

### Horário da Sessão Nº. 1 - Terça-feira

23/07/2024 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:50

Período de aquecimento: 1 hora e 30 minutos

NOTA 1: Prova n.º 5 e n.º 6, 200 metros costas, poderá ser junta, com masc. e fem. na mesma série.

#### HORÁRIO PREVISTO:

19:15	1.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	1 Série	6
19:22	2.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	8
19:30	3.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	9
19:34	4.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	4 Séries	26
19:41	5.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	1
19:44	6.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
19:47	Intervalo de 10 minutos						0:10	
19:57	7.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	10
20:01	8.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	10
20:05	9.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	2 Séries	14
20:07	10.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	29
20:12	11.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
20:16	12.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
20:20	Intervalo de 5 minutos						0:05	
20:25	13.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	3
20:28	14.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
20:31	Final da sessão				Duração total	1:16		

### Horário da Sessão Nº. 2 - Quarta-feira

24/07/2024 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:50

Período de aquecimento: 1 hora e 30 minutos.

NOTA 2: Não há inscrições na prova n.º 22, 400EST masc.

#### HORÁRIO PREVISTO:

19:15	15.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
19:18	16.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	8
19:21	17.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	15
19:25	18.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	19
19:30	19.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	12
19:33	20.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	2 Séries	16
19:35	Intervalo de 10 minutos						0:10	
19:45	21.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	1 Série	1
19:51	22.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs		sem inscrições	-
19:51	23.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	3 Séries	22
19:57	24.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	7 Séries	52
20:08	Final da sessão				Duração total	0:53		

**Horário da Sessão Nº. 3 - Quinta-feira**

**25/07/2024 - 19:15**

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:50

Período de aquecimento: 1 hora e 30 minutos.

**HORÁRIO PREVISTO:**

19:15	25.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	11
19:22	26.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	17
19:33	27.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	5
19:37	28.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:07	2 Séries	15
19:44	29.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:06	2 Séries	11
19:50	30.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	13
19:55		Intervalo de 10 minutos				0:10		
20:05	31.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	7
20:09	32.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	1 Série	6
20:13	33.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	20
20:17	34.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	5 Séries	36
20:22		Intervalo de 5 minutos				0:05		
20:27	35.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	4
20:30	36.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	1 Série	6
20:33		FIM DA ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024				0:01		
20:34		Final da sessão			Duração total	1:19		