



I XORNADA 1ª DIVISIÓN SALVAMENTO E SOCORRISMO DE PISCINA.

- 1.- DATAS: **04/11/2023**
- 2.- LUGAR: **A Estrada**
- 3.- CATEGORÍAS: **ABSOLUTA**
- 4.- PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1ª sesión		
Sábado 04 de novembro de 2023		
Categoría: absoluta		
HORA	CATEGORÍA	ORDE
15:30		QUECEMENTO
16:30	ABSOLUTA	200m natación con obstáculos
	ABSOLUTA	4x50m natación con obstáculos
	ABSOLUTA	100m remolque maniquí con aletas
	ABSOLUTA	50m remolque de maniquí
	ABSOLUTA	4x25m arrastre de maniquí
		FINALIZACIÓN 1º SESIÓN

Nota: O programa está suxeito as inscricións que se realicen.

5.- INSCRICIÓN:

- 5.1.- As inscricións realizaranse no programa RFESS. Non se admitirán en outro formato. Estas terán que ir acompañadas do correspondente xustificante de pago ao correo inscripcionesfessga@gmail.com
- 5.2.- **5€** por cada deportista que participe, incluso para aqueles deportistas que participen soamente en relevos e **15€** por club. El club organizador estará exento de este pago.
- 5.3.- Cada club poderá inscribir un relevo dentro da categoría absoluta.
- 5.4.- A data máxima de envío de inscricións, será o **mercores** antes da competición as 24:00 h. Como máximo. Non aceptándose as inscricións que cheguen con posterioridade.

6.- PARTICIPACIÓN:

- 6.1.- Poderán participar todos aqueles deportistas con licenza correctamente tramitada.
- 6.2.- Cada club poderá inscribir un único relevo por categoría

7.- PUNTUACIÓN:

- 7.1.- A puntuación, farase seguindo o modelo da táboa descrita no artigo 8 da normativa Fessga



I XORNADA 2ª DIVISIÓN SALVAMENTO E SOCORRISMO DE PISCINA

- 1.- DATAS: **04/11/2023**
- 2.- LUGAR: **CERCEDA**
- 3.- CATEGORÍAS: **ABSOLUTA**
- 4.- PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1ª sesión de novembro de 2023 Categoría: absoluta		
HORA	CATEGORÍA	ORDE
09:00		QUECEMENTO
10:00	ABSOLUTA	200m natación con obstáculos
	ABSOLUTA	4x50m natación con obstáculos
	ABSOLUTA	100m remolque maniquí con aletas
	ABSOLUTA	50m remolque de maniquí
	ABSOLUTA	4x25m arrastre de maniquí
		FINALIZACIÓN 1º SESIÓN

Nota: O programa está suxeito as inscricións que se realicen.

5.- INSCRICIÓN:

- 5.1.- As inscricións realizaranse no programa RFESS. Non se admitirán en outro formato. Estas terán que ir acompañadas do correspondente xustificante de pago ao correo inscripcionesfessga@gmail.com
- 5.2.- **5€** por cada deportista que participe, incluso para aqueles deportistas que participen soamente en relevos e **15€** por club. El club organizador estará exento de este pago.
- 5.3.- Cada club poderá inscribir un relevo dentro da categoría absoluta.
- 5.4.- A data máxima de envío de inscricións, será o **mercores** antes da competición as 24:00 h. Como máximo. Non aceptándose as inscricións que cheguen con posterioridade.

6.- PARTICIPACIÓN:

- 6.1.- Poderán participar todos aqueles deportistas con licenza correctamente tramitada.
- 6.2.- Cada club poderá inscribir un único relevo por categoría

7.- PUNTUACIÓN:

- 7.1.- A puntuación, farase seguindo o modelo da táboa descrita no artigo 8 da normativa Fessga

