

MIUS - 10K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS					TEMPO-LIMITE: 4h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'24"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Cabo Girão	0 KM	0 min.	0 min.	0 min.	0 min.	0 min.	0
Fajã dos Padres		9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00
Câmara Lobos	2 KM	25 min. 9h25	30 min. 9h30	35 min. 9h35	40 min. 9h40	45 min. 9h45	48 min. 9h48
Praia Formosa	4 KM	50 min. 9h50	1 hora 10h00	1h10 min. 10h10	1h20 min. 10h20	1h30 min. 10h30	1h36 min. 10h36
Complexo Balnear do LIDO	6,5 KM	1h22 min. 10h22	1h38 min. 10h38	1h54 min. 10h54	2h10 min. 11h10	2h27 min. 11h27	2h37 min. 11h37
Pontinha	9 KM	1h53 min. 10h53	2h15 min. 11h15	2h38 min. 11h38	3h00 min. 12h00	3h23 min. 12h23	3h37 min. 12h37
Cais da Cidade Funchal	10 KM	2h05 min. 11h05	2h30 min. 11h35	2h55 min. 11h56	3h20 min. 12h26	3h45 min. 12h45	4h00 min. 13h00
Entrega de Prémios							13h00

OBSERVAÇÃO 1: O primeiro nadador deverá chegar pelas 10h57. A grande massa de nadadores entre as 11h10 e as 11h35. A chegada dos 10K coincide com os 5K.

MIUS - 5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 2h30
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	3'00"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Doca do Cavacas	0 KM	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 10h00
Hotel The Cliff Bay	2,5 KM	32 min. 10h32	38 min. 10h38	44 min. 10h44	50 min. 10h50	57 min. 10h57	1h03 min. 11h03	1h15 min. 11h15
Cais da Cidade Funchal	5 KM	1h03 min. 11h03	1h15 min. 11h15	1h28 min. 11h28	1h40 min. 11h40	1h53 min. 11h53	2h05 min. 12h05	2h30 min. 12h30
Entrega de Prémios								12h45

OBSERVAÇÃO 1: O primeiro nadador deverá chegar pelas 10h59. A grande massa de nadadores entre as 11h05 e as 11h25;

OBSERVAÇÃO 2: Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 3'00" a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 2h30 min. Por exemplo, caso o nadador não consiga passar pelo hotel “The Cliff Bay” até às 11h15, barreira horária definida, estará fora do tempo-limite e poderá ser recolhido da água;

OBSERVAÇÃO 3: Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 1'45"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h28.

MIUS - 3,5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 2h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	3'25"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Complexo Balnear do LIDO POENTE	0 KM	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 10h30
Cais da Cidade Funchal	3,5 KM	44 min. 11h14	53 min. 11h23	1h02 min. 11h32	1h10 min. 11h40	1h19 min. 11h49	1h28 min. 11h58	2h00 min. 12h30
Entrega de Prémios								12h30

- OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas 11h09. A grande massa de nadadores entre as 11h15 e as 11h30;
- OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 3'25"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 2 horas
- OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'00"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h40.

MIUS - 1,5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 1h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	4'00"00
Complexo Balnear da Barreirinha	0 KM	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 11h00
Cais da Cidade Funchal	1,5 KM	19 min. 11h19	23 min. 11h23	26 min. 11h26	30 min. 11h30	34 min. 11h34	38 min. 11h38	1h00 min. 12h00
Entrega de Prémios								12h15

- OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas 11h15. A grande massa de nadadores entre as 11h17 e as 11h30;
- OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 4'00"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 1 hora;
- OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'00"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h30.

MIUS - 0,5K KIDS

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 0h20
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	4'00"00
Cais da Cidade Funchal INICIO	0 KM	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 12h00
Cais da Cidade Funchal FIM	0,5 KM	7 min. 12h07	8 min. 12h08	9 min. 12h09	10 min. 12h10	11 min. 12h11	13 min. 12h13	20 min. 12h20
Entrega de Prémios								12h30

- OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas 12h07. A grande massa de nadadores entre as 12h08 e as 12h15;
- OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 4'00"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 20 min;
- OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'15"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 12h11.