



Horário da Sessão Nº. 1 - Sexta-feira, 8 de Julho de 2022

08/07/2022 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de aquecimento de 1h30min.

MÓNICA FREITAS:

- 4 Internacionalizações:
 - Torneio Quadrangular - 1987, Charleroi (Bélgica)
 - Gimnasíadas - 1988, Barcelona (Espanha)
 - Campeonato da Europa de Júniores - 1988, Amersfoot (Holanda)
 - Multinations - 1990, Salónica (Grécia)
- Primeira Madeirense a ir a um Campeonato da Europa de Júniores
- Recordista Regional e Medalhista Nacional
- Atualmente ainda possui um Recorde Regional, P50m:
 - Júnior: 100m Costas, 1.09.92 (1989)

NOTAS:

1. Programa aberto a todos os escalões (infantis, juvenis, juniores e seniores);
2. Partidas com os nadadores da serie anterior dentro de água.

HORÁRIO PREVISTO:

19:15	1.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	7
19:18	2.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	4
19:20	Intervalo de 5 minutos / 5' Break					0:05		
19:25	3.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	21
19:35	4.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	5
19:42	5.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	21
19:46	6.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	22
19:51	7.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	16
19:55	8.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	16
20:03	Intervalo de 10 minutos / 10' Break					0:10		
20:13	9.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	6 Séries	52
20:22	10.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	15
20:29	Intervalo de 5 minutos / 5' Break					0:05		
20:34	11.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	12 +	0:06	1 Série	5
20:40	12.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	4
20:46	13.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	2
20:53	Final da sessão				Duração total	1:38		

Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Manhã, 9 de Julho de 2022

09/07/2022 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	14.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	5
9:23	15.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	1 Série	1
9:44	16.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	21
9:51	17.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	26
9:54	18.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	12
10:02	19.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	29
10:09	Intervalo de 10 minutos / 10' Break					0:10		
10:19	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries	35
10:26	22.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	4 Séries	35
10:38	Intervalo de 5 minutos / 5' Break					0:05		
10:43	23.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	5
10:49	24.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	7
10:55	Final da sessão				Duração total	1:40		



Horário da Sessão Nº. 3 - Sábado de Tarde, 9 de Julho de 2022

09/07/2022 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento de 1h15min.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	25.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
16:33	26.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	9
16:36	Intervalo de 5 minutos / 5' Break						0:05	
16:41	20.	50m Costas	Todos	Tempo Final	12 +	0:01	1 Série	9
16:42	27.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	13
16:50	28.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	3
16:56	29.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	25
16:59	30.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	4 Séries	36
17:02	31.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
17:06	32.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	18
17:10	Intervalo de 10 minutos / 10' Break						0:10	
17:20	33.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	23
17:26	34.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	18
17:34	Intervalo de 5 minutos / 5' Break						0:05	
17:39	35.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:23	1 Série	3
18:02	36.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	6
18:15	Final da sessão				Duração total	1:45		

Horário da Sessão Nº. 4 - Domingo de Manhã, 10 de Julho de 2022

10/07/2022 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h30min (warm-up period).

NOTAS:

1. Poderá haver junção da prova 45 com a 46 (4x200L), pendente do número de equipas inscritas.**

** Horário Previsto condicionado a essa alteração.

2. Cerimónia protocolar de entrega de medalhas (MVS) no final desta sessão.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	47.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	2
9:16	37.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 Séries	20
9:28	38.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscrições		-
9:28	39.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	25
9:32	40.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	22
9:36	41.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	10
9:39	42.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	10
9:41	Intervalo de 10 minutos / 10' Break						0:10	
9:51	43.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	24
10:03	44.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	30
10:10	Intervalo de 5 minutos / 5' Break						0:05	
10:15	45.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	3
10:28	46.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	1 Série	1
10:40	Cerimónia Protocolar de Medalhas						0:25	
11:05	Final da sessão				Duração total	1:50		