

MANIFESTAZIONE INVERNALE
“Ex Prove a Tempo” – Assoluti e Ragazzi
Piscina La Sciorba, 02/02/2020
Vasca 50 metri (vasca esterna pallone)
Cronometraggio automatico

ORARIO

Mattino: Riscaldamento ore 14.00
Inizio gare ore 15.00

ORDINE DELLE GARE

- Nuoto con ostacoli m 100 Rag
- Nuoto con ostacoli m 200 Assoluti

5 min. pausa tecnica

- Trasporto manichino m 50 Assoluti
- Trasporto manichino con pinne e torpedo m 100 Assoluti

5 min. pausa tecnica

- Trasporto manichino con pinne m 100 Assoluti
- Superlifesaver m 200 Assoluti

5 min. pausa tecnica

- Percorso misto m 100 Assoluti