

## PROGRAMMA ORARIO

GIORNO	VASCA ESTERNA		VASCA INTERNA	
	ORA INIZIO	GARE	ORA INIZIO	GARE
MARTEDI' 25 GIU - POMERIGGIO	15.00	800 SL F	14.00	800 SL M
MERCOLEDI' 26 GIU - MATTINA	9.30	400 MX M	9.30	400 MX F
		100 FA F		200 DO M
		100 FA M		200 DO F
MERCOLEDI' 26 GIU - POMERIGGIO		400 SL F		400 SL M
GIOVEDI' 27 GIU - MATTINA	9.30	200 RA F	9.30	200 RA M
		200 FA M		200 FA F
GIOVEDI' 27 GIU - POMERIGGIO	15.30	200 SL F	15.30	200 SL M
		200 MX M		200 MX F
VENERDI' 28 GIU - MATTINA	9.30	50 FA F	9.30	50 DO M
		50 FA M		50 DO F
		50 RA M		50 RA F
VENERDI' 28 GIU - POMERIGGIO	15.30	100 SL F	15.00	100 SL M
		4X50 MISTAFF. MX		
SABATO 29 GIU - MATTINA	9.00	100 RA F	9.30	100 DO F
		100 RA M		100 DO M
		4X50 MISTA F		
SABATO 29 GIU - POMERIGGIO	15.30	50 SL F	14.30	50 SL M
		4X50 MISTA M		
DOMENICA 30 GIU - MATTINA	9.00	4X50 MISTAFF. SL		
		4X50 SL F		
		4X50 SL M		

- Le sessioni pomeridiane di martedì 25 giugno, 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 dei giorni mercoledì, giovedì e venerdì è programmato per le ore 9.30, mentre sabato e domenica mattina l'inizio delle gare in vasca scoperta sarà alle ore 9.00.
- Le sessioni pomeridiane avranno inizio generalmente alle ore alle 15.30, con l'eccezione delle gare in vasca interna di venerdì, che avranno inizio alle ore 15.00, e sabato pomeriggio che inizieranno alle ore 14.30.

- Il Comitato Organizzatore, in base alle condizioni atmosferiche e/o tecniche, si riserva di apportare modifiche alla allocazione delle competizioni tra vasca esterna ed interna e agli orari di inizio delle sessioni di gara, fermo restando la sequenza prevista dal programma gare.

## 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 24 giugno - pomeriggio	N.D.	15.00 -19.00	N.D.	N.D.
martedì 25 giugno - mattina	10.00 -12.00	10.00 -12.00	N.D.	N.D.
da martedì 25 giugno - pomeriggio a domenica 30 giugno - mattina	45' prima dell'inizio di ogni "parte" della manifestazione	45' prima dell'inizio di ogni "parte" della manifestazione	metà delle corsie, dall'inizio delle gare programmate nella vasca esterna e fino alla loro conclusione	dall'inizio delle gare programmate in vasca interna e fino alla loro conclusione

- Giornalmente verrà comunicata la eventuale disponibilità - nelle vasche di 50 metri - di corsie per sedute di allenamento dopo la conclusione delle relative "parti" 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.