

## PROGRAMMA ORARIO

			VASCA ESTERNA		VASCA INTERNA	
			GARE / INIZIO TURNO		GARE / INIZIO TURNO	
<b>MARTEDÌ</b>	<b>10 LUG</b>	<b>POM</b>	• 800 SL F	15.00	• 800 SL M	14.00
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>11 LUG</b>	<b>MATT</b>	• 400 MX F • 200 RA F • 100 FA M	10.00	• 400 MX M • 200 RA M • 100 FA F	9.30
		<b>POM</b>	• 400 SL M	15.00	• 400 SL F	15.00
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>12 LUG</b>	<b>MATT</b>	• 200 FA M • 200 FA F	10.00	• 200 DO F • 200 DO M	9.30
		<b>POM</b>	• 200 SL F • 200 MX M	15.00	• 200 SL M • 200 MX F	15.00
<b>VENERDÌ</b>	<b>13 LUG</b>	<b>MATT</b>	• 50 FA F • 50 FA M • 50 RA M	10.00	• 50 DO M • 50 DO F • 50 RA F	9.30
		<b>POM.</b>	• 100 SL F	15.00	• 100 SL M • 4X50 MISTAFFETTA MISTA	14.30
<b>SABATO</b>	<b>14 LUG</b>	<b>MATT</b>	• 100 RA F • 100 RA M	9.30	• 100 DO F • 100 DO M • 4X50 MISTA F	9.30
		<b>POM</b>	• 50 SL F	14.30	• 50 SL M • 4X50 MISTA M	14.30
<b>DOMENICA</b>	<b>15 LUG</b>	<b>MATT</b>			• 4X50 MISTAFF. SL • 4X50 SL F • 4X50 SL M	9.30

- Le sessioni pomeridiane di martedì 10 luglio, dedicate agli 800 stile libero, avranno inizio in orari differenziati 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.
- L'inizio delle gare mattutine previste in vasca esterna dei giorni mercoledì, giovedì e venerdì è programmato per le ore 10.00, mentre l'inizio di quelle che si svolgeranno nella vasca coperta è pianificato per le ore 9.30. Ciò consentirà di usufruire - in vasca esterna - di un periodo di riscaldamento più ampio anche a vantaggio degli atleti che gareggeranno in vasca interna che potranno compiere il riscaldamento più vicino al momento dello svolgimento delle gare.
- Le sessioni mattutine, di ambedue le vasche, di sabato e domenica avranno inizio alle ore 9.30.

- Le sessioni pomeridiane di mercoledì e giovedì avranno inizio alle ore 15.00 sia in vasca interna sia in vasca esterna, mentre le sessioni pomeridiane di venerdì e sabato avranno inizio alle ore 14.30 in quanto nelle stesse sessioni sono programmate - a conclusione delle gare individuali - 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.
<b>lunedì 9 LUG</b>	POM	15.00 -18.00	15.00 -18.00
<b>martedì 10 LUG</b>	MATT	10.30 -13.00	10.30 -12.00
<b>martedì 10 LUG</b>	POM	14.00 – 14.45	13.00 – 13.45
<b>mercoledì 11 LUG</b>	MATT	8.30 – 9.45	8.30 – 9.15
<b>mercoledì 11 LUG</b>	POM	14.00 – 14.45	14.00 – 14.45
<b>giovedì 12 LUG</b>	MATT	8.30 – 9.45	8.30 – 9.15
<b>giovedì 12 LUG</b>	POM	14.00 – 14.45	14.00 – 14.45
<b>venerdì 13 LUG</b>	MATT	8.30 – 9.45	8.30 – 9.15
<b>venerdì 13 LUG</b>	POM	13.30 – 14.45	13.30 – 14.15
<b>sabato 14 LUG</b>	MATT	8.30 – 9.15	8.30 – 9.15
<b>sabato 14 LUG</b>	POM	13.30 – 14.15	13.30 – 14.15
<b>domenica 15 LUG</b>	MATT	9.30 – 11.00	8.30 – 9.15

- A conclusione delle gare in vasca esterna la stessa sarà disponibile per sedute di allenamento e riscaldamento fino a conclusione delle gare programmate in vasca interna..
- 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.