

Horário da Sessão Nº. 1 - Domingo de manhã

02/11/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

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 poderá haver pequenos atrasos ao longo da prova;
3. Para promover a dinamica do evento vamos realizar provas com dois nadadores por pistas nas seguintes provas do programa:
 - Prova n.º 2: 50 metros costas (25m pernas / 25m nado)
 - Prova n.º 6: 50 metros livres (25m pernas / 25m nado)
 - Prova n.º 7: 100 metros livres (25m pernas / 25m nado)

Esta competição faz a ponte entre os festivais de natação e as competições oficiais.

Será um evento com pressão competitiva muito reduzida:

- Não haverá quadro eletrónico (tempos nem classificação em direto);
- Os juizes à prova têm uma abordagem pedagógica em relação aos nadadores (ex. poucas desclassificações);
- Os treinadores têm uma maior liberdade no cais da piscina (ex. podem estar com os nadadores na altura da partida).

LEGENDA:

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

APNEIA: Sem respirar, técnica de nado à escolha, debaixo de água.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1. 4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:20	4 Séries	40
9:35	Intervalo de 5 minutos				0:05		
9:40	2. 50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:15	11 Séries	105
9:55	3. 100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:20	6 Séries	52
10:15	4. 25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 +	0:10	9 Séries	83
10:25	5. 25 Apneia + 50 Pernas + 75 N	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:05	1 Série	8
10:30	6. 50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:15	11 Séries	103
10:45	7. 100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:10	6 Séries	54
10:55	Intervalo de 5 minutos				0:05		
11:00	8. 4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:20	4 Séries	38
11:20	Diplomas de Participação				0:15		
11:35	Final da sessão			Duração total	2:20		