifesaver                         | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Staffetta 4x50 mista                    | F/M Ass        |
| a seguire | Staffetta 4x50mt pool lifesaver         | Mix Ass        |

### Domenica 07 aprile 2024

|           |                                 |                |
|-----------|---------------------------------|----------------|
| ore 14.15 | Riscaldamento                   |                |
| ore 14.45 | Fine del riscaldamento          |                |
| a seguire | 100mt Trasporto manichino pinne | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Trasporto Manichino             | F/M Ass ~ P.T. |
| a seguire | Staffetta 4x25 manichino        | F/M Ass ~      |
| a seguire | Super Life Saver                | F/M P.T. ~ Ass |

Saranno premiati con medaglie i primi tre classificati delle gare individuali e delle staffette del Campionato Regionale Assoluto.

IL PRESIDENTE

Dott. Gianpiero Mauretti