

Horário da Sessão Nº. 1 - 1st Session

09/06/2023 - 19:15

Aquecimento: 17:45 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de aquecimento (warm up time): 1:15min.

SCHEDULE:

19:15	1.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	5
19:22	2.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	5
19:29	3.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	15
19:42	4.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:21	3 Séries	17
20:03	5.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	19
20:15	6.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	15
20:23	Intervalo (5 minutos)						0:05	
20:28	7.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	23
20:35	8.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	21
20:41	9.	50m Costas	Todos	Tempo Final	25 +	0:01	1 Série	1
20:42	10.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	16
20:45	11.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	25
20:50	12.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	6 Séries	42
21:01	13.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	6 Séries	45
21:11	Final da sessão				Duração total	1:56		

Horário da Sessão Nº. 2 - 2nd Session

10/06/2023 - 9:00

Aquecimento: 7:30 até 8:45

Reunião de Delegados: 8:30

Reunião de Arbitragem: 8:40

Período de aquecimento (warm up time): 1:15min.

SCHEDULE:

9:00	14.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
9:03	15.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
9:06	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	21
9:17	17.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 Séries	25
9:32	18.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	5 Séries	36
9:40	19.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	4 Séries	27
9:46	Intervalo (5 minutos)						0:05	
9:51	20.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries	19
10:04	21.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries	18
10:17	22.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	25 +	0:01	1 Série	6
10:18	23.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	5 Séries	40
10:24	24.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	6 Séries	46
10:30	25.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	10
10:38	26.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	11
10:46	Final da sessão				Duração total	1:46		

Horário da Sessão Nº. 3 - 3rd Session

10/06/2023 - 16:00

Aquecimento: 14:30 até 16:00

Reunião de Delegados: 15:30

Reunião de Arbitragem: 15:40

Período de aquecimento (warm up time): 1:15min.

SCHEDULE:

16:00	27.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	5
16:03	28.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	5
16:07	29.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	25 +	0:01	1 Série	7
16:08	30.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	5 Séries	36
16:21	31.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	4 Séries	26
16:30	Intervalo (5 minutos)						0:05	
16:35	32.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	17
16:41	33.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	17
16:47	34.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	5 Séries	33
16:53	35.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	28
16:58	36.	50m Livres	Todos	Tempo Final	25 +	0:03	2 Séries	14
17:01	37.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	4 Séries	28
17:15	38.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	5 Séries	38
17:31	39.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	8
17:38	40.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	9
17:48	Cerimónia de Entrega de Prémios / CLUBES						0:15	
18:03	Final da sessão				Duração total	2:03		