

# CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE ASSOLUTO

## Prova a tempo Es.B/A

SCIORBA, 17 aprile 2016 Vasca 50 metri

### Cronometraggio manuale

#### ORARIO:

Mattina: riscaldamento ore 7.30 – inizio gare ore 8.30

Pomeriggio: riscaldamento ore 14.00 – inizio gare ore 15.00

### ORDINE DELLE GARE

#### Mattina

- Nuoto con ostacoli m 50 Es.B/A
- Nuoto con ostacoli m 200 Ass.
- Staff. 4x50 ostacoli Ass
- **Premiazioni gare Ostacoli (Ass)**
- Superlifesaver m 200 Ass
- Trasporto Manichino m 50 Es.B (manichino Vuoto)
- Trasporto Manichino m 50 Es.A
- Trasporto manichino m 50 Ass
- Trasporto Manichino con pinne m 50 Es.A
- Staff. 4x25 Manichino Ass
- **Premiazioni gare Manichino (Ass)**

#### Pomeriggio

- Line throw
- Trasporto manichino con pinne m 100 Ass
- Trasporto manichino con pinne e torpedo m 100 Ass
- Staff. 4x50 mista Ass
- Percorso Misto m 100 Ass
- Staff. 4x50 mista-mista Ass (con 2 maschi e 2 femmine)
- **Premiazioni finali gare Assoluti**