

**Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada e Sessão Única**

**06/11/2021 - 16:30**

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

**NOTAS:**

1. Uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, o tempo previsto não é muito fiavel;
2. Por ser a primeira experiência de muitos nadadores, pode haver pequenos atrasos ao longo da prova;
3. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas, o programa de provas poderá ser reduzido.

**LEGENDAS:**

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

**HORÁRIO PREVISTO:**

16:30	1.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:06	2 Séries	15
16:36		Intervalo de 5 minutos				0:04		
16:40	2.	50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:12	5 Séries	45
16:52	3.	100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:12	4 Séries	39
17:04	4.	25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:08	7 Séries	62
17:12	5.	50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:08	4 Séries	38
17:20	6.	100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:16	5 Séries	46
17:36		Intervalo de 5 minutos				0:06		
17:42	7.	4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:06	2 Séries	11
17:48		Diplomas de Participação				0:14		
18:02		Final da sessão			Duração total	1:32		