



a.p.d.Rari Nantes Trento

V. Bettini 7/a - 38100 TRENTO - tel/fax +39 / 0461921366

Codice FIN TRE00001



3° giornata TROFEO Scuole Nuoto Federali 2015

Sabato 14 febbraio 2015

PROGRAMMA

ore 16.00 riscaldamento

ore 16.20 Inizio gare

esordienti C e allievi

mt 50 rana	m/f -	allievi
mt 25 farfalla	m/f	esordienti C
mt. 50 dorso	m/f	allievi
mt 25 stile libero	m/f	esordienti C

- DIDATTICA N° 2

Al segnale di partenza i concorrenti si tuffano (passo da gigante) nuotano 50 mt a stile libero con il torpedino di salvataggio al traino. Trainando l'attrezzo nuotano coprendo la prima vasca. effettuano la virata semplice o a capovolta e percorrono la seconda vasca sempre con l'attrezzo al traino. La prova termina quando il concorrente tocca la parete di arrivo. Il torpedino deve essere indossato correttamente con la bandoliera a tracolla sopra una spalla.

Premiazione

17.30- 18 Esibizione Nuoto Sincronizzato Rari Nantes Trento

PROGRAMMA

ore 18.00 riscaldamento

ore 18.20 Inizio gare

Amatori 1 2 3

50 farfalla	m e f	amatori
50 stile libero	m e f	amatori

Salvamento Amatori: 50 m con il torpedino e 50 m con le pinne (proprie)

Premiazione

CONI

Centro Avviamento allo Sport -

Medaglia d'oro e d'argento al merito Sportivo

www.rarinantes.it e-mail: info@rarinantes.it