

### MIUS - 10K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS					TEMPO-LIMITE: 4h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'24"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Cabo Girão	0 KM	0 min.	0 min.	0 min.	0 min.	0 min.	0
Fajã dos Padres		9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00
Câmara Lobos	2 KM	25 min. 9h25	30 min. 9h30	35 min. 9h35	40 min. 9h40	45 min. 9h45	48 min. 9h48
Praia Formosa	4 KM	50 min. 9h50	1 hora 10h00	1h10 min. 10h10	1h20 min. 10h20	1h30 min. 10h30	1h36 min. 10h36
Complexo Balnear do LIDO	6,5 KM	1h22 min. 10h22	1h38 min. 10h38	1h54 min. 10h54	2h10 min. 11h10	2h27 min. 11h27	2h37 min. 11h37
Pontinha	9 KM	1h53 min. 10h53	2h15 min. 11h15	2h38 min. 11h38	3h00 min. 12h00	3h23 min. 12h23	3h37 min. 12h37
Cais da Cidade Funchal	10 KM	2h05 min. 11h05	2h30 min. 11h35	2h55 min. 11h56	3h20 min. 12h26	3h45 min. 12h45	4h00 min. 13h00
Entrega de Prémios							13h00

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **10h57**. A grande massa de nadadores entre as 11h10 e as 11h35. A chegada dos 10K coincide com os 5K.

### MIUS - 7,5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 3h45
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	3'00"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Câmara de Lobos	0 KM	0 min. 9h00	0 min. 9h00	0 min. 9h00	0 min. 9h00	0 min. 9h00	0 min. 9h00	0 9h00
Praia Formosa	2 KM	25 min. 9h25	30 min. 09h30	35 min. 09h35	40 min. 09h40	45 min. 09h45	50 min. 09h50	1 hora 10h00
Ponta Gorda	4 KM	50 min. 09h50	1 hora 10h00	1h10 min. 10h10	1h20 min. 10h20	1h30 min. 10h30	1h40 min. 10h40	2 horas 11h00
Hotel Penha de França	6 KM	1h15 min. 10h15	1h30 min. 10h30	1h45 min. 10h45	2 horas 11h00	2h15 min. 11h15	2h30 min. 11h30	3 horas 12h00
Cais da Cidade Funchal	7,5 KM	1h34 min. 10h34	1h53 min. 10h53	2h12 min. 11h12	2h30 min. 11h30	2h49 min. 11h49	3h08 min. 12h08	3h45 min. 12h45
Entrega de Prémios								13h00

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **10h28**. A grande massa de nadadores entre as 10h35 e as 10h50;

**OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 3'00"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 3h45';

Por exemplo, nadador que passe pela "Ponta Gorda" às 11h10, 10 minutos acima da barreira horária, estará fora do tempo-limite e poderá ser recolhido da água.

### MIUS - 5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 2h30
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	3'00"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Doca do Cavacas	0 KM	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 min. 10h00	0 10h00
Hotel The Cliff Bay	2,5 KM	32 min. 10h32	38 min. 10h38	44 min. 10h44	50 min. 10h50	57 min. 10h57	1h03 min. 11h03	1h15 min. 11h15
Cais da Cidade Funchal	5 KM	1h03 min. 11h03	1h15 min. 11h15	1h28 min. 11h28	1h40 min. 11h40	1h53 min. 11h53	2h05 min. 12h05	2h30 min. 12h30
Entrega de Prémios								12h45

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **10h59**. A grande massa de nadadores entre as 11h05 e as 11h25;

**OBSERVAÇÃO 2:** A hora prevista de chegada dos nadadores dos 5K coincide com a hora prevista de chegada dos nadadores dos 10K;

**OBSERVAÇÃO 3:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 3'00" a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 2h30 min.

Por exemplo, caso o nadador não consiga passar pelo hotel "The Cliff Bay" até às 11h15, barreira horária definida, estará fora do tempo-limite e poderá ser recolhido da água;

**OBSERVAÇÃO 4:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 1'45"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h28.

