

Campeonato Regional de Master
Associação de Natação da Madeira
Funchal, 3 de Junho de 2017

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

03-06-2017 - 16:30

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reunião de Delegados: 16:05

Reunião de Arbitragem: 16:10

BOM CONVÍVIO E BOA FESTA PARA TODOS VÓS!

NOTAS:

1. Período de aquecimento de 1h15min. Termina às 16h15;
2. A piscina será utilizada entre a Pista 1 e a Pista 6. Aquecimento incluído;
3. Aquecimento livre, sem pista definidas;
4. Regras FPN (fatos de banho, pulseiras, etc.)

RECORDES:

Estafetas: Masculinos, Femininos, Misto (ordem)

Individual: Masculino, Feminino.

Obrigado.

16:30	1.	4 x 50m Estilos	Todos	Tempo Final	100 - 359	0:10	2 Séries
16:40		Intervalo de 5 minutos				0:05	
16:45	2.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	1 +	0:06	3 Séries
16:51	3.	50m Costas	Todos	Tempo Final	1 +	0:04	2 Séries
16:55	4.	200m Livres	Todos	Tempo Final	1 +	0:12	3 Séries
17:07	5.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	1 +	0:10	5 Séries
17:17	6.	50m Livres	Todos	Tempo Final	1 +	0:16	8 Séries
17:33		Intervalo de 10 minutos				0:10	
17:43	7.	4 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	100 - 359	0:17	3 Séries
18:00		Final da sessão			Duração total	1:30	