

**“ NUOTA ROMA MASTER”
CALENDARIO 2011 - 2012**

1ª giornata: 22 gennaio 2012 - presso piscina Olimpia – “Città dello Sport” -via Pontinia km 30- Pomezia- (Roma)

Vasca 50 metri - corsie 8

GARE IN PROGRAMMA:

Mattina: riscaldamento ore 9:00 ed inizio gare ore 9:30

50 dorso , 50 rana, 50 stile libero, 50 farfalla – staffetta 4x50 mista

Iscrizioni entro il 4 gennaio 2012

Inserita nel circuito Nuota Lazio Master

2ª giornata: 17/18 marzo 2012 presso piscina provinciale Campolomiano -Rieti

Vasca 25 metri - corsie 6

GARE IN PROGRAMMA:

sabato 17 marzo - riscaldamento donne ore 14.10 riscaldamento maschi ore 14.30
inizio gare ore 15.00: 100 dorso, 100 stile libero, 200 rana

domenica 18 marzo - riscaldamento donne ore 8.30 riscaldamento maschi ore 8.50
inizio gare ore 9.15: 50 farfalla, 100 misti, 50 stile libero

Iscrizioni entro il 1 marzo 2012

Inserita nel circuito Nuota Lazio Master

3ª giornata: 29 aprile 2012 presso la piscina comunale di Frosinone

Vasca da 25 metri - corsie 8

GARE IN PROGRAMMA:

riscaldamento ore 9.00 inizio gare ore 9,30 : 200 stile libero, 400 misti, 50 rana

riscaldamento ore 14.30 inizio gare ore 15.00 : 50 dorso, 200 farfalla, 50 stile libero

Staffetta 8 x 25 stile libero (mista)

Iscrizioni entro il 10 aprile 2012

Inserita nel circuito Nuota Lazio Master

4ª giornata: 27 maggio 2012 presso Impianto Comunale Fulvio Bernardini

Via dell'Acqua Marcia 51 – Roma – tel. 06 45.03.787

Vasca da 25 metri - corsie 6

GARE IN PROGRAMMA:

Pomeriggio : riscaldamento ore 14:00

inizio gare ore 14.30: 200 stile libero, 50 dorso, 50 delfino

Staffetta 8 x 25 stile libero (mista)

Iscrizioni entro il 14 maggio 2012

**Qualsiasi variazione sarà comunicata tempestivamente dalla Lega Nuoto
Nuoto Roma.**