

### Horário da Sessão N . 1 - 1.ª Jornada / Sessão de Fundo | 20h00

16/10/2020 - 20:00

Reunião de Delegados: 19:30

Reunião de Arbitragem: 19:40

Sem período de aquecimento definido. Altera o da prova das 19h15 para as 20h00;

- Manuten o do período de treino até as 19h30. Período de aquecimento integrado no tempo de treino (19h45);

-  s 19h30 quem não entra na competi o sai do Complexo. Quem entra permanece (são 23 nadadores).

20:00	1.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	16 +	sem inscri�es	-
20:00	2.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:24	1 Série 8
20:24	3.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:23	2 Séries 14
20:47	4.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	17 +	0:12	1 Série 1
20:59	Final da sessão			Dura�o total	0:59		

### Horário da Sessão N . 2 - 2.ª Jornada / Sessão "A" | 08h30

17/10/2020 - 8:30

Aquecimento: 7:45 até 8:15

Reunião de Delegados: 8:00

Reunião de Arbitragem: 8:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

8:30	5.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries 14
8:36	6.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries 9
8:41	7.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série 8
8:49	8.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série 4
8:53	9.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	17 +	sem inscri�es	-
8:53	10.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série 1
8:55	11.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	17 +	sem inscri�es	-
8:55	12.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	16 +	sem inscri�es	-
8:55	Período Comum de Recupera�o						
8:55	13.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries 15
9:01	14.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries 13
9:07	15.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries 9
9:16	16.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série 4
9:21	17.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	17 +	sem inscri�es	-
9:21	18.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série 1
9:23	19.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série 5
9:31	20.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	1 Série 6
9:40	Período Comum de Recupera�o					0:10	
9:50	Final da sessão			Dura�o total	1:20		

### Hor rio da Sess o N . 3 - 2.ª Jornada / Sess o "B" | 11h15

17/10/2020 - 11:15

Aquecimento: 10:30 até 11:00

Reuni o de Delegados: 10:45

Reuni o de Arbitragem: 10:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

11:15	21.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 S�ries 13
11:20	22.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 S�rie 4
11:22	23.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 S�rie 3
11:26	24.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série 7
11:30	25.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	17 +	0:02	1 Série 3
11:32	26.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série 5
11:34	27.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	17 +	0:02	1 Série 1
11:36	28.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	16 +	sem inscri�es	-
11:36	Período Comum de Recupera�o					0:10	
11:46	29.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries 11
11:51	30.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série 7
11:54	31.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries 18
12:06	32.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries 10
12:14	33.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	17 +	0:02	1 Série 4
12:16	34.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série 2
12:18	35.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es	-
12:18	36.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es	-
12:18	Período Comum de Recupera�o					0:10	
12:28	Final da sessão			Dura�o total	1:13		

### Horário da Sessão N . 4 - 2.ª Jornada / Sessão "C" | 15h30

17/10/2020 - 15:30

Aquecimento: 14:45 até 15:15

Reunião de Delegados: 15:00

Reunião de Arbitragem: 15:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

15:30	37.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	17
15:35	38.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
15:38	39.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7
15:42	40.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	10
15:50	41.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	17 +	0:02	2 Séries	11
15:52	42.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	16 +	0:03	2 Séries	10
15:55	43.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	17 +	0:04	2 Séries	10
15:59	44.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série	2
16:01	Período Comum de Recupera�o						0:10	
16:11	45.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	11
16:16	46.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
16:19	47.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	12
16:25	48.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	16
16:32	49.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	17 +	0:03	2 Séries	11
16:35	50.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série	5
16:37	51.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	4
16:44	52.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	3
16:50	Período Comum de Recupera�o						0:10	
17:00	Final da sessão				Dura�o total	1:30		

### Horário da Sessão N . 5 - 2.ª Jornada / Sessão "A" | 18h15

17/10/2020 - 18:15

Aquecimento: 17:30 até 18:00

Reunião de Delegados: 17:45

Reunião de Arbitragem: 17:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

18:15	53.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	1
18:20	54.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	3
18:25	55.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	16 +		sem inscri�oes	-
18:25	56.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	17 +		sem inscri�oes	-
18:25	57.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
18:30	58.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	7
18:36	59.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	17
18:43	60.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	20
18:51	Período Comum de Recupera�o						0:10	
19:01	61.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	12
19:07	62.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	17
19:15	63.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
19:20	64.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	4
19:25	65.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	16 +		sem inscri�oes	-
19:25	66.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	17 +		sem inscri�oes	-
19:25	67.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	5
19:33	68.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	1 Série	6
19:42	Período Comum de Recupera�o						0:10	
19:52	Final da sessão				Dura�o total	1:37		

### Horário da Sessão N . 6 - 3.ª Jornada / Sessão "B" | 08h30

18/10/2020 - 8:30

Aquecimento: 7:45 até 8:15

Reunião de Delegados: 8:00

Reunião de Arbitragem: 8:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

8:30	69.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs		sem inscri�es	-	
8:30	70.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	1	
8:34	71.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	16 +		sem inscri�es	-	
8:34	72.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	17 +		sem inscri�es	-	
8:34	73.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	3	
8:38	74.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	2	
8:43	75.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	20	
8:49	76.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries	26	
8:56	Período Comum de Recupera�o						0:10		
9:06	77.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8	
9:09	78.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4	
9:13	79.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	5	
9:17	80.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	11	
9:26	81.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série	2	
9:28	82.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	17 +	0:01	1 Série	2	
9:29	83.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	5	
9:36	84.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	7	
9:44	Período Comum de Recupera�o						0:10		
9:54	Final da sessão				Dura�o total	1:24			

### Horário da Sessão N . 7 - 3.ª Jornada / Sessão "C" | 11h15

18/10/2020 - 11:15

Aquecimento: 10:30 até 11:00

Reunião de Delegados: 10:45

Reunião de Arbitragem: 10:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

11:15	85.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	3
11:19	86.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 S�rie	6
11:23	87.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	16 +	0:01	1 S�rie	4
11:24	88.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	17 +	0:02	1 S�rie	5
11:26	89.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	5
11:31	90.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 S�rie	5
11:35	91.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries	18
11:40	92.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 S�ries	25
11:47	Período Comum de Recupera�o						0:10	
11:57	93.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
12:00	94.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	7
12:02	95.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	8
12:07	96.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	7
12:10	97.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	16 +	0:02	1 Série	4
12:12	98.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	17 +	0:03	2 Séries	11
12:15	99.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	10
12:28	100.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 Séries	9
12:40	Período Comum de Recupera�o						0:10	
12:50	Final da sessão				Dura�o total	1:35		