# 13° Trofeo Nazionale di Nuoto GS Aragno

## Complesso Polisportivo La Sciorba, 19-20 gennaio 2019

## Tabella Oraria

| | 19 gennaio mattino | |
|---|---|---|
| | ORE 07.30 | **Riscald. Femminile** |
| | ORE 08.00 | **Riscald. Maschile** |
| **1** | ORE 08.45 | 100 FA EAF |
| **2** | ORE 09.04 | 100 FA EAM |
| **3** | ORE 09.23 | 100 FA ASF |
| **4** | ORE 09.54 | 100 FA ASM |
| **5** | ORE 10.26 | 200 DO ASF |
| **6** | ORE 11.03 | 200 DO ASM |
| **7** | ORE 11.37 | 100 RA EAF |
| **8** | ORE 11.58 | 100 RA EAM |
| **9** | ORE 12.19 | 100 RA ASF |
| **10** | ORE 12.48 | 100 RA ASM |
| | ORE 13.19 | **termine turno** |

| | 19 gennaio pomeriggio | |
|---|---|---|
| | ORE 13.45 | **Riscald. Femminile** |
| | ORE 14.15 | **Riscald. Maschile** |
| **1** | ORE 15.00 | 200 FA ASF |
| **2** | ORE 15.31 | 200 FA ASM |
| **3** | ORE 16.05 | 200 RA ASF |
| **4** | ORE 16.36 | 200 RA ASM |
| **5** | ORE 17.13 | 100 SL EAF |
| **6** | ORE 17.38 | 100 SL EAM |
| **7** | ORE 18.07 | 100 SL ASF |
| **8** | ORE 18.57 | 100 SL ASM |
| | ORE 19.45 | **termine turno** |

| | 20 gennaio mattino | |
|---|---|---|
| | ORE 07.30 | **Riscald. Femminile** |
| | ORE 08.00 | **Riscald. Maschile** |
| **1** | ORE 08.45 | 200 SL ASF |
| **2** | ORE 09.36 | 200 SL ASM |
| **3** | ORE 10.37 | 100 DO EAF |
| **4** | ORE 10.54 | 100 DO EAM |
| **5** | ORE 11.09 | 100 DO ASF |
| **6** | ORE 11.38 | 100 DO ASM |
| **7** | ORE 12.03 | 50 SL ASF |
| **8** | ORE 12.29 | 50 SL ASM |
| | ORE 13.00 | **termine turno** |

| | 20 gennaio pomeriggio | |
|---|---|---|
| | ORE 14.00 | **Riscald. Femminile** |
| | ORE 14.30 | **Riscald. Maschile** |
| **1** | ORE 15.15 | 200 MX EAF |
| **2** | ORE 15.26 | 200 MX EAM |
| **3** | ORE 15.38 | 200 MX ASF |
| **4** | ORE 15.56 | 200 MX ASM |
| **5** | ORE | |
| **6** | ORE 16.30 | 100 FA Finali |
| **7** | ORE 17.00 | 100 DO Finali |
| **8** | ORE 17.30 | 100 RA Finali |
| **9** | ORE 18.00 | 100 SL Finali |
| | ORE 18.45 | **Termine Manif.** |