

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única / 1.ª Sessão

24/07/2021 - 9:30

Aquecimento: 8:15 até 9:15

Reunião de Delegados: 9:00

Reunião de Arbitragem: 9:10

OBSERVAÇÃO: Período de aquecimento de 1 hora.

Prova 13. (4x100EST Misto)

Prova 14. (4x50EST Misto)

- CADETES A e B: As estafetas deverão ser mistas, com dois nadadores masculinos e dois nadadores femininos;

- CADETES A - Ordem de Estilos: 100C, 100B, 100M, 100L;

- CADETES B - Ordem de Estilos: 50C, 50B, 50M, 50L;

- A ordem é arbitrária. Normas FPN;

- A 1.ª serie de femininos será junta com a 1.ª serie de masculinos. Ou seja, o horário previsto será reduzido (15 min.).

9:30	1.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:31	2 Séries	12
10:01	2.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:15	1 Série	2
10:16	3.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Cad	0:03	1 Série	7
10:19	4.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Cad	0:05	2 Séries	9
10:24	Espaço entre series (2 minutos) Intervalo						0:02	
10:26	5.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:04	2 Séries	14
10:30	6.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:02	1 Série	7
10:32	Espaço entre series (2 minutos) Intervalo						0:02	
10:34	7.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:11	4 Séries	25
10:45	Espaço entre series (2 minutos) Intervalo						0:02	
10:47	8.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	8 - 10	0:06	2 Séries	9
10:53	9.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:05	2 Séries	16
10:58	10.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:02	1 Série	6
11:00	11.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:06	2 Séries	12
11:06	12.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	8 - 10	0:03	1 Série	4
11:09	Intervalo de 10 minutos						0:10	
11:19	13.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	Cad A	0:07	1 Série	2
11:26	Espaço entre series (2 minutos) Intervalo						0:02	
11:28	14.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Cad B	0:05	1 Série	8
11:33	Final da sessão					Duração total	2:03	

Horário da Sessão Nº. 2 - Jornada Única / 2.ª Sessão

24/07/2021 - 16:30

Aquecimento: 15:15 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento de 1 hora.

NOTA: Entrega de prémios de participação no final desta sessão:

** A Associação nao se responsabiliza pela entrega de medalhas após o evento!

16:30	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:08	2 Séries	16
16:38	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:05	1 Série	4
16:43	17.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad	0:08	1 Série	5
16:51	18.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad	0:08	1 Série	2
16:59	19.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:04	2 Séries	10
17:03	20.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:03	1 Série	6
17:06	Espaço entre series (2 minutos) Intervalo						0:02	
17:08	21.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:06	2 Séries	15
17:14	22.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	8 - 10	0:03	1 Série	7
17:17	23.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:03	1 Série	4
17:20	24.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:02	1 Série	2
17:22	25.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad	0:03	2 Séries	14
17:25	26.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad	0:03	2 Séries	9
17:28	Intervalo de 10 minutos						0:10	
17:38	27.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:06	1 Série	2
17:44	28.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:07	1 Série	2
17:51	29.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:03	1 Série	2
17:54	30.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:04	1 Série	2
17:58	Medalhas de Participação - Cadetes A e B						0:15	
18:13	Final da sessão					Duração total	1:43	