

## PROGRAMMA ORARIO

				VASCA ESTERNA		VASCA INTERNA	
				GARA/SESSO	INIZI	GARA/SESSO	INIZIO
<b>MARTEDÌ</b>	<b>27</b> <b>GIU</b>	<b>POM</b>	sessione 1	• 800 SL F	15.00	• 800 SL M	14.00
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>28</b> <b>GIU</b>	<b>MATT</b>	sessione 2	• 400 MX M • 100 FA F • 100 FA M	9.30	• 400 MX F • 200 DO M • 200 DO F	9.30
		<b>POM</b>	sessione 3	• 400 SL F	15.00	• 400 SL M	15.00
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>29</b> <b>GIU</b>	<b>MATT</b>	sessione 4	• 200 RA F • 200 FA M	9.30	• 200 RA M • 200 FA F	9.30
		<b>POM</b>	sessione 5	• 200 SL F • 200 MX M	15.00	• 200 SL M • 200 MX F	15.00
<b>VENERDÌ</b>	<b>30</b> <b>GIU</b>	<b>MATT</b>	sessione 6	• 50 FA F • 50 FA M	9.30	• 50 DO M • 50 DO F	9.30
		<b>MATT</b>	sessione 7	• 50 RA M		• 50 RA F	
		<b>POM.</b>		• 100 SL F • <b>100 SL M</b> <b>(CAT. M30 e M25)</b>	14.30	• <b>100 SL M</b> <b>(FINO A CAT. M35)</b>  • 4X50 MISTAFFETTA MISTA	14.30
<b>SABATO</b>	<b>1 LUG</b>	<b>MATT</b>	sessione 8	• 100 RA F • 100 RA M	9.00	• 100 DO F • 100 DO M • 4X50 MISTA F	9.00
		<b>POM</b>	sessione 9	• 50 SL F • <b>50 SL M</b> <b>(CAT. M30 e M25)</b>	14.30	• <b>50 SL M</b> <b>(FINO A CAT. M35)</b>  • 4X50 MISTA M	14.30
<b>DOMENICA</b>	<b>2 LUG</b>	<b>MATT</b>	sessione 10			• 4X50 MISTAFFETTA SL  • 4X50 SL F • 4X50 SL M	9.00

- Le sessioni pomeridiane di martedì 27 giugno, dedicate agli 800 stile libero, avranno inizio in modo differenziato tra uomini e donne: gli uomini gareggeranno in vasca coperta a partire dalle ore 14.00, mentre le donne inizieranno, in vasca scoperta, alle ore 15.00.
- Le sessioni del mattino di mercoledì, giovedì e venerdì iniziano tutte alle ore 9.30 mentre le sessioni mattutine di sabato 1 luglio e domenica 2 luglio avranno inizio alle ore 9.00.

- Le sessioni pomeridiane di mercoledì 28 e giovedì 29 giugno avranno inizio alle ore 15.00 mentre le sessioni pomeridiane di venerdì 30 giugno e sabato 1 luglio avranno inizio alle ore 14.30 in quanto nelle stesse sessioni sono programmate anche le staffette a conclusione delle gare individuali.
- Il Comitato Organizzatore, in base alle condizioni atmosferiche, si riserva di apportare modifiche alla allocazione delle competizioni tra vasca esterna ed interna, fermo restando la sequenza prevista dal programma gare.

## TURNI DI RISCALDAMENTO ED ALLENAMENTO

Di seguito è riportato il programma dei turni di riscaldamento ed allenamento

		VASCA ESTERNA DI 50 mt.	VASCA INTERNA DI 50 mt.	VASCA ESTERNA DI 34 mt.	VASCA INTERNA DI 25 mt.
<b>lunedì 26 giu</b>	POM	N.D.	15.00 -19.00	N.D.	N.D.
<b>martedì 27 giu</b>	MATT	10.00 -12.00	10.00 -12.00	N.D.	N.D.
<b>martedì 27 giu</b>	POM	14.00 – 14.45	13.00 – 13.45	dall'inizio della sessione di gare programmate nella vasca esterna e fino alla conclusione di tutte le gare, sia in vasca vasca esterna	dall'inizio della sessione di gare programmate in vasca interna e fino alla loro conclusione
<b>mercoledì 28 giu</b>	MATT	8.30 – 9.15	8.30 – 9.15		
<b>mercoledì 28 giu</b>	POM	14.00 – 14.45	14.00 – 14.45		
<b>giovedì 29 giu</b>	MATT	8.30 – 9.15	8.30 – 9.15		
<b>giovedì 29 giu</b>	POM	14.00 – 14.45	14.00 – 14.45		
<b>venerdì 30 giu</b>	MATT	8.30 – 9.15	8.30 – 9.15		
<b>venerdì 30 giu</b>	POM	13.30 – 14.15	13.30 – 14.15		
<b>sabato 1 lug</b>	MATT	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15		
<b>sabato 1 lug</b>	POM	13.30 – 14.15	13.30 – 14.15		
<b>domenica 2 lug</b>	MATT	9.30 – 11.00	8.00 – 8.15		

- Giornalmente verrà comunicata l'eventuale disponibilità - nelle vasche di 50 metri - di corsie per sedute di allenamento dopo la conclusione delle relative sessioni di gara.
- Durante i periodi di riscaldamento previsti nelle due vasche di 50 metri, le due corsie esterne saranno riservate alle prove di partenza e scatti brevi; in testa a suddette corsie sarà collocata adeguata segnalazione.
- **L'utilizzo di dette vasche è riservato esclusivamente agli atleti.**
- Durante il riscaldamento, al fine di non arrecare lesioni a se o a terzi, è fatto divieto di indossare palette, pinne, orologi, catenine, bracciali, orecchini, anelli o altri monili.