

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada

3.12.16 - 15:00

Aquecimento: de 14:00

Reunião de Delegados: 14:15

15:00	1.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:23	9 Séries
15:23	2.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:25	9 Séries
15:48	3.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:10	4 Séries
15:58	4.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:36	9 Séries
16:34	5.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:08	2 Séries
16:42	6.	4 x 50m Estilos	Todos	Tempo Final	Cad	0:08	2 Séries
16:50	Intervalo - 2º Aquecimento (30 min)						0:30
17:20	7.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:13	7 Séries
17:33	8.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:17	10 Séries
17:50	9.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:07	4 Séries
17:57	10.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:32	12 Séries
18:29	11.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:10	2 Séries
18:39	12.	4 x 50m Estilos	Todos	Tempo Final	Cad	0:14	3 Séries
18:53	Final da sessão				Duração total	3:53	

Horário da Sessão Nº. 2 - 2ª Jornada

4.12.16 - 15:00

Aquecimento: de 14:00

15:00	13.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:23	9 Séries
15:23	14.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:25	9 Séries
15:48	15.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:15	6 Séries
16:03	16.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:37	9 Séries
16:40	17.	4 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	Cad	0:07	2 Séries
16:47	18.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:09	2 Séries
16:56	Intervalo - 2º Aquecimento (30 min)						0:30
17:26	19.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:16	9 Séries
17:42	20.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:15	8 Séries
17:57	21.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad B	0:11	7 Séries
18:08	22.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:22	8 Séries
18:30	23.	4 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	Cad	0:13	3 Séries
18:43	24.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Cad B	0:11	2 Séries
18:54	Final da sessão				Duração total	3:54	