

Palermo li, 13/11/2023

CAMPIONATO REGIONALE OPEN ASSOLUTO IN VASCA CORTA **Paternò (CT), 18-19 Novembre 2023**

Riscaldamenti - Orari - Avvertenze

AVVERTENZE

Si comunica che durante la manifestazione verrà garantita la diretta streaming.

UTILIZZO VASCA PICCOLA

La vasca piccola sarà a disposizione per il riscaldamento degli atleti. Saranno a disposizione solo 2 corsie sulle 3 disponibili, per un massimo di 12 atleti contemporaneamente. Si pregano gli atleti, per permettere una migliore turnazione, di non impegnare la vasca per più di 10 minuti. Gli ingressi nella vasca di riscaldamento saranno regolamentate da un addetto alla sicurezza che permetterà il cambio turno ogni 10 minuti.

Non saranno previsti riscaldamenti pre-staffette. Gli atleti possono utilizzare la vasca piccola per riscaldarsi rispettando le regole sopra descritte.

ASCIUGACAPELLI E DOCCE

Le card per attivare le prese degli asciugacapelli e le docce saranno consegnate solo ai referenti delle società presso la segreteria dell'impianto.

Le card con i crediti dovranno essere prenotate dalle società indicando il nome del referente che le ritirerà telefonando al numero dell'impianto - 3387676008.

Si comunica, inoltre, che l'accesso negli spogliatoi è riservato esclusivamente agli atleti. Non sarà possibile, in ogni caso, permettere l'accesso a genitori/tutori.

Di seguito la suddivisione dei turni di riscaldamento.

Il Settore Nuoto

Campionato Regionale Open Assoluto in vasca corta

Paternò (CT), 18/11/2023 - 19/11/2023

Parte 1 - Sabato 18 Novembre 2023

Riscaldamento: 8.50 - 9.50 (Durata ogni turno 20 minuti) - Inizio gare: 10.00

Turno A (8.50-9.10)

Idra Nuoto e Fitness ssd - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto

Turno B (9.10-9.30)

Circ. Canottieri Ortigia 1928 - Kiran Club Nuoto Caltagirone - La Fenice - Power Team Messina - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR - Unime

Turno C (9.30-9.50)

Cus Palermo - Ita 12001 - Pol Nadir Palermo - Pol Sport Club Erea - Pol.Mimmo Ferrito - Swim Power Bagheria - Water Sun Comiso

Parte 2 - Sabato 18 Novembre 2023

Riscaldamento: 14.50 - 15.50 (Durata ogni turno 20 minuti) - Inizio gare: 16.00

Turno A (14.50-15.10)

Cus Palermo - In Sport Rane Rosse - Ita 12001 - La Fenice - Palermo Nuoto - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Swim Power Bagheria

Turno B (15.10-15.30)

Circ. Canottieri Ortigia 1928 - Kiran Club Nuoto Caltagirone - Pol Sport Club Erea - Power Team Messina - Sicilia Nuoto - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR - Unime - Water Sun Comiso

Turno C (15.30-15.50)

Idra Nuoto e Fitness ssd - Poseidon Swim

Parte 3 - Domenica 19 Novembre 2023

Riscaldamento: 8.50 - 9.50 (Durata ogni turno 20 minuti) - Inizio gare: 10.00

Turno A (8.50-9.10)

Cus Palermo - In Sport Rane Rosse - Ita 12001 - Ita 12001 - Kiran Club Nuoto Caltagirone - La Fenice - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Swim Power Bagheria - Water Sun Comiso

Turno B (9.10-9.30)

Circ. Canottieri Ortigia 1928 - Pol Sport Club Erea - Power Team Messina - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR - Unime

Turno C (9.30-9.50)

Idra Nuoto e Fitness ssd - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto

Parte 4 - Domenica 19 Novembre 2023

Riscaldamento: 14.50 - 15.50 (Durata ogni turno 20 minuti) - Inizio gare: 16.00

Turno A (14.50-15.10)

Idra Nuoto e Fitness ssd - In Sport Rane Rosse - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto

Turno B (15.10-15.30)

Athon Augusta - Circ. Canottieri Ortigia 1928 - Kiran Club Nuoto Caltagirone - La Fenice - Pol Sport Club Erea - Power Team Messina - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR - Unime

Turno C (15.30-15.50)

Cus Palermo - Ita 12001 - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Swim Power Bagheria - Water Sun Comiso