

10° CIRCUITO REGIONALE DI NUOTO CSI
(2009-2010)

Programma gare

1ª prova:	NOVELLARA	15 novembre 2009 (pomeriggio)
	50 SL 100 DS 100 MX + “400 SL” (2 gare per atleta)	4x50 MX (2maschi + 2 Femmine mistaffetta)
2ª prova:	SAVENA	7 febbraio 2010 (pomeriggio)
	50 RA 50 DS 200 SL + “100 FA” (2 gare per atleta + staffetta)	4x50 MX (cat. Femmine e Maschi disgiunte)
3ª prova:	CENTO	14 marzo 2010 (pomeriggio)
	100 MX 50 RA 50 FA + “100 SL” (2 gare per atleta + staffetta)	4x50 SL (2maschi + 2 Femmine: mistaffetta)
4ª prova:	CARPI	18 aprile 2010 (mattino)
	50 SL 50 FA 100 RA + una gara a piacere (2 gare per atleta + staffetta)	8x25 SL (4 persone- cat. Femmine e Maschi disgiunte)
Finale:	REGGIO EMILIA	23 maggio 2010
	100 SL 50 FA 50 DS + una gara a piacere (2 gare per atleta + staffetta)	4x50 SL (cat. Femmine e Maschi disgiunte)

8° GRAN PREMIO NAZIONALE DI NUOTO LIGNANO SABBIAORO dal 3 al 6 giugno 2010

Aggiornato al 30.01.10

La C.T.R.N.