

**CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE
DI CATEGORIA Rg/J/C/S
SCIORBA, 16-17 marzo/24**

**Prova a tempo open x Reg. Piemonte
Programma gare (su tre turni)**

Vasca 50 metri

Cronometraggio automatico 8 corsie doppie piastre

16/03: SABATO POMERIGGIO: riscaldamento ore 15.00, inizio gare ore 16.00

- | | | |
|--|--------|-----------|
| • Trasporto Manichino | 50 m | Rg-J -C-S |
| • Staffetta Manichino | 4x25 m | Rg-J-C-S |
| • Super Lifesaver | 200 m | Rg-J -C-S |
| • Staffetta Pool Lifesaver (mixed M/F) | | Rg-J -C-S |

Premiazioni Gare pomeriggio

17/03: DOMENICA MATTINA: riscaldamento ore 8.00, inizio gare ore 9.00

- | | | |
|---|--------|-----------|
| • Trasporto Manichino con Pinne e Torpedo | 100 m | Rg-J -C-S |
| • Staffetta Mista | 4x50 m | Rg-J -C-S |
| • Percorso Misto | 100 m | Rg-J-C-S |

Premiazioni Gare mattina

17/03: DOMENICA POMERIGGIO: riscaldamento ore 14.00, inizio gare ore 15.00

- | | | |
|----------------------|--------|----------|
| • Nuoto con Ostacoli | 200 m | Rg-J-C-S |
| • Staffetta Ostacoli | 4x50 m | Rg-J-C-S |

- **Pausa tecnica e premiazione gara Ostacoli**

- | | | |
|---------------------------------|-------|-----------|
| • Trasporto Manichino con Pinne | 100 m | Rg-J -C-S |
| • Misto Lifesaver (gara nuova) | 100 m | Rg-J-C-S |

Premiazioni Gare pomeriggio

Regolamento della manifestazione:

Sono consentite al massimo 6 Gare per atleta

Le Società di entrambe le regioni possono fare tutte le staffette, una per sesso e una per categoria.

Non si possono schierare staffette B.

Per la regione Liguria, verranno premiati gli atleti per sesso e per categoria

Per la regione Piemonte, in quanto prova a tempo, non potranno essere premiati gli atleti e le staffette.

***Il bar tavola fredda della Piscina è disponibile, su prenotazione, a fornire pasti caldi e freddi.
Contattare per informazioni e prenotazioni: Cristina 347 836 4996***