

CAMPIONATO PRIMAVERILE
Assoluti – Ragazzi – Esordienti B e A
Piscina La Sciorba, 15/03/2020
Vasca 50 metri (vasca esterna pallone)
Cronometraggio automatico

ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 14.30
Inizio gare ore 15.30

ORDINE DELLE GARE

- Nuoto con ostacoli m 50 B/A
- Nuoto con ostacoli m 100 R
- Nuoto con ostacoli m 200 Assoluti
- Staffetta ostacoli 4x50 Assoluti

5 min. pausa tecnica

- Trasporto manichino (manichino vuoto) m 50 B
- Trasporto manichino m 50 A
- Trasporto manichino m 50 Assoluti
- Staffetta manichino 4x25 Assoluti
- Trasporto manichino con pinne e torpedo m 100 A
- Trasporto manichino con pinne e torpedo m 100 Assoluti

2 min. pausa tecnica

- Trasporto manichino con pinne m 50 B/A
- Trasporto manichino con pinne m 100 Assoluti
- Superlifesaver m 200 Assoluti
- Staffetta mista 4x50 Assoluti

2 min. pausa tecnica

- Percorso misto m 100 Assoluti
- Staffetta lifesaver (2 maschi e 2 femmine) 4x50 Assoluti
- Staffetta Line throw Assoluti

Premiazioni