

CAMPEONATO NACIONAL EQUIPAS 2009_2010
LISBOA, 16. - 18.4.2010

Horário da Sessão Nº. 1 - 16. Abril 10

16.4.10 - 21:00

Aquecimento: de 20:30

21:00	1.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:55	7 Séries
21:55	2.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	1:35	12 Séries
23:30	Final da sessão				Duração total	2:30	

Horário da Sessão Nº. 2 - 17. Abril 10

17.4.10 - 14:30

Aquecimento: de 13:30

14:30	3.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	12 Séries
14:45	4.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:20	17 Séries
15:05	5.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:35	7 Séries
15:40	6.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:55	12 Séries
16:35	7.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	7 Séries
16:40	8.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	11 Séries
16:55	9.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	5 Séries
17:15	10.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:35	10 Séries
17:50	11.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	8 Séries
18:10	12.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:20	9 Séries
18:30	13.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	56 +	0:15	4 Séries
18:45	14.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	56 +	0:15	6 Séries
19:00	15.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:45	2 Séries
19:45	16.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	1:15	5 Séries
21:00	Final da sessão				Duração total	6:30	

Horário da Sessão Nº. 3 - 18. Abril 10

18.4.10 - 8:30

Aquecimento: de 7:30

8:30	17.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:25	6 Séries
8:55	18.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:35	9 Séries
9:30	19.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:10	4 Séries
9:40	20.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:10	7 Séries
9:50	21.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:30	9 Séries
10:20	22.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:35	16 Séries
10:55	23.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	12 Séries
11:15	24.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:20	15 Séries
11:35	25.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:45	6 Séries
12:20	26.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	1:10	11 Séries
13:30	27.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	56 +	0:15	4 Séries
13:45	28.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	56 +	0:20	6 Séries
14:05	Final da sessão				Duração total	5:35	

CAMPEONATO NACIONAL EQUIPAS 2009_2010
LISBOA, 16. - 18.4.2010

Horário da Sessão Nº. 4 - 18. Abril 10

18.4.10 - 15:00

Aquecimento: de 14:00

15:00	29.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:25	6 Séries
15:25	30.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:30	8 Séries
15:55	31.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:25	9 Séries
16:20	32.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:40	19 Séries
17:00	33.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:10	3 Séries
17:10	34.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	4 Séries
17:25	35.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	10 Séries
17:40	36.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	16 Séries
18:05	37.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	9 Séries
18:25	38.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	13 Séries
18:50	39.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	56 +	0:25	4 Séries
19:15	40.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	56 +	0:30	6 Séries
19:45	Final da sessão				Duração total	4:45	