

PROGRAMMA GARE CAMPIONATO ITALIANO PRIMAVERILE

RAGAZZI OSTIA 4/5 APRILE 2025

GIOVEDI' 3 APRILE

15.00 -19.30 Riscaldamento e prova vasca.

VENERDI' 4 APRILE

07.15 - 07.50 Riscaldamento Solo M. e Solo F.

08.00 - 14.30 ELIMINATORIE Solo M. e Solo F. con 2 pause da 10'

15.15 -15.55 Riscaldamento Duo Mix e Duo F.

16.00 - 21.45 ELIMINATORIE Duo Mix e Duo F. con 2 pause da 10'

SABATO 5 APRILE

07.40 - 08.20 Riscaldamento Obbligatori 1° Gruppo

08.40 - 12.15 Obbligatori 1° Gruppo

12.20 -13,00 Riscaldamento Obbligatori 2° Gruppo

13.05 - 16.40 Obbligatori 2° Gruppo

Al termine delle delle premiazioni della Categoria Ragazzi, la vasca sarà a disposizione per la Categoria Esordienti A fino alle 19.30.

NB: Gli orari potrebbero subire delle variazioni a seconda del numero effettivo degli iscritti e dell'andamento della Gara stessa.

La vasca di riscaldamento resterà costantemente aperta durante le sessioni di gara per consentire agli atleti di rifinire il riscaldamento pre competizione ed effettuare il defaticamento dopo la performance.

PROGRAMMA GARE CAMPIONATO ITALIANO PRIMAVERILE

Esordienti A OSTIA 6 APRILE 2025

DOMENICA 6 APRILE

07.45 - 08.25 Riscaldamento Obbligatori 1° Gruppo

08.40 - 11.50 Obbligatori 1° Gruppo

12.00 -12.40 Riscaldamento Obbligatori 2° Gruppo

12.45 - 16.00 Obbligatori 2° Gruppo