

TORNEIO DE ABERTURA 2009_2010
LISBOA, 21.11.2009

Horário da Sessão Nº. 1 - 21. Novembro 09

21.11.09 - 14:30

Aquecimento: de 13:30

14:30	1.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	3 Séries
14:45	2.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	5 Séries
15:00	3.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	8 Séries
15:15	4.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	17 Séries
15:30	5.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:10	6 Séries
15:40	6.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:10	7 Séries
15:50	7.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	3 Séries
15:55	8.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:10	7 Séries
16:05	9.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	5 Séries
16:10	10.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:20	12 Séries
16:30	11.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	64 +	0:10	3 Séries
16:40	12.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	64 +	0:15	5 Séries
16:55	13.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:30	4 Séries
17:25	14.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:40	6 Séries
18:05	Final da sessão				Duração total	3:35	