

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado

05/11/2022 - 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. Uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, o tempo previsto não é muito fiavel;
2. Por ser a primeira experiência de muitos nadadores poderá haver pequenos atrasos ao longo da prova;
3. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas o programa de provas poderá ser reduzido.

Esta competição faz a ponte entre os festivais de natação e as competições oficiais.

Será um evento com pressão competitiva muito reduzida:

- Não haverá quadro eletrónico (tempos e classificação);
- Não haverá música nem speaker;
- Os juizes árbitros têm uma abordagem pedagógica em relação aos nadadores;
- Os treinadores têm uma maior liberdade no cais da piscina (ex. podem estar com os nadadores na altura da partida).

LEGENDA:

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

APNEIA: Suspensão da respiração na Posição Hidrodinamica Fundamental (PHF), debaixo de água.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:05	2 Séries	18
16:35		Intervalo de 5 minutos						
16:35	2.	50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:15	7 Séries	64
16:50	3.	100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:14	5 Séries	40
17:04	4.	25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:06	9 Séries	82
17:10	5.	50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:14	7 Séries	68
17:24	6.	100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:17	6 Séries	51
17:41		Intervalo de 5 minutos				0:04		
17:45	7.	4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:05	2 Séries	17
17:50		Diplomas de Participação				0:16		
18:06		Final da sessão			Duração total	1:36		