

# Campionato Italiano UnipolSai Assoluto

Riccione, 31 marzo – 3 aprile 2021

## DETTAGLIO ORARIO FASI DI RISCALDAMENTO E DI ALLENAMENTO NELLE GIORNATE DI COMPETIZIONE

### TIMING DELLA MANIFESTAZIONE

#### Prospetto fasi di riscaldamento e di allenamento

##### **Mercoledì 31/3 Mattino**

Batterie

Riscaldamento settore maschile ore 7.45-8.50

Riscaldamento settore femminile ore 9.45-10.50

Allenamenti nuotatrici non in gara il 31/3 ore 12.00-13.00

31/3 Pomeriggio

Finali

Riscaldamento settori unificati ore 15.00-16.15

Allenamenti nuotatori non in gara il 31/3 ore 18.15-19.15

##### **Giovedì 01/4 Mattino**

Batterie

Riscaldamento settore maschile ore 7.45-8.50

Riscaldamento settore femminile ore 9.45-10.50

Allenamenti nuotatrici non in gara il 01/4 ore 12.00-13.00

Giovedì 01/4 Pomeriggio

Finali

Riscaldamento settori unificati ore 16.00-17.15

Allenamenti nuotatori non in gara il 01/4 ore 14.45-15.45

##### **Venerdì 02/4 Mattino**

Batterie

Riscaldamento settore maschile ore 7.45-8.50

Riscaldamento settore femminile ore 9.45-10.50

Allenamenti nuotatori e nuotatrici non in gara il 31/3 ore 12.00-13.00

Venerdì 02/4 Pomeriggio

Finali

Riscaldamento settori unificati ore 16.00-17.15

##### **Sabato 03/4 Mattino**

Batterie

Riscaldamento settore maschile ore 7.45-8.50

Riscaldamento settore femminile ore 9.45-10.50

##### **Sabato 03/4 Pomeriggio**

Riscaldamento settori unificati ore 16.00-17.15

**L'accesso all'impianto è consentito esclusivamente a partire da trenta minuti prima dell'inizio del proprio turno riscaldamento o di allenamento**

A seguire viene presentato un orario indicativo dei turni di gara sia del mattino che del pomeriggio. Si ricorda in proposito che tale orario deve intendersi come previsionale e che esso potrà subire variazioni a seguito dell'accorpamento di batterie per eventuali assenze o comunque per esigenze organizzative.

### Timing "Campionato Italiano UnipolSai Assoluto" 2021

GIORNO	ORARIO		GARE		
<b>1° GIORNO mattino</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Mercoledì 31 Marzo</b>	9:00	Batterie	50m stile libero	M	5
	9:08	Batterie	400m misti	M	2
	9:19	Batterie	400m stile libero	M	3
	9:34	Batterie	200m rana	M	4
	9:50	Fine 1 <sup>a</sup> sessione mattino			
	11:00	Batterie	400m stile libero	F	3
	11:16	Batterie	400m misti	F	3
	11:28	Batterie	200m dorso	F	4
	11:36	Batterie	50m stile libero	F	5
	11:45	Fine 2 <sup>a</sup> sessione mattino			
<b>1° GIORNO pomeriggio</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Mercoledì 31 Marzo</b>	16:30	Finale	50m stile libero	M	
	16:35	Finale	50m stile libero	F	
	16:40	Finale	400m misti	M	
	16:47	Finale	400m misti	F	
	16:54	Cerimonia di premiazione	50m stile libero	M	
	17:00	Finale	200m rana	M	
	17:06	Cerimonia di premiazione	50m stile libero	F	
	17:12	Finale	200m dorso	F	
	17:18	Cerimonia di premiazione	400m misti	M	
	17:24	Finale	400m stile libero	M	
	17.30	Cerimonia di premiazione	400m misti	F	
		Cerimonia di premiazione	200m rana	M	
	17:38	Finale	400m stile libero	F	
	17.44	Cerimonia di premiazione	200m dorso	F	
			400m stile libero	M	
			400m stile libero	F	
	17:55	Fine 1° Giorno Manifestazione			

<b>2° GIORNO mattino</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Giovedì 1 Aprile</b>	9:00	Batterie	200m dorso	M	4
	9:12	Batterie	100m rana	M	5
	9:22	Batterie	200m farfalla	M	3
	9:31	Batterie	100m stile libero	M	5
	9:41	Serie lenta	800m stile libero	M	1
	9:50	Fine 1 <sup>a</sup> sessione mattutina			
	11:00	Batterie	200m rana	F	4
	11:14	Batterie	200m farfalla	F	3
	11:24	Batterie	100m stile libero	F	5
	11:34	Batterie	100m dorso	F	4
	11:45	Serie lenta	800m stile libero	F	1
	11:55	Fine 2 <sup>a</sup> sessione mattutina			
<b>2° GIORNO pomeriggio</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Giovedì 1 Aprile</b>	17:30	1a serie	800m stile libero	M	
	17:41	1a serie	800m stile libero	F	
	17:52	Finale	200m dorso	M	
	17:57	Finale	200m rana	F	
	18:02	Cerimonia di premiazione	800m stile libero	M	
	18:08	Finale	200m farfalla	M	
	18:13	Finale B	100m stile libero	F	
	18:17	Finale A	100m stile libero	F	
	18:22	Cerimonia di premiazione	800m stile libero	F	
			200m dorso	M	
			200m rana	F	
	18:30	Finale B	100m stile libero	M	
	18:35	Finale A	100m stile libero	M	
	18:40	Finale	200m farfalla	F	
	18:45	Cerimonia di premiazione	200m farfalla	M	
	18:50	Finale	100m rana	M	
	18:55	Finale	100m dorso	F	
	19:00	Cerimonia di premiazione	100m stile libero	F	
			100m stile libero	M	
			200m farfalla	F	
			100m rana	M	
			100m dorso	F	
	19:15	Fine 2° Giorno Manifestazione			

<b>3° GIORNO mattino</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>			
<b>Venerdi 2 Aprile</b>	9:00	Batterie	100m dorso	M	4	
	9:12	Batterie	100m farfalla	M	5	
	9:22	Batterie	200m stile libero	M	4	
	9:33	Batterie	50m rana	M	5	
	09:40	Fine 1 <sup>a</sup> sessione mattino				
	11:00	Batterie	100m rana	F	5	
	11:10	Batterie	100m farfalla	F	4	
	11:18	Batterie	50m dorso	F	5	
	11:27	Batterie	200m stile libero	F	5	
	11:45	Fine 2 <sup>a</sup> sessione mattino				
	<b>3° GIORNO pomeriggio</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Venerdi 2 Aprile</b>	17:30	Finale	100m dorso	M		
	17:35	Finale	100m rana	F		
	17:40	Finale	100m farfalla	M		
	17:45	Cerimonia di premiazione	100m dorso	M		
	17:50	Finale B	200m stile libero	F		
	17:55	Finale A	200m stile libero	F		
	18:00	Cerimonia di premiazione	100m rana	F		
	18:05	Finale B	200m stile libero	M		
	18:10	Finale A	200m stile libero	M		
	18:15	Cerimonia di premiazione	100m farfalla	M		
	18:20	Finale	100m farfalla	F		
	18:25	Cerimonia di premiazione	200m stile libero	F		
	18:30	Finale	50m rana	M		
	18:35	Cerimonia di premiazione	200m stile libero	M		
	18:40	Finale	50m dorso	F		
	18:45	Cerimonia di premiazione	100m farfalla	F		
				50m rana	M	
				50m dorso	F	
18:55	Fine 3° Giorno Manifestazione					
<b>4° GIORNO mattino</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>			
<b>Sabato 3 Aprile</b>	9:00	Batterie	50m dorso	M	4	
	9:06	Batterie	50m farfalla	M	5	
	9:13	Batterie	200m misti	M	4	
	9:25	Serie lenta	1500m stile libero	M	1	
	09:45	Fine 1 <sup>a</sup> sessione mattino				
	11:00	Batterie	50m rana	F	4	
	11:08	Batterie	50 farfalla	F	5	
	11:17	Batterie	200m misti	F	5	
	11:34	Serie lenta	1500m stile libero	F	1	
	12:00	Fine 2 <sup>a</sup> sessione mattino				
	<b>4° GIORNO pomeriggio</b>	<b>ORARIO</b>		<b>GARE</b>		
<b>Sabato 3 Aprile</b>	17:30	1a serie	1500m stile libero	M		
	17:48	1a serie	1500m stile libero	F		
	18:07	Cerimonia di premiazione	1500m stile libero	M		
	18:12	Finale	50m dorso	M		
	18:17	Finale	50m rana	F		
	18:22	Cerimonia di premiazione	1500m stile libero	F		
	18:27	Finale	50m farfalla	M		
	18:32	Finale	50m farfalla	F		
	18:37	Cerimonia di premiazione	50m dorso	M		
				50m rana	F	
	18:44	Finale	200m misti	M		
	18:49	Finale	200m misti	F		
	18:54	Cerimonia di premiazione	50m farfalla	M		
				50m farfalla	F	
				200m misti	M	
				200m misti	F	
			Premiazioni di società			
	19:10	Fine Manifestazione				