

## Regolamento

- Categorie 2014-2015 e 2016 e più giovani possono gareggiare solo sulle distanze dei 50 m.
- Categoria 2010-2011 e 2012-2013 possono gareggiare solo sulle distanze dei 100 m.
- Staffette solo per categorie 2010-2011 e 2012-2013 e 2014-2015.
- La staffetta 4x50 mix mista dev'essere composta da 4 nuotatori.  
(2D e 2U, ordine indifferente)

## Programma delle gare

Prima Parte	Seconda Parte	Orari
Gara 1: 50 delfino D Gara 2: 50 delfino U	Gara 9: 50 rana D Gara 10: 50 rana U	<b>07:30</b> vasca a disposizione
Gara 3: 100 delfino D Gara 4: 100 delfino U	Gara 11: 100 rana D Gara 12: 100 rana U	<b>07:45</b> ritiro degli assenti per iscritto
Gara 5: 50 dorso D Gara 6: 50 dorso U	Gara 13: 50 stile D Gara 14: 50 stile U	<b>08:00</b> riunione capi squadra
Gara 7: 100 dorso D Gara 8: 100 dorso U	Gara 15: 100 stile D Gara 16: 100 stile U	<b>08:15</b> riunione giuria
<b>PAUSA 20 minuti</b> <b>PREMIAZIONI Gara 1-8</b>	<b>PAUSA 20 minuti</b> <b>PREMIAZIONI Gara 9-16</b>	<b>08:45</b> inizio delle gare
	Gara 17: 4*50 misti U e D (2014-2015) Gara 18: 4*50 misti U e D (2012-2013) Gara 19: 4*50 misti U e D (2010-2011)	<b>La piscina dev'essere liberata per le ore 13:00</b>
	<b>PREMIAZIONI Gara 17-18</b>	