

Torneio Nadador Completo (1ª Braçada)
Alcobaça, 13.3.2010

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Sessão

13.3.10 - 9:30

Aquecimento: 8:00 a 9:20

Reunião de Delegados: 9:00

Reunião de Arbitragem: 9:20

9:30	1.	50m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:05	2 Séries
9:35	2.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	8 - 10	0:10	4 Séries
9:40	3.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:25	7 Séries
10:05	4.	50m Mariposa	Todos	Tempo Final	8 - 12		1 Série
10:05	5.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	11	0:15	3 Séries
10:20	6.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	12	0:20	4 Séries
10:40	7.	4 x 25m Estilos	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:05	1 Série
10:45	8.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	8 - 11	0:20	6 Séries
11:05	9.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	8 - 12	0:30	10 Séries
11:35	Final da sessão				Duração total	2:05	

Horário da Sessão Nº. 2 - 2ª Sessão

13.3.10 - 16:00

Aquecimento: 14:30 a 15:50

16:00	10.	50m Bruços	Todos	Tempo Final	8 - 12		1 Série
	11.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	8 - 10	0:25	4 Séries
16:25	12.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	8 - 11	0:30	7 Séries
16:55	13.	50m Costas	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:05	2 Séries
17:00	14.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	11	0:25	3 Séries
17:25	15.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	12	0:30	4 Séries
17:55	16.	4 x 50m Livres	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:05	1 Série
18:00	17.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	8 - 11	0:20	6 Séries
18:20	18.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	8 - 12	0:30	10 Séries
18:50	Final da sessão				Duração total	2:50	