

**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)        |
| • <b>Trasporto Manichino</b>            | <b>100 m</b> | <b>J -C-S (Gara Nuova)</b> | <b>(Bar)</b> |
| • 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.**