

Avvertenze e disposizioni LVIII Trofeo Sette Colli

Roma 25-27 Giugno – Stadio del Nuoto

LINEE GUIDA COMPORTAMENTALI COVID-19

Al fine di fronteggiare lo stato epidemico da COVID-19 tutt'ora in atto in Italia, i partecipanti alla manifestazione devono seguire scrupolosamente le seguenti linee guida sanitarie:

- 1) Lavarsi spesso le mani spesso e/o usare soluzioni idroalcoliche;
- 2) Evitare contatti ravvicinati con persone che soffrono di infezioni acute respiratorie;
- 3) Evitare abbracci e strette di mano;
- 4) Mantenere, anche nei rapporti sociali, una distanza interpersonale di sicurezza di almeno un metro e preferibilmente di due metri;
- 5) Starnutire e/o tossire in un fazzoletto o tessuto, evitando il contatto con le mani, naso e occhi;
- 6) Evitare la condivisione di bottiglie e bicchieri, specialmente durante le attività sportive;
- 7) Non toccarsi gli occhi, il naso e la bocca con le mani;
- 8) Coprirsi sempre la bocca e il naso quando si tossisce o starnutisce;
- 9) Non prendere antivirali o antibiotici se non prescritti dal proprio dottore;
- 10) È fortemente raccomandato l'utilizzo di dispositivi personali di protezione (mascherine) in tutti i contesti sociali, con l'aggiunta di misure aggiuntive di protezione individuale;
- 11) I partecipanti devono tenere la mascherina fino all'inizio della procedura di partenza. La mascherina dovrà essere riposta in buste prima di iniziare a nuotare per poi essere nuovamente indossata alla fine dell'attività di riscaldamento o di gara;
- 12) Non scambiarsi oggetti di uso personale con altre persone (teli, asciugamani, ecc.);
- 13) Evitare il consumo di cibi negli spogliatoi (se disponibili);
- 14) Riporre oggetti personali e vestiti nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi (se disponibili);
- 15) Gettare immediatamente fazzoletti o altri materiali come cerotti, bendaggi, ecc. negli appositi contenitori;
- 16) Quando si utilizzano le toilette comuni, evitare di toccare il lavandino prima e dopo essersi lavati le mani e usare salviette per aprire e chiudere i rubinetti;
- 17) In acqua è proibito sputare, fare pipì, soffiarsi il naso. Se necessario, usare la toilette per queste necessità, prima di entrare in acqua.

ACCESSO ALL'IMPIANTO DI GARA

L'accesso all'impianto in ciascuna sessione di gara è consentito esclusivamente a coloro che sono iscritti alle gare in essa programmate e ai relativi staff. Gli atleti altresì potranno rimanere nella Tribuna Tevere per assistere alle competizioni.

All'ingresso dell'impianto verrà:

- Misurata la temperatura corporea;
- Ricordato che è fatto obbligo agli atleti, quando non impegnati nelle fasi di riscaldamento, di indossare la mascherina in ogni area dell'impianto, inclusa la camera di chiamata e fino all'inizio della procedura di partenza;
- Richiesta l'autocertificazione COVID-19, una al primo giorno di accesso all'impianto;
- Scannerizzato il QR Code sull'accredito;
- Richiesto di rimanere in "Tribuna Tevere" durante tutta la durata della sessione di gara quando non si è impegnati in competizione o nelle fasi preparatorie ad essa. Il piano vasca sarà quindi riservato esclusivamente agli atleti che si preparano a disputare la gara.

DISPONIBILITA' IMPIANTI DI ALLENAMENTO

Gli atleti delle società italiane possono svolgere il proprio programma di allenamento, il giorno precedente l'inizio della manifestazione o quando non impegnati in gara in alcune sessioni o in alcune delle giornate di gara, rispettando le indicazioni della tabella che segue

