

Associação de Natação da Madeira
Torneio Técnicas Combinadas
Porto Moniz, 15 de Julho de 2018

Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada Única / Sessão Única

15-07-2018 - 10:00

Aquecimento: 9:00 a 9:50

Reunião de Delegados: 9:30

Reunião de Arbitragem: 9:35

Período de aquecimento de 50min.

10:00	1.	100m Estilos	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:21	6 Séries
10:21	2.	300 Estilos	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:32	5 Séries
10:53	3.	25 Pernas à Escolha	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:12	7 Séries
11:05	4.	100m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:31	9 Séries
11:36	5.	200m Livres	Todos	Tempo Final	9 - 12	0:26	6 Séries
12:02		Intervalo de 5 minutos				0:05	
12:07	6.	4 x 25m Estilos	Todos	Tempo Final	1 +	0:12	2 Séries
12:19	7.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	1 +	0:11	2 Séries
12:30		Final da sessão			Duração total	2:30	