



Horário da Sessão Nº. 1 - 1.ª Sessão - Sábado de Manhã

12/03/2022 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos

PAULO FRAGUEIRO FRANCO, 1982 (Clube Desportivo Nacional)

- Nadador Federado de 1989 a 2012;
- 17 Internacionalizações, entre as quais:
 - Campeonatos da Europa de Júnior (Moscovo 1999 e Dunquerque 2000)
 - Multinations (Praga 1998 e Limassol 2000)
 - OPEN de França (2004)
 - Mare Nostrum, Barcelona (1999 e 2002)
- 4 Recordes Nacionais Individuais:
 - 3 de Categoria e 1 Absoluto
- 100 Medalhas Nacionais (28 de ouro, 45 de prata e 27 de bronze)
- 1.º Título Campeão Nacional Categoria: 400 livres 4:37.33 em 1995 nos Olivais
- 1.º Título Campeão Nacional Absoluto: 400 estilos 4:34.60 em 1999 em Famalicão
- Recordes Regionais Absolutos. Atualmente:
 - P25m 400L, 800L, 1500L, 200M e 400EST;
 - P50m 400L, 800L, 1500L e 400EST.
- Atleta Residente no "Centro de Alto Rendimento" do Jamor (2000/01 a 2003/4)
- 1.º nadador português a baixar a barreira dos 8 minutos nos 800L;
- Atualmente, Diretor Técnico Nacional Adjunto da Federação Portuguesa de Natação (Natação Pura)

OBSERVAÇÕES:

1. Entrega de medalhas na terceira sessão, domingo, após a última prova;
 2. Probabilidade de junção da prova 28 (1500m Fem.) com a primeira serie da prova 29 (1500m Mas.) **
- ** A confirmar na primeira reunião de delegados.
 ** Se aprovado, o "Horário Previsto" ficará condicionado a essa alteração.

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|--------|-------------|---------------|------|----------|----|
| 9:15 | 1. | 800m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 1 Série | 8 |
| 9:28 | 2. | 800m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:29 | 2 Séries | 13 |
| 9:57 | 3. | 50m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 4 Séries | 25 |
| 10:03 | 4. | 50m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:03 | 2 Séries | 16 |
| 10:06 | 5. | 100m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:03 | 2 Séries | 13 |
| 10:09 | 6. | 100m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 3 Séries | 24 |
| 10:15 | Intervalo de 10 minutos | | | | | | 0:10 | |
| 10:25 | 7. | 200m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:15 | 4 Séries | 27 |
| 10:40 | 8. | 200m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 4 Séries | 29 |
| 10:53 | 9. | 400m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 1 Série | 6 |
| 11:01 | 10. | 400m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 1 Série | 3 |
| 11:07 | 11. | 200m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 2 Séries | 15 |
| 11:15 | 12. | 200m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 3 Séries | 21 |
| 11:27 | Intervalo de 5 minutos | | | | | | 0:05 | |
| 11:32 | 13. | 4 x 100m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 2 Séries | 9 |
| 11:43 | 14. | 4 x 100m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 2 Séries | 12 |
| 11:54 | Final da sessão | | | | Duração total | 2:39 | | |



Horário da Sessão N . 2 - 2.ª Sessão - Sábado de Tarde

12/03/2022 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------------|--------|-------------|---------------|------|----------|----|
| 16:30 | 15. | 400m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 2 Séries | 9 |
| 16:43 | 16. | 400m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:20 | 3 Séries | 21 |
| 17:03 | 17. | 50m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:04 | 3 Séries | 23 |
| 17:07 | 18. | 50m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:04 | 3 Séries | 22 |
| 17:11 | 19. | 200m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 2 Séries | 13 |
| 17:18 | 20. | 200m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 2 Séries | 16 |
| 17:26 | Intervalo de 10 minutos | | | | | | 0:10 | |
| 17:36 | 21. | 100m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 7 Séries | 52 |
| 17:49 | 22. | 100m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 6 Séries | 47 |
| 17:59 | 23. | 200m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:04 | 1 Série | 7 |
| 18:03 | 24. | 200m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 2 Séries | 9 |
| 18:09 | Intervalo de 5 minutos | | | | | | 0:05 | |
| 18:14 | 25. | 4 x 100m Estilos | Misto | Tempo Final | 13 + | 0:07 | 1 Série | 8 |
| 18:21 | 26. | 4 x 100m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 1 Série | 5 |
| 18:28 | 27. | 4 x 100m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 1 Série | 6 |
| 18:34 | Final da sessão | | | | Duração total | 2:04 | | |

Horário da Sessão N . 3 - 3.ª Sessão - Domingo de Manhã

13/03/2022 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos

Entrega de Medalhas no final desta sessão: MVS (Most Valuable Swimmer)

*** Prova mais pontuada (tabela em vigor). E assim até encontrar o vencedor (ex. 2.ª prova mais pontuada).

OBSERVAÇÃO:

1. Probabilidade de junção da prova 28 (1500m Fem.) com a primeira serie da prova 29 (1500m Mas.) **

** A confirmar na primeira reunião de delegados.

** Se aprovado, o "Horário Previsto" ficará condicionado a essa alteração.

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|-----------------|--------|-------------|---------------|------|----------|----|
| 9:15 | 28. | 1500m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:23 | 1 Série | 2 |
| 9:38 | 29. | 1500m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:45 | 2 Séries | 9 |
| 10:23 | 30. | 50m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:04 | 3 Séries | 20 |
| 10:27 | 31. | 50m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:04 | 4 Séries | 25 |
| 10:31 | 32. | 100m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 5 Séries | 34 |
| 10:44 | 33. | 100m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 3 Séries | 19 |
| 10:51 | Intervalo de 10 minutos | | | | | | 0:10 | |
| 11:01 | 34. | 100m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 3 Séries | 23 |
| 11:08 | 35. | 100m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 3 Séries | 18 |
| 11:14 | 36. | 50m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:05 | 4 Séries | 27 |
| 11:19 | 37. | 50m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:05 | 5 Séries | 34 |
| 11:24 | 38. | 200m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 3 Séries | 17 |
| 11:35 | 39. | 200m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 3 Séries | 22 |
| 11:46 | Intervalo de 5 minutos | | | | | | 0:05 | |
| 11:51 | 40. | 4 x 200m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:13 | 1 Série | 6 |
| 12:04 | 41. | 4 x 200m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 1 Série | 7 |
| 12:16 | Entrega de Medalhas MVS | | | | | 0:25 | | |
| 12:41 | Final da sessão | | | | Duração total | 3:26 | | |