

Campeonato Regional PC  
Lagos , 7 - 8/11/2020

**Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão Manhã**

**07/11/2020 - 7:30**

7:30	Aquecimento					0:35		
8:05	Pausa					0:10		
8:15	1.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:25	1 Série	6
8:40	2.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	40
8:45	3.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs		2 Séries	30
8:45	4.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	5
8:50	5.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	10
8:55	6.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	62
9:00	7.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries	71
9:10	8.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs		1 Série	13
9:10	Intervalo					0:20		
9:30	Final da sessão				Duração total	2:00		

**Horário da Sessão Nº. 2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão Manhã**

**07/11/2020 - 9:30**

9:30	Aquecimento					0:35		
10:05	Pausa					0:10		
10:15	35.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série	6
10:35	36.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	39
10:40	37.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	30
10:45	38.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	5
10:50	39.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs		1 Série	10
10:50	41.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	6 Séries	71
11:05	40.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	61
11:10	42.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	13
11:15	Final da sessão				Duração total	1:45		

**Horário da Sessão Nº. 3 - 1ª Jornada - 1ª Sessão Tarde**

**07/11/2020 - 15:00**

15:00	Aquecimento					0:35		
15:35	Pausa					0:10		
15:45	9.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	35
15:50	10.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	22
15:55	11.	50m Braços	Masc.	Tempo Final	