

### Horário da Sessão N . 1 - 1.  Jornada / Sessão "A" e "B" | 19h15

02/07/2021 - 19:15

Aquecimento: 18:00 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de Aquecimento de 1h00min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|       |                                       |              |        |             |     |              |          |    |
|-------|---------------------------------------|--------------|--------|-------------|-----|--------------|----------|----|
| 19:15 | 1.                                    | 400m Livres  | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:21         | 3 Séries | 23 |
| 19:36 | 2.                                    | 400m Livres  | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:33         | 5 Séries | 37 |
| 20:09 | Intervalo   5 min.                    |              |        |             |     | 0:05         |          |    |
| 20:14 | 3.                                    | 400m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07         | 1 Série  | 2  |
| 20:21 | 4.                                    | 400m Estilos | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:07         | 1 Série  | 2  |
| 20:28 | Período de Recupera o Comum   10 min. |              |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 20:38 | Final da sessão                       |              |        |             |     | Dura o total | 1:23     |    |

### Horário da Sessão N . 2 - 2.  Jornada / Sessão "A" | INF | 08h30

03/07/2021 - 8:30

Aquecimento: 7:45 até 8:15

Reunião de Delegados: 8:00

Reunião de Arbitragem: 8:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Pode utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|      |                                       |               |        |             |     |              |          |    |
|------|---------------------------------------|---------------|--------|-------------|-----|--------------|----------|----|
| 8:30 | 5.                                    | 100m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Inf | 0:02         | 1 Série  | 3  |
| 8:32 | 6.                                    | 100m Mariposa | Masc.  | Tempo Final | Inf | 0:05         | 2 Séries | 15 |
| 8:37 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 8:47 | 7.                                    | 200m Bru os   | Femin. | Tempo Final | Inf | 0:09         | 2 Séries | 12 |
| 8:56 | 8.                                    | 200m Bru os   | Masc.  | Tempo Final | Inf | 0:04         | 1 Série  | 8  |
| 9:00 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 9:10 | 9.                                    | 200m Estilos  | Femin. | Tempo Final | Inf | 0:09         | 2 Séries | 15 |
| 9:19 | 10.                                   | 200m Estilos  | Masc.  | Tempo Final | Inf | 0:11         | 3 Séries | 23 |
| 9:30 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 9:40 | Final da sessão                       |               |        |             |     | Dura o total | 1:10     |    |

### Horário da Sessão N . 3 - 2.  Jornada / Sessão "B" | JUV. JUN. ABS. + EXH | 11h00

03/07/2021 - 11:00

Aquecimento: 10:15 até 10:45

Reunião de Delegados: 10:30

Reunião de Arbitragem: 10:40

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|       |                                       |               |        |             |     |              |          |    |
|-------|---------------------------------------|---------------|--------|-------------|-----|--------------|----------|----|
| 11:00 | 11.                                   | 100m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:02         | 1 Série  | 6  |
| 11:02 | 12.                                   | 100m Mariposa | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:04         | 2 Séries | 10 |
| 11:06 | 13.                                   | 50m Costas    | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:02         | 2 S ries | 15 |
| 11:08 | 14.                                   | 50m Costas    | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:03         | 2 S ries | 9  |
| 11:11 | 15.                                   | 200m Bru os   | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:04         | 1 S rie  | 6  |
| 11:15 | 16.                                   | 200m Bru os   | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:04         | 1 Série  | 7  |
| 11:19 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 11:29 | 17.                                   | 50m Livres    | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:02         | 2 Séries | 15 |
| 11:31 | 18.                                   | 50m Livres    | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:03         | 3 Séries | 20 |
| 11:34 | 19.                                   | 200m Estilos  | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:05         | 1 Série  | 3  |
| 11:39 | 20.                                   | 200m Estilos  | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:03         | 1 Série  | 4  |
| 11:42 | 21.                                   | 800m Livres   | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:12         | 1 Série  | 6  |
| 11:54 | 22.                                   | 800m Livres   | Masc.  | Tempo Final | Abs | 0:12         | 1 Série  | 3  |
| 12:06 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |             |     | 0:10         |          |    |
| 12:16 | Final da sessão                       |               |        |             |     | Dura o total | 1:16     |    |

### Horário da Sessão N . 4 - 2.ª Jornada / Sessão "A" | INF | 15h30

03/07/2021 - 15:30

Aquecimento: 14:45 até 15:15

Reunião de Delegados: 15:00

Reunião de Arbitragem: 15:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|       |                                       |               |        |              |     |      |          |    |
|-------|---------------------------------------|---------------|--------|--------------|-----|------|----------|----|
| 15:30 | 23.                                   | 200m Livres   | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:07 | 2 Séries | 15 |
| 15:37 | 24.                                   | 200m Livres   | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:15 | 4 Séries | 27 |
| 15:52 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 16:02 | 25.                                   | 100m Costas   | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:05 | 2 Séries | 12 |
| 16:07 | 26.                                   | 100m Costas   | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:07 | 3 Séries | 20 |
| 16:14 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 16:24 | 27.                                   | 200m Mariposa | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:04 | 1 Série  | 2  |
| 16:28 | 28.                                   | 200m Mariposa | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:04 | 1 Série  | 2  |
| 16:32 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 16:42 | Final da sessão                       |               |        | Dura o total |     | 1:12 |          |    |

