
Disponibilità vasche

Durante le giornate di competizione saranno disponibili sia la vasca di gara, sia la vasca da essa separata con pontone, indicata in seguito come vasca di riscaldamento.

Quest'ultima sarà usufruibile per tutto il tempo, anche durante lo svolgimento delle gare. Verrà installata una corsia di separazione, in prossimità del pontone, da non oltrepassare per non interferire con lo svolgimento delle gare.

Nella giornata di sabato mattina, saranno utilizzabili, nella vasca di riscaldamento, solo le corsie 4 e 5.

Non sono previsti riscaldamenti, in vasca gara, prima delle staffette in nessun giorno.

TURNI RISCALDAMENTO

Parte 1 - Sabato 17 Dicembre 2022

Riscaldamento: 9.05 - 9.45 (Durata ogni turno 20 minuti) - Inizio gare: 10.00

Turno A - VASCA GARA

AquaFit - Circ.Canottieri Ortigia 1928 - Idra Nuoto e Fitness - La Meridiana Sport - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR

Turno B - VASCA GARA

Cus Palermo - La Fenice - Nuoto Chiaramonte - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Power Team Messina - Swimblu - Tennis Club Palermo 3 - Unime

Parte 2 - Sabato 17 Dicembre 2022

Riscaldamento: 15.00 - 15.45 - Inizio gare: 16.00

Turno A - VASCA GARA

AquaFit - Circ.Canottieri Ortigia 1928 - Idra Nuoto e Fitness - La Meridiana Sport - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR

Turno B - VASCA RISCALDAMENTO

Cus Palermo - La Fenice - Nuoto Chiaramonte - Palermo Nuoto - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Power Team Messina - Swimblu - Tennis Club Palermo 3 - Unime

Parte 3 - Domenica 18 Dicembre 2022

Riscaldamento: 9.00 - 9.45 - Inizio gare: 10.00

Turno A - VASCA RISCALDAMENTO

AquaFit - Circ.Canottieri Ortigia 1928 - Idra Nuoto e Fitness - La Meridiana Sport - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR

Turno B - VASCA GARA

Cus Palermo - La Fenice - Nuoto Chiaramonte - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Power Team Messina - Swimblu - Tennis Club Palermo 3 - Unime - Unime

Parte 4 - Domenica 18 Dicembre 2022

Riscaldamento: 15.00 - 15.45 - Inizio gare: 16.00

Turno A - VASCA GARA

AquaFit - Athon Augusta - Circ.Canottieri Ortigia 1928 - Idra Nuoto e Fitness - La Meridiana Sport - Poseidon Swim - Sicilia Nuoto - Sun Club - Tennis Cl. Match Ball SR

Turno B - VASCA RISCALDAMENTO

Cus Palermo - La Fenice - Nuoto Chiaramonte - Pol Nadir Palermo - Pol.Mimmo Ferrito - Power Team Messina - Swimblu - Tennis Club Palermo 3 - Unime