



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail: [cr Lombardia@federnuoto.it](mailto:cr Lombardia@federnuoto.it) pec: [lombardia@pec.federnuoto.it](mailto:lombardia@pec.federnuoto.it)

Milano, 13 novembre 2020

Ns rif 21 – 21

Alle Società

**Prova di qualificazione Regionale per il Campionato Assoluto Open Vasca Lunga**  
**Sabato 5 - Domenica 6 Dicembre 2020 – Milano D. Samuele Vasca 25mt. – Tabella Tempi Limite**

Con la presente, si comunica che le iscrizioni relative alla manifestazione in oggetto, si apriranno domenica 22 Novembre p.v. ore 12:00 e rimarranno aperte fino alle ore 12:00 di mercoledì 25 Novembre p.v. Saranno tenuti validi i tempi ottenuti dal **01.10.18**.

**FEMMINE**

GARA	Ragazzi	Juniores	Cadetti - Senior
50sl	30.30	29.12	28.63
100sl	1.05.27	1.03.03	1.01.61
200sl	2.19.80	2.16.39	2.11.82
400sl	4.48.66	4.35.90	4.33.45
800sl	9.44.87	9.25.52	9.14.81
1500sl	16.49.03	16.49.03	16.49.03
50do	-	32.23	31.67
100do	1.11.90	1.08.99	1.07.38
200do	2.34.30	2.29.19	2.25.44
50ra	-	36.28	35.43
100ra	1.21.47	1.17.87	1.16.28
200ra	2.55.10	2.47.31	2.43.26
50fa	-	31.28	30.42
100fa	1.12.00	1.09.01	1.06.85
200fa	2.38.27	2.31.60	2.27.56
200mi	2.37.68	2.32.00	2.28.48
400mi	5.28.00	5.17.69	5.09.63

**MASCHI**

GARA	Ragazzi	Juniores	Cadetti - Senior
50sl	27.80	26.06	25.31
100sl	1.00.40	56.29	54.93
200sl	2.10.95	2.02.40	1.58.84
400sl	4.31.95	4.14.48	4.08.69
800sl	8.06.32	8.06.32	8.06.32
1500sl	17.10.00	16.15.75	15.59.16
50do	-	28.97	28.12
100do	1.06.85	1.01.88	1.00.37
200do	2.23.69	2.13.67	2.10.14
50ra	-	31.95	30.97
100ra	1.14.35	1.09.25	1.07.14
200ra	2.41.25	2.30.47	2.26.16
50fa	-	27.89	27.10
100fa	1.05.97	1.01.25	59.35
200fa	2.25.95	2.15.47	2.12.48
200mi	2.26.54	2.15.26	2.13.44
400mi	5.06.07	4.46.42	4.41.73

Partecipazione: Ogni atleta potrà partecipare a un massimo di **2 gare**

**Programma gare:**

Sabato 5 Dicembre 2020	SL200	DO100	RA50	FA100	MI400	
Domenica 6 Dicembre 2020	SL400	FA50	DO200	RA200	SL50	FA200
	SL100	RA100	DO50	MI200	SL800	SL1500

La manifestazione si terrà a **porte chiuse**.

**Vasche a disposizione per il Riscaldamento e Defaticamento.**

Vasca Gara – 25mt\*20mt = 500 / 7 mq per persona – 71

Vasca Retro Pontone – 24mt\*20mt = 480 / 7mq per persona – 68

Vasca Piccola Riscaldamento - 25mt\*12mt = 300 / 7 mq a persona – 42 Atleti