

Horário da Sessão Nº. 1 - Sábado de Manhã

25/01/2025 - 9:15

Aquecimento: 7:30 até 16:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento de 1h30min.

100m PERNAS:

- As duas primeiras series serão com dois nadadores por pista. Ou seja:

- serie 1 + serie 2 | serie 3 + serie 4 | serie 5

Dir. Esq. Dir. Esq. - Normal

- 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 braçada antes da viragem (viragem poderá ser fechada ou aberta).

HORÁRIO PREVISTO:

9:15	1.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries	29
9:22	2.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
9:26	3.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	19
9:38	4.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	3 Séries	18
9:52	5.	100m Pernas	Todos	Tempo Final	12 +	0:11	5 Séries	40
10:03	Intervalo de 10 minutos						0:10	
10:13	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	14
10:19	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	4 Séries	26
10:31	8.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:23	7 Séries	52
10:54	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:18	5 Séries	38
11:12	Intervalo de 5 minutos						0:05	
11:17	10.	8 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	13 +	0:06	1 Série	2
11:23	Final da sessão					Duração total	2:08	

Horário da Sessão Nº. 2 - Sábado de Tarde

25/01/2025 - 16:15

Aquecimento: 14:30 até 15:00

Reunião de Delegados: 15:45

Reunião de Arbitragem: 15:55

Período de aquecimento de 1h30min.

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 cumprirmos a distância (50 metros), param e seguramos 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	0:15	4 Séries	27
16:30	12.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	24
16:42	13.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	4 Séries	31
16:51	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	24
16:58	15.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	4
17:02	16.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	1
17:05	Intervalo de 10 minutos						0:10	
17:15	17.	50m Apneia	Todos	Tempo Final	12 +	0:05	4 Séries	32
17:20	18.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	10
17:28	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
17:31	20.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	9 Séries	70
17:47	21.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:18	9 Séries	71
18:05	Intervalo de 5 minutos						0:05	
18:10	22.	8 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	13 +	0:05	1 Série	2
18:15	Final da sessão					Duração total	2:00	