

**CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE DI CATEGORIA
R/J/C/S – Parte 1
Piscina La Sciorba, 25/01/2020
Vasca 50 metri (vasca esterna pallone)
Cronometraggio automatico**

ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 14.00
Inizio gare ore 15.00

ORDINE DELLE GARE

- Nuoto con ostacoli m 100 Rag
- Nuoto con ostacoli m 200 J/C/S
- Staffetta ostacoli 4x50 R/J/C/S

5 min. pausa tecnica

- Percorso misto m 100 R/J/C/S
- Trasporto manichino con pinne e torpedo m 100 R/J/C/S

Premiazioni