

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

09/11/2024 - 16:00

Aquecimento: 14:30 até 15:45

Reunião de Delegados: 15:30

Reunião de Arbitragem: 15:40

### PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

#### NOTAS:

1. Uma vez que os tempos de inscrição não são oficiais, o tempo previsto não é muito fiavel;
2. Por ser a primeira experiência de muitos nadadores poderá haver pequenos atrasos ao longo da prova;
3. Se o tempo previsto de prova for superior a 2 horas e 30 minutos o programa de provas poderá ser reduzido.

Esta competição faz a ponte entre os festivais de natação e as competições oficiais.

Será um evento com pressão competitiva muito reduzida:

- Não haverá quadro eletrónico (tempos nem classificação em direto);
- Os juizes à prova têm uma abordagem pedagógica em relação aos nadadores (ex. poucas desclassificações);
- Os treinadores têm uma maior liberdade no cais da piscina (ex. podem estar com os nadadores na altura da partida).

#### LEGENDA:

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

APNEIA: Sem respirar, técnica de nado à escolha, debaixo de água.

#### HORÁRIO PREVISTO:

16:00	1. 4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:15	3 Séries	23
16:15	Intervalo de 5 minutos				0:05		
16:20	2. 50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 16	0:25	10 Séries	91
16:45	3. 100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:15	4 Séries	37
17:00	4. 25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 +	0:10	10 Séries	100
17:10	5. 50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 14	0:20	8 Séries	79
17:30	6. 100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 16	0:15	5 Séries	49
17:45	Intervalo de 5 minutos				0:05		
17:50	7. 4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:15	3 Séries	21
18:05	Diplomas de Participação				0:15		
18:20	Final da sessão			Duração total	2:20		