

## Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Tarde

**14/02/2026 - 16:00**

Aquecimento: 14:30 até 15:45

Reunião de Delegados: 15:30

Reunião de Arbitragem: 15:35

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

### NOTAS:

1. Uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, o tempo previsto não é muito fiavel;
2. Por ser a primeira experiência de muitos nadadores poderá haver pequenos atrasos ao longo da prova;
3. Esta competição faz a ponte entre os festivais de natação e as competições oficiais.
4. Será um evento com pressão competitiva muito reduzida:
  - Não haverá quadro eletrónico (tempos nem classificação em direto);
  - Os juizes à prova têm uma abordagem pedagógica em relação aos nadadores (ex. poucas desclassificações);
  - Os treinadores têm uma maior liberdade no cais da piscina (ex. podem estar com os nadadores na altura da partida).

### LEGENDA:

PB: Pernas Bruços

PM: Pernas Mariposa

APNEIA: Sem respirar, debaixo de água, no Posição Hidrodinamica Fundamental.

### HORÁRIO PREVISTO:

16:00	1. 4 x 25m Bruços	Todos	Tempo Final	8 +	0:20	3 Séries	28
16:20	Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:25	2. 75 Mariposa + 75 Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:04	1 Série	9
16:29	3. 25m Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:12	7 Séries	61
16:41	4. 50m (25 PB+25 Bruços)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:23	9 Séries	83
17:04	5. 25m APNEIA PHF	Todos	Tempo Final	8 +	0:15	9 Séries	81
17:19	6. 25m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:12	7 Séries	63
17:31	7. 50m (25 PM+25 Mariposa)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:21	8 Séries	79
17:52	Intervalo de 5 minutos				0:05		
17:57	8. 4 x 25m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 +	0:25	4 Séries	32
18:22	Diplomas de Participação				0:15		
18:37	Final da sessão			Duração total	2:37		