

# RISCALDAMENTO

I turni di riscaldamento sono di 20'. Il cambio tra un turno e l'altro è di 5 minuti per evitare assembramenti, invitiamo le società a rispettare il proprio turno e l'orario. La manifestazione inizierà con il riscaldamento dei Maschi e a seguire il riscaldamento delle Femmine con la turnazione di 20' e il numero corsie assegnategli. Il pomeriggio il riscaldamento inizierà con le Femmine rispettando l'orario dei turni ed a seguire la turnazione di 20' e sempre il numero di corsie assegnato alle società.

## TURNI MASCHILI

### **1° TURNO - mattino ore 8.00 > 8.20**

- LIBERTAS RN PERUGIA ( 3 CORSIE)
- BASTIA N (3 CORSIE)
- THEBRIS (1 CORSIA)

### **2° TURNO - ore 8.25 > 8.45**

- C.L.T. (4 corsie)
- CNAT 99 (3 corsie)

### **3° TURNO - ore 8.50 > 9.05**

- STADIUM (4 corsie)
- SPOLETO N (2 corsie)

## TURNI FEMMINE

### **1° TURNO - pomeriggio - ore 14.00 > 14.20**

- LIBERTAS (5 corsie)
- CNAT 99 (2 corsie)

### **2° TURNO - ore 14.25 > 14.45**

- STADIUM (4 corsie)
- THEBRIS (2 corsie)

### **3° TURNO ore 14.50 > 15.05**

- CLT (4 corsie)
- SPOLETO N (2 corsie)
- BASTIA N (1 corsia)