

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO COMITATO REGIONALE CAMPANO

ALLE SOCIETA' INTERESSATE

PROVE TEMPO - CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA INVERNALE 2016

Si informano le Società che verranno svolte delle prove tempo nell'ambito della manifestazione **CAMPIONATO REGIONALE DI CATEGORIA INVERNALE 2016**, come indicato sul bando gara.

Le Società interessate possono inviare una mail di adesione con gare e atleti in dettaglio al settore nuoto, nuoto.campania@federnuoto.it, le società devono inoltre scaricare e compilare cartellino gara (vedi pagina 2), per le prove tempo degli atleti segnalati, da consegnare alla segreteria presente sul piano vasca.

Il costo di una prova tempo è fissata a 4,00 €

Sono state inserite, segnalate in rosso, ulteriori prove tempo nelle giornate del 5 e 6 Marzo, le società interessate possono segnalare, come specificato eventuali prove.

PISCINA COMUNALE DI MONTERUSCELLO

SABATO 5 MARZO (MATTINA)

Riscaldamento Ore 7:45 / 8:15 - Inizio gare Ore 8:30

Gare : 50 Stile – 100 Rana – 50 Dorso **a seguire prove tempo su 100 Farfalla – 100 Dorso**

SABATO 5 MARZO (POMERIGGIO)

*Riscaldamento Ore 17:45 / 18:15 - Inizio gare Ore 18:30

Gare : 200 Farfalla – 200 Misti – 400 Stile**

*Gli atleti maschi devono essere già muniti di costume e devono cambiarsi sulle tribune in quanto gli spogliatoi sono occupati dai bambini della scuola nuoto

**Per la gara dei 400 stile libero gli atleti gareggeranno per categoria a partire dalle batterie più veloci

DOMENICA 6 MARZO (MATTINA)

GARE 100 FARFALLA – 400 MISTI

Riscaldamento Ore 8:30 / 9:00 - Inizio gare Ore 9:15

GARE 200 STILE – PROVE TEMPO GARE DEI 200 (DORSO + RANA + MISTI + FARFALLA)

Riscaldamento Ore 10:30 / 11:00 - Inizio gare Ore 11:15

DOMENICA 6 MARZO (POMERIGGIO)

GARE : PROVA TEMPO 100 STILE – 100 DORSO – 200 RANA

Riscaldamento Ore 14:30 / 15:00 - Inizio gare Ore 15:15

(PROVE TEMPO GARE 50 METRI) E STAFFETTA 4 X 100 STILE

Riscaldamento Ore 16:40 / 17:00 - Inizio gare Ore 17:15

SETTORE NUOTO