

# TROFEO REGIONALE AUTUNNALE Es. B/A/Rag e Assoluti

## Piscina La Sciorba, 24/11/2019

### Vasca 50 metri (vasca esterna pallone)

#### Cronometraggio automatico

#### ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 14.30 - inizio gare ore 15.30

#### ORDINE DELLE GARE

##### Gare base

- |                             |             |                 |                      |
|-----------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| <b>• Nuoto con ostacoli</b> | <b>m 50</b> | <b>Assoluti</b> | <b>Gara Sprint 1</b> |
| • Nuoto con ostacoli        | m 50        | Es. A e B       |                      |
| • Nuoto con ostacoli        | m 100       | Rag             |                      |
| • Nuoto con ostacoli        | m 200       | Assoluti        | GARA 1               |

##### 5 min. pausa tecnica

- |   |       |          |        |
|---|-------|----------|--------|
| • Trasporto manichino con pinne e torpedo | m 100 | Assoluti | GARA 2 |
| • Trasporto manichino                     | m 50  | Assoluti | GARA 3 |
| • Trasporto manichino vuoto               | m 50  | Es. B    |        |

##### 2 min. pausa tecnica

- |  |             |                 |                      |
|--|-------------|-----------------|----------------------|
| <b>• Trasporto manichino con pinne</b> | <b>m 50</b> | <b>Assoluti</b> | <b>Gara Sprint 2</b> |
| • Trasporto manichino con pinne        | m 50        | Es. B/A         |                      |
| • Trasporto manichino con pinne        | m 100       | Assoluti        | GARA 4               |
| • <b>Trasporto manichino</b>           | <b>m 50</b> | <b>Assoluti</b> | <b>Gara Sprint 3</b> |

##### 5 min. pausa tecnica

- |                  |       |          |        |
|------------------|-------|----------|--------|
| • Superlifesaver | m 200 | Assoluti | GARA 5 |
|------------------|-------|----------|--------|

##### 4 min. pausa tecnica

- |                  |             |                 |                      |
|------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| • Percorso Misto | m 100       | Assoluti        | GARA 6               |
| • <b>Pinne</b>   | <b>m 50</b> | <b>Assoluti</b> | <b>Gara Sprint 4</b> |

##### Gare sprint

- |   |             |
|---|-------------|
| ◇ <b>Nuoto con ostacoli</b>                       | <b>m 50</b> |
| ◇ <b>Trasporto manichino dall'acqua</b>           | <b>m 50</b> |
| ◇ <b>Trasporto manichino con pinne dall'acqua</b> | <b>m 50</b> |
| ◇ <b>Pinne</b>                                    | <b>m 50</b> |