Queridos amigos:

A continuación, queda detallado el programa para la celebración de la I Jornada de Liga Nacional de categorías absoluto y máster que se celebra el día 16 de noviembre de 2019 en la piscina municipal de San Vicente.

I JORNADA DE LIGA ABSOLUTOS Y MÁSTER

Domingo 16.11.2019 San Vicente

11:00h	CALENTAMIENTO
11:30h	200 m. Natación con obstáculos absoluto y máster
	4x50 m. Natación con obstáculos absoluto y máster
	Lanzamiento de cuerda absoluto y máster
	100 m. Combinada de salvamento absoluto
	100 m. Socorrista absoluto y máster
	4x25m. Remolque del maniquí absoluto y máster
	4x50 m. Relevo combinado absoluto y máster
16:00h	CALENTAMIENTO
16:30h	200 m. Súper socorrista absoluto
	50 m. Remolque del maniquí absoluto y máster
	100 m. Remolque del maniquí con aletas absoluto y máster
	4x50m Relevo socorrista mixto absoluto

COMITÉ DEPORTIVO