

**Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única | Sessão Única: 16h30****24/10/2020 - 16:30**

Aquecimento: 15:30 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 15:30

**PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)**

\*\*\*\* Período de aquecimento de 45 minutos. Abre às 15h30 e terminar às 16h15.

**INFORMAÇÕES:**

- Horário alterado para uma sessão única, a ter início às 16h30;
- Haverá uma pausa a cada prova, como forma de evitar aglomeração na câmara de chamada;
- O nadador só se dirige para a câmara de chamada quando termina a prova anterior;
- Nas provas de pernas utilizar a tábua/placa só mesmo quem precisa. Evitar a troca de material;
- A organização disponibiliza as tábuas/placas na câmara de chamada;
- Não se esquecer da utilização da máscara nos períodos em que o nadador não compete (ex. bancadas);
- Obrigatório a utilização da máscara na câmara de chamada!
- Cuidado para não perder a sua máscara.

**LEGENDA:**

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

**HORÁRIO PREVISTO:**

16:30	1.	25m Costas	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:04	3 Séries	23
16:34	Pausa de 2 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 2					0:02		
16:36	2.	50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:08	4 Séries	25
16:44	Pausa de 2 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 3					0:02		
16:46	3.	100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:08	3 Séries	23
16:54	Intervalo de 5 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 4					0:05		
16:59	4.	25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:07	8 Séries	62
17:06	Intervalo de 5 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 5					0:05		
17:11	5.	25m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:03	2 Séries	9
17:14	Pausa de 2 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 6					0:02		
17:16	6.	50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:07	4 Séries	25
17:23	Pausa de 2 minutos: Chamada dos nadadores da PROVA 7					0:02		
17:25	7.	100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:14	5 Séries	37
17:39	Final da sessão				Duração total	1:09		