14° Trofeo Nazionale di Nuoto GS Aragno

Genova Prà Aquacenter I Delfini, 17-18-19 gennaio 2020

Tabella Oraria

17 gennaio pomeriggio

	ORE	13.30	Riscaldamento	
		14.45		
1	ORE	15.00	50 FA	F
2	ORE	15.15	50 FA	M
3	ORE	15.29	50 DO	F
4	ORE	15.42	50 DO	M
5	ORE	15.50	50 RA	F
6	ORE	16.02	50 RA	M
7	ORE	16.12	50 SL	F
8	ORE	16.40	50 SL	M
9	ORE	17.07	800 SL	F
10	ORE	17.27	1500 SL	M
11	ORE	18.03	50 FA finale	
12	ORE	18.28	50 DO finale	
13	ORE	18.52	50 RA finale	
14	ORE	19.15	50 SL finale	
	ORE	19.39	**termine turno**	

18 gennaio mattino

	ORE	7.25	7.50	Riscald. Femm.
	ORE	7.50	8.15	Riscald. Masch.
1	ORE	8.30	400 SL	F
2	ORE	8.40	400 SL	M
3	ORE	8.50	200 RA	RAF
4	ORE	9.16	200 RA	RAM
5	ORE	9.50	200 RA	F
6	ORE	10.10	200 RA	M
7	ORE	10.23	100 FA	F
8	ORE	11.01	100 FA	M
9	ORE	11.47	200 DO	RAF
10	ORE	12.17	200 DO	RAM
11	ORE	12.47	200 DO	F
12	ORE	13.13	200 DO	M
	ORE	13.23	**termine turno**	

18 gennaio pomeriggio

	ORE	14.00	14.30	Riscald. Femm.
	ORE	14.30	15.00	Riscald. Masch.
1	ORE	15.15	100 SL	F
2	ORE	16.23	100 SL	M
3	ORE	17.28	200 FA	RAF
4	ORE	17.44	200 FA	RAM
5	ORE	18.14	200 FA	F
6	ORE	18.31	200 FA	M
7	ORE	18.48	100 DO	F
8	ORE	19.27	100 DO	M
9	ORE	19.59	400 MX	F
10	ORE	20.09	400 MX	M
	ORE	20.19	**termine turno**	

19 gennaio mattino

	ORE	7.25	7.50	Riscald. Femm.
	ORE	7.50	8.15	Riscald. Masch.
1	ORE	8.30	200 SL	RAF
2	ORE	9.05	200 SL	RAM
3	ORE	9.58	200 SL	F
4	ORE	10.39	200 SL	M
5	ORE	11.09	100 RA	F
6	ORE	11.39	100 RA	M
7	ORE	12.08	200 MX	RAF
8	ORE	12.29	200 MX	RAM
9	ORE	13.08	200 MX	F
10	ORE	13.38	200 MX	M
	ORE	13.53	**termine turno**	