

Horário da Sessão N . 1 - Jornada & Sessão única | 19h15

13/05/2021 - 19:15

Aquecimento: 17:45 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de Aquecimento de 1h15min.

- As equipas devem fazer dois períodos de aquecimento durante esse tempo;

- Podem utilizar também a piscina de 20 metros.

19:15	1.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es	-
19:15	2.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es	-
19:15	3.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries 9
19:21	4.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries 14
19:28	5.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries 20
19:33	6.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries 10
19:36	Período Comum de Recupera�o 10 min.						0:10
19:46	7.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série 5
19:50	8.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries 12
19:56	9.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries 15
20:00	10.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries 20
20:07	11.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	1 Série 1
20:28	12.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:19	1 Série 1
20:47	Período Comum de Recupera�o 10 min.						0:10
20:57	Final da sessão				Dura�o total	1:42	

Horário da Sessão N . 2 - Jornada & Sessão única | 19h15

14/05/2021 - 19:15

Aquecimento: 17:45 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de Aquecimento de 1h15min.

- As equipas devem fazer dois períodos de aquecimento durante esse tempo;

- Podem utilizar também a piscina de 20 metros.

19:15	13.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries 12
19:22	14.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série 8
19:26	15.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries 25
19:33	16.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries 23
19:38	17.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série 5
19:41	18.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série 4
19:44	Período Comum de Recupera�o 10 min.						0:10
19:54	19.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries 10
19:58	20.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries 12
20:02	21.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries 9
20:09	22.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries 10
20:17	23.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série 5
20:22	24.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	2 Séries 9
20:36	Período Comum de Recupera�o 10 min.						0:10
20:46	Final da sessão				Dura�o total	1:31	