

یازدهمین دوره مسابقات نجات غریق ساحلی و استخری قهرمانی کشور
۹ لغایت ۱۲/۱۲/۱۳۹۳ استان مازندران (ساری) بانوان
(مجتمع رفاهی، فرهنگی و ورزشی وزارت کشور)

ایام هفته	تاریخ	ساعت	عنوان مسابقه	تعداد نفرات
شنبه	۹۳/۱۲/۹		ورود به محل اسکان ساعت ۲۱ جلسه هماهنگی مسابقات با حضور سرپرستان و مربیان تمام گروه های شرکت کننده تذکر: براساس شرایط جوی امکان تغییر ساعت و یا حذف مسابقات و یا تغییر روز مسابقات وجود دارد.	
یکشنبه مسابقات استخری	۹۳/۱۲/۱۰	۸	حضور در استخر و شروع تمرینات قبل از مسابقات	
		۹	۱۰۰ متر با مانع	۱
		۱۰	۲ طول حمل آدمک	۱
		۱۱	۱۰۰ متر شنای آزاد با پای غواصی	۱
		۱۱:۴۵	۴×۳۳ متر گروهی حمل آدمک	۴
		۱۲:۳۰	نماز و نهار	نماز جماعت در نمازخانه مجتمع
		۱۶	مجمع عمومی سالانه بانوان	با حضور نواب رئیس بانوان هیأت های استانی
دوشنبه مسابقات ساحلی	۹۳/۱۲/۱۱	۹	پرچم در ساحل	۱
		۱۰	۹۰ متر سرعت انفرادی	۱
		۱۱	۹۰ متر سرعت امدادی (گروهی)	۴
		۱۱:۳۰ بعد از مسابقات	اختتامیه مسابقات	کلیه گروه های شرکت کننده
		۱۲:۳۰	نهار و نماز	نماز جماعت در نمازخانه مجتمع
سه شنبه	۹۳/۱۲/۱۲		خروج تا ساعت ۱۰ صبح	

فدراسیون نجات غریق
کارگروه مسابقات