

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

04/07/2025 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de Aquecimento de 1h30min.

NOTA 1: Não existem inscri es nos 1500 metros livres, prova n.  3 e prova n.  4;  
Não existem inscri es nos 4x100 metros estilos mistos, prova n.  10.

#### HORÁRIO PREVISTO:

19:15	1.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	13 +	0:03	1 Série	6
19:18		Intervalo de 5 minutos				0:05		
19:23	2.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es		-
19:23	3.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es		-
19:23	4.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	18
19:33	5.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	11
19:42	6.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	8 Séries	63
19:50	7.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	6 Séries	41
19:56	8.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
19:59	9.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
20:04		Intervalo de 10 minutos				0:10		
20:14	10.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	13 +	sem inscri�es		-
20:14		Final da sessão			Dura�o total	0:59		

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

05/07/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de Aquecimento de 1h15min.

NOTA 2: A prova n.  11 e a prova n.é 12, 4x50m livres, masculinos e femininos, será junta;  
Não existem inscri es nos 400 metros estilos femininos, prova n.  15;  
Não existem inscri es nos 4x100 metros estilos femininos, prova n.  22.

#### HORÁRIO PREVISTO:

9:15	11.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	5
9:18	12.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	1
9:20		Intervalo de 5 minutos				0:05		
9:25	13.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	5 Séries	33
9:41	14.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	24
9:52	15.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es		-
9:52	16.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	1
9:58	17.	100m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	4 S�ries	32
10:06	18.	100m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 S�ries	19
10:13	19.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	6 S�ries	44
10:19	20.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 S�ries	32
10:24		Intervalo de 10 minutos				0:10		
10:34	21.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 S�rie	1
10:39	22.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�es		-
10:39		Final da sess�o			Dura�o total	1:24		

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

05/07/2025 - 16:15

Aquecimento: 14:45 até 16:00

Reunião de Delegados: 15:45

Reunião de Arbitragem: 15:50

Período de Aquecimento de 1h15min.

NOTA 3: A prova n.  23 e a prova n.é 24, 4x50m estilos, masculinos e femininos, será junta;  
A prova n.  29 (1.  série, masculinos) e a prova n.  30 (série única, femininos), 200m mariposa, serão juntas;  
Não existem inscri oes nos 800 metros livres femininos, prova n.  26;  
Não existem inscri oes nos 4x100 metros livres femininos, prova n.  36.

#### HORÁRIO PREVISTO:

16:15	23.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	3
16:18	24.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	1
16:21	Intervalo de 5 minutos					0:05		
16:26	25.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	3
16:36	26.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�oes		-
16:36	27.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	12
16:41	28.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	14
16:46	29.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	9
16:53	30.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	2
16:58	31.	50m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	17
17:01	32.	50m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	10
17:04	33.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	6 Séries	42
17:13	34.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	29
17:21	Intervalo de 10 minutos					0:10		
17:31	35.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	1
17:35	36.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�oes		-
17:35	Final da sessão				Dura�o total	1:20		

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

06/07/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de Aquecimento de 1h15min.

NOTA 4: A prova n.  38 (1.  série, masculinos) e a prova n.  39 (1.  série, femininos), 400m livres, serão juntas;  
- Depois nadam os nadadores a 2.  serie dos maculinos e por fim os da 2.  serie dos femininos.  
- De quatro series de 400 metros livres, reduzimos uma. Em promo o do desporto espetáculo.  
Não existem inscri oes nos 4x200 metros livres, prova n.  46 e prova n.  47.

#### HORÁRIO PREVISTO:

9:15	37.	4 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	13 +	0:03	1 Série	2
9:18	Intervalo de 5 minutos					0:05		
9:23	38.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	11
9:33	39.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	2 Séries	9
9:47	40.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	19
9:52	41.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	18
9:57	42.	200m Bru�os	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	13
10:05	43.	200m Bru�os	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	7
10:10	44.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	4 Séries	28
10:16	45.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	11
10:20	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:30	46.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	sem inscri�oes		-
10:30	47.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscri�oes		-
10:30	Final da sessão				Dura�o total	1:15		