

TORNEIO DE ESPECIALIDADES 2009_2010
LISBOA, 19.12.2009

Horário da Sessão Nº. 1 - 19. Dezembro 09

19.12.09 - 14:30

Aquecimento: de 13:30

14:30	1.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:25	3 Séries
14:55	2.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:30	4 Séries
15:25	3.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	7 Séries
15:40	4.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	12 Séries
16:05	5.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	9 Séries
16:25	6.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:30	15 Séries
16:55	7.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:10	5 Séries
17:05	8.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	6 Séries
17:20	9.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	3 Séries
17:25	10.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	6 Séries
17:40	11.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	5 Séries
18:00	12.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	8 Séries
18:25	13.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	56 - 399	0:10	3 Séries
18:35	14.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	56 - 399	0:15	5 Séries
18:50	Final da sessão				Duração total	4:20	