

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única / Sessão Única

27/07/2019 - 10:00

Aquecimento: 9:00 a 9:50

Reunião de Delegados: 9:30

Reunião de Arbitragem: 9:35

NOTA:

Período de aquecimento de 50 minutos.

Morada da Piscina:

- Escola Básica e Secundária do Porto Moniz
- Rua da Escola Velha 5, Porto Moniz

OBS.:

- Última prova regional da época regional 2018/2019;
- Campeonato Nacionais de Juvenis e Absolutos / OPEN na Madeira, Funchal, 1 a 4 de Agosto de 2019;
- Campeonato do Mundo de Polo Aquático Feminino - Sub20, 9 a 15 de Setembro de 2019.

10:00	1.	100m Estilos	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:21	8 Séries
10:21	2.	300 Estilos	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:34	5 Séries
10:55	3.	50 Pernas à Escolha	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:17	10 Séries
11:12	4.	100m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:22	8 Séries
11:34	5.	200m Livres	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:29	7 Séries
12:03		Intervalo de 5 minutos				0:05	
12:08	6.	4 x 25m Estilos	Todos	Tempo Final	8 +	0:02	1 Série
12:10	7.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:05	2 Séries
12:15		Final da sessão			Duração total	2:15	