



XVI Trofeo Internazionale di Nuoto "Città di Rapallo"

Rapallo (GE) - Impianto Sportivo Poggiolino, 25-26 maggio 2024

Tabella Oraria

25 maggio mattino					25 maggio pomeriggio					26 maggio mattino					26 maggio pomeriggio				
ORE	7.45 8.15	8.15 8.45	Riscald. Femm. Riscald. Masch.		ORE	14.00 14.30	14.30 15.00	Riscald. Femm. Riscald. Masch.		ORE	7.45 8.15	8.15 8.45	Riscald. Femm. Riscald. Masch.		ORE	14.00 14.45	Riscaldamento		
1	ORE 9.00	200 SL	F		1	ORE 15.15	800 SL	F		1	ORE 9.00	50 RA	F		1	ORE 15.00	800 SL	F	
2	ORE 9.30	200 SL	M		2	ORE 15.30	800 SL	M		2	ORE 9.10	50 RA	M		2	ORE 15.10	800 SL	M	
3	ORE 10.00	400 MX	F		3	ORE 15.45	100 DO	EAF		3	ORE 9.20	200 MX	F		3	ORE 15.25	100 FA		
4	ORE 10.15	400 MX	M		4	ORE 16.00	100 DO	EAM		4	ORE 9.45	200 MX	M		4	ORE 16.00	100 DO		
5	ORE 10.25	100 FA	F		5	ORE 16.15	100 DO	F		5	ORE 10.05	100 RA	EAF		5	ORE 16.35	100 RA		
6	ORE 10.35	100 FA	M		6	ORE 16.30	100 DO	M		6	ORE 10.20	100 RA	EAM		6	ORE 17.10	200 MX	EA	
7	ORE 10.50	100 FA	EAF		7	ORE 16.40	200 RA	F		7	ORE 10.35	100 RA	F		7	ORE 17.18	100 SL		
8	ORE 11.05	100 FA	EAM		8	ORE 17.05	200 RA	M		8	ORE 10.50	100 RA	M		8	ORE 17.48	200 MX		
9	ORE 11.30	200 DO	F		9	ORE 17.25	100 SL	EAF		9	ORE 11.05	50 FA	F			ORE 18.20	termine turno		
10	ORE 11.45	200 DO	M		10	ORE 17.45	100 SL	EAM		10	ORE 11.15	50 FA	M						
11	ORE 12.00	50 SL	F		11	ORE 18.00	100 SL	F		11	ORE 11.30	400 SL	F						
12	ORE 12.15	50 SL	M		12	ORE 18.25	100 SL	M		12	ORE 12.00	400 SL	M						
	ORE 12.35	termine parte 1			13	ORE 18.45	200 FA	F			ORE 12.30	termine parte 3							
					14	ORE 19.00	200 FA	M											
					15	ORE 19.10	50 DO	F											
					16	ORE 19.20	50 DO	M											
					17	ORE 19.30	1500 SL	M											
						ORE 20.05	termine parte 2												

L'orario è da intendersi puramente indicativo e non esime gli atleti dal presentarsi tempestivamente in camera di appello anche in caso di anticipo dei tempi della manifestazione