

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada e Sessão Única

05/02/2022 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

NOTAS:

1. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas o programa de provas poderá ser reduzido;
2. O horário previsto, uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, poderá não corresponder à realidade;
3. O tempo de inscrição na prova de viragem equivale à distância percorrida pelo nadador (10" = 10 metros);
4. Entrega de diplomas de participação no final da sessão.

LEGENDA:

PM: Pernas Mariposa com tábua/placa

PB: Pernas Bruços com tábua/placa

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	4 x 25m Bruços	Misto	Tempo Final	8 +	0:06	2 Séries	16
16:36		Intervalo de 5 minutos						
16:36	2.	50m (25 PM+25 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:11	5 Séries	45
16:47	3.	100m (50 PM+50 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:13	4 Séries	38
17:00	4.	30m VIRAGEM (15m+15m)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:04	6 Séries	51
17:04	5.	50m (25 PB+25 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:12	5 Séries	41
17:16	6.	100m (50 PB+50 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:15	5 Séries	47
17:31		Intervalo de 5 minutos						
17:31	7.	4 x 25m Mariposa	Misto	Tempo Final	8 +	0:06	2 Séries	15
17:37		Entrega de Diplomas de Participação				0:15		
17:52		Final da sessão			Duração total	1:22		