



NUOTO
400 misti

FRANCESCHI SARA

Livorno - 1 febbraio 1999

PARTECIPAZIONI OLIMPICHE: 2
(RIO DE JANEIRO 2016,
TOKYO 2021)

Peso x Altezza: 65 x 1,78
Prima Società: **Nuoto Livorno**
Società: **Fiamme Gialle**
Primo Tecnico: **Stefano Franceschi**
Tecnico: **Stefano Franceschi**
Hobby: Leggere, cucinare, cinema
Stato civile: Nubile
Club Olimpico: Si

Ha iniziato a praticare danza, anche con risultati apprezzabili, ma il nuoto è la sua famiglia, la piscina la sua casa. Spinta in acqua dai genitori che volevano imparasse a nuotare in una città di mare come Livorno, non ne è più uscita e, a soli 25 anni, vive nuovamente il sogno olimpico dopo le esperienze di Rio 2016 (dove, appena diciassettenne, fu la più giovane atleta della spedizione azzurra), e Tokyo 2021. Una volta di bronzo agli Europei (Roma 2022) ed una ai Mondiali (Doha 2024), al suo fianco c'è il padre Stefano, suo allenatore e tecnico federale della Nazionale azzurra. Specializzata nei misti, si presenta sul palcoscenico olimpico per vivere con più consapevolezza lo spettacolo dei Giochi.

Nel suo palmarès anche tre record italiani giovanili: quello dei 200 misti categoria Ragazzi (2'18"85) ottenuto nel 2013, e categoria Cadetti (2'11"98) nel 2017, mentre nei 400 misti vanta il record Cadetti (4'40"03) ottenuto nel 2016. Nel 2022 ha conquistato due medaglie d'oro ai Giochi del Mediterraneo oltre al bronzo agli Europei di Roma nei 200 misti. Il 15 aprile 2023 ai campionati italiani ha siglato il nuovo record italiano nella medesima specialità, con il crono di 2'10"05; record migliorato ulteriormente il 25 giugno 2023 al Trofeo Settecolli di Roma chiudendo in 2'09"30.

Col terzo posto ai Mondiali di Doha 2024 ha riportato l'Italia sul podio dei 400 misti femminili in vasca lunga 51 anni dopo Novella Calligaris. Una medaglia, questa, strameritata ma inaspettata alla vigilia in quanto la nuotatrice livornese era reduce da un lungo infortunio e un intervento. "Ho avuto dei problemi a collo e spalla - dichiarò in quella occasione -, una protusione ossea che premeva sul nervo e non mi ha consentito di allenarmi per quasi due mesi. Mi formicolava tutto fino alla punta delle dita e non riuscivo a spingere in acqua".



PALMARÈS

GIOCHI OLIMPICI

2016 Rio de Janeiro: 28^a 200
2016 Rio de Janeiro: 30^a 400 misti
2021 Tokyo: 13^a 200, 9^a 400 misti

CAMPIONATI MONDIALI

2023 Fukuoka: 6^a 400 misti
2023 Fukuoka: 12^a 4x200 sl
2024 Doha: 9^a 200, 3^a 400 misti

CAMPIONATI EUROPEI

2016 Londra: 4^a 200, 11^a 400 misti
2021 Budapest: 4^a 200, 5^a 400 misti
2022 Roma: 3^a 200 misti, 4^a 400 misti

EUROPEAN GAMES

2015 Baku: 4^a 200, 5^a 400 misti

CALENDARIO GARE	LUGLIO							AGOSTO									
	venerdì 26	sabato 27	domenica 28	lunedì 29	martedì 30	mercoledì 31	giovedì 1	venerdì 2	sabato 3	domenica 4	lunedì 5	martedì 6	mercoledì 7	giovedì 8	venerdì 9	sabato 10	domenica 11
			●														