

**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**

n.b. per tutta la durata della pausa tecnica e durante le premiazioni, la vasca è a disposizione degli atleti, terminata la cerimonia di premiazione la vasca dovrà essere liberata tempestivamente.

- | | | | |
|---------------------------------|--------|-----------|-------------|
| • 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 effettuate le premiazioni di quelle già effettuate.