

COMITATO REGIONALE PIEMONTE E VALLE D'AOSTA***Domenica***

UISP PINEROLO NUOTO
PARTECIPA SOLO
ALLE GARE DI DOMENICA
CONCENTRAMENTO 2

Concentramento 2*Mattino*

400 misti F: ore 11.40
400 misti M: ore 11.46
100 stile libero F: ore 11.52
100 stile libero M: ore 12.16
200 dorso F: ore 12.37
200 dorso M: ore 12.47
200 farfalla F: ore 12.57
200 farfalla M: ore 13.01
100 rana F: ore 13.07
100 rana M: ore 13.16
400 stile libero F: ore 13.27
400 stile libero M: ore 13.50
50 farfalla F: ore 14.16
50 farfalla M: ore 14.20

Pomeriggio

200 misti F: ore 17.25
200 misti M: ore 17.41
50 rana F: ore 17.57
50 rana M: ore 17.59
50 stile libero F: ore 18.02
50 stile libero M: ore 18.13
100 dorso F: ore 18.24
100 dorso M: ore 18.34
100 farfalla F: ore 18.44
100 farfalla M: ore 18.53
200 rana F: ore 19.03
200 rana M: ore 19.10
200 stile libero F: ore 19.17
200 stile libero M: ore 19.28
50 dorso F: ore 19.56
50 dorso M: ore 20.00

Gli atleti dovranno presentarsi 30 minuti prima rispetto agli orari sopra indicati.
Gli atleti, a partire dalle ore 07.45, potranno effettuare il riscaldamento **esclusivamente** nella vasca B.
La vasca A sarà utilizzata solo per gareggiare.