DATA	ORARIO		IMPIANTO	CHI	Vasca	
	INIZIO	FINE				
24/06/2021	11:30	12:45	FORO ITALICO	Atleti società Lazio, FINP, Marche, Abruzzo, Umbria	33mt	50mt
24/06/2021	16:00	17:15	FORO ITALICO	Atleti società Toscana, Emilia-Romagna, Campania, Liguria, Sardegna*, Sicilia*, Calabria	33mt	50mt
24/06/2021	19:00	20:15	FORO ITALICO	Atleti società Piemonte, Trentino AA, Lombardia, Veneto, Bolzano, Friuli VG, Puglia	33mt	50mt
25/06/2021	09:00	10:15	PIETRALATA	Atleti impegnati nella 1° sessione pomeridiana	50mt	
25/06/2021	10:30	11:45	PIETRALATA	Atleti impegnati nella 2° sessione pomeridiana	50mt	
25/06/2021	17:15	18:30	PIETRALATA	Atleti impegnati nelle giornate successive e che non hanno gare nelle sessioni pomeridiane	50mt	
26/06/2021	09:00	10:15	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nella 1° sessione pomeridiana	33mt	50mt
26/06/2021	10:30	11:45	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nella 2° sessione pomeridiana	33mt	50mt
26/06/2021	17:15	18:30	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nelle giornate successive e che non hanno gare nelle sessioni pomeridiane	33mt	50mt
27/06/2021	09:00	10:15	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nella 1° sessione pomeridiana	33mt	50mt
27/06/2021	10:30	11:45	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nella 2° sessione pomeridiana	33mt	50mt
27/06/2021	17:15	18:30	FORO ITALICO - MOSAICI	Atleti impegnati nelle giornate successive e che non hanno gare nelle sessioni pomeridiane	33mt	50mt

Tutti gli atleti dovranno in ogni caso sottoporsi alle misure di controllo COVID-19 e presentare l'autocertificazione all'ingresso degli impianti di allenamento fruiti.

FORMAT GARE

Le gare si svolgeranno ogni giorno in 4 sessioni di gara:

2 mattutine:

1° Sessione: 09:00 – 09:45

2° Sessione: 11:00 – 11:45

1 pomeridiana:

3° Sessione: 16:15-17:00

1 serale:

4° Sessione: 18:30 – 20:45

Le gare programmate sono in totale 34 (17 per le donne e 17 per gli uomini). Le due sessioni mattutine saranno divise in una sessione maschile e una femminile, alternandosi nelle giornate; quella pomeridiana e serale saranno miste.

La durata delle sessioni mattutine è stimata in circa 50'/1h. Si gareggerà su corsie 10 sia al mattino che al pomeriggio. In tutte le sessioni, esclusa l'ultima, la partenza verrà data con gli atleti di quella precedente in acqua. Nelle due serie più veloci, in qualunque sessione siano programmate, gareggeranno un massimo di 6 atleti stranieri (non più di tre in ciascuna). Le serie successive saranno in base alla logica del miglior tempo senza differenza tra italiani e stranieri.

Timing "Sette Colli" 2021

GIORNO I a.m.	ORARIO		DISTANZA		
Venerdì 25 giugno	7:30-8.45 a.m.	Riscaldamento I sessione mattutina			
	9:00	Serie 6-5	100m dorso	M	
	9:05	Serie 5-4	400m stile libero	M	
	9:15	Serie 7-6-5	100m rana	M	
	9:23	Serie 7-6-5	100m farfalla	M	
	9:31	Serie 7-6-5	50m stile libero	M	
	9:35	Fine I sessione mattutina			
	9:45-10:45	Riscaldamento II sessione mattutina			
	11:00	Serie 6-5	50m dorso	F	
	11:05	Serie 7-6	200m stile libero	F	
	11:11	Serie 6-5	100m rana	F	
	11:16	Serie 7-6-5	50m farfalla	F	
	11:21	Serie lenta	1500m stile libero	F	
	11:35 a.m.	Fine II sessione mattutina			
GIORNO I p.m.	TIME		EVENTS		
Venerdì 25 giugno	3:00-4:00 p.m.	Riscaldamento sessione pomeridiana			
	4:15	Serie 4-3	100m dorso	M	
	4:20	Serie 4-3	50m dorso	F	
	4:24	Serie 3	400m stile libero	M	
	4:29	Serie 5-4	200m stile libero	F	
	4:35	Serie 4-3	100m rana	M	
	4:40	Serie 4-3	100m rana	F	
	4:45	Serie 4-3	100m farfalla	M	
	4:50	Serie 4-3	50m farfalla	F	
	4:53	Serie 4-3	50m stile libero	M	
	4:56	Fine sessione pomeridiana			
	5:05-6:15	Riscaldamento sessione serale			
	6:30	Inizio delle gare			
	6:34	Serie 2-1	100m dorso	M	
	6:43	Serie 2-1	50m dorso	F	
	6:49	Serie 2-1	400m stile libero	M	
	7:01	Serie 3-2-1	200m stile libero	F	
	7:10	Cerimonia di premiazione	100m dorso	M	
	7:15	Serie 2-1	100m rana	M	
	7:22	Cerimonia di premiazione	50m dorso	F	
	7:27	Serie 2-1	100m rana	F	
	7:34	Cerimonia di premiazione	400m stile libero	M	
	7:39	Serie 2-1	100m farfalla	M	
	7:46	Cerimonia di premiazione	200m stile libero	F	
	7:51	Serie 2-1	50m farfalla	F	
	7:57	Cerimonia di premiazione	100m rana	M	
		Cerimonia di premiazione	100m rana	M	
	8:05	Serie 2-1	50m stile libero	M	
	8:10	Cerimonia di premiazione	100m farfalla	M	
	8:15	Serie veloce	1500m stile libero	F	
	8:35	Cerimonia di premiazione	50m farfalla	F	
		Cerimonia di premiazione	50m stile libero	M	
		Cerimonia di premiazione	1500m stile libero	F	
	8:50 p.m.	Fine I giorno di gare			

