

**CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE  
DI CATEGORIA Es. B e A - Rg/J/C/S  
SCIORBA, 11-12 gennaio 2025  
Programma gare**

**Vasca 50 metri**

**Cronometraggio automatico 8 corsie doppie piastre**

**11/01: SABATO POMERIGGIO:                    riscaldamento ore 15.00, inizio gare ore 16.00**

- |   |        |                          |
|---|--------|--------------------------|
| • Trasporto Manichino                       | 50 m   | <i>Es. A - Rg-J -C-S</i> |
| • Staffetta Manichino                       | 4x25 m | <i>Es. A Rg-J-C-S</i>    |
| • Super Lifesaver                           | 200 m  | <i>Es. A Rg-J -C-S</i>   |
| • 4 x 50 Staffetta Pool Lifesaver di genere |        | <i>Rg-J -C-S</i>         |
| • Staffetta Pool Lifesaver (mixed M/F)      |        | <i>Rg-J -C-S</i>         |

*Premiazioni Gare pomeriggio*

**12/01: DOMENICA MATTINA:                    riscaldamento ore 8.00, inizio gare ore 9.00**

- |   |        |                          |
|---|--------|--------------------------|
| • Trasporto Manichino con Pinne e Torpedo | 100 m  | <i>Es. A - Rg-J -C-S</i> |
| • Staffetta Mista                         | 4x50 m | <i>Es. A - Rg-J -C-S</i> |
| • Percorso Misto                          | 100 m  | <i>Es. A - Rg-J-C-S</i>  |

*Premiazioni Gare mattina*

**12/01: DOMENICA POMERIGGIO:                    riscaldamento ore 14.00, inizio gare ore 15.00**

- |                             |              |                             |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|
| • <i>Nuoto con Ostacoli</i> | <i>50 m</i>  | <i>Es. B</i>                |
| • <i>Nuoto con Ostacoli</i> | <i>100 m</i> | <i>Es. A</i>                |
| • Nuoto con Ostacoli        | 200 m        | <i>Rg-J-C-S</i>             |
| • Staffetta Ostacoli        | 4x50 m       | <i>Es. B e A - Rg-J-C-S</i> |

- **Pausa tecnica e premiazione gara Ostacoli**

- |  |               |                          |
|--|---------------|--------------------------|
| • <i>Staffetta Mista</i>                                 | <i>4x50 m</i> | <i>Es. B</i>             |
| • Trasporto Manichino con Pinne                          | 100 m         | <i>Es. A - Rg-J -C-S</i> |
| • <i>Trasporto Manichino con Pinne (manichino vuoto)</i> | <i>50 m</i>   | <i>Es. B</i>             |
| • Misto Lifesaver  | 100 m         | <i>Rg-J-C-S</i>          |
| • <i>Trasporto Manichino (manichino Vuoto)</i>           | <i>50 m</i>   | <i>Es. B</i>             |
| • <i>Staffetta Manichino (manichino vuoto)</i>           | <i>4x25 m</i> | <i>Es. B</i>             |

*Premiazioni Gare pomeriggio*