

# CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE DI CATEGORIA R/J/C/S

Piscina La Sciorba, 06/03/2022

Vasca 50 metri (vasca esterna)

Cronometraggio automatico

## ORARIO

Mattino: Riscaldamento ore 8.00  
Inizio gare ore 9.00

### ORDINE DELLE GARE

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

#### Pausa tecnica

- Trasporto Manichino m 50 R/J/C/S
- Staffetta Manichino 4x25 R/J/C/S
- Trasporto Manichino con pinne m 100 R/J/C/S

#### Premiazioni Gare del Mattino

## ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 14.00  
Inizio gare ore 15.00

### ORDINE DELLE GARE

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

#### Pausa tecnica

- Staffetta mista 4x50 R/J/C/S
- Superlifesaver m 200 R/J/C/S

#### Premiazioni Gare del Pomeriggio