GIORNO II a.m.	TIME		EVENTS		
Sabato 26 giugno	7:30-8.45 a.m.	Riscaldamento I sessione mattutina			
	9:00	Serie 5-4	100m farfalla	F	
	9:05	Serie 5	100m dorso	F	
	9:08	Serie 3	400m misti	F	
	9:14	Serie 9-8-7-6	100m stile libero	F	
	9:23	Serie 5-4	50m rana	F	
	9:26	Serie lenta	800m stile libero	F	
	9:35	Fine I sessione mattutina			
	9:45-10:45	Riscaldamento II sessione mattutina			
	11:00	Serie 4	200m farfalla	M	
	11:03	Serie 5-4	50m dorso	M	
	11:07	Serie 4-3	400m misti	M	
	11:18	Serie 9-8-7-6	100m stile libero	M	
	11:26	Serie 6-5-4	50m rana	M	
	11:30	Serie lenta	800m stile libero	M	
	11:40 a.m.	Fine II sessione mattutina			
GIORNO II p.m.	TIME		EVENTS		
Sabato 26 giugno	3:00-4:00 p.m.	Riscaldamento sessione pomeridiana			
	4:15	Serie 3	100m farfalla	F	
	4:18	Serie 3	200m farfalla	M	
	4:21	Serie 4-3	100m dorso	F	
	4:26	Serie 3-2	50m dorso	M	
	4:30	Serie 2	400m misti	F	
	4:36	Serie 2	400m misti	M	
	4:41	Serie 5-4	100m stile libero	F	
	4:45	Serie 5-4	100m stile libero	M	
	4:49	Serie 3-2	50m rana	F	
	4:52	Serie 3-2	50m rana	M	
	4:55	Fine sessione pomeridiana			
	5:05-6:15	Riscaldamento sessione serale			
	6:30	Inizio delle gare			
	6:34	Serie 2-1	100m farfalla	F	
	6:42	Serie 2-1	200m farfalla	M	
	6:51	Serie 2-1	100m dorso	F	
	7:00	Serie 1	50m dorso	M	
	7:04	Cerimonia di premiazione	100m farfalla	F	
	7:09	Serie 1	400m misti	F	
	7:15	Serie 1	400m misti	M	
	7:22	Cerimonia di premiazione	200m farfalla	M	
		Cerimonia di premiazione	100m dorso	F	
	7:31	Serie 3-2-1	100m stile libero	F	
	7:40	Cerimonia di premiazione	50m dorso	M	
	7:45	Serie 3-2-1	100m stile libero	M	
	7:54	Cerimonia di premiazione	400m misti	F	
	7:59	Serie 1	50m rana	F	
	8:03	Serie 1	50m rana	M	
	8:07	Cerimonia di premiazione	400m misti	M	
		Cerimonia di premiazione	100m stile libero	F	
	8:16	Serie veloce	800m stile libero	F	
	8:26	Cerimonia di premiazione	100m stile libero	M	
	8:31	Serie veloce	800m stile libero	M	
	8:41	Cerimonia di premiazione	50m rana	F	
		Cerimonia di premiazione	50m rana	M	
		Cerimonia di premiazione	800m stile libero	F	
		Cerimonia di premiazione	800m stile libero	M	
	8:55 p.m.	Fine II giorno di gare			

