

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Horário da Sessão Nº. 1 - 18. Junho 10

18.6.10 - 21:00

Aquecimento: de 20:30

21:00	1.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:45	6 Séries
21:45	2.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	1:10	9 Séries
22:55	Final da sessão				Duração total	1:55	

Horário da Sessão Nº. 2 - 19. Junho 10

19.6.10 - 14:30

Aquecimento: de 13:30

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

Horário da Sessão Nº. 3 - 20. Junho 10

20.6.10 - 8:30

Aquecimento: de 7:30

8:30	15.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	5 Séries
8:50	16.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:20	5 Séries
9:10	17.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	3 Séries
9:15	18.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:10	4 Séries
9:25	19.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	7 Séries
9:45	20.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	12 Séries
10:10	21.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	8 Séries
10:25	22.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:10	9 Séries
10:35	23.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:35	5 Séries
11:10	24.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	1:05	9 Séries
12:15	Final da sessão				Duração total	3:45	

Horário da Sessão Nº. 4 - 20. Junho 10

20.6.10 - 15:00

Aquecimento: de 14:00

15:00	25.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	3 Séries
15:15	26.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	6 Séries
15:40	27.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:20	9 Séries
16:00	28.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:25	13 Séries
16:25	29.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:05	2 Séries
16:30	30.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	3 Séries
16:45	31.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	9 Séries
17:00	32.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	12 Séries
17:15	33.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	14 - 79	0:15	6 Séries
17:30	34.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	14 - 79	0:15	9 Séries
17:45	Final da sessão				Duração total	2:45	