

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Tarde

04/02/2023 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

NOTAS:

1. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas o programa de provas poderá ser reduzido;
2. O horário previsto, uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, poderá não corresponder à realidade;
3. O tempo de inscrição na prova das viragens equivale à distância percorrida pelo nadador após a mesma (10" = 10 metros);
4. Entrega de diplomas de participação no final da sessão.

LEGENDA:

PM: Pernas de Mariposa com tábua/placa

PB: Pernas de Bruços com tábua/placa

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	4 x 25m Bruços	Misto	Tempo Final	8 +	0:15	3 Séries	22
16:45		Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:50	2.	50m (25 PM+25 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:16	8 Séries	71
17:06	3.	100m (50 PM+50 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:13	4 Séries	34
17:19	4.	30m VIRAGEM (15m+15m)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:08	6 Séries	55
17:27	5.	50m (25 PB+25 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:13	6 Séries	55
17:40	6.	100m (50 PB+50 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:17	5 Séries	48
17:57		Intervalo de 5 minutos				0:05		
18:02	7.	4 x 25m Mariposa	Misto	Tempo Final	8 +	0:13	2 Séries	20
18:15		Entrega de Diplomas de Participação				0:20		
18:35		Final da sessão			Duração total	2:05		