

**PROVE A TEMPO Es. A, RAGAZZI E ASSOLUTI**  
**Piscina La Sciorba, 22/01/2017**  
**Vasca 50 metri**  
**Cronometraggio automatico**

**ORARIO**

Mattino: Riscaldamento ore 7.30 - inizio gare ore 8.30

**ORDINE DELLE GARE**

- |   |           |
|---|-----------|
| • Nuoto con ostacoli                      | 50 m Es.A |
| • Nuoto con ostacoli                      | 100 m Rag |
| • Nuoto con ostacoli                      | 200 m     |
| • Percorso Misto                          | 100 m     |
| • Trasporto manichino con pinne e torpedo | 100 m     |
| • Trasporto manichino con pinne           | 50 m Es.A |
| • Trasporto manichino con pinne           | 100 m     |
| • Trasporto manichino                     | 50 m      |
| • Superlifesaver                          | 200 m     |