

Con la presente abbiamo il piacere di invitarvi al Campionato Regionale Ligure di Categoria che si svolgerà domenica 26 marzo 2023 presso la Piscina di Sciorba Genova

Purtroppo per ragioni logistiche e organizzative, siamo in grado di ospitare le vostre Squadre solo in forma di Open prova a Tempo, per consentire agli atleti di conseguire e/o migliorare i tempi limite.

Si allega il Programma gare e il Regolamento che fa riferimento all'Open.

Vi ringraziamo in anticipo per la partecipazione.

Cordialmente

### ***Regolamento specifico per Open Regione Piemonte, Squadre ospiti.***

Le gare sono considerate come Prova e tempo e non verranno premiate.

Le Società possono iscrivere tutti gli atleti, fino ad un massimo di 3 gare per atleta.

Le Società possono iscrivere una sola staffetta per categoria e per genere.

Costi Gara: 10 € ad atleta – 10€ a staffetta

Per quello che non è stato contemplato in questo regolamento, vale il Regolamento Nazionale.

Possibilità di pranzare presso l'impianto, prenotazione obbligatoria entro il 20/03, al costo menù completo 15€.

Per prenotazioni: Cristina 347 8364996

**CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE  
DI CATEGORIA Rg/J/C/S  
PISCINE SCIORBA, Via G. Adamoli, 57 Ge.  
26/03/23 open x Reg. Piemonte  
Programma gare**

**Vasca 50 metri**

**Cronometraggio automatico 8 corsie doppie piastre.**

**MATTINA:            riscaldamento ore 07.30, inizio gare ore 08.30**

- |  |        |           |             |
|--|--------|-----------|-------------|
| • Nuoto con Ostacoli                               | 200 m  | Rg-J-C-S  | (tabellone) |
| • Staffetta Ostacoli                               | 4x50 m | Rg-J-C-S  | (tabellone) |
| - <b>Pausa tecnica e premiazione gara Ostacoli</b> |        |           |             |
| • Trasporto Manichino                              | 50 m   | Rg-J -C-S | (tabellone) |
| • Staffetta Mista                                  | 4x50 m | Rg-J -C-S | (tabellone) |
| • Trasporto Manichino con Pinne                    | 100 m  | Rg-J -C-S | (Bar)       |

**Premiazioni Gare del mattino**

**POMERIGGIO:      riscaldamento ore 14.00, inizio gare ore 15.00**

- |   |              |                            |              |
|---|--------------|----------------------------|--------------|
| • Staffetta Manichino                   | 4x25 m       | Rg-J-C-S                   | (Bar)        |
| • <b>Trasporto Manichino</b>            | <b>100 m</b> | <b>J -C-S (Gara Nuova)</b> | <b>(Bar)</b> |
| • Trasporto Manichino Pinne e Torpedo   | 100 m        | Rg-J-C-S                   | (Bar)        |
| • Percorso Misto                        | 100 m        | Rg-J-C-S                   | (Bar)        |
| • Super Lifesaver                       | 200 m        | Rg-J -C-S                  | (Bar)        |
| • Staffetta Pool Lifesaver (per genere) | 4x50 m       | Rg-J -C-S                  | (tabellone)  |

**Premiazioni Gare del pomeriggio**

**Se le tempistiche della manifestazione lo consentissero, durante le gare potrebbero essere effettuate le premiazioni di quelle già effettuate.**