

# CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE ASSOLUTI

## Piscina La Sciorba, 20/03/2022

### Vasca 50 metri (vasca da definire)

#### Cronometraggio automatico

#### ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 13.00  
Inizio gare ore 14.00

#### ORDINE DELLE GARE

- Nuoto con ostacoli m 200 Assoluti
- Staffetta ostacoli 4x50 Assoluti
- Line Throw

#### Pausa tecnica

- Trasporto Manichino m 50 Assoluti
- Staffetta Manichino 4x25 Assoluti
- Trasporto Manichino con pinne m 100 Assoluti

#### Pausa

- Trasporto Manichino con pinne e torpedo m 100 Assoluti

#### Pausa tecnica

- Percorso misto m 100 Assoluti
- Staffetta mista 4x50 Assoluti
- Superlifesaver m 200 Assoluti

#### Premiazioni Gare