



HORA	PROGRAMA	GÉNERO	SÉRIES
14h30	Abertura da Piscina		
14h45	Início do Aquecimento		
15h45	Fim do Aquecimento		
16h00	Início da Competição		
16h00	100 metros Livres	Feminino	2 séries
16h05	100 metros Livres	Masculino	2 séries
16h10	100 metros Costas	Feminino	2 séries
16h15	100 metros Costas	Masculino	2 séries
16h20	Intervalo de Descanso		
16h30	100 metros Bruços	Feminino	2 séries
16h35	100 metros Bruços	Masculino	2 séries
16h40	100 metros Mariposa	Feminino	2 séries
16h45	100 metros Mariposa	Masculino	2 séries
16h50	Intervalo de Descanso		
17h00	4 x 100 metros Estilos	Feminino	2 séries
17h10	4 x 100 metros Estilos	Masculino	2 séries
18h00	Final da Sessão		