

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã

30/03/2024 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

AQUECIMENTO: 1h15min.

COMPLEXO DESPORTIVO DA NAZARÉ
PISCINA "PAULO CAMACHO"
8 PISTAS | 25 METROS

INFORMAÇÃO:

- As partidas serão dadas com os nadadores da serie anterior dentro de água;
- "EXH" indica que são nadadores extracompetição. Ou seja, não estão de acordo com a idade solicitada;
- O "Horário Previsto" está muito condicionado aos tempos não oficiais dos nadadores. Poderão haver atrasos.
- Prova n.º 13 e n.º 14, 4x100m Livres, será junta. Ou seja, reduzimos uma serie desta prova.
- Entrega de medalhas de participação no final de 2.ª sessão, na parte da tarde.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:15	2 Séries	12
9:30	2.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:18	2 Séries	9
9:48	3.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:15	3 Séries	19
10:03	4.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:15	3 Séries	19
10:18	5.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:03	1 Série	4
10:21	6.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:02	1 Série	4
10:23	7.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:02	1 Série	7
10:25	8.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:06	2 Séries	12
10:31	9.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:05	2 Séries	13
10:36	10.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:03	1 Série	7
10:39	11.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:04	2 Séries	15
10:43	12.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:07	3 Séries	23
10:50	Intervalo de 10 minutos					0:10		
11:00	13.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	10 +	0:08	1 Série	2
11:08	14.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	9 +	0:08	1 Série	2
11:16	15.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	10 +	0:05	1 Série	6
11:21	16.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	9 +	0:05	1 Série	4
11:26	Final da sessão				Duração total	2:11		

Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde

30/03/2024 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

AQUECIMENTO: 1h15min.

INFORMAÇÃO:

- Prova n.º 29 e n.º 30, 4x100m Estilos, será junta. Ou seja, a prova fica reduzida a uma serie;
- Entrega de medalhas de participação no final desta sessão.

ESTAFETAS:

- 29 e 30: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos (100EST + 100EST + 100EST + 100EST)
 31 e 32: 1.º elemento da estafeta nadam 25m Mariposa + 25m Costas
 2.º elemento da estafeta nadam 25m Mariposa + 25m Costas
 3.º elemento da estafeta nadam 25m Bruços + 25m Crol
 4.º elemento da estafeta nadam 25m Bruços + 25m Crol

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	17.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:09	2 Séries	11
16:39	18.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:09	2 Séries	10
16:48	19.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 - 14	0:09	3 Séries	17
16:57	20.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:09	3 Séries	22
17:06	21.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:03	1 Série	7
17:09	22.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:03	1 Série	8
17:12	23.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:11	4 Séries	26
17:23	24.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:05	2 Séries	15
17:28	25.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	12 - 14	0:07	3 Séries	21
17:35	26.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	11 - 13	0:05	2 Séries	14
17:40	27.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	8 - 14	0:08	4 Séries	30
17:48	28.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	9 - 13	0:06	4 Séries	31
17:54	Intervalo de 10 minutos						0:10	
18:04	29.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 +	0:08	1 Série	2
18:12	30.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 +	0:08	1 Série	2
18:20	31.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	10 +	0:06	1 Série	6
18:26	32.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	9 +	0:05	1 Série	4
18:31	Intervalo de 5 minutos						0:05	
18:36	Cerimónia Protocolar de Entrega de Medalhas de Participação						0:15	
18:51	Final da sessão				Duração total	2:21		