

CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE DI CATEGORIA
Es.B/Es.A/R/J/C/S - Master
Piscina La Sciorba, 15/01/2023
Vasca 50 metri (vasca interna)
Cronometraggio automatico su 6 corsie

ORARIO

Mattino: Riscaldamento ore 7.30
Inizio gare ore 8.30

ORDINE DELLE GARE

- Nuoto con ostacoli 50 m Es. B
- Nuoto con ostacoli 100 m Es. A
- Nuoto con ostacoli 200 m R/J/C/S
- Staffetta ostacoli 4x50 m R/J/C/S

Pausa tecnica

- Trasporto Manichino 50 m Es.A/R/J/C/S/Master
- Trasporto Manichino (Manichino vuoto) 50 m Es. B
- Staffetta Manichino 4x25 m Es.A/R/J/C/S
- Staffetta Manichino (Manichino vuoto) 4x25 m Es. B
- Trasporto Manichino con pinne 100 m Es.a/R/J/C/S/Master
- Trasporto Manichino con pinne (Manichino vuoto) 50 m Es. B

Premiazioni Gare del Mattino

ORARIO

Pomeriggio: Riscaldamento ore 14.00
Inizio gare ore 15.00

ORDINE DELLE GARE

- Trasporto Manichino 100 m J/C/S/Master (gara nuova)
- Trasporto Manichino con pinne e torpedo 100 m Es.A/R/J/C/S/Master
- Percorso misto 100 m R/J/C/S

Pausa tecnica

- Staffetta mista 4x50 m R/J/C/S
- Superlifesaver 200 m R/J/C/S

Premiazioni Gare del Pomeriggio