

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única / 1.ª Sessão (1/2)

01/08/2020 - 8:30

Aquecimento: 7:45 até 8:15

Reunião de Delegados: 8:00

Reunião de Arbitragem: 8:10

Período de aquecimento de 30 minutos.

8:30	1.	25m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:06	4 Séries	25
8:36	2.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:02	1 Série	2
8:38	3.	100m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:09	3 Séries	20
8:47	Período de recuperação comum (10 minutos)						0:10	
8:57	4.	50m Costas	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:07	3 Séries	21
9:04	5.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:09	3 Séries	24
9:13	6.	200m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:05	1 Série	7
9:18	Período de recuperação comum (15 minutos)						0:15	
9:33	Final da sessão				Duração total	1:03		

Horário da Sessão Nº. 2 - Jornada Única / 2.ª Sessão (2/2)

01/08/2020 - 11:15

Aquecimento: 10:30 até 11:00

Reunião de Delegados: 10:45

Reunião de Arbitragem: 11:55

Período de aquecimento de 30 minutos.

11:15	7.	25m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:02	1 Série	5
11:17	8.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:06	4 Séries	25
11:23	9.	100m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:03	1 Série	7
11:26	Período de recuperação comum (10 minutos)						0:10	
11:36	10.	50m Costas	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:07	4 Séries	26
11:43	11.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:06	4 Séries	25
11:49	12.	200m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:14	3 Séries	19
12:03	Período de recuperação comum (15 minutos)						0:15	
12:18	Final da sessão				Duração total	1:03		