



# TROFEO DI NUOTO SIS ROMA

XII<sup>a</sup> EDIZIONE

## TIMING GARE

| <b>1<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 8:00 - 8:35<br>Gare: 8:45 - 13:20 | INIZIO GARE<br><b>8:45</b> |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                 | Timing Maschile            |
| 200 Mix                    | 08:45 - 09:20                                    | 9:20 - 9:55                |
| 200 do                     | 09:55 - 10:25                                    | 10:25 - 10:55              |
| 100 fa                     | 10:55 - 11:20                                    | 11:20 - 11:50              |
| 50 ra                      | 11:50 - 12:05                                    | 12:05 - 12:20              |
| 50 sl                      | 12:20 - 12:55                                    | 12:55 - 13:20              |

| <b>2<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 14:45 - 15:20<br>Gare: 15:30 - 17:35 | INIZIO GARE<br><b>15:30</b> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                    | Timing Maschile             |
| 400 sl                     | 15:30 - 16:30                                       | 16:30 - 17:35               |

| <b>FINALI</b>                       | Riscaldamento Finali: 17:45 - 18:20<br>Gare: 18:30 - 20:15 |                                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 200 mix                             | 18:30 - 19:00                                              |                                         |
| 200 do                              | 19:00 - 19:25                                              | Durante i 200 do<br>premiazioni 200 mix |
| 100 fa                              | 19:25 - 19:45                                              | Durante i 100 fa<br>premiazioni 200 do  |
| 50 ra                               | 19:45 - 20:00                                              |                                         |
| 50 sl                               | 20:00 - 20:15                                              |                                         |
| Premiazioni 100 fa, 50 ra,<br>50 sl | 20:15 - 20:35                                              |                                         |

| <b>3<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 8:00 - 8:35<br>Gare: 8:45 - 13:10 | INIZIO GARE<br><b>8:45</b> |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                 | Timing Maschile            |
| 200 sl                     | 08:45 - 09:55                                    | 9:55 - 11:05               |
| 100 ra                     | 11:05 - 11:35                                    | 11:35 - 12:05              |
| 50 do                      | 12:05 - 12:20                                    | 12:20 - 12:30              |
| 50 fa                      | 12:30 - 12:50                                    | 12:50 - 13:10              |



XII<sup>a</sup> EDIZIONE

# TIMING GARE

| <b>4<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 15:30 - 16:05<br>Gare: 16:15 - 17:10 | INIZIO GARE<br><b>16:15</b> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                    | Timing Maschile             |
| 400 mix                    | 16:15 - 16:35                                       | 16:35 - 17:10               |

| <b>FINALI</b>                       | Riscaldamento Finali: 17:20 - 17:55<br>Gare: 18:05 - 20:00 |                                        |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 200 sl                              | 18:05 - 18:30                                              |                                        |
| 100 ra                              | 18:30 - 18:50                                              | Durante i 100 ra<br>premiazioni 200 sl |
| 50 do                               | 18:50 - 19:05                                              |                                        |
| 50 fa                               | 19:05 - 19:20                                              |                                        |
| Premiazioni 100 ra, 50 do,<br>50 fa | 19:20 - 19:40                                              |                                        |
| Australiana sl                      | 19:40 - 20:00                                              |                                        |
| Premiazioni                         | 20:00 - 20:20                                              |                                        |

| <b>5<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 8:00 - 8:35<br>Gare: 8:45 - 12:55 | INIZIO GARE<br><b>8:45</b> |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                 | Timing Maschile            |
| 200 fa                     | 08:45 - 09:05                                    | 9:05 - 9:30                |
| 200 ra                     | 9:30 - 10:00                                     | 10:00 - 10:35              |
| 100 do                     | 10:35 - 11:00                                    | 11:00 - 11:20              |
| 100 sl                     | 11:20 - 12:05                                    | 12:05 - 12:55              |



XII<sup>a</sup> EDIZIONE

# TIMING GARE

| <b>6<sup>a</sup> PARTE</b> | Riscaldamento: 14:30 - 15:05<br>Gare: 15:15 - 17:20 | INIZIO GARE<br><b>15:45</b> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
|                            | Timing Femminile                                    | Timing Maschile             |
| 800/1500 sl                | 15:15 - 15:50                                       | 15:50 - 16:50               |

| <b>FINALI</b>      | Riscaldamento Finali: 17:00 - 17:35<br>Gare: 17:45 - 19:45 |                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 200 fa             | 17:45 - 18:10                                              |                                        |
| 200 ra             | 18:10 - 18:35                                              | Durante i 200 do<br>premiazioni 200 fa |
| 100 do             | 18:35 - 18:55                                              | Durante i 100 do<br>premiazioni 200 ra |
| Premiazioni 100 do | 18:55 - 19:05                                              |                                        |
| 100 sl             | 19:05 - 19:25                                              |                                        |
| Australiana mix    | 19:25 - 19:45                                              |                                        |
| Premiazioni        |                                                            |                                        |