



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: rlombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 02 Luglio 2020

Ns rif. 20-212

Alle Società
Al GUG
Al Presidente Ficr Regionale
Gianluigi Figini

All Associazioni Cronometristi
Milano

Manifestazione Regionale Estiva vasca 50mt. – Nuoto Per Salvamento.

Vista la possibilità auspicata dal Consiglio Federale di riprendere, nel corso dell'estate, le competizioni di carattere regionale e nazionale, il Comitato Regionale Lombardo ha previsto lo svolgimento a porte chiuse, della seguente manifestazione di Nuoto per Salvamento:

Campionato Italiano di Categoria su base regionale – Manifestazione Regionale 18/19 Luglio 2020 – Milano D. Samuele - Vasca 50Mt. Cronometraggio Automatico.

La manifestazione in oggetto si svolgerà tenendo conto, come da indicazioni federali, dei criteri relativi alla partecipazione dei Campionati Regionali invernali, della sessione Primavera dei Campionati Italiani di categoria e a quelli che, alla data dell'interruzione dell'attività per l'emergenza Covid-19, non rientranti nell'elenco di cui sopra, avevano maturato il diritto a disputare i Campionati Italiani Estivi.

◆ Sabato 18 Luglio 2020 - ore 09.00

La vasca sarà a disposizione degli atleti dalle ore 08.00 alle ore 08.45 per il riscaldamento

Manichino pinne e torpedo mt 100 Es/a	f/m
Trasporto del manichino Es/a	f/m
Pausa 30Min. - Riscaldamento	
Trasporto manichino (r-j-c-s- 50 mt)	f/m

◆ Sabato 18 Luglio 2020 - ore 15.00

La vasca sarà a disposizione degli atleti dalle ore 14.00 alle ore 14.45 per il riscaldamento

Nuoto con sottopassaggi mt 50 Es/a	f/m
Pausa 30Min. - Riscaldamento	
Nuoto con sottopassaggi (r 100m - j-c-s 200m)	f/m
Pausa 30Min. - Riscaldamento	
Trasporto manichino con pinne mt 50 (Es/a)	f/m

◆ Domenica 19 Luglio 2020 - ore 09.00

La vasca sarà a disposizione degli atleti dalle ore 08.00 alle ore 08.45 per il riscaldamento

Pinne e torpedo (r- j-c-s 100m)	f/m
Pausa 30Min. - Riscaldamento	
Percorso misto (r-j-c-s)	f/m

◆ Domenica 19 Luglio 2020 Inizio gare ore 15.00

La vasca sarà a disposizione degli atleti dalle ore 14.00 alle ore 14.45 per il riscaldamento

Trasporto manichino con pinne (r-j-c-s)	f/m
Pausa 30Min. - Riscaldamento	
200 mt. Super lifesaver (r-j-c-s 200m)	f/m

Al fine di osservare le prescrizioni delle Autorità relativamente alla Biosicurezza verranno previste, nel corso dei consueti turni gara, diverse sezioni di riscaldamento dalla durata di mezz'ora ciascuna, che verranno definite per ogni sede sulla base delle iscrizioni effettuate dalle società.

Partecipazione:

Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **4 gare individuali**.

Iscrizioni:

138218 Manifestazione Regionale Estiva Categoria

Il sistema di iscrizioni online sarà attivo a partire dalle ore 12.00 del giorno 3 luglio fino alle ore 23.45 del 12 luglio.

Il costo sarà di 5€ ad iscrizione gara.

La segreteria