

# NUOTA E CORRI

PROVE TEMPI DI NUOTO E CORSA

**PROVA VALIDA PER IL PROGETTO TALENTO**

Info: [www.fitri.it/giovani](http://www.fitri.it/giovani)

Il Comitato Regionale Triathlon Lazio, in collaborazione con la soc. SPORT SHUTTLE, organizza il "NUOTA e CORRI 2013".

Si tratta di una prova tempi che prevede due giornate di Nuoto in piscina e Corsa su pista di atletica leggera, nelle quali saranno misurate, con rilevamento cronometrico, le attitudini e le potenzialità dei ragazzi M/F nati fino all'anno 2005.

Queste due giornate sono rivolte infatti a quei ragazzi che già praticano un'attività sportiva multidisciplinare, ma soprattutto a quelli che vogliono provare ad avvicinarsi al Triathlon con maggior semplicità, senza la difficoltà delle transizioni in Zona Cambio.

Possono partecipare tutti i tesserati con le Federazioni Sportive o gli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, o ragazzi regolarmente in possesso di un certificato medico sportivo "non agonistico" fino alla categoria Ragazzi e "Agonistico" per le categorie successive.

Il costo di adesione individuale, quale contributo spese, per ciascuna giornata è di 5 €

Non è prevista classifica con premiazioni individuali.

Il Regolamento e i Risultati cronometrici saranno resi disponibili sul sito del Comitato Regionale Triathlon Lazio: [www.lazio.fitri.it](http://www.lazio.fitri.it)

## MONTEROTONDO

**DOMENICA 20 OTTOBRE (POMERIGGIO)**

### PROGRAMMA:

Ritrovo c/o Piscina Comunale in Via della Fonte – Monterotondo (RM)

Appuntamento: YA/YB/JU ore 13:30

CU/ES/RA ore 14:00

Inizio prova tempi nuoto ore 14:00 con il seguente ordine:

JU -> YB -> YA -> RA -> ES -> CU

Inizio prova tempi corsa ore 15:30 con il seguente ordine:

CU -> ES -> RA -> YA -> YB -> JU

Il modulo di adesione completo dei dati anagrafici degli atleti partecipanti dovrà essere inviata via mail a:

[luigiruperto73@gmail.com](mailto:luigiruperto73@gmail.com)

Scadenza raccolta adesioni: giovedì 17/10/2013.

## ROMA - SPINACETO

**DOMENICA 15 DICEMBRE (MATTINA)**

### CATEGORIE E DISTANZE PREVISTE

| Categoria  | Anno nascita | Nuoto | Corsa   |
|------------|--------------|-------|---------|
| Cuccioli   | 2004/2005    | 50 m  | 200 m   |
| Esordienti | 2002/2003    | 100 m | 400 m   |
| Ragazzi    | 2000/2001    | 150 m | 1.000 m |
| Youth A    | 1998/1999    | 200 m | 1.500 m |
| Youth B    | 1996/1997    | 400 m | 2.000 m |
| Junior     | 1994/1995    | 400 m | 3.000 m |