**CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE**

**DI CATEGORIA Rg/J/C/S**

**PISCINE SCIORBA, Via G. Adamoli, 57 Ge.**

**26/03/23 open x Reg. Piemonte**

**Programma gare**

**Vasca 50 metri**

**Cronometraggio automatico 8 corsie doppie piastre.**

**MATTINA: riscaldamento ore 07.30, inizio gare ore 08.30**

* Nuoto con Ostacoli 200 m Rg-J-C-S (tabellone)
* Staffetta Ostacoli 4x50 m Rg-J-C-S (tabellone)
* **Pausa tecnica e premiazione gara Ostacoli**
* Trasporto Manichino 50 m Rg-J -C-S (tabellone)
* Staffetta Mista 4x50 m Rg-J -C-S (tabellone)
* Trasporto Manichino con Pinne 100 m Rg-J -C-S (Bar)

***Premiazioni Gare del mattino***

**POMERIGGIO: riscaldamento ore 14.00, inizio gare ore 15.00**

* Staffetta Manichino 4x25 m Rg-J-C-S (Bar)
* ***Trasporto Manichino 100 m J -C-S (Gara Nuova) (Bar)***
* Trasporto Manichino Pinne e Torpedo 100 m Rg-J-C-S (Bar)
* Percorso Misto 100 m Rg-J-C-S (Bar)
* Super Lifesaver 200 m Rg-J -C-S (Bar)
* Staffetta Pool Lifesaver (per genere) 4x50 m Rg-J -C-S (tabellone)

***Premiazioni Gare del pomeriggio***

***Se le tempistiche della manifestazione lo consentissero, durante le gare potrebbero essere effettuale le premiazioni di quelle già effettuate.***