

Damiano LESTINGI

Nato: Civitavecchia (RM), 22/04/1989
Residenza: Civitavecchia
Altezza: 186cm Peso: 77kg

Società: GN Fiamme Gialle/Canottieri Aniene
Presidente: Vincenzo Parrinello/Giovanni Malagò
Tecnico: Andrea Palloni/Fabio De Santis

Prima Società: A.S. Cosernuoto
Primo Tecnico: Fabio De Santis

Hobby e Sport: Viaggi, Calcio



Primati Italiani detenuti

vasca 25m:	100 dorso	52.16	2008
	200 dorso	1:52.81	2008

Titoli italiani assoluti

Estivi	(50m):	1 - 200 dorso	2007
Primaverili	(50m):	1 - 200 dorso	2008
Invernali	(25m):	4 - 100 dorso	2006* -2008
		200 dorso	2007* -2008

* in vasca da 50m

Piazzamenti in carriera

EuroJunior 06	1°- 100 dorso, 200 dorso; 3°- 50 dor so
Mondiali Juniores 06	1°- 100 dorso, 4x100 st.libero , 4x200 st.libero, 4x100 mista; 2°- 50 dorso, 200 dorso
Mondiali 07	6°- 4x100 mista
EuroJunior 07	1°- 200 dorso, 4x100 mista; 2°- 100 dorso; 3°- 4x200 st.libero; 4°- 4x100 st.libero
Europei 08	6°- 200 dorso
Olimpiadi 08	11°- 200 dorso

Progressione in vasca da 50m

	50 dorso	100 dorso	200 dorso
2003	---	1:03.80	2:13.88
2004	---	59.52	2:06.54
2005	---	57.89 rag	2:03.71 rag
2006	26.52	55.74	2:00.32
2007	26.59	55.58 jun	1:59.34 jun
2008	26.39 pers	54.78 cad/pers	1:58.25 cad/pers

rag = primato italiano ragazzi
jun = primato italiano juniores
cad = primato italiano cadetti

<u>Altri personali vasca 50m:</u>	200 st.libero	1:49.69	2008
	400 st.libero	3:57.1 m	2008
	1500 st.libero	15:53.35	2005
	200 misti	2:06.18	2008

<u>Personali vasca 25m:</u>	100 st.libero	50.23	2008
	200 st.libero	1:48.16	2008
	400 st.libero	3:54.4 m	2006
	1500 st.libero	15:25.4 m	2007
	50 dorso	24.50	2008
	100 dorso	52.16	2008
	200 dorso	1:52.81	2008
	100 misti	55.01	2008