

**PROGRAMMA GARE CAMPIONATO ITALIANO JUNIORES
INVERNALE OSTIA 5/8 MARZO 2026**

GIOVEDI' 5 MARZO

10.30 - 13.30: Prova generale della vasca

14.15 - 15.10: Riscaldamento Duo Mix e Duo F

15.20 - 20.30: ELIMINATORIE DUO Mix e DUO F. con 2 pause da 10'

VENERDI' 6 MARZO

08.00 - 08.50: Riscaldamento Solo M. e Solo F.

09.00 - 13.45: ELIMINATORIE SOLO M. e SOLO F. con 2 pause da 10'

16.00 - 17.30: Riscaldamento Squadre

17.40 - 20.15: ELIMINATORIE SQUADRE

SABATO 7 MARZO

08.00 - 09.00: Riscaldamento Obbligatori

09.15 - 13.30: Esercizi Obbligatori

16.30 - 17.30: Riscaldamento Duo F. e Duo Mix

17.45 - 20.00: FINALE DUO F. e DUO MIX

DOMENICA 8 MARZO

08.00 - 09.00 Riscaldamento Squadra

09.15 - 11.00 FINALE SQUADRA

11.15 - 12.00 Riscaldamento Solo F. e Solo M.

12.15 - 13.40 FINALE SOLO F. e SOLO M.

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