

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

25/01/2020 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

NOTAS:

1. Período de aquecimento de 1h15min;
2. As partidas deverão ser dadas com os nadadores da serie anterior dentro de água;

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	30	
9:23	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	22	
9:30	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	8	
9:34	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	8	
9:39	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	12 +	0:36	14 Séries	108	
10:15	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	22	
10:23	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	20	
10:31	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:22	6 Séries	42	
10:53	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:16	4 Séries	27	
11:09	Intervalo de 5 minutos						0:05		
11:14	10.	8 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	12 +	0:12	2 Séries	13	
11:26	Final da sessão				Duração total	2:11			

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

25/01/2020 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

NOTAS:

1. Período de aquecimento de 1h15min;

16:30	11.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
16:33	12.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	3
16:37	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	22
16:44	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	14
16:50	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	13
16:59	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	15
17:07	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	12 +	0:14	9 Séries	67
17:21	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	16
17:29	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
17:34	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	6 Séries	47
17:45	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	6 Séries	46
17:57	Intervalo de 5 minutos						0:05	
18:02	22.	8 x 50m Estilos	Todos	Tempo Final	12 +	0:11	2 Séries	12
18:13	Final da sessão				Duração total	1:43		