

### Horário da Sessão N . 1 - Jornada  nica - 1.ª Sessão

26/10/2019 - 9:00

Aquecimento: 7:30 a 8:45

Reunião de Delegados: 8:30

Reunião de Arbitragem: 8:40

Período de Aquecimento de 1 hora e 15 minutos.

9:00	1.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	1 Série
9:14	2.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries
9:22	3.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
9:27	4.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries
9:37	5.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries
9:47	6.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries
9:52	7.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries
10:02	8.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries
10:10	9.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries
10:19	10.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	3 Séries
10:40	11.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	3 S�ries
10:53	12.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 S�ries
11:05	13.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 S�rie
11:11	Final da sess�o				Duraç�o total	2:11	

### Hor rio da Sess o N . 2 - Jornada  nica - 2.ª Sess o

26/10/2019 - 16:30

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reuni o de Delegados: 16:00

Reuni o de Arbitragem: 16:10

Período de Aquecimento de 1 hora e 15 minutos.

16:30	14.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	1 Série
16:41	15.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries
16:46	16.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries
16:55	17.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	3 Séries
17:04	18.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries
17:16	19.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries
17:23	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	5 S�ries
17:34	21.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	4 S�ries
17:46	22.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 S�ries
17:54	23.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:16	2 S�ries
18:10	24.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	4 S�ries
18:26	25.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 S�rie
18:33	26.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 S�ries
18:45	Final da sess�o				Duraç�o total	2:15	