

### Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única / 1.ª Sessão

15/01/2022 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

**NOTAS:**

1. Período de aquecimento de 1h15min.

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	10	
9:19	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	2	
9:21	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6	
9:26	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	2	
9:30	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	12 +	0:11	4 Séries	31	
9:41	Intervalo de 10 minutos						0:10		
9:51	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	12	
9:56	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	11	
10:03	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 Séries	26	
10:18	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	16	
10:26	Intervalo de 5 minutos						0:05		
10:31	10.	8 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	3	
10:38	Final da sessão								
						Duração total	1:23		

### Horário da Sessão Nº. 2 - Jornada Única / 2.ª Sessão

15/01/2022 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

**NOTAS:**

1. Período de aquecimento de 1h15min.

16:30	11.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscrições	-	
16:30	12.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscrições	-	
16:30	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	12
16:35	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	10
16:40	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	19
16:52	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	12
17:00	Intervalo de 10 minutos						0:10	
17:10	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	12 +	0:04	2 Séries	9
17:14	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	12
17:23	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	3
17:26	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	21
17:32	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	23
17:39	Intervalo de 5 minutos						0:05	
17:44	22.	8 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	2
17:49	Final da sessão							
						Duração total	1:19	