

Il programma è soggetto a modifiche in base al numero di partecipanti per ogni disciplina.

|                                                                                                                | DOMENICA<br>8 giugno              | LUNEDI<br>9 giugno                                                                                                                       | MARTEDI<br>10 giugno                                                                                                                | MERCOLEDI<br>11 giugno                                                                                 | GIOVEDI<br>12 giugno                                                                                                                   | VENERDI<br>13 giugno                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Atletica</b>              |                                   | <b>POMERIGGIO***</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Martello</li><li>• Forza atletica</li><li>• 100m</li><li>• 5 000m</li></ul> | <b>POMERIGGIO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400m</li><li>• Salto in alto (Cat E, F &amp; G)</li><li>• 1500m</li></ul> |                                                                                                        | <b>POMERIGGIO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salto in alto (cat A, B, C &amp; D)</li><li>• 200 m</li><li>• 800m</li></ul> | <b>POMERIGGIO***</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disco</li><li>• 3 000 m</li><li>• 4 x 100 m</li><li>• Salto in lungo</li><li>• Giavellotto</li></ul> |
|  <b>Mezza Maratona</b>        |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                        | <b>MATTINA</b>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Cross country</b>         |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | <b>MATTINA</b>                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Ciclismo</b>              |                                   | <b>MATTINA</b><br>Prove a tempo                                                                                                          | <b>MATTINA</b><br>1ª tappa                                                                                                          |                                                                                                        | <b>MATTINA</b><br>2ª tappa                                                                                                             | <b>MATTINA</b><br>3ª tappa                                                                                                                                        |
|  <b>Mountain Biking</b>       |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | <b>MATTINA</b>                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Scacchi</b>               |                                   | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                                                        | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                                                   | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Golf*</b>                 | <b>GIORNATA</b><br>Allenamento    | <b>GIORNATA</b><br>Campo a 18 buche                                                                                                      | <b>GIORNATA</b><br>Campo a 18 buche                                                                                                 |                                                                                                        | <b>GIORNATA</b><br>Campo a 18 buche                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Judo</b>                  |                                   |                                                                                                                                          | <b>MATTINA</b>                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Nuoto</b>                 |                                   | <b>MATTINA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100m dorso</li><li>• 200m stile libero</li></ul>                                  |                                                                                                                                     | <b>MATTINA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400m stile libero</li><li>• 100m rana</li></ul> | <b>POMERIGGIO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100m farfalla**</li><li>• 50m stile libero</li></ul>                         | <b>MATTINA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200m medley</li><li>• 100 m stile libero</li><li>• Staffetta 4x100m</li></ul>                              |
|  <b>Nuoto in acqua libere</b> |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                        | <b>MATTINA</b>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Bocce</b>                 |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Tennis</b>               | <b>GIORNATA</b><br>Singolo        | <b>GIORNATA</b><br>Singolo                                                                                                               | <b>GIORNATA</b><br>Singolo                                                                                                          | <b>GIORNATA</b><br>Singolo/Doppio                                                                      | <b>GIORNATA</b><br>Singolo/Doppio                                                                                                      | <b>GIORNATA</b><br>Singolo/Doppio                                                                                                                                 |
|  <b>Tennis Tavolo</b>       |                                   | <b>MATTINA</b><br>Allenamento                                                                                                            | <b>MATTINA</b><br>Singolo                                                                                                           | <b>MATTINA</b><br>Singolo                                                                              | <b>MATTINA</b><br>Singolo/Doppio                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Triathlon</b>           |                                   |                                                                                                                                          | <b>MATTINA</b>                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Pallacanestro 3x3</b>   |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | <b>MATTINA</b>                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Beach Volley</b>        |                                   |                                                                                                                                          | <b>MATTINA</b>                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Padel</b>               |                                   | <b>GIORNATA</b>                                                                                                                          | <b>GIORNATA</b>                                                                                                                     | <b>GIORNATA</b>                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Badminton</b>           |                                   |                                                                                                                                          | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                                                   | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                      | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Forza atletica</b>      |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | <b>POMERIGGIO</b>                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|  <b>Calcio</b>              | <b>GIORNATA</b><br>Fasi di gruppo | <b>GIORNATA</b><br>Fasi di gruppo                                                                                                        | <b>GIORNATA</b><br>Fasi di gruppo                                                                                                   | <b>GIORNATA</b><br>Fasi finali                                                                         | <b>GIORNATA</b><br>Fasi finali                                                                                                         | <b>GIORNATA</b><br>Fasi finali                                                                                                                                    |

\* Licenza richiesta

\*\* 50m per Cat. E, F e G

\*\*\* Le giornate di atletica del 9 e 13 giugno si terranno allo stadio Palafrugell.

## Premi

Le medaglie d'oro, d'argento e di bronzo saranno assegnate ai primi 3 classificati di ogni gruppo di età. In tutti gli sport di squadra, i vincitori riceveranno un trofeo oltre alle medaglie. Per preservare lo spirito dei Giochi, gli atleti accompagnatori saranno classificati separatamente.

## Categoria di età

A - sotto i 35 anni

B - da 35 a 44

C - da 45 a 54

D - 55-64

E - da 65 a 69

F - da 70 a 74

G - 75 anni e oltre