

I Prova Regionale in vasca lunga

Genova - Piscina Complesso Polisportivo La Sciorba, 13-14 maggio 2023

Tabella Oraria

13 maggio pomeriggio			14 maggio mattino			14 maggio pomeriggio		
Concentramento A			Concentramento A			Concentramento B		
	Campo Gara			Campo Gara			Campo Gara	
ORE	13.45 14.15 14.15 14.45	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile	ORE	8.00 8.25 8.25 8.50	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile	ORE	13.45 14.15 14.15 14.45	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile
1	ORE 15.00	800 stile libero	1	ORE 9.00	50 stile libero	1	ORE 15.00	50 farfalla
2	ORE 15.50	100 dorso	2	ORE 9.15	100 rana	2	ORE 15.10	200 dorso
3	ORE 16.10	200 rana	3	ORE 9.35	50 dorso	3	ORE 15.25	50 rana
4	ORE 16.30	100 farfalla	4	ORE 9.45	200 farfalla	4	ORE 15.35	100 stile libero
5	ORE 16.45	400 misti	5	ORE 10.00	200 misti	5	ORE 16.15	1500 stile libero
6	ORE 17.00	200 stile libero	6	ORE 10.25	400 stile libero		ORE 17.45	termine turno
	ORE 17.40	termine turno		ORE 11.15	termine turno			
Concentramento B			Concentramento B			Concentramento A		
	Vasca Esterna			Vasca Esterna			Vasca Esterna	
ORE	16.30 17.00 17.00 17.30	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile	ORE	10.15 10.45 10.45 11.15	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile	ORE	16.30 17.00 17.00 17.30	Riscaldamento Femminile Riscaldamento Maschile
1	ORE 17.45	800 stile libero	1	ORE 11.25	50 stile libero	1	ORE 17.50	50 farfalla
2	ORE 18.35	100 dorso	2	ORE 11.40	100 rana	2	ORE 18.00	200 dorso
3	ORE 18.55	200 rana	3	ORE 11.50	50 dorso	3	ORE 18.25	50 rana
4	ORE 19.20	100 farfalla	4	ORE 11.55	200 farfalla	4	ORE 18.30	100 stile libero
5	ORE 19.35	400 misti	5	ORE 12.05	200 misti	5	ORE 19.00	1500 stile libero
6	ORE 20.00	200 stile libero	6	ORE 12.30	400 stile libero		ORE 20.00	termine manifestazione
	ORE 20.40	termine turno		ORE 13.30	termine turno			

L'orario è da intendersi **puramente indicativo** e **non esime** gli atleti dal presentarsi tempestivamente in camera di appello anche in caso di anticipo dei tempi della manifestazione

Concentramento A: Andrea Doria - Aragno Rivarolesi - Genova Nuoto My Sport - Rari Nantes Arenzano - Sportiva Sturla

Concentramento B: Amatori Nuoto Savona - Doria Nuoto 2000 Loano - Rari Nantes Imperia 57 - Sanremo Like Swim
Superba Nuoto - Chiavari Nuoto - Spazio Rari Nantes Camogli - Uisp Nuoto Valdimagra