

# Programma

Sabato, 14 ottobre 2023

**08:00 Check-in alla Piscina Coperta Comunale, Viale Castagnola 4, 6900 Lugano**

**08:30 Meeting Head Coaches**

	dalle	alle	Min.	categoria
<b>09:00 Competizioni</b>	09:00	09:07	00:07	25m rana mixed
	09:10	09:13	00:03	25m con mezzi di galleggiamento
	09:15	09:25	00:10	25m dorso mixed

<b>Premiazioni</b>	09:30	09:45		25m rana mixed
	09:45	09:50		25m con mezzi di galleggiamento
	09:50	10:10		25m dorso mixed

<b>Competizioni</b>	10:15	10:24	00:09	25m stile libero donne
	10:24	10:27	00:03	25m assistito
	10:27	10:43	00:16	25m stile libero uomini

<b>Premiazioni</b>	10:50	11:15		25m stile libero donne
	11:15	11:20		25m assistito
	11:20	12:05		25m stile libero uomini

**12:05 Pranzo**

**13:30 Competizioni** 13:30 13:40 00:10 100m stile libero mixed

**Pausa**

14:00 14:06 00:06 50m dorso mixed

**Pausa**

14:15 14:37 00:22 50m stile libero uomini

14:37 14:52 00:15 50m stile libero donne

<b>Premiazioni</b>	14:55	15:10		100m stile libero mixed
	15:10	15:20		50m dorso mixed
	15:20	16:05		50m stile libero uomini
	16:05	16:30		50m stile libero donne

**Competizioni** 16:35 16:55 00:20 4x25m staffetta

**Premiazioni** 17:00 17:20 4x25m staffetta

**17:20 Fine competizioni**