

Damiano LESTINGI

Nato: Civitavecchia (RM), 22/04/1989
Residenza: Civitavecchia
Altezza: 186cm Peso: 77kg

Società: CC Aniene
Presidente: Giovanni Malagò
Tecnico: Fabio De Santis

Prima Società: A.S. Cosernuoto
Primo Tecnico: Fabio De Santis

Hobby e Sport: Viaggi, Calcio



Primati Italiani detenuti

vasca 50m:	200 dorso	1:56.91	2009
vasca 25m:	100 dorso	50.65	2009
	200 dorso	1:51.59	2009
	200 misti	1:55.29	2009

Titoli italiani assoluti

Estivi	(50m):	1 - 200 dorso	2007
Primaverili	(50m):	3 - 200 dorso	2008 -2009-2010
Invernali	(25m):	8 - 100 dorso	2006* -2008-2009
		200 dorso	2007* -2008-2009
		100 misti	2009
		200 misti	2009

* in vasca da 50m

Piazzamenti in carriera

EuroJunior 06	1°- 100 dorso, 200 dorso; 3°- 50 dor so
Mondiali Juniores 06	1°- 100 dorso, 4x100 st.libero , 4x200 st.libero, 4x100 mista; 2°- 50 dorso, 200 dorso
Mondiali 07	6°- 4x100 mista
EuroJunior 07	1°- 200 dorso, 4x100 mista; 2°- 100 dorso; 3°- 4x200 st.libero; 4°- 4x100 st.libero
Europei 08	6°- 200 dorso
Olimpiadi 08	11°- 200 dorso
Europei Corta 08	4°- 200 dorso; 5°- 100 dorso
Mediterranei 09	3°- 200 dorso
Europei Corta 09	5°- 100 dorso; 7°- 50 dorso

Progressione in vasca da 50m

	50 dorso	100 dorso	200 dorso
2003	---	1:03.80	2:13.88
2004	---	59.52	2:06.54
2005	---	57.89 rag	2:03.71 rag
2006	26.52	55.74	2:00.32
2007	26.59	55.58 jun	1:59.34 jun
2008	26.39	54.78	1:58.25
2009	25.60 cad/pers	54.13 cad/pers	1:56.91 cad/pers
2010	26.14	55.01	1:58.04

rag = primato italiano ragazzi jun = primato italiano juniores cad = primato italiano cadetti

<u>Altri personali vasca 50m:</u>	100 st.libero	49.79	2009
	200 st.libero	1:47.38	2009
	400 st.libero	3:57.1 m	2008
	1500 st.libero	15:53.35	2005
	100 farfalla	54.15	2009
	200 misti	2:00.10	2009

<u>Personali vasca 25m:</u>	100 st.libero	49.27	2009
	200 st.libero	1:45.00	2009
	400 st.libero	3:54.4 m	2006
	1500 st.libero	15:25.4 m	2007
	50 dorso	23.57	2009
	100 dorso	50.65	2009
	200 dorso	1:51.59	2008
	100 misti	53.68	2009
	200 misti	1:55.29	2009

Primati ottenuti in carriera

(solo in gare individuali)

Italiani assoluti in vasca da 50m

200m dorso	1:56.91	Riccione	5 Mar 09
------------	---------	----------	----------

Italiani assoluti in vasca da 25m

50m dorso	23.57	Istanbul	11 Dic 09
100m dorso	52.16	Genova	28 Nov 08
	51.77	Rijeka	13 Dic 08
	51.30 eg	Rijeka	14 Dic 08
	51.11	Riccione	8 Apr 09
	50.89	Istanbul	12 Dic 09
	50.76	Istanbul	12 Dic 09
	50.65	Istanbul	13 Dic 09
200m dorso	1:52.81	Viareggio	22 Nov 08
	1:52.31	Rijeka	11 Dic 08
	1:51.59	Riccione	22 Nov 09
200m misti	1:55.29	Riccione	22 Nov 09