Giorno III a.m.	TIME		EVENTS		
Domenica 27 giugno	7:30-8.45 a.m.	Riscaldamento I sessione mattutina			
	9:00	Serie 8-7-6-5	50m stile libero	F	
	9:07	Serie 5-4-3	200m dorso	F	
	9:16	Serie 4-3	200m farfalla	F	
	9:22	Serie 5-4-3	200m rana	F	
	9:32	Serie 4-3	400m stile libero	F	
	9:43	Serie 4-3	200m misti	F	
	9:50	Fine I sessione mattutina			
	10.00-11.00	Riscaldamento II sessione mattutina			
	11:15	Serie 5-4-3	200m dorso	M	
	11:25	Serie 6-5	50m farfalla	M	
	11:28	Serie 5-4-3	200m rana	M	
	11:38	Serie 8-7-6	200m stile libero	M	
	11:47	Serie 5-4-3	200m misti	M	
	11:57	Serie lenta	1500m stile libero	M	
	12:15 p.m.	Fine II sessione mattutina			
GIORNO III p.m.	TIME		EVENTS		
Domenica 27 giugno	3:00-4:00 p.m.	Riscaldamento sessione pomeridiana			
	4:15	Serie 4-3	50m stile libero	F	
	4:18	Serie 2	200m dorso	M	
	4:21	Serie 2	200m dorso	F	
	4:25	Serie 4-3	50m farfalla	M	
	4:28	Serie 2	200m farfalla	F	
	4:31	Serie 2	200m rana	M	
	4:34	Serie 2	200m rana	F	
	4:38	Serie 5-4	200m stile libero	M	
	4:43	Serie 2	400m stile libero	F	
	4:49	Serie 2	200m misti	M	
	4:52	Serie 2	200m misti	F	
	4:56	Fine sessione pomeridiana			
	5:05-6:15	Riscaldamento sessione serale			
	6:30	Inizio delle gare			
	6:34	Serie 2-1	50m stile libero	F	
	6:39	Serie 1	200m dorso	M	
	6:44	Serie 1	200m dorso	F	
	6:49	Serie 2-1	50m farfalla	M	
	6:54	Cerimonia di premiazione	50m stile libero	F	
	6:59	Serie 1	200m farfalla	F	
	7:04	Cerimonia di premiazione	200m dorso	M	
	7:09	Serie 1	200m rana	M	
	7:14	Serie 1	200m rana	F	
	7:19	Cerimonia di premiazione	200m dorso	F	
	7:24	Serie 3-2-1	200m stile libero	M	
	7:32	Cerimonia di premiazione	50m farfalla	M	
	7:38	Serie 1	400m stile libero	F	
	7:44	Cerimonia di premiazione	200m farfalla	F	
	7:49	Serie 1	200m misti	M	
	7:54	Cerimonia di premiazione	200m rana	M	
		Cerimonia di premiazione	200m rana	F	
	8:02	Serie 1	200m misti	F	
	8:07	Cerimonia di premiazione	200m stile libero	M	
		Cerimonia di premiazione	400m stile libero	F	
	8:16	Serie veloce	1500m stile libero	M	
	8:34	Cerimonia di premiazione	200m misti	M	
		Cerimonia di premiazione	200m misti	F	
		Cerimonia di premiazione	1500m stile libero	M	
		Cerimonia di premiazione	Seven Hills Trophy		
		Cerimonia di premiazione	Best Performers		
	8:50 p.m.	Fine della manifestazione			

Gestione vasche gara:

- **MATTINO:**

- **1° sessione: riscaldamento**

vasca da 50m (vasca di gara) dalle **07:30 fino alle 08:45**

vasca da 33,33m dalle **07:30 fino alle ore 09:45;**

- **2° sessione: riscaldamento**

vasca da 50m (vasca di gara) dalle **09:45 fino alle 10:45,**

vasca da 33,33m dalle **10:00 fino alle 11:45;**

- **POMERIGGIO:**

- **3° sessione: riscaldamento**

vasca da 50m (vasca gara) dalle **15:00 fino alle 16:00**

vasca da 33,33 m dalle **15:00 fino alle ore 17:00.**

- **SERA:**

- **4° sessione: riscaldamento**

vasca da 50m (vasca gara) dalle **17:00 fino alle 18:15**

vasca da 33,33 m dalle **17:15 fino alle ore 21:00.**

SANIFICAZIONE

Al termine di ogni sessione di gara, il piano vasca verrà sanificato.