

I prova Categoria la Sciorba

Riscaldamento femminile sabato 13 Novembre

Prima parte: 25 minuti 13.30/13.55

Vasca principale

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Andrea Doria	13
Corsia 2	Andrea Doria	13
Corsia 3	Andrea Doria	13
Corsia 4	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 5	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 6	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 7	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 8	Genova Nuoto Mysport	13

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Genova Nuoto Mysport	6
Corsia 2		
Corsia 3		
Corsia 4		

Seconda parte: 25 minuti 13.55/14.20

Vasca principale

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Amatori nuoto Savona	13
Corsia 2	Aragno rivarolesi	13
Corsia 3	Aragno rivarolesi	13
Corsia 4	Nuotatori Genovesi	13
Corsia 5	Nuotatori Genovesi	14
Corsia 6	Rn Camogli	13
Corsia 7	Sportiva Sturla	13
Corsia 8	Rapallo Nuoto	8

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Rari Nantes Arenzano	8
Corsia 2	Sportiva Sturla	3
Corsia 3	Amatori nuoto savona	1
Corsia 4	Aquarium valle Scrivia	8

Terza parte: 25 minuti 14.20-14.45

corsia	Società e n. atleti in acqua	n. atleti in acqua	
Corsia 1	Chiavari Nuoto/ idea sport	12/1	
Corsia 2	Doria nuoto Loano / Cairo	7+6	
Corsia 3	Idea sport	13	
Corsia 4	Lavagna 90	13	
Corsia 5	Lavagna 90	13	
Corsia 6	Rari Nantes Imperia /Sanremo Like swim	8+5	
Corsia 7	Rn Spezia/idea sport	10+3	
Corsia 8	Rn Spezia	13	

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Uisp valdimagra	6
Corsia 2	Sanremo like swim	5
Corsia 3	Idea sport	7
Corsia 4		

Inizio gare: ore 15.00

Riscaldamento femminile domenica 14 novembre mattina

Prima parte: 25 minuti 8.00/8.25

Vasca da 50 scoperta

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Andrea Doria	13
Corsia 2	Andrea Doria	13
Corsia 3	Andrea Doria	13
Corsia 4	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 5	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 6	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 7	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 8	Genova Nuoto Mysport	13

Vasca principale ore 07.55-08.20

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Amatori nuoto Savona	13
Corsia 2	Aragno rivarolesi	13
Corsia 3	Aragno rivarolesi	13
Corsia 4	Nuotatori Genovesi	13
Corsia 5	Nuotatori Genovesi	14
Corsia 6	Rn Camogli	13
Corsia 7	Sportiva Sturla	13
Corsia 8	Rapallo Nuoto	8

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Rari Nantes Arenzano	8
Corsia 2	Sportiva Sturla	3
Corsia 3	Amatori nuoto savona	1
Corsia 4	Aquarium valle Scrivia	8

Seconda parte: 25 minuti 8.20-08.45

corsia	Società e n. atleti in acqua	n. atleti in acqua	
Corsia 1	Chiavari Nuoto/ idea sport	12/1	
Corsia 3	Idea sport	13	
Corsia 7	Rn Spezia/idea sport	10+3	
Corsia 8	Rn Spezia	13	
Corsia 2	Doria nuoto Loano / Cairo	7+6	
Corsia 4	Lavagna 90	13	
Corsia 5	Lavagna 90	13	
Corsia 6	Rari Nantes Imperia /Sanremo Like swim	8+5	

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Uisp valdimagra	6
Corsia 2	Sanremo like swim	5
Corsia 3	Idea sport	7
Corsia 4		

Inizio gare: ore 9.00

Riscaldamento femminile domenica 14 novembre pomeriggio

Prima parte: 25 minuti

Vasca da 50 scoperta

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Andrea Doria	13
Corsia 2	Andrea Doria	13
Corsia 3	Andrea Doria	13
Corsia 4	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 5	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 6	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 7	Genova Nuoto Mysport	13
Corsia 8	Genova Nuoto Mysport	13

Vasca principale 13.55-14.20

corsia	Società e n. atleti in acqua	Società n. atleti in acqua
Corsia 1	Amatori nuoto Savona	13
Corsia 8	Rapallo Nuoto	8
Corsia 7	Sportiva Sturla	13
Corsia 2	Aragno rivarolesi	13
Corsia 3	Aragno rivarolesi	13
Corsia 4	Nuotatori Genovesi	13
Corsia 5	Nuotatori Genovesi	14
Corsia 6	Rn Camogli	13

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Rari Nantes Arenzano	8
Corsia 2	Sportiva Sturla	3
Corsia 3	Amatori nuoto Savona	1
Corsia 4	Aquarium valle Scrivia	8

Seconda parte: 14.20-14.45

corsia	Società e n. atleti in acqua	n. atleti in acqua	
Corsia 1	Chiavari Nuoto/ idea sport	12/1	
Corsia 2	Doria nuoto Loano / Cairo	7+6	
Corsia 3	Idea sport	13	
Corsia 4	Lavagna 90	13	
Corsia 5	Lavagna 90	13	
Corsia 6	Rari Nantes Imperia /Sanremo Like swim	8+5	
Corsia 7	Rn Spezia/idea sport	10+3	
Corsia 8	Rn Spezia	13	

Dietro al pontone 4x21

corsia	Società	n. atleti in acqua
Corsia 1	Uisp valdimagra	6
Corsia 2	Sanremo like swim	5
Corsia 3	Idea sport	7
Corsia 4		

Inizio gare: ore 15.00

Riscaldamento maschile

Vasca scoperta da 50 metri (pallone)

Sabato 13: ore 16.30 inizio gare ore 18.15 (accesso carrabile alle 16.15)

Domenica 14: ore 10.30 inizio gare ore 11.30 (accesso carrabile alle 10.15)

Domenica 14: ore 16.00 inizio gare ore 17.10 (accesso carrabile alle 15.50)