

## PROGRAMMA DI NUOTO

### SABATO MATTINA

Ore 08:00 Ritrovo sede di gara – piscina

Ore 08:30 Riscaldamento

Ore 08:00 Inizio gare

- 200 m. Delfino	maschile	assoluti
- 200 m. Stile Libero	maschile	assoluti
- 100 m. Stile Libero	femminile	assoluti
- 50 m. Dorso	maschile	juniores
- 50 m. Dorso	femminile	juniores
- 50 m. Dorso	maschile	assoluti
- 50 m. Dorso	femminile	assoluti
- 50 m. Stile Libero	maschile	juniores
- 50 m. Stile Libero	femminile	juniores

### **PAUSA 10 MINUTI**

- 50 m. Delfino	maschile	assoluti
- 50 m. Delfino	femminile	assoluti
- 100 m. Stile Libero	maschile	assoluti
- 50 m. Rana	maschile	assoluti
- 50 m. Rana	femminile	assoluti
- 200 m. Rana	maschile	assoluti
- 200 m. Misti	femminile	assoluti
- 200 m. Misti	maschile	assoluti
- 200 m. Delfino	femminile	assoluti
- 4 X 50 m. Stile Libero	femminile	assoluti
- 4 X 100 m. Stile Libero	maschile	assoluti

### SABATO POMERIGGIO

Ore 14:45 Ritrovo in piscina

Ore 15:00 Riscaldamento

Ore 15:30 Inizio gare

- 200 m. Stile Libero	femminile	assoluti
- 100 m. Delfino	maschile	assoluti
- 100 m. Delfino	femminile	assoluti
- 50 m. Rana	maschile	juniores
- 50 m. Rana	femminile	juniores
- 200 m. Rana	femminile	assoluti
- 50 m. Stile Libero	maschile	assoluti
- 50 m. Stile Libero	femminile	assoluti
- 100 m. Dorso	maschile	assoluti

### **PAUSA 10 MINUTI**

- 100 m. Dorso	femminile	assoluti
- 50 m. Delfino	maschile	juniores
- 50 m. Delfino	femminile	juniores
- 100 m. Rana	maschile	assoluti
- 100 m. Rana	femminile	assoluti
- 200 m. Dorso	femminile	assoluti
- 200 m. Dorso	maschile	assoluti
- 400 m. Stile Libero	femminile	assoluti
- 4 X 50 m. Misti	femminile	assoluti
- 4 X 100 m. Misti	maschile	assoluti

## PROGRAMMA DI NUOTO

### MATTINA

1)	200 STILE LIBERO MASCHILE	ASSOLUTI
2)	50 DELFINO FEMMINILE	JUNIORES
3)	50 DELFINO MASCHILE	JUNIORES
4)	50 DELFINO FEMMINILE	ASSOLUTI
5)	50 DELFINO MASCHILE	ASSOLUTI
6)	100 STILE LIBERO FEMMINILE	ASSOLUTI
7)	100 DELFINO MASCHILE	ASSOLUTI

### PAUSA

8)	50 STILE LIBERO MASCHILE	JUNIORES
9)	50 STILE LIBERO FEMMINILE	JUNIORES
10)	50 STILE LIBERO MASCHILE	ASSOLUTI
11)	50 STILE LIBERO FEMMINILE	ASSOLUTI
12)	200 MISTI MASCHILE	ASSOLUTI
13)	4 X 50 STILE LIBERO FEMMINILE	ASSOLUTI
14)	4 X 100 STILE LIBERO MASCHILE	ASSOLUTI

### POMERIGGIO

15)	100 STILE LIBERO MASCHILE	ASSOLUTI
16)	200 STILE LIBERO FEMMINILE	ASSOLUTI
17)	50 RANA FEMMINILE	JUNIORES
18)	50 RANA MASCHILE	JUNIORES
19)	50 RANA FEMMINILE	ASSOLUTI
20)	50 RANA MASCHILE	ASSOLUTI
21)	100 RANA MASCHILE	ASSOLUTI
22)	50 DORSO FEMMINILE	JUNIORES

### PAUSA

23)	50 DORSO MASCHILE	JUNIORES
24)	50 DORSO FEMMINILE	ASSOLUTI
25)	50 DORSO MASCHILE	ASSOLUTI
26)	100 DORSO MASCHILE	ASSOLUTI
27)	4 X 50 MISTI FEMMINILE	ASSOLUTI
28)	4 X 100 MISTI MASCHILE	ASSOLUTI
29)	400 STILE LIBERO MASCHILE	ASSOLUTI