

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada e Sessão Única

15/02/2020 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

NOTAS:

1. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas, o programa de provas poderá ser reduzido;
2. O tempo de inscrição na prova de apneia equivale à distância percorrida pelo nadador (10 = 10 metros).

LEGENDAS:

PM: Pernas Mariposa com tábua

PB: Pernas Bruços com tábua

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	4 x 25m Bruços	Todos	Tempo Final	8 +	0:10	3 Séries	23
16:40		Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:45	2.	50m (25 PM+25 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:17	8 Séries	77
17:02	3.	100m (50 PM+50 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:15	5 Séries	44
17:17	4.	30m VIRAGEM (15m+15m)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:18	9 Séries	88
17:35	5.	50m (25 PB+25 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:15	7 Séries	69
17:50	6.	100m (50 PB+50 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:19	6 Séries	54
18:09		Intervalo de 5 minutos				0:05		
18:14	7.	4 x 25m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 +	0:16	3 Séries	27
18:30		Final da sessão			Duração total	2:00		