

### Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada / 1ª Sessão

**22/03/2019 - 19:15**

Aquecimento: 17:30 a 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de aquecimento de 1h30min.

#### NOTAS:

1. As partidas serão dadas com os nadadores da serie anterior dentro de água;

\*\*\*\* A cerimónia protocolar de entrega de medalhas está prevista para o final da 3ª Jornada / sessão única.

19:15	1.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscrições		
19:15	2.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	1 Série	
19:36	3.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	
19:39	4.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	
19:44	5.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	
19:48	6.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	
19:55	Intervalo de 10 minutos						0:10	
20:05	7.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries	
20:15	8.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	8 Séries	
20:30	9.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	
20:39	35.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	45 - 49	0:20	1 Série	
20:59	Final da sessão				Duração total	1:44		

### Horário da Sessão Nº. 2 - 2ª Jornada / 1ª Sessão

**23/03/2019 - 9:15**

Aquecimento: 7:45 a 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

9:15	10.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	1 Série
9:27	11.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	1 Série
9:39	12.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries
9:49	13.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries
9:56	14.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries
10:01	15.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries
10:05	Intervalo de 10 minutos						0:10
10:15	16.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	5 Séries
10:26	17.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries
10:32	18.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série
10:38	Final da sessão				Duração total	1:23	

### Horário da Sessão Nº. 3 - 2ª Jornada / 2ª Sessão

**23/03/2019 - 16:30**

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento de 1h15min.

16:30	19.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries
16:36	20.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries
16:43	21.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries
16:46	22.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries
16:51	23.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries
17:02	24.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série
17:09	Intervalo de 10 minutos						0:10
17:19	25.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:18	5 Séries
17:37	26.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries
17:52	Final da sessão				Duração total	1:22	

**Horário da Sessão Nº. 4 - 3ª Jornada / 1ª Sessão**

**24/03/2019 - 9:15**

Aquecimento: 7:45 a 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

9:15	27.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries
9:23	28.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries
9:34	29.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries
9:37	30.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries
9:42	31.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
9:47	32.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries
9:59		Intervalo de 10 minutos				0:10	
10:09	33.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:16	4 Séries
10:25	34.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	3 Séries
10:46		Cerimónia Protocolar de Prémios				0:25	
11:11		Final da sessão			Duração total	1:56	