

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã

17/01/2026 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h15min.

OS TAC's encontram-se atualizados.

100m PERNAS:

- A partida é dada com o nadador dentro de água. A placa é obrigatória (incluindo na técnica de costas);
- A partida será dada com uma mão em contacto com a parede/bloco e a outra em contacto com a placa;
- Podem manter ou alterar a técnica de pernas durante o percurso, em qualquer momento;
- Será permitida APENAS UMA BARAÇADA antes da viragem. A viragem poderá ser fechada ou aberta.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	21
9:20	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	4
9:22	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	8
9:27	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	16
9:36	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	13 +	0:10	4 Séries	27
9:46	Intervalo de 10 minutos						0:10	
9:56	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	15
10:01	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	17
10:11	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	6 Séries	41
10:31	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	16
10:38	Intervalo de 5 minutos						0:05	
10:43	10.	8 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	13 +	0:06	1 Série	3
10:49	Final da sessão					Duração total	1:34	

Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde

17/01/2026 - 16:15

Aquecimento: 14:45 até 16:00

Reunião de Delegados: 15:45

Reunião de Arbitragem: 15:55

Período de aquecimento de 1h15min.

50m APNEIA:

- Podem partir de dentro ou de fora de água;
- A superfície da água não pode ser rompida (exceto na chegada). Caso isso aconteça e o nadador rompa a superfície da água antes de chegar à parede, será desclassificado ou marcado como "desistiu";
- Podem manter ou alterar a técnica de "nado" durante o percurso subaquático. A técnica é à escolha;
- Se não cumprirem a distância (50 metros), param e seguram o separador da pista até a conclusão da série.
Depois saem pela lateral da piscina ou pela escada mais próxima;
- Serão registados tempos a quem concluir os 50 metros. Os tempos não serão homologados.

HORÁRIO PREVISTO:

16:15	11.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	15
16:22	12.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	9
16:29	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	4 Séries	30
16:38	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	20
16:45	15.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	3
16:48	16.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	sem inscrições		-
16:48	Intervalo de 10 minutos						0:10	
16:58	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	13 +	0:03	2 Séries	13
17:01	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
17:04	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	9
17:13	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	8 Séries	62
17:27	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries	34
17:37	Intervalo de 5 minutos						0:05	
17:42	22.	8 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	13 +	0:07	1 Série	3
17:49	Final da sessão					Duração total	1:34	