



XII Trofeo "Città di Rapallo"

I Prova Qualificazione Campionato Italiano in Vasca Lunga

Rapallo (GE) - Impianto Sportivo Poggiolino, 21-22-23 maggio 2021

Tabella Oraria

21 maggio pomeriggio				22 maggio pomeriggio				23 maggio pomeriggio						
	ORE	13.45	14.15	Riscald. Femm.		ORE	13.45	14.15	Riscald. Femm.		ORE	13.45	14.15	Riscald. Femm.
	ORE	14.15	14.45	Riscald. Masch.		ORE	14.15	14.45	Riscald. Masch.		ORE	14.15	14.45	Riscald. Masch.
1	ORE 15.00	800	SL	F	1	ORE 15.00	50	SL	F	1	ORE 15.00	50	FA	F
2	ORE 15.55	800	SL	M	2	ORE 15.30	50	SL	M	2	ORE 15.15	50	FA	M
3	ORE 16.25	100	DO	F	3	ORE 15.55	100	RA	F	3	ORE 15.30	200	DO	F
4	ORE 16.45	100	DO	M	4	ORE 16.15	100	RA	M	4	ORE 15.55	200	DO	M
5	ORE 17.00	200	RA	F	5	ORE 16.35	50	DO	F	5	ORE 16.15	50	RA	F
6	ORE 17.20	200	RA	M	6	ORE 16.45	50	DO	M	6	ORE 16.30	50	RA	M
7	ORE 17.35	100	FA	F	7	ORE 17.00	200	FA	F	7	ORE 16.40	100	SL	F
8	ORE 17.50	100	FA	M	8	ORE 17.15	200	FA	M	8	ORE 17.20	100	SL	M
9	ORE 18.05	400	MX	F	9	ORE 17.25	200	MX	F	9	ORE 17.50	1500	SL	F
10	ORE 18.20	400	MX	M	10	ORE 17.35	200	MX	M	10	ORE 18.50	1500	SL	M
11	ORE 18.35	200	SL	F	11	ORE 18.10	400	SL	F		ORE 19.45	termine manif.		
12	ORE 19.10	200	SL	M	12	ORE 18.55	400	SL	M					
	ORE 19.50	termine turno				ORE 19.35	termine turno							