

VII Troféu Cidade Caldas da Rainha - Absolutos
Caldas da Rainha, 1.5.2010

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada - Sessão única

1.5.10 - 15:00

Aquecimento: 13:30 a 14:50

Reunião de Delegados: 14:30

Reunião de Arbitragem: 14:40

15:00	1.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	12 +	0:10	4 Séries
15:10	2.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	13 +	0:10	4 Séries
15:20	3.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	12 +	0:10	5 Séries
15:30	4.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	13 +	0:10	5 Séries
15:40	5.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	12 +	0:10	4 Séries
15:50	6.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	13 +	0:10	4 Séries
16:00	7.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	12 +	0:10	4 Séries
16:10	8.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	13 +	0:10	4 Séries
16:20	9.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	12 +	0:10	4 Séries
16:30	10.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	13 +	0:10	4 Séries
16:40	11.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	12 +	0:20	4 Séries
17:00	12.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	13 +	0:20	4 Séries
17:20		Intervalo 5 minutos				0:05	
17:25	13.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Open	0:10	2 Séries
17:35	14.	4 x 100m Livres	Misto	Tempo Final	Open	0:10	2 Séries
17:45	15.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	Open	0:15	2 Séries
18:00		Final da sessão			Duração total	3:00	