

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

27/01/2024 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 15:45

Reunião de Arbitragem: 15:55

Período de aquecimento de 1h15min.

#### 100m PERNAS:

- A partida é dada com o nadador dentro de água. A placa é obrigatória;
- 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, a qualquer momento;
- Será permitida APENAS UMA braçada antes da viragem (viragem fechada ou aberta).

#### HORÁRIO PREVISTO:

16:30	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	5 Séries	42
16:39	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	19
16:43	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	25
16:55	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	3 Séries	25
17:08	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	Abs.	0:18	7 Séries	65
17:26		Intervalo de 10 minutos				0:10		
17:36	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	22
17:44	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	21
17:52	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:19	6 Séries	58
18:11	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:17	5 Séries	48
18:28		Intervalo de 5 minutos				0:05		
18:33	10.	8 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	8
18:41		Final da sessão				Duração total	2:11	

### Horário da Sessão Nº. 2 - Domingo de Manhã

28/01/2024 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

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, será desclassificado ou marcado como (desistiu);
- Podem manter ou alterar a técnica de "nado" durante o percurso subaquático. É à escolha;
- Se não cumprirem a distância (50 metros) param e seguram o separador da pista até a conclusão da serie. 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:

9:15	11.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	12
9:22	12.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
9:26	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	20
9:30	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	16
9:35	15.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	4 Séries	36
9:49	16.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	27
10:00		Intervalo de 10 minutos				0:10		
10:10	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	Abs.	0:05	4 Séries	35
10:15	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	11
10:23	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	9
10:27	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	7 Séries	68
10:38	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:11	6 Séries	57
10:49		Intervalo de 5 minutos				0:05		
10:54	22.	8 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	4
11:00		Final da sessão				Duração total	1:45	