

**FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANO**

DETTAGLIO ORARIO

**SECONDA GIORNATA AMMISSIONI
CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE DI CATEGORIA 2016
PISCINA COMUNALE FRITZ DENNERLEIN 15 NOVEMBRE 2015**

MATTINA

RISCALDAMENTO FEMMINILE ORE 08:20 – 08:50

RISCALDAMENTO MASCHILE ORE 08:50 – 09:20

INIZIO GARE ORE 09:30

SEQUENZA GARE :

100 STILE LIBERO FEMMINE

100 DORSO MASCHI

100 DORSO FEMMINE

200 RANA MASCHI

200 RANA FEMMINE

RECUPERO 1500 STILE MASCHI

POMERIGGIO

RISCALDAMENTO FEMMINILE ORE 14:20 – 14:50

RISCALDAMENTO MASCHILE ORE 14:50 – 15:20

INIZIO GARE ORE 15:30

SEQUENZA GARE : COME DA BANDO

***N.B. Per la gara dei 400 stile verranno disputate alternandosi le migliori 3 serie dei 400 femminili e le 3 serie migliori dei 400 maschili così in successione. Pertanto, a seguire tutte le serie dei 400 femminili e poi dei 400 maschili.**

SETTORE NUOTO