



FEDERACION DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Reconocida de utilidad pública.
Inscrita en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad Valenciana con el nº 49



Queridos amigos,

A continuación, queda detallado el programa para la celebración de la II Jornada de Liga Nacional de categorías absoluto y máster que tenemos previsto celebrar el día 21 de diciembre de 2019 en la piscina municipal de San Vicente.

II JORNADA DE LIGA ABSOLUTOS Y MÁSTER

Sábado 21.12.2019 San Vicente

- | | |
|---------------|--|
| 11:00h | REUNIÓN TÉCNICA
CALENTAMIENTO |
| 11:30h | 200 m. Súper socorrista absoluto
50 m. Remolque del maniquí absoluto y máster
100 m. Remolque del maniquí con aletas absoluto y máster
4x25m. Remolque del maniquí absoluto y máster
4x50 m. Relevo combinado absoluto y máster
4x50 m. Relevo socorrista mixto |
| 16:00h | CALENTAMIENTO |
| 16:30h | 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 |