

I Prova Regionale in vasca Lunga
Genova Sciorba 19 e 20 Novembre 2022



Tabella oraria

Sabato 19 Novembre 2022		Domenica 20 Novembre mattino		Domenica 20 Novembre pomeriggio	
Concentramento A		Concentramento A		Concentramento B	
14,00-14,45	riscaldamento Campo Gara	08,00-08,45	Riscaldamento Campo gara	14,20-15,00	Riscaldamento Campo gara
15,00	800 STILE	09,00	50 STILE LIBERO	15,15	50 FARFALLA
15,50	100 DORSO	09,15	100 RANA	15,20	200 DORSO
16,05	200 RANA	09,30	50 DORSO	15,40	50 RANA
16,25	100 FARFALLA	09,35	200 FARFALLA	15,45	100 STILE
16,40	400 MISTI	09,50	200 MISTI	16,25	100 MISTI
16,55	200 STILE	10,10	400 STILE	16,30	1500 STILE
17,40	termine I parte Conc. A	11,00	termine II Parte Conc. B	18,00	termine manifestazione Conc. B
Concentramento B		Concentramento B		Concentramento A	
16,30-17,30	Riscaldamento vasca esterna	11,00-11,40	Riscaldamento Campo gara	18,00-18,30	Riscaldamento Campo gara
17,40	800 STILE	11,50	50 STILE LIBERO	18,40	50 FARFALLA
18,40	100 DORSO	12,10	100 RANA	18,45	200 DORSO
18,55	200 RANA	12,35	50 DORSO	19,05	50 RANA
19,20	100 FARFALLA	12,40	200 FARFALLA	19,10	100 STILE LIBERO
19,35	400 MISTI	12,55	200 MISTI	19,50	100 MISTI
19,50	200 STILE	13,20	400 STILE	19,55	1500 STILE
20,35	termine I parte Conc. B	14,20	termine II parte Conc. A	20,55	termine manifestazione Conc. A

L'orario è da intendersi puramente indicativo e non esime gli atleti dal presentarsi tempestivamente in camera di appello anche in caso di anticipo dei tempi della manifestazione

Concentramento A	Rari Nantes Arenzano, Aragno Rivarolesi, Andrea Doria, Genova Nuoto, Sportiva Sturla
Concentramento B	Superba, Uisp V.Magra, Chiavari Nuoto, Rn Camogli, RN Cairo, Amatori Savona, Doria N Loano, RN Imperia, Sanremo LS