

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>RISCALDAMENTO 17/04/2021</b> |
| <b>ESORDIENTI - per società</b> |

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| <b>4 turni</b> | <b>INVERTITI IL POM.</b> |
| da 20 minuti   |                          |

|          |            |            |                      | <u>atleti</u> |
|----------|------------|------------|----------------------|---------------|
| am 08:30 | corsie 1,2 | corsie 3,4 | corsie 5,6           |               |
| 1° turno | GAS        | Arvalia    | Andrea M. / Gabbiano | am 33         |
| pm 16:00 | atleti 13  | atleti 15  | atleti 13            | pm 41         |

|          |                |            |  |       |
|----------|----------------|------------|--|-------|
| am 08:50 | corsie 1,2,3,4 | corsie 5,6 |  |       |
| 2° turno | CSR            | PENTA V.   |  | am 42 |
| pm 15:40 | atleti 28      | atleti 14  |  | pm 42 |

|          |                    |          |                     |       |
|----------|--------------------|----------|---------------------|-------|
| am 09:10 | corsie 1,2,3,4     | corsia 4 | corsie 5,6          |       |
| 3° turno | AQA                | KROTON   | BLUTEAM             | am 37 |
| pm 15:20 | atleti 20 am/26 pm | atleti 5 | atleti 12 am/ 11 pm | pm 42 |

|          |              |                            |  |       |
|----------|--------------|----------------------------|--|-------|
| am 09:30 | corsie 1,2,3 | corsie 4,5,6               |  |       |
| 4° turno | ITALICA      | PIANETA (20)/ Nuot. Kr (1) |  | am 41 |
| pm 15:00 | atleti 20    | atleti 21                  |  | pm 41 |

|                             |    |            |
|-----------------------------|----|------------|
| <b>tempi effettivi gare</b> | am | <b>3 h</b> |
|                             | pm | <b>3 h</b> |

|               | AM                                 | PM                                 |
|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>TIMING</b> | 08:30 - 09:50 <u>RISCALDAMENTO</u> | 15:00 - 16:20 <u>RISCALDAMENTO</u> |
|               | 10:00 - 13:00 <u>GARE</u>          | 16:30 - 19:30 <u>GARE</u>          |

**RISCALDAMENTO 18/04/2021****ESORDIENTI - per società****4 turni**

da 20 minuti

|          |                |                            |              | <u>atleti</u> |
|----------|----------------|----------------------------|--------------|---------------|
| am 08:30 | corsie 1,2     | corsie 3,4,5               | corsie 5,6   |               |
| 1° turno | GAS            | Arvalia                    | Andrea Maria | am 40         |
|          | atleti 14      | atleti 16                  | atleti 10    | pm 40         |
| am 08:50 | corsie 1,2,3,4 | corsie 5,6                 |              |               |
| 2° turno | CSR            | PENTA V.                   |              | am 42         |
|          | atleti 28      | atleti 14                  |              | pm 42         |
| am 09:10 | corsie 1,2,3,4 | corsie 5,6                 |              |               |
| 3° turno | AQA            | BLUTEAM                    |              | am 36         |
|          | atleti 24      | atleti 12                  |              | pm 36         |
| am 09:30 | corsie 1,2,3   | corsie 4,5,6               |              |               |
| 4° turno | ITALICA        | PIANETA (17) / Nuot.KR (1) |              | am 38         |
|          | atleti 20      | atleti 18                  |              | pm 38         |

tempi effettivi gare

am 2 h + 45 min

AM

TIMING

08:30 - 09:50 RISCALDAMENTO10:00 - 12:45 GARE

**RISCALDAMENTO 18/04/21**

Categoria - per società

**1 turno**

da 30 minuti

|           | corsie 1,2,3 |  | corsia 4 | corsia 5            | corsia 6          | <u>atleti</u> |
|-----------|--------------|--|----------|---------------------|-------------------|---------------|
| 1° turno  | CSR          |  | Arvalia  | AQA (1)/PIANETA (3) | GAS (3) N. KR (1) |               |
| ore 15:00 | atleti 18    |  | atleti 7 | atleti 4            | atleti 4          | 33            |

tempi effettivi gare

pm 1 h + 20 min

PM

TIMING

15:00 - 15:30 RISCALDAMENTO

15:45 - 17:05 GARE