



F.I.P.S.A.S. PIACENZA

NUOTO PINNATO



7° TROFEO “CITTA’ DI PIACENZA”

PROVA DEL CAMPIONATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA
PROVA ZONALE PIEMONTE-LOMBARDIA-LIGURIA

Piacenza, domenica 19 gennaio 2020

SESSIONE MATTUTINA

Ore 9.00-9.20 riscaldamento agonisti e master

Ore 9,20-9,40 riscaldamento esordienti

Inizio gare ore 9.50

m 50 apnea assoluti F/M

m 50 pinne ES F/M - MASTER F/M

m 50 monopinna gomma ES A F/M

m 100 pinne ES F/M - MASTER F/M

m 200 pinne ES F/M

staffetta master 4 x 50 pinne mista (2M e 2F)

staffetta esordienti 4 x 50 pinne F/M

m 400 pinne assoluti F/M

m 400 monopinna assoluti F/M

Premiazioni

SESSIONE POMERIDIANA

Ore 13.00-13.20 riscaldamento stile pinne cat. Agonisti femmine

Ore 13,20-13,40 riscaldamento stile monopinna cat. Agonisti femmine

Ore 13,40-14.00 riscaldamento stile pinne cat. Agonisti maschi

Ore 14,00-14.20 riscaldamento stile monopinna cat. Agonisti maschi

Inizio gare ore 14.30

- m 50 pinne 1-2-3-JUN-SEN F/M
- m 50 monopinna 1-2-3-JUN-SEN F/M
- m 100 pinne 1-2-3-JUN-SEN F/M
- m 100 monopinna 1-2-3-JUN-SEN F/M
- m 200 pinne 1-2-3-JUN-SEN F/M
- m 200 monopinna 1-2-3-JUN-SEN F/M
- staffetta 4X50 pinne ragazzi mista (1° e 2° cat. 2M e 2F)
- staffetta 4x50 pinne ass. F/M
- staffetta 4x50 monopinna ass. F/M
- Premiazioni