

## PROGRAMMA ORARIO

GIORNO	VASCA ESETRNA		VASCA INTERNA	
	ORA INIZIO	GARE	ORA INIZIO	GARE
MARTEDI' 28 GIU - POM	<b>ORE 14.00</b>	800 SL M	<b>ORE 15.00</b>	800 SL F
MERCOLEDI' 29 GIU - MAT	ORE 9.30	400 MX F 100 FA F 100 FA M	ORE 9.30	400 MX M 200 DO M 200 DO F
MERCOLEDI' 29 GIU - POM	ORE 14.30	400 SL M	ORE 14.30	400 SL F
GIOVEDI' 30 GIU - MAT	ORE 9.30	200 RA M 200 FA F	ORE 9.30	200 RA F 200 FA M
GIOVEDI' 30 GIU - POM	ORE 14.30	200 SL M 200 MX F	ORE 14.30	200 SL F 200 MX M
VENERDI' 1 LUG - MAT	ORE 9.30	50 FA F 50 FA M 50 RA F	ORE 9.30	50 DO M 50 DO F 50 RA M
VENERDI' 1 LUG - POM	ORE 14.30	100 SL M 4X50 MISTA MX	ORE 14.30	100 SL F 100 SL M CAT. M30 e M25
SABATO 2 LUG - MAT	ORE 9.30	100 RA F 100 RA M 4X50 MISTA F	ORE 9.30	100 DO F 100 DO M
SABATO 2 LUG - POM	ORE 14.30	50 SL M 4X50 MISTA M	ORE 14.30	50 SL F 50 SL M CAT. M30 e M25
DOMENICA 3 LUG - MAT	<b>ORE 9.00</b>	4X50 SL MX 4X50 SL F 4X50 SL M		

- Le sessioni pomeridiane di martedì 28 giugno, dedicate agli 800 stile libero, avranno inizio in orari differenziati tra uomini e donne: gli uomini gareggeranno in vasca scoperta a partire dalle ore 14.00, mentre le donne inizieranno, in vasca coperta, alle ore 15.00.
- L'inizio delle gare mattutine dei giorni mercoledì, giovedì, venerdì e sabato è programmato per le ore 9.30, mentre domenica mattina l'inizio delle gare in vasca scoperta sarà alle ore 9.00.
- Le sessioni pomeridiane avranno inizio alle ore alle 14.30.
- Il Comitato Organizzatore, in base alle condizioni atmosferiche e/o tecniche che dovessero emergere nel corso della manifestazione, 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 INTERNA DI 25 mt.	VASCA ESTERNA DI 34 mt.
lunedì 27 giugno-pomeriggio	N.D.	15.00 -19.00	N.D.	N.D.
martedì 28 giugno-mattina	10.00 -12.00	10.00 -12.00	N.D.	N.D.
da martedì 28 giugno-pomeriggio a domenica 3 luglio-mattina	45' prima dell'inizio di ogni "parte" della manifestazione	45' prima dell'inizio di ogni "parte" della manifestazione	dall'inizio delle gare programmate in vasca interna e fino alla loro conclusione	N.D.

- 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.
- **L'utilizzo di dette vasche è riservato esclusivamente agli atleti.**
- Durante il riscaldamento, al fine di non arrecare lesioni a sé o a terzi, è fatto divieto di indossare palette, pinne, orologi, catenine, bracciali, orecchini, anelli o altri monili.