

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

21/12/2019 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Periodo de aquecimento de 1h15min.

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	5 Séries
9:26	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries
9:34	3.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries
9:42	4.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries
9:51	5.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	4 Séries
10:00	6.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries
10:06	7.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 Séries
10:21	8.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries
10:32	9.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	5 Séries
10:45	10.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries
10:55	11.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série
11:02	12.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série
11:10	Intervalo de 5 minutos						0:05
11:15	13.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries
11:22	14.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries
11:30	Final da sessão				Duração total	2:15	

Horário da Sessão Nº. 2 - Jornada Única / 2.ª Sessão

21/12/2019 - 16:00

Aquecimento: 14:30 até 15:45

Reunião de Delegados: 15:30

Reunião de Arbitragem: 15:40

Periodo de aquecimento de 1h15min.

Reunião de delegados apenas se solicitado por algum clube.

16:00	15.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série
16:04	16.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série
16:08	17.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:16	7 Séries
16:24	18.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	8 Séries
16:40	19.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries
16:50	20.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries
17:03	21.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries
17:10	22.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries
17:18	23.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries
17:31	24.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	4 Séries
17:47	25.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries
18:02	26.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries
18:15	Intervalo de 5 minutos						0:05
18:20	27.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries
18:28	28.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries
18:34	Entrega de Prémios - Melhor Prestação Individual - Pontos FINA						0:15
18:49	Final da sessão				Duração total	2:49	