

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã / Saturday Morning — 11/03/2023 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00 | Reunião de Delegados: 8:45 | Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento (warm-up): 1 hora e 15 minutos (7.45am-9.00am)
A porta do Complexo abre às 7h30 (the pool open at 7.30am)

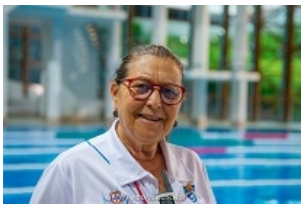
Maria Dalila Lira, 1954 (Árbitra Internacional)

1986 - Árbitra de Natação (36 anos de carreira);
1988 - Primeira presença em Campeonatos Nacionais;
2000 - Multinations Youth Meet, Chipre (Limassol);
2007 - Árbitra Internacional de Natação Pura;
2008 - Campeonato da Europa Absoluto, Holanda (Eindhoven);
2010 - Campeonato da Europa de Piscina Curta, Holanda (Eindhoven);
2012 - Campeonato da Europa de Juniores, Holanda (Dordrecht);
2015 - Campeonato do Mundo, Singapura (Singapura);
2018 - Campeonato da Europa, Inglaterra (Sheffield);
2020 - Campeonato da Europa Absoluto, Finlândia (Helsínquia);
Juiz Árbitra em diversos Meeting's Internacionais de Coimbra;
Diversas presenças em Camp. Nacionais como também em Nacionais de Clubes;
2008 - Árbitra Internacional de Águas Abertas;
Presença em várias etapas da Taça do Mundo, Portugal (Setúbal);
Presença na Maratona Aquática de apuramento para os Jogos Olímpicos.

OBSERVAÇÕES:
1. Junção da prova 25. (4x100m Estilos Misto) com prova 26. (4x100m Estilos Femin.) **
** A confirmar na primeira reunião de delegados.
** Se aprovado, o "Horário Previsto" ficará condicionado a essa alteração.

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:30	2 Séries	16
9:45	2.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:28	2 Séries	14
10:13	3.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	25
10:17	4.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	18
10:20	5.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	16
10:24	6.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	27
10:29	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:39	7.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	24
10:50	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	4 Séries	39
11:03	9.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	10
11:11	10.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	2 Séries	11
11:25	11.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	16
11:33	12.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	14
11:41	Intervalo de 5 minutos					0:05		
11:46	13.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	2 Séries	11
11:58	14.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 Séries	14
12:10	Final da sessão				Duração total	2:55		



Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde / Saturday Afternoon — 11/03/2023 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15 | Reunião de Delegados: 16:00 | Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos
A porta do Complexo abre às 15h00

OBSERVAÇÃO:
1. Junção da prova 25. (4x100m Estilos Misto) com prova 26. (4x100m Estilos Femin.) **
** A confirmar na primeira reunião de delegados.
** Se aprovado, o "Horário Previsto" ficará condicionado a essa alteração.

HORÁRIO PREVISTO:

16:30	15.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	13
16:45	16.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	17
16:58	17.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	25
17:02	18.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	24
17:05	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	15
17:13	20.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	17
17:21	Intervalo de 10 minutos					0:10		
17:31	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries	41
17:41	22.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	5 Séries	50
17:49	23.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7
17:53	24.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	13
17:59	Intervalo de 5 minutos					0:05		
18:04	25.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	13 +	0:07	1 Série	1
18:11	26.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	5
18:18	27.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	9
18:25	Final da sessão				Duração total	1:55		

Horário da Sessão Nº. 3 - Domingo de Manhã / Sunday Morning — 12/03/2023 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00 | Reunião de Delegados: 8:45 | Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos
A porta do Complexo abre às 7h30

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	28.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:22	1 Série	3
9:37	29.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:24	1 Série	10
10:01	30.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	21
10:04	31.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	24
10:07	32.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	24
10:15	33.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	20
10:19	Intervalo de 10 minutos					0:10		
10:29	34.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	21
10:36	35.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
10:40	36.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	30
10:43	37.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	3 Séries	29
10:46	38.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	17
10:54	39.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 Séries	31
11:09	Intervalo de 5 minutos					0:05		
11:14	40.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	4
11:27	41.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	1 Série	7
11:41	Final da sessão				Duração total	2:26		