

**FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE CAMPANO**

**DETTAGLIO ORARIO**

**SECONDA GIORNATA AMMISSIONI  
CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE DI CATEGORIA 2016  
PISCINA COMUNALE FRITZ DENNERLEIN 15 NOVEMBRE 2015**

**MATTINA**

**RISCALDAMENTO FEMMINILE ORE 08:20 – 08:50**

**RISCALDAMENTO MASCHILE ORE 08:50 – 09:20**

**INIZIO GARE ORE 09:30**

**SEQUENZA GARE :**

*100 STILE LIBERO FEMMINE*

*100 DORSO MASCHI*

*100 DORSO FEMMINE*

*200 RANA MASCHI*

*200 RANA FEMMINE*

*RECUPERO 1500 STILE MASCHI*

**POMERIGGIO**

**RISCALDAMENTO FEMMINILE ORE 14:20 – 14:50**

**RISCALDAMENTO MASCHILE ORE 14:50 – 15:20**

**INIZIO GARE ORE 15:30**

**SEQUENZA GARE : COME DA BANDO**

**\*N.B. Per la gara dei 400 stile verranno disputate alternandosi le migliori 3 serie dei 400 femminili e le 3 serie migliori dei 400 maschili così in successione. Pertanto, a seguire tutte le serie dei 400 femminili e poi dei 400 maschili.**

**SETTORE NUOTO**