

PROGRAMMA GARE CAMPIONATO ITALIANO JUNIORES PRIMAVERILE OSTIA 8/9 APRILE 2022

Giovedì 7 Aprile -> 2 turni di allenamento con società divise secondo il
rispettivo numero di atlete iscritte

-Ingresso impianto ore 15.15

Lazio, Toscana, Emilia Romagna, Marche, Abruzzo e Sicilia

1° Turno 15.30 - 17.30

Ingresso impianto ore 17.30

Piemonte, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Liguria, e Lombardia.

2° Turno 17.45 - 19.45

Venerdì 8 Aprile -> **Eliminatorie Solo**

- Ingresso impianto 07.45

08.00 - 08.45 Riscaldamento Solo

09.00 - 13.00 SOLO

- Ingresso impianto 14.15

14.30 - 15.10 Riscaldamento Duo dall' 1 al 28

15.10 - 15.50 Riscaldamento Duo dal 29 al 57

16.30 - 20.15 DUO

Sabato 9 Aprile -> **Obbligatorie**

- Ingresso impianto 07.45

08.00 - 08.45 Riscaldamento 1° Turno

09.00 - 11.40 1° turno Obbligatorie

- Ingresso impianto 11.30

11.45 - 12.30 Riscaldamento 2° turno

12.40 - 15.20 2° turno Obbligatoria

16.00/16.30 Premiazioni

**PROGRAMMA GARE CAMPIONATO ITALIANO ESORDIENTI A
PRIMAVERILE OSTIA 10 APRILE 2022**

- Ingresso impianto 07.30

07.40 - 08.20 Riscaldamento 1° turno

08.30 - 10.45 1° turno Obbligatoria

10.45 - 11.25 Riscaldamento 2° turno

11.30 - 13.45 2° turno Obbligatoria

13.45 - 14.25 Riscaldamento 3° turno

14.30 - 16.45 3° turno Obbligatoria