

Sezione maschile
6/7/8 Marzo 2026
LIVORNO - piscina Bastia

Venerdì 6 MARZO 2026 MATTINA

Riscaldamento 800 SL ore 8.15-8.40
Riscaldamento 100 RA e 50 FA ore 8.40-9.05

Inizio gare ore 9.15

800 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

100 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

50 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 4x100 SL ore 11.25-11.50

Inizio gare ore 11.55

4x100 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Venerdì 6 MARZO 2026 POMERIGGIO

Riscaldamento 400 MX ore 14.45-15.10
Riscaldamento 100 DO ore 15.10-15.35

Inizio gare ore 15.45

400 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

100 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 200 SL ore 17.40-18.05

Inizio gare ore 18.10

200 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Sabato 7 MARZO 2026 MATTINA

Riscaldamento 200 DO ore 8.00-8.25
Riscaldamento 50 SL e 200 MX ore 8.25-8.50

Inizio gare ore 9.00

200 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

50 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

200 MX (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 4x200 SL ore 11.20-11.45

Inizio gare ore 11.50

4x200 SL (Rag. - Jun. - Cad.)

Sabato 7 MARZO 2026 POMERIGGIO

Riscaldamento 200 RA ore 15.00-15.25
Riscaldamento 100 FA ore 15.25-15.50

Inizio gare ore 16.00

200 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

100 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 400 SL ore 17.35-18.00

Inizio gare ore 18.05

400 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Domenica 8 MARZO 2026 MATTINA

Riscaldamento 200 FA, 50 DO e 50 RA ore 8.15-8.40
Riscaldamento 100 SL ore 8.40-9.05

Inizio gare ore 9.15

200 FA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

50 DO (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

50 RA (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

100 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Riscaldamento 4x100 MX ore 11.10-11.35

Inizio gare ore 11.40

4x100 MX (Rag. - Jun. - Cad.)

Domenica 8 MARZO 2026 POMERIGGIO

Riscaldamento ore 14.30-14.55

Inizio gare ore 15.00

1500 SL (Rag. - Jun. - Cad./Sen.)

Il Comitato Regionale Toscana, una volta chiuse le iscrizioni, si riserverà di apportare modifiche alla tempistica dandone tempestiva comunicazione.

Gli orari dei riscaldamenti intermedi sono da considerare indicativi.