

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Tarde

04/11/2023 - 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 a 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 nem classificação em direto);
- Não haverá música nem speaker;
- Os juizes à prova têm uma abordagem pedagógica em relação aos nadadores (ex. poucas desclassificações);
- 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: Sem respirar na Posição Hidrodinamica Fundamental (PHF), debaixo de água.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:05	3 Séries	21
16:45		Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:50	2.	50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:22	8 Séries	74
17:12	3.	100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 15	0:14	4 Séries	40
17:26	4.	25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 +	0:10	7 Séries	69
17:36	5.	50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:24	7 Séries	68
18:00	6.	100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 15	0:14	5 Séries	46
18:14		Intervalo de 5 minutos				0:05		
18:19	7.	4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:11	2 Séries	17
18:30		Diplomas de Participação				0:15		
18:45		Final da sessão			Duração total	2:15		