

### Horário da Sessão N . 1 - 1.ª Jornada / Sessão de Fundo | 19h15

09/07/2021 - 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.

- Poderá haver jun o de series. Logo o horário previsto poderá ser condicionado.

19:15	1.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:30	1 Série	5
19:45	2.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série	1
20:05	3.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	1 Série	3
20:17	4.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:24	2 Séries	9
20:41	Período de Recupera�o Comum   10 min.					0:10		
20:51	Final da sessão				Dura�o total	1:36		

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

10/07/2021 - 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.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	13
8:38	6.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	11
8:46	7.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	17
8:49	8.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	2 Séries	16
8:51	9.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	7
8:56	10.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	5
9:00	Período de Recupera�o Comum   10 min.					0:10		
9:10	11.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	12
9:14	12.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	9
9:18	13.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	8
9:20	14.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	2 Séries	15
9:22	15.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	12
9:37	16.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	3
9:43	Período de Recupera�o Comum   10 min.					0:10		
9:53	Final da sessão				Dura�o total	1:23		

### Horário da Sessão N . 3 - 2.ª Jornada / Sessão "B" | 11h15

10/07/2021 - 11:15

Aquecimento: 10:30 até 11:00

Reunião de Delegados: 10:45

Reunião de Arbitragem: 10:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

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

11:15	17.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	5
11:18	18.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	5
11:21	19.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	2 Séries	10
11:23	20.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	5
11:24	21.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	7
11:27	22.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
11:31	Período de Recupera�o Comum   10 min.					0:10		
11:41	23.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	15
11:44	24.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	8
11:45	25.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	5
11:46	26.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	6
11:47	27.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	2
11:52	28.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	6
11:58	Período de Recupera�o Comum   10 min.					0:10		
12:08	Final da sessão				Dura�o total	0:53		

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

10/07/2021 - 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	29.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	24	
15:41	30.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	11	
15:50	31.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	5	
15:52	32.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	7	
15:53	33.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	9	
15:57	34.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	15	
16:02	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10		
16:12	35.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7	
16:16	36.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4	
16:20	37.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	16	
16:24	38.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	18	
16:31	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10		
16:41	Final da sessão				Dura�o total	1:11			

### Horário da Sessão N . 5 - 2.ª Jornada / Sessão "B" | 18h15

10/07/2021 - 18:15

Aquecimento: 17:30 até 18:00

Reunião de Delegados: 17:45

Reunião de Arbitragem: 17:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

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

18:15	39.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	10
18:20	40.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	7
18:23	41.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	7
18:24	42.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�oes		-
18:24	43.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	6
18:26	44.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	11
18:29	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
18:39	45.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	5
18:42	46.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
18:46	47.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	9
18:49	48.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	6
18:51	49.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	3
18:53	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
19:03	Final da sessão				Dura�o total	0:48		

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

11/07/2021 - 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	50.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	8
8:34	51.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7
8:38	52.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	7
8:39	53.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	8
8:41	54.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	11
8:46	55.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
8:49	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
8:59	56.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	2
9:06	57.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	7
9:13	58.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	30
9:21	59.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	25
9:29	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
9:39	Final da sessão				Dura�o total	1:09		

**Horário da Sessão N . 7 - 3.ª Jornada / Sessão "B" | 11h15**

**11/07/2021 - 11:15**

Aquecimento: 10:30 até 11:00

Reunião de Delegados: 10:45

Reunião de Arbitragem: 10:55

Período de Aquecimento de 0h30min.

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

11:15	60.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	7
11:18	61.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	10
11:25	62.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	8
11:26	63.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	5
11:27	64.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:01	1 Série	6
11:28	65.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	5
11:30	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
11:40	66.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	4
11:46	67.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	3
11:52	68.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	18
11:56	69.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	14
11:59	70.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	1
12:01	Período de Recupera�o Comum   10 min.						0:10	
12:11	Final da sessão				Dura�o total	0:56		