

PROGRAMMA ORARIO

			VASCA ESTERNA		VASCA INTERNA	
			GARA/SESSO	INIZIO	GARA/SESSO	INIZIO
MARTEDÌ	21 giugno	sessione 1 (pom.)	• 800 SL F	15.00	• 800 SL M	15.00
MERCOLEDÌ	22 giugno	sessione 2 (matt.)	• 400 MX M • 100 FA F • 100 FA M	9.00	• 400 MX F • 200 DO M • 200 DO F	9.00
		sessione 3 (pom.)	• 400 SL F •	15.00	• 400 SL M •	15.00
GIOVEDÌ	23 giugno	sessione 4 (matt.)	• 200 RA F • 200 FA M	9.00	• 200 RA M • 200 FA F	9.00
		sessione 5 (pom.)	• 200 SL F	15.00	• 200 SL M	15.00
VENERDÌ	24 giugno	sessione 6 (matt.)	• 200 MX M • 50 FA F • 50 FA M	9.00	• 200 MX F • 50 DO M • 50 DO F	9.00
		sessione 7 (pom.)	• 50 RA M • 100 SL F • 100 SL M (CAT. M30 e M25)	14.30	• 50 RA F • 100 SL M (FINO A CAT. M35) • 4X50 MISTAFFETTA MISTA	14.30
SABATO	25 giugno	sessione 8 (matt.)	• 100 RA F • 100 RA M •	9.00	• 100 DO F • 100 DO M • 4X50 MISTA F	9.00
		sessione 9 (pom.)	• 50 SL F • 50 SL M (CAT. M30 e M25)	14.30	• 50 SL M (FINO A CAT. M35) • 4X50 MISTA M	14.30
DOMENICA	26 giugno	sessione 10 (matt.)			• 4X50 MISTAFFETTA SL • 4X50 SL F • 4X50 SL M	9.30

- Le sessioni del mattino iniziano tutte alle ore 9.00 con esclusione della sessione di domenica 26 giugno che avrà inizio alle 9.30.
- Le sessioni pomeridiane di martedì 21, mercoledì 22 e giovedì 23 avranno inizio alle ore 15.00 mentre le sessioni pomeridiane di venerdì 24 e sabato 25 avranno inizio alle ore 14.30 in quanto nelle suddette sessioni sono programmate le staffette.
- 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.
lunedì 20 giu.	pomeriggio	N.D.	15.00 -19.00	N.D.	N.D.
martedì 21 giu.	mattina	10.00 -12.00	10.00 -12.00	N.D.	N.D.
martedì 21 giu.	pomeriggio	14.15 – 14.55	14.15 – 14.55	dall'inizio della sessione di gare programmate nella vasca esterna e fino alla conclusione di tutte le gare, sia in vasca interna sia in vasca esterna	dall'inizio della sessione di gare programmate in vasca interna e fino alla loro conclusione
mercoledì 22 giu.	mattina	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55		
mercoledì 22 giu.	pomeriggio	14.15 – 14.55	14.15 – 14.55		
giovedì 23 giu.	mattina	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55		
giovedì 23 giu.	pomeriggio	14.15 – 14.55	14.15 – 14.55		
venerdì 24 giu.	mattina	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55		
venerdì 24 giu.	pomeriggio	13.45 – 14.25	13.45 – 14.25		
sabato 25 giu.	mattina	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55		
sabato 25 giu.	pomeriggio	13.45 – 14.25	13.45 – 14.25		
domenica 26 giu.	mattina	9.30 -11.00	8.45 – 9.25		

- A conclusione delle sessioni di gare in una delle due vasca di 50 metri, la stessa non potrà essere utilizzata per il riscaldamento.
- 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.

