



Horário da Sessão N.º 1 - Jornada Única / Sessão Única

09/03/2019 - 16:30

Aquecimento: 15:00 a 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento:

- Duração de 1 hora e 15 minutos.

16:30	1.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:15	8 Séries
16:45	2.	100m Mariposa	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:08	3 Séries
16:53	3.	50m Pernas Mariposa ou Bruç	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:15	7 Séries
17:08	4.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:18	9 Séries
17:26	5.	100m Bruços	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:14	5 Séries
17:40		Intervalo de 5 minutos					
17:40	6.	4 x 25m Mariposa	Todos	Tempo Final	1 +	0:07	2 Séries
17:47	7.	4 x 25m Bruços	Todos	Tempo Final	1 +	0:06	2 Séries
17:53		Final da sessão			Duração total	1:23	