

3a giornata circuito Salvamento il 24 marzo

Scritto da stefano

Giovedì 15 Marzo 2012 18:31 - Ultimo aggiornamento Sabato 31 Marzo 2012 16:48



E' confermata la data della 3^ Giornata del 2° Circuito di Nuoto per Salvamento che si svolgerà sabato 24 Marzo presso la Piscina Comunale di Luserna San Giovanni, Corso Matteotti 10, adiacente al Complesso Sportivo Alpi Cozie con il seguente orario: ore 09,30 ritrovo concorrenti e riscaldamento - ore 10,30 inizio gare.

Il programma gare della 3^ Giornata è invariata come da regolamento e precisamente:

GARA INDIVIDUALE (divisi per sesso e per categoria)

50 mt. trasporto singolo - primi 25 mt. Stile Libero, recupero del sacchetto / secondi 25 mt., trasporto sacchetto

50 mt. sottopasso

STAFFETTE

4 x 25 mt. - Sottopasso con pinne

3 x 25 mt. - Mista (primo allievo mt. 25 recupero del sacchetto e trasporto / secondo allievo mt.

25 Stile libero con torpedo / terzo allievo mt. 25 attende compagno, recupera il torpedo e trasporta il compagno trainato dal torpedo)

Ogni atleta potrà fare due gare individuali + una staffetta.

Si precisa che il piano vasca dovrà essere liberata entro le ore 13,30 e che se le gare si prolungano non si effettueranno le staffette e le premiazioni saranno effettuate all'esterno.

Si prega cortesemente di voler inviare le iscrizioni entro martedì 20 Marzo 2012.