

Torneio de Natal de Cadetes
Paião, 14.12.2008

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada

14.12.08 - 10:00

Aquecimento: 8:30 a 9:45

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