

**Dettaglio orario e indicazioni impianto  
Concentramento Napoli**

**Sabato 17 e Domenica 18 Gennaio 2026 piscina Palatrincone  
Sita in via Miccoli n° 6 Monterusciello**

**SABATO 17 GENNAIO 2026 MATTINA**

Dalle ore 8.15 alle ore 8.50 riscaldamento unificato  
50 Ra M/F – 200 Do M/F

Ore 9.05 Inizio gare  
Fine gare ore 9.50 circa

- Dalle ore 9.50 alle ore 10.25 riscaldamento Maschile  
50 S1 M
- Dalle ore 10.25 alle ore 11.00 riscaldamento Femminile  
50 S1 F

Ore 11.10 Inizio gare  
Fine gare ore 11.45 circa

- Dalle ore 11.45 alle ore 12.20 riscaldamento Unificato  
200 mx M/F
- 
- Ore 12.35 Inizio gare  
Fine gare ore 13.05 circa

**(gli atleti dovranno arrivare al bordo vasca 15 min prima)**

**NON SARA' POSSIBILE UTILIZZARE IL RETROVASCA**

## **SABATO 17 GENNAIO 2026 POMERIGGIO**

- Dalle ore 17.50 alle ore 18.25 riscaldamento unificato  
1500 Sl

Ore 18.40 Inizio gare (come da start list )

Fine gare 20.35 circa

(gli atleti dovranno arrivare al bordo vasca 15 min prima , il Retro vasca sarà a disposizione dalle ore 18.35 )

## **DOMENICA 18 GENNAIO 2026 MATTINA**

Dalle ore 8.30 alle ore 9.05 riscaldamento Unico  
50 DO M/F – 200 Fa M/F

Ore 9.20 Inizio gare  
Fine gare ore 10.00 circa

- Dalle ore 10.00 alle ore 10.35 riscaldamento Maschile
- Dalle ore 10.35 alle ore 11.10 riscaldamento Femminile  
100 Sl M/F – 400 Mx M/F

Ore 11.20 Inizio gare  
Fine gare ore 12.40 circa

(gli atleti dovranno arrivare al bordo vasca 15 min prima)

- **Il Retrovasca sarà sempre a disposizione**

## **DOMENICA 18 GENNAIO 2026 POMERIGGIO**

Dalle ore 14.50 alle ore 15.25 riscaldamento Unico  
200 Ra M/F – 100 Fa M/F

Ore 15.40 Inizio gare  
Fine gare ore 16.30 circa

- Dalle ore 16.30 alle ore 17.05 riscaldamento Maschile
- Dalle ore 17.05 alle ore 17.40 riscaldamento Femminile  
400 Sl M/F – 100 Do M/F

Ore 17.50 Inizio gare  
Fine gare ore 19.20 circa

(gli atleti dovranno arrivare al bordo vasca 15 min prima)

- Il Retrovasca sarà sempre a disposizione**

- Per garantire una gestione dei device più scorrevole , i tecnici sono invitati a presentare un assistente della propria squadra alla partenza**

### **Indicazioni impianto:**

- Utilizzo docce e phon con card al costo di euro 5 con 5 scatti  
Euro 10 con 20 scatti .

Chi e' già in possesso della card euro 0.25 a scatto

Gli scatti possono essere ricaricati sia in segreteria che nella gettoniera all'interno degli spogliatoi

- Orari di segreteria :
- Sabato dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00
- Domenica dalle 9.00 alle 13.00