

### Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã

25/03/2023 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

NOVO LOCAL!

COMPLEXO DESPORTIVO DA NAZARÉ  
PISCINAS "PAULO CAMACHO"  
SÃO MARTINHO

AQUECIMENTO: 1h15min.

INFORMAÇÃO:

- Devido às montagens do palco desportivo para o OPEN DE PORTUGAL, passamos a prova para as Piscinas Paulo Camacho;
- As partidas serão dadas com os nadadores da serie anterior dentro de água;
- O tempo será manual e poderá haver atrasos nos resultados em direto;
- "EXH" indica que são nadadores extracompetição. Ou seja, não estão de acordo com a idade solicitada;
- O "Horário Previsto" está muito condicionado aos tempos não oficiais dos nadadores. Poderá haver atrasos.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:26	3 Séries	17
9:41	2.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:09	1 Série	7
9:50	3.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:13	3 Séries	21
10:03	4.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:09	2 Séries	10
10:12	5.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:03	1 Série	4
10:15	6.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:02	1 Série	1
10:17	7.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:04	2 Séries	9
10:21	8.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:04	2 Séries	12
10:25	9.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:05	2 Séries	13
10:30	10.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:06	2 Séries	13
10:36	11.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:04	3 Séries	17
10:40	12.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:08	4 Séries	26
10:48	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:58	13.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	10 +	0:08	1 Série	5
11:06	14.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	9 +	0:07	1 Série	2
11:13	15.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	9 +	0:04	1 Série	5
11:17	16.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	9 +	0:05	1 Série	4
11:22	Final da sessão				Duração total	2:07		

### Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde

25/03/2023 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

AQUECIMENTO: 1h15min.

ESTAFETAS:

29 e 30: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos (100EST + 100EST + 100EST + 100EST)

31 e 32: 1.º e 2.º elementos da estafeta nadam 25m Mariposa + 25m Costas

: 3.º e 4.º elementos da estafeta nadam 25m Bruços + 25m Crol

+ Medalhas de participação no final desta sessão.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	17.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:13	3 Séries	20
16:43	18.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:05	1 Série	7
16:48	19.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:08	3 Séries	19
16:56	20.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:09	3 Séries	18
17:05	21.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:06	2 Séries	9

17:11	22.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:02	1 Série	6
17:13	23.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:07	3 Séries	21
17:20	24.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:07	3 Séries	24
17:27	25.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:07	3 Séries	17
17:34	26.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:05	2 Séries	13
17:39	27.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:06	4 Séries	26
17:45	28.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:06	4 Séries	32
17:51	Intervalo de 10 minutos						0:10	
18:01	29.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 +	0:07	1 Série	4
18:08	30.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 +	0:10	1 Série	2
18:18	31.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	9 +	0:05	1 Série	6
18:23	32.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 +	0:06	1 Série	4
18:29	Intervalo de 5 minutos						0:05	
18:34	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas de Participação						0:15	
18:49	Final da sessão				Duração total	2:19		