



TIMING RISCALDAMENTI

HALLOSWIMEETING POTENZA

VENERDI 31 OTTOBRE MATTINA

SESSIONE ESORDIENTI

RISCALDAMENTO FEMMINILE: 9:20-9:50
INIZIO GARE SESSIONE FEMMINILE ORE 10:00

RISCALDAMENTO MASCHILE: 10:55 – 11:25
INIZIO GARE SESSIONE MASCHILE ORE 11:35

VENERDI 31 OTTOBRE POMERIGGIO

SESSIONE ESORDIENTI

RISCALDAMENTO FEMMINILE: 15:00 – 15:30
INIZIO GARE SESSIONE FEMMINILE ORE 15:40

RISCALDAMENTO MASCHILE: 16:35 – 17:05
INIZIO GARE SESSIONE MASCHILE ORE 17:15

SABATO 1 NOVEMBRE POMERIGGIO

SESSIONE ASSOLUTI

RISCALDAMENTO FEMMINILE (100SL-50DO-200RA): 13:20 -13:50

RISCALDAMENTO MASCHILE (100SL-50DO-200RA): 13:50 -14:20

INIZIO GARE: 14:30

RISCALDAMENTO FEMM. (50FA-200 MX-400 SL- FINALI 50 DO – 50FA):

16:10-16:40

RISCALDAMENTO MAS. (50FA-200 MX-400 SL- FINALI 50 DO – 50FA):

16:40 – 17:10

INIZIO GARE: 17:20

DOMENICA 2 NOVEMBRE MATTINA

SESSIONE ASSOLUTI

RISCALDAMENTO FEMMINILE (200 SL-100 FA-400 MX):7:50 – 8:20

RISCALDAMENTO MASCHILE (200 SL-100 FA-400 MX):8:20 – 8:50

INIZIO GARE: 9:00

RISCALDAMENTO FEMM. (100 DO-50 RA-1500 SL): 10:50 – 11:20

RISCALDAMENTO MAS. (100 DO-50 RA-1500 SL): 11:20 – 11:50

INIZIO GARE: 12:00

DOMENICA 2 NOVEMBRE POMERIGGIO

SESSIONE ASSOLUTI

RISCALDAMENTO FEMMINILE (100 RA-50SL-200FA):14:00 -14:30

RISCALDAMENTO MASCHILE (100 RA-50SL-200FA):14:30 – 15:00

INIZIO GARE: 15:10

RISCALDAMENTO FEMM. (200 DO-100MX-800SL –FINALI 50RA-50SL):

16:35 -17:05

RISCALDAMENTO MAS. (200 DO-100MX-800SL –FINALI 50RA-50SL):

17:05 – 17:35

INIZIO GARE: 17:45

