

### Horário da Sessão N . 1 - Sexta-feira

21/11/2025 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de aquecimento de 1h30min.

#### NOTAS - 1.ª SESSÃO:

- Não há inscri es nos 1500 metros livres femininos. Serie normal nos 1500 metros masculinos;
- Se aprovado na reunião de delegados, a prova n.  9 e a prova n.é 10 (4x100EST) será junta.

CAMPEÃO REGIONAL (MEDALHAS): Prova mais pontuada segundo a tabela AQUA em vigor na data da competi o.

#### HORÁRIO PREVISTO:

19:15	1.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	20
19:27	2.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	17
19:37	3.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:18	1 Série	3
19:55	4.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es		-
19:55	5.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	16
19:59	6.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	15
20:04	7.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	7 Séries	56
20:10	8.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	5 Séries	39
20:15	Intervalo de 10 minutos					0:10		
20:25	9.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	3
20:31	10.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	4
20:38	Final da sessão				Dura�o total	1:23		

### Horário da Sessão N . 2 - Sábado de manhã

22/11/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:30 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

#### NOTAS - 2.ª SESSÃO:

- Se aprovado na reunião de delegados, a prova n.  17 e a prova n.  18 (400EST) será junta;
- A ser aprovado, o "HORÁRIO PREVISTO" ficará sujeito às respetivas altera es.

#### HORÁRIO PREVISTO:

9:15	11.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	10
9:21	12.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
9:24	Intervalo de 5 minutos					0:05		
9:29	13.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
9:32	14.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	12
9:40	15.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	5 Séries	39
9:45	16.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 S�ries	19
9:49	17.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	2
9:54	18.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 S�rie	1
10:00	19.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:17	10 S�ries	73
10:17	20.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	6 S�ries	44
10:28	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:38	21.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 S�rie	8
10:40	22.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	6
10:44	Final da sessão				Dura�o total	1:29		

### Horário da Sessão N . 3 - Sábado de tarde

22/11/2025 - 16:15

Aquecimento: 14:30 até 16:00

Reunião de Delegados: 15:45

Reunião de Arbitragem: 15:55

Período de aquecimento de 1h15min.

#### NOTAS - 3.ª SESSÃO:

- Se aprovado na reunião de delegados, a prova n.  34 e a prova n.é 35 (4X200L) será junta;
- A ser aprovado, o "HORÁRIO PREVISTO" ficará sujeito às respetivas altera es.

#### HORÁRIO PREVISTO:

16:15	23.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
16:19		Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:24	24.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
16:27	25.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	15
16:35	26.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	29
16:43	27.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 S�ries	18
16:50	28.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	2 S�ries	15
17:03	29.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 S�rie	8
17:10	30.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries	20
17:15	31.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 S�ries	20
17:21	32.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries	24
17:26	33.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	10
17:30		Intervalo de 10 minutos				0:10		
17:40	34.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	3
17:50	35.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	1 Série	2
18:01		Final da sessão						
				Dura�o total		1:46		

### Horário da Sessão N . 4 - Domingo de manhã

23/11/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:30 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

#### NOTAS - 4.ª SESSÃO:

- Se aprovado na reunião de delegados, a prova n.  41 e a prova n.  42 (800L) será igualmente junta;
- A ser aprovado, o "HORÁRIO PREVISTO" ficará sujeito às respetivas altera es.

CAMPEÃO REGIONAL (MEDALHAS): Prova mais pontuada segundo a tabela AQUA em vigor na data da competi o.

#### HORÁRIO PREVISTO:

9:15	36.	4 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	3
9:18		Intervalo de 5 minutos				0:05		
9:23	37.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	10
9:29	38.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
9:32	39.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	21
9:40	40.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	3 Séries	18
9:49	41.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	3
9:59	42.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	1 Série	3
10:10	43.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	26
10:15	44.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	18
10:19	45.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	5 Séries	33
10:35	46.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	20
10:45		Intervalo de 10 minutos				0:10		
10:55	47.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
11:00	48.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	5
11:06		Cerim�nia de Entrega de Medalhas - INF. A, INF. B, JUV. B, JUV. A, JUN. e SEN.				0:15		
11:21		Final da sessão						
				Dura�o total		2:06		