



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

Competizione in piscina discipline individuali 2 luglio 2022

- Cosa:** competizione in piscina per dare alle atlete e agli atleti della selezione l'opportunità di nuotare in piscina in Svizzera per le discipline individuali internazionali e di stabilire i tempi per la qualificazione ai Campionati mondiali del 2022. La competizione è pubblica ed è quindi aperta anche alle atlete e agli atleti che non fanno parte dei quadri nazionali. Per loro però non è possibile qualificarsi ai Campionati mondiali del 2022 con il tempo rilevato in questa competizione. I tempi raggiunti possono però essere utilizzati come indicazione per il posizionamento nella selezione dei quadri del 2023.
L'ILS Rulebook (2019, Revised March 2022) serve da regolamento per la competizione.
- Quando:** sabato 2 luglio 2022, ore **07:45** apertura della piscina; nuoto possibile dalle 08:00.
- Dove:** Campus Sursee Sportarena, 6208 Oberkirch
- Iscrizione:** l'iscrizione avviene tramite 1 coach per associazione accedendo al sito <https://www.lcas.ch/> ed è possibile fino al 5 giugno 2022.
Link diretto: <https://www.lcas.ch/index.php?page=ev&show=216>
- Categorie:**
- Youth (del 2004 e più giovani)
 - Open (del 2003 e meno giovani)
- Costi:** CHF 35 per atleta
Le spese d'iscrizione devono essere versate entro il 7 giugno sul seguente conto:
- Società Svizzera di Salvataggio SSS
Schellenrain 5
6210 Sursee
Conto corrente: 80- 4390- 5
IBAN: CH28 0900 0000 8000 4390 5
Indicazione «Competizione in piscina discipline individuali»
- Guida sul posto:** Samantha Geissmann
- Cosa portare:**
- materiale per piscina incl. pinne, la muta per competizioni è consentita
 - pranzo e snack
 - ciabatte da piscina/infradito (pavimento scivoloso vicino alla tribuna)
- Pranzo:** il pranzo sarà consumato individualmente all'aperto nell'area del Campus. L'ora di pranzo può essere decisa dai partecipanti stessi, a seconda della programmazione delle discipline.

Per domande o chiarimenti prima della competizione è a disposizione Daniela Reichmuth d.reichmuth@slrg.ch.



SLRG SSS

I vostri nuotatori di salvataggio

Programma, 2 luglio 2022:

Ora	Disciplina
08:00 – 08:25	Riscaldamento
08:30 – 09:15	200 m ostacoli
09:25 – 10:00	50 m Manikin Carry
10:10 – 11:00	100 m Manikin Carry with Fins
11:10 – 12:00	100 m Rescue Medley
12:00 – 13:15	Pausa pranzo
13:30 – 14:20	100 m Manikin Tow with Fins
14:30 – 15:30	200 m Super Lifesaver
Entro le 16:00	Defaticamento