



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

COMITATO REGIONALE PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

**QUARTA QUALIFICAZIONE CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA (VALIDA COME
CAMPIONATO REGIONALE ASSOLUTO)**

2-3-4/07/2021

PALAZZO DEL NUOTO TORINO

Venerdì mattina

Riscaldamento unico: ore 9.00-9.30

Inizio gare: ore 9.45

Riscaldamento F: 200 Fa F vasca sotto ore 10

Riscaldamento M: 200 Fa M vasca sotto ore 10.30

Venerdì pomeriggio

Riscaldamento unico: 1500sl -100sl F ore 14.00-14.30

Inizio gare: 1500sl -100sl F ore 14.45

Riscaldamento M:100sl M ore 16.15

Inizio gare 100sl M: 16.55

Riscaldamento unico: 50do-200mx ore 17.50-18.20

Inizio gare 50do-200mx ore 18.30

Sabato mattina

Riscaldamento F: 50 sl F ore 9.00-9.30

Inizio gare: 50 sl F ore 9.45

Riscaldamento M: 50 sl M ore 10.25-10.55

Inizio gare: 50 sl M ore 11.05

Riscaldamento unico: 200 ra vasca sotto a partire dalle 11.05

Sabato pomeriggio

Riscaldamento unico: 400 sl ore 14.00-14.30

Inizio gare: 400 sl. ore 14.45

Riscaldamento F: 200 do F vasca sotto a partire dalle ore 16.00

Riscaldamento M: 200 do M vasca sotto a partire dalle 16.30

Riscaldamento unico: 100 fa ore 17.40-18.10

Inizio gare: 100 fa ore 18.20

Domenica mattina

Riscaldamento unico: ore 8.00-8.30

Inizio gare: ore 8.45

Riscaldamento F: 400 mx F vasca sotto ore 8.45

Riscaldamento M: 400mx M vasca sotto ore 9.15

Riscaldamento unico: 200 sl ore 10.15-10.45

Inizio gare: ore 10.55

Riscaldamento unico: ultime 7 serie 200 sl vasca sotto ore 11.20

Domenica pomeriggio

Riscaldamento unico: 100 do 14.30-15.00

Inizio gare: 100 do ore 15.15

Riscaldamento unico: ore 16.15-16.45

Inizio gare: ore 16.55