### MIUS - 3,5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 2h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	3'25"00 MÉDIA LIMITE A CADA 100 METROS
Complexo Balnear do LIDO POENTE	0 KM	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 min. 10h30	0 10h30
Cais da Cidade Funchal	3,5 KM	44 min. 11h14	53 min. 11h23	1h02 min. 11h32	1h10 min. 11h40	1h19 min. 11h49	1h28 min. 11h58	2h00 min. 12h30
Entrega de Prémios								12h45

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **11h09**. A grande massa de nadadores entre as 11h15 e as 11h30;

**OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 3'25"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 2 horas

**OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'00"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h40.

### MIUS - 1,5K

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 1h00
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	4'00"00
Complexo Balnear da Barreirinha	0 KM	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 min. 11h00	0 11h00
Cais da Cidade Funchal	1,5 KM	19 min. 11h19	23 min. 11h23	26 min. 11h26	30 min. 11h30	34 min. 11h34	38 min. 11h38	1h00 min. 12h00
Entrega de Prémios								12h15

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **11h16**. A grande massa de nadadores entre as 11h18 e as 11h30;

**OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 4'00"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 1 hora;

**OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'00"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 11h30.

### MIUS - 0,5K KIDS

CONTROLO	DISTÂNCIA KM	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS						TEMPO-LIMITE: 0h20
		1'15"00	1'30"00	1'45"00	2'00"00	2'15"00	2'30"00	4'00"00
Cais da Cidade Funchal <b>INICIO</b>	0 KM	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 min. 12h00	0 12h00
Cais da Cidade Funchal <b>FIM</b>	0,5 KM	7 min. 12h07	8 min. 12h08	9 min. 12h09	10 min. 12h10	11 min. 12h11	13 min. 12h13	20 min. 12h20
Entrega de Prémios								12h35

**OBSERVAÇÃO 1:** O primeiro nadador deverá chegar pelas **12h07**. A grande massa de nadadores entre as 12h08 e as 12h15;

**OBSERVAÇÃO 2:** Caso o nadador não consiga nadar ao ritmo de 4'00"00 a cada 100 metros, não conseguirá chegar ao fim da prova dentro do tempo limite de 20 min;

**OBSERVAÇÃO 3:** Para uma melhor compreensão, caso o nadador nade à média de 2'15"00 a cada 100 metros, terá uma previsão de chegada às 12h11.

### QUADRO RESUMO

CONTROLO	SÁBADO			DOMINGO		
	0,5K	3,5K	7,5K	1,5K	5K	10K
	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS - MÉDIA DOS NADADORES MAIS RÁPIDOS A CADA 100 METROS					
	1'15"00	1'08"00	1'10"00	1'05"00	1'10"00	1'10"00
<b>PARTIDA</b>	0 min. 12h00	0 min. 10h30	0 min. 09h00	0 min. 11h00	0 min. 10h00	0 min. 09h00
<b>CHEGADA</b> <small>HORA DE CHEGADA PARA 1.º CLASSIFICADO</small>	7 min. 12h07	40 min. 11h10	1h28 min. 10h28	16 min. 11h16	59 min. 10h59	1h57 min. 10h57
TEMPO-LIMITE	0,5K	3,5K	7,5K	1,5K	5K	10K
	RITMO DE PROVA A CADA 100 METROS - MÉDIA LIMITE DOS NADADORES MAIS LENTOS A CADA 100 METROS					
	4'00"00	3'25"00	3'00"00	4'00"00	3'00"00	2'24"00
	20 min. 12h20	2 horas 12h30	3h45 min. 12h45	1 hora 12h00	2h30 min. 12h45	4 horas 13h00
<b>ENTREGA DE PRÉMIOS</b>	12h30 1.ª ENTREGA	12h45 2.ª ENTREGA	13h00 3.ª ENTREGA	12h15 1.ª ENTREGA	12h45 2.ª ENTREGA	13h00 3.ª ENTREGA
	SÁBADO			DOMINGO		