

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

17/06/2023 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

Prova 13. (4x100EST Misto)

Prova 14. (4x50EST Misto)

- CADETES A e B: As estafetas deverão ser mistas, compostas por dois nadadores masculinos e dois nadadores femininos;
- CADETES A - Ordem de Estilos: 100C, 100B, 100M, 100L;
- CADETES B - Ordem de Estilos: 50C, 50B, 50M, 50L;
- A ordem é arbitrária. Normas da Federação Portuguesa de Natação;
- O horário previsto influenciado pelos tempos não oficiais e pela pouca experiência dos nadadores. Poderá haverá atrasos.

#### HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:16	2 Séries	15
9:31	2.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:17	2 Séries	11
9:48	3.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:11	4 Séries	27
9:59	4.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:08	3 Séries	21
10:07	5.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:06	2 Séries	12
10:13	6.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:10	3 Séries	17
10:23	7.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:06	2 Séries	10
10:29	8.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:06	2 Séries	10
10:35	9.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:03	1 Série	4
10:38	10.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:03	1 Série	3
10:41	11.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:10	4 Séries	30
10:51	12.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:13	4 Séries	27
11:04	Intervalo de 10 minutos						0:10	
11:14	13.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	10 - 14	0:07	1 Série	2
11:21	14.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	10 - 14	0:09	2 Séries	13
11:30	Final da sessão					Duração total	2:15	

### Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde

17/06/2023 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento de 1h15min.

NOTA: Entrega de prémios de participação no final desta sessão:

\*\* A Associação não se responsabiliza pela entrega de medalhas após o evento!

#### HORÁRIO PREVISTO:

16:30	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:09	2 Séries	14
16:39	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:09	2 Séries	12
16:48	17.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:15	3 Séries	21
17:03	18.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:17	3 Séries	18
17:20	19.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:02	1 Série	8
17:22	20.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:06	2 Séries	9
17:28	21.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:05	2 Séries	11
17:33	22.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:07	2 Séries	9
17:40	23.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:04	2 Séries	10
17:44	24.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:03	1 Série	7
17:47	25.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:03	2 Séries	15
17:50	26.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:04	2 Séries	14
17:54	Intervalo de 10 minutos						0:10	
18:04	27.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	9 - 14	0:07	1 Série	3
18:11	28.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 14	0:07	1 Série	2
18:18	29.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	9 - 14	0:04	1 Série	6
18:22	30.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 14	0:05	1 Série	4
18:27	Medalhas de Participação - Cadetes A e B + Infantis (EXH)						0:15	
18:42	Final da sessão					Duração total	2:12	