

**PROVE A TEMPO ASSOLUTI E Es. B/A/R**  
**Piscina La Sciorba, 25/03/2018**  
**Vasca 50 metri**  
**Cronometraggio manuale**

**ORARIO**

Pomeriggio: Riscaldamento ore 13.00 - inizio gare ore 14.00

**ORDINE DELLE GARE**

- |   |       |          |
|---|-------|----------|
| • Nuoto con ostacoli                      | 50 m  | Es. B/A  |
| • Nuoto con ostacoli                      | 100 m | R        |
| • Nuoto con ostacoli                      | 200 m | Assoluti |
| • Trasporto manichino con pinne e torpedo | 100 m | Assoluti |
| • Trasporto manichino                     | 50 m  | Assoluti |
| • Trasporto manichino vuoto               | 50 m  | Es. B    |
| • Trasporto manichino con pinne           | 50 m  | Es. B/A  |
| • Trasporto manichino con pinne           | 100 m | Assoluti |
| • Superlifesaver                          | 200 m | Assoluti |
| • Percorso misto                          | 100 m | Assoluti |