



# COOPERNUOTO

---

MANIFESTAZIONE: **REGIONALI EMILIA**

LOCALITA': **Bologna** piscina comunale "Carmen Longo"

## **Domenica 3 febbraio 2019**

Ore 8.00: Riscaldamento

Ore 8.45: 400 misti – 50 dorso – 100 fa - 30' di riscaldamento – 200 stile libero -100 rana

Ore 14.00: Riscaldamento

Ore 14:45: 800 stile libero (max 80 iscritti) – 30' di riscaldamento – 50 farfalla – 200 rana – 200 dorso

## **Domenica 17 febbraio 2019**

Ore 8.00: Riscaldamento

Ore 8.45: 400 stile libero – 30' di riscaldamento – 100 dorso – 200 farfalla –100 stile libero

Ore 14.00: Riscaldamento

Ore 14:45: 1.500 stile libero (max 60 iscritti) 30' di riscaldamento – 200 misti – 50 rana – 50 stile libero

## **Domenica 24 febbraio 2019**

**Le gare si svolgeranno presso la Piscina Comunale "A.Ruggi" (Piscina Comunale) Imola, Via Oriani 2-4**

Vasca mt 25 – 6 corsie - Cronometraggio automatico

Ore 8.00: Riscaldamento

Ore 8.45: 100 misti – 15' di riscaldamento – Staffetta 4x50 SL F/M – Mistaffetta 4X50 MX – Staffetta 4x50 MX F/M – Mistaffetta 4x50 SL

Durante la manifestazione sarà a disposizione una vasca 3 corsie, 20 mt per il riscaldamento