### Horário da Sessão N . 5 - 2.ª Jornada / Sessão "B" | JUV. JUN. ABS. + EXH | 18h00

03/07/2021 - 18:00

Aquecimento: 17:15 até 17:45

Reunião de Delegados: 17:30

Reunião de Arbitragem: 17:40

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|       |                                       |               |        |              |     |      |          |    |
|-------|---------------------------------------|---------------|--------|--------------|-----|------|----------|----|
| 18:00 | 29.                                   | 200m Livres   | Femin. | Tempo Final  | Abs | 0:11 | 3 Séries | 18 |
| 18:11 | 30.                                   | 200m Livres   | Masc.  | Tempo Final  | Abs | 0:06 | 2 Séries | 14 |
| 18:17 | 31.                                   | 100m Costas   | Femin. | Tempo Final  | Abs | 0:05 | 2 Séries | 14 |
| 18:22 | 32.                                   | 100m Costas   | Masc.  | Tempo Final  | Abs | 0:03 | 1 Série  | 6  |
| 18:25 | 33.                                   | 50m Bru os    | Femin. | Tempo Final  | Abs | 0:03 | 2 S ries | 12 |
| 18:28 | 34.                                   | 50m Bru os    | Masc.  | Tempo Final  | Abs | 0:02 | 2 S ries | 11 |
| 18:30 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 18:40 | 35.                                   | 200m Mariposa | Femin. | Tempo Final  | Abs | 0:04 | 1 Série  | 1  |
| 18:44 | 36.                                   | 200m Mariposa | Masc.  | Tempo Final  | Abs | 0:03 | 1 Série  | 3  |
| 18:47 | 37.                                   | 1500m Livres  | Femin. | Tempo Final  | Abs | 0:20 | 1 Série  | 2  |
| 19:07 | 38.                                   | 1500m Livres  | Masc.  | Tempo Final  | Abs | 0:21 | 1 Série  | 5  |
| 19:28 | Período de Recupera o Comum   10 min. |               |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 19:38 | Final da sessão                       |               |        | Dura o total |     | 1:38 |          |    |

### Horário da Sessão N . 6 - 3.ª Jornada / Sessão "A" | INF | 08h30

04/07/2021 - 8:30

Aquecimento: 7:45 até 8:15

Reunião de Delegados: 8:00

Reunião de Arbitragem: 8:10

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|      |  |             |        |              |     |      |          |    |
|------|--|-------------|--------|--------------|-----|------|----------|----|
| 8:30 | 39.                                    | 200m Costas | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:08 | 2 Séries | 10 |
| 8:38 | 40.                                    | 200m Costas | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:09 | 2 Séries | 10 |
| 8:47 | Período de Recupera o Comum   10 min.  |             |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 8:57 | 41.                                    | 100m Livres | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:04 | 2 Séries | 13 |
| 9:01 | 42.                                    | 100m Livres | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:07 | 4 Séries | 29 |
| 9:08 | Período de Recupera o Comum   10 min.  |             |        |              |     | 0:10 |          |    |
| 9:18 | 43.                                    | 100m Bru os | Femin. | Tempo Final  | Inf | 0:08 | 3 Séries | 17 |
| 9:26 | 44.                                    | 100m Bru os | Masc.  | Tempo Final  | Inf | 0:07 | 3 Séries | 22 |
| 9:33 | Entrega de Pr mios   MVP - INF [A e B] |             |        |              |     | 0:15 |          |    |
| 9:48 | Final da sessão                        |             |        | Dura o total |     | 1:18 |          |    |

**Horário da Sessão N . 7 - 3.  Jornada / Sessão "B" | JUV. JUN. ABS. + EXH | 11h00**

**04/07/2021 - 11:00**

Aquecimento: 10:15 até 10:45

Reunião de Delegados: 10:30

Reunião de Arbitragem: 10:40

Período de Aquecimento de 0h30min.

- Podem utilizar também a cuba de saltos para aquecimento e recupera o.

|       |  |                 |        |             |              |      |          |    |
|-------|--|-----------------|--------|-------------|--------------|------|----------|----|
| 11:00 | 45.  | 200m Costas     | Femin. | Tempo Final | Abs          | 0:07 | 2 Séries | 11 |
| 11:07 | 46.  | 200m Costas     | Masc.  | Tempo Final | Abs          | 0:04 | 1 Série  | 3  |
| 11:11 | 47.  | 100m Livres     | Femin. | Tempo Final | Abs          | 0:07 | 4 Séries | 28 |
| 11:18 | 48.  | 100m Livres     | Masc.  | Tempo Final | Abs          | 0:09 | 5 Séries | 35 |
| 11:27 | Período de Recupera o Comum   10 min.              |                 |        |             |              |      | 0:10     |    |
| 11:37 | 49.  | 50m Mariposa    | Femin. | Tempo Final | Abs          | 0:02 | 2 Séries | 13 |
| 11:39 | 50.  | 50m Mariposa    | Masc.  | Tempo Final | Abs          | 0:02 | 2 Séries | 16 |
| 11:41 | 51.  | 100m Bru os     | Femin. | Tempo Final | Abs          | 0:08 | 3 Séries | 18 |
| 11:49 | 52.  | 100m Bru os     | Masc.  | Tempo Final | Abs          | 0:06 | 3 S ries | 18 |
| 11:55 | Intervalo   3 min.                                 |                 |        |             |              |      | 0:03     |    |
| 11:58 | 53.  | 4 x 50m Estilos | Masc.  | Tempo Final | Abs          | 0:02 | 1 S rie  | 2  |
| 12:00 | Entrega de Pr mios   MVP - JUV [A e B], JUN e ABS. |                 |        |             |              |      | 0:15     |    |
| 12:15 | Final da sessão                                    |                 |        |             | Dura o total | 1:15 |          |    |