

## III Prova Regionale in vasca corta

Genova - Piscina Complesso Polisportivo La Sciorba, 4-5 febbraio 2023

### Tabella Oraria

4 febbraio pomeriggio			5 febbraio mattino			5 febbraio pomeriggio		
<b>Concentramento A</b>			<b>Concentramento A</b>			<b>Concentramento B</b>		
	ORE	Riscaldamento <b>Campo Gara</b>		ORE	Riscaldamento <b>Campo Gara</b>		ORE	Riscaldamento <b>Campo Gara</b>
	14.00 14.45			8.00 8.45			14.15 15.00	
1	ORE 15.00	200 stile libero	1	ORE 9.00	200 dorso	1	ORE 15.15	200 farfalla
2	ORE 15.45	100 rana	2	ORE 9.30	50 stile libero	2	ORE 15.30	50 dorso
3	ORE 16.00	50 farfalla	3	ORE 9.40	400 misti	3	ORE 15.35	50 rana
4	ORE 16.10	200 misti	4	ORE 9.55	200 rana	4	ORE 15.45	100 stile libero
5	ORE 16.35	100 dorso	5	ORE 10.15	100 farfalla	5	ORE 16.15	100 misti
6	ORE 16.55	800 stile libero	6	ORE 10.35	400 stile libero	6	ORE 16.20	1500 stile libero
	ORE 17.40	<b>termine turno</b>		ORE 11.20	<b>termine turno</b>		ORE 18.15	<b>termine turno</b>
<b>Concentramento B</b>			<b>Concentramento B</b>			<b>Concentramento A</b>		
	ORE	Riscaldamento <b>Vasca Esterna</b>		ORE	Riscaldamento <b>Vasca Esterna</b>		ORE	Riscaldamento <b>Vasca Esterna</b>
	16.30 17.30			10.00 11.15			17.00 18.15	
1	ORE 17.40	200 stile libero	1	ORE 11.20	200 dorso	1	ORE 18.15	200 farfalla
2	ORE 18.15	100 rana	2	ORE 11.35	50 stile libero	2	ORE 18.40	50 dorso
3	ORE 18.35	50 farfalla	3	ORE 11.55	400 misti	3	ORE 18.45	50 rana
4	ORE 18.45	200 misti	4	ORE 12.25	200 rana	4	ORE 18.50	100 stile libero
5	ORE 19.10	100 dorso	5	ORE 12.55	100 farfalla	5	ORE 19.20	100 misti
6	ORE 19.25	800 stile libero	6	ORE 13.05	400 stile libero	6	ORE 19.25	1500 stile libero
	ORE 20.25	<b>termine turno</b>		ORE 13.55	<b>termine turno</b>		ORE 20.35	<b>termine manifestazione</b>

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:** Andrea Doria - Aragno Rivarolesi - Genova Nuoto My Sport - Rari Nantes Arenzano - Sportiva Sturla  
**Concentramento B:** Amatori Nuoto Savona - Doria Nuoto 2000 Loano - Rari Nantes Imperia 57 - Sanremo Like Swim  
 Superba Nuoto - Chiavari Nuoto - Spazio Rari Nantes Camogli - Uisp Nuoto Valdimagra - NC RN Cairo M.Acqui Terme