



## Horário da Sessão N . 1 - Jornada & Sessão  nica

12/01/2019 - 16:30

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

BOM CONVÍVIO PARA TODOS V S!  
OS VOTOS DE UM BOM ANO!

### NOTAS:

1. Período de aquecimento de 1h15min. Começa às 15h00 e termina às 16h15;
2. Regras FPN (cuidado com os fatos de banho, pulseiras, etc.). Tem de ser tudo homologado, mesmo sendo PAN;
3. Atenção aos graus de filiação com a FPN. Estes podem comprometer a homologação de resultados (ex. recordes);
4. Haverá medalhas no fim do Torneio. Vencem os três nadadores mais pontuados do Torneio (soma de provas);
5. Na entrega de medalhas a classificação (pontuação)   geral, independentemente do seu escalão e grau de filiação.

### RECORDES (descrição na starlist):

Estafetas: Masculinos, Femininos, Misto (aparecem por esta ordem na startlist).

Individuais: Masculino, Feminino (aparecem por esta ordem na startlist).

Muito obrigado pela atenção.

### BOA SORTE!

16:30	1.	4 x 50m Estilos	Todos	Tempo Final	100 - 359	0:05	1 Série
16:35		Intervalo de 5 minutos				0:05	
16:40	2.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	25 +	0:05	2 Séries
16:45	3.	50m Costas	Todos	Tempo Final	25 +		1 Série
16:45	4.	200m Livres	Todos	Tempo Final	25 +	0:10	2 Séries
16:55	5.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	25 +	0:05	2 Séries
17:00	6.	50m Livres	Todos	Tempo Final	25 +	0:05	4 Séries
17:05		Intervalo de 5 minutos				0:05	
17:10	7.	4 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	100 - 359	0:10	2 Séries
17:20		Final da sessão			Duração total	0:50	