

**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 SI M
- Dalle ore 10.25 alle ore 11.00 riscaldamento Femminile
50 SI 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 SI

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 SI 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