

Associação de Natação de Madeira
Torneio Técnicas Alternadas
Funchal, 11 de Novembro de 2017

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada e Sessão Única

11-11-2017 - 16:30

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reunião de Delegados: 15:50

Reunião de Arbitragem: 16:00

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA!

Periodo de aquecimento de 1h15min.

NOTAS:

1. Se o tempo previsto de prova for acima das 2 horas, a prova número 2, 50 pernas, será reduzida;
2. 50m pernas Costas / Crol é à escolha: 50m pernas crol, ou 50m pernas costas ou 25m de cada;

HORÁRIO PREVISTO

16:30	1.	50m Costas	Todos	Tempo Final	1 - 12	0:25	10 Séries
16:55	2.	50m Pernas Costas / Crol	Todos	Tempo Final	1 - 12	0:25	9 Séries
17:20	3.	50m Livres	Todos	Tempo Final	1 - 12	0:25	12 Séries
17:45		Intervalo de 5 minutos				0:05	
17:50	4.	4 x 25m Costas	Misto	Tempo Final	1 +	0:05	1 Série
17:55	5.	4 x 25m Livres	Misto	Tempo Final	1 +	0:15	3 Séries
18:10		Final da sessão			Duração total	1:40	