

## Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única - 1.ª Sessão | FEMININOS

31/10/2020 - 9:00

Aquecimento: 7:30 até 8:45

Reunião de Delegados: 8:30

Reunião de Arbitragem: 8:40

PERÍODO DE AQUECIMENTO: 1 hora e 15 minutos.

- A porta do complexo abre por volta das 07h30;

- Atenção que haverá três períodos de aquecimento ao longo da sessão;

Obs. Não é obrigatório nem necessário todos aquecerem no primeiro aquecimento da sessão.

- Média de quatro nadadores por pista no período de aquecimento. Máximo de cinco nadadores por pista.

9:00	1.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	8
9:13	2.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	11
9:22	3.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	12
9:32	4.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries	28
9:42	Intervalo 30 minutos - Aquecimento						0:30	
10:12	5.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	12
10:20	6.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	11
10:29	7.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7
10:33	8.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	14
10:39	Intervalo 30 minutos - Aquecimento						0:30	
11:09	9.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	13
11:12	10.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	3 Séries	17
11:21	11.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:22	3 Séries	22
11:43	Final da sessão				Duração total	2:43		

## Horário da Sessão Nº. 2 - Jornada Única - 2.ª Sessão | MASCULINOS

31/10/2020 - 15:30

Aquecimento: 14:00 até 15:15

Reunião de Delegados: 15:00

Reunião de Arbitragem: 15:10

PERÍODO DE AQUECIMENTO: 1 hora e 15 minutos.

- A porta do complexo abre por volta das 14h00;

- Atenção que haverá três períodos de aquecimento ao longo da sessão;

Obs. Não é obrigatório nem necessário todos aquecerem no primeiro aquecimento da sessão.

- Média de cinco nadadores por pista no período de aquecimento nesta sessão. Pontualmente seis nadadores por pista.

15:30	12.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:45	3 Séries	17
16:15	13.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	9
16:23	14.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries	23
16:36	15.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	6 Séries	42
16:49	Intervalo 30 minutos - Aquecimento						0:30	
17:19	16.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	15
17:28	17.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	3 Séries	17
17:42	18.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	15
17:47	19.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries	25
17:57	Intervalo 30 minutos - Aquecimento						0:30	
18:27	20.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries	25
18:34	21.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	22
18:41	22.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:24	3 Séries	18
19:05	Final da sessão				Duração total	3:35		