Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã — 28/01/2023 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00 | Reunião de Delegados: 8:45 | Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

100m PERNAS:
- A partida é dada com o nadador dentro de água;
- A partida será dada com uma mão em contacto com a parede/bloco e a outra em contacto com a placa;
- Podem manter ou alterar a técnica de pernas durante o percurso, a qualquer momento;
- Será permitida apenas uma braçada antes da viragem (viragem fechada ou aberta).

HORÁRIO PREVISTO

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	30
9:21	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
9:25	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	12
9:32	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	18
9:41	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	Abs.	0:16	7 Séries	68
9:57	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:07	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	26
10:15	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	23
10:23	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	4 Séries	35
10:37	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	21
10:48	Intervalo de 5 minutos					0:05		
10:53	10.	8 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	7
10:58	Intervalo de 2 minutos					0:02		
11:00	23.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série	2
11:20	24.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série	1
11:40	Final da sessão				Duração total	2:25		

Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde — 28/01/2023 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15 | Reunião de Delegados: 16:00 | Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento de 1h15min.

50m APNEIA:
- Podem partir de dentro ou de fora de água;
- A superfície da água não pode ser rompida (exceto na chegada). Caso isso aconteça e nadador nade fora de água, será desclassificado ou marcado como (desistiu);
- Podem manter ou alterar a técnica de “nado” durante o percurso subaquático;
- Se não cumprirem a distância (50 metros) param e seguram-se no separador de pista até a conclusão da serie. Depois saem pela lateral da piscina ou pela escada mais próxima;
- Serão registados tempos a quem concluir os 50 metros. Estes tempos não serão homologados.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	11.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
16:33	12.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	3
16:37	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	22
16:43	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	22
16:49	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	24
17:01	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	19
17:09	Intervalo de 10 minutos					0:10		
17:19	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	Abs.	0:04	4 Séries	37
17:23	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	14
17:31	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	14
17:40	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	5 Séries	46
17:48	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	35
17:56	Intervalo de 5 minutos					0:05		
18:01	22.	8 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	6
18:07	Final da sessão				Duração total	1:37		