



Aquamore Bocconi Sport Center – 17/18 Dicembre 2022  
Viale Toscana 30, 20136 - Milano

Aquamore e Swim.Mi.Cup vi ringraziano per la vostra adesione a questo nuovo e avvincente trofeo!

Di seguito vi forniamo alcune importanti informazioni per tecnici, atleti e accompagnatori.

#### PROGRAMMA ORARIO:

SABATO 17 DICEMBRE				DOMENICA 18 DICEMBRE	
1° PARTE		2° PARTE			
14:00	Inizio riscaldamento	18:30	Inizio riscaldamento	09:00	Inizio riscaldamento
14:45	Fine riscaldamento	19:15	Fine riscaldamento	09:45	Termine riscaldamento
15:00	100 stile libero MF	19:30	50 farfalla F	10:00	200 stile libero MF
16:30	200 farfalla MF	19:45	50 farfalla M	11:15	100 rana MF
16:45	100 dorso MF	20:00	50 dorso F	11:45	200 dorso MF
17:15	100 misti MF	20:15	50 dorso M	12:15	100 farfalla MF
18:00	200 rana MF	20:30	50 rana F	12:30	Staff. 4x50 mista mixed
		20:45	50 rana M	12:45	Premiazioni società
		21:00	50 stile libero F		
		21:30	50 stile libero M		

\*Gli orari sono da considerarsi indicativi.

#### SVOLGIMENTO MANIFESTAZIONE:

In tutte le gare, tranne che per i 50, maschi e femmine gareggeranno insieme, **si prega di avvicinarsi alla camera di chiamata solo in prossimità della propria gara**, considerando la lista partenti e senza affollare il piano vasca troppo in anticipo.

Nelle gare da 50 metri le batterie sono già pre-formate divise in femmine e maschi. In caso di assenza in queste gare, la corsia rimarrà vuota.

#### PARCHEGGI:

Nei pressi dell'impianto sono presenti aree di parcheggio con le strisce blu senza obbligo di pagamento **per la giornata della domenica**. Nella **giornata di sabato** i parcheggi sulle strade sono a pagamento fino alle ore 19:00.

## VASCHE PER RISCALDAMENTO/DEFATICAMENTO:

Per tutta la durata della manifestazione **saranno disponibili due vasche da 25m** organizzate in modo da facilitare il riscaldamento degli atleti a seconda delle specifiche necessità. *Si invitano atleti ed allenatori ad utilizzarle nel modo , favorendo il riscaldamento o lo scioglimento di tutti i partecipanti.*

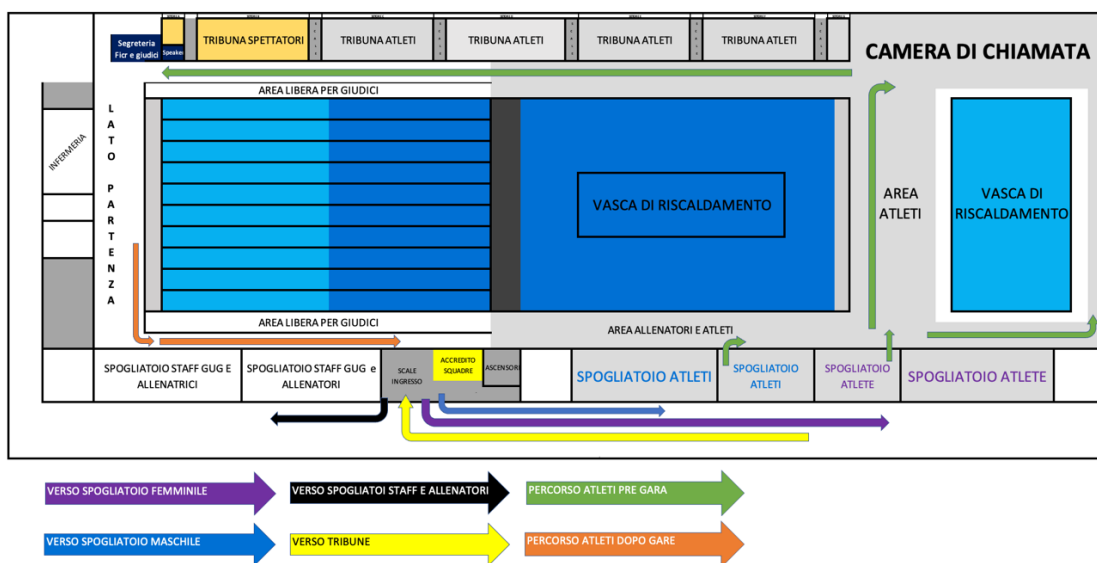
### VASCA 10 Corsie:

- CORSIA 0: scatti con partenza blocco
- CORSIA 1: scatti con partenza blocco
- CORSIA 2: ritmi gara - andatura sostenuta
- CORSIA 3: ritmi gara - andatura sostenuta
- CORSIA 4: riscaldamento libero - scioglimento
- CORSIA 5: riscaldamento libero - scioglimento
- CORSIA 6: riscaldamento libero - scioglimento
- CORSIA 7: ritmi gara - andatura sostenuta
- CORSIA 8: ritmi gara - andatura sostenuta
- CORSIA 9: scatti con partenza a dorso

## BAR:

Durante tutta la manifestazione sarà attivo il Virgin Bar situato all'interno del centro sportivo con tavola fredda e tavola calda.

## PIANTINA:



## UTILIZZO TRIBUNE E PIANO VASCA:

Per il miglior svolgimento della manifestazione chiediamo, salvo necessità, di utilizzare il più possibile lo spazio della tribuna e limitare il tempo sul piano vasca al tempo necessario per svolgere le fasi di riscaldamento e preparazione alla gara.

### UTILIZZO SPOGLIATOI:

Negli spogliatoi sono a disposizione gli armadietti, in caso di necessità, si prega di munirsi di lucchetto di piccole dimensioni. L'utilizzo delle docce e dei phon è gratuito.

### ACCESSO AL PUBBLICO:

Il pubblico presente potrà assistere alla manifestazione in una zona delimitata della tribuna oppure dalle vetrate intorno alla vasca.

### Wi-Fi:

Sarà possibile collegarsi alla **rete Bocconi-guest** – accesso tramite indirizzo mail o numero di telefono.

### STAFFETTE:

E' possibile l'**inserimento di staffette** entro il giorno venerdì 16 dicembre alle 12:00 via mail all'indirizzo [info@swimmicup.com](mailto:info@swimmicup.com)

Eventuali **cambi o modifiche** al tempo di iscrizione dovranno essere comunicati **entro le ore 10:00 di domenica 18 dicembre**.

### PREMIAZIONI:

La consegna delle medaglie delle gare individuali avverrà successivamente alla propria gara, al piano terra, di fronte alla vetrata della vasca.

Le premiazioni delle staffette e delle società avverranno sul piano vasca.

### RISULTATI:

Saranno consultabili sul sito <https://nuoto.ficr.it>

### FOTO E SOCIAL:

Video e foto della manifestazione saranno visibili sulla pagine Instagram e Facebook Swim.Mi.Cup.

Fotografate, taggate e interagite con noi anche via social!

Vi auguriamo il massimo del divertimento e dei riscontri cronometrici!

**Merry X-MAS**ter a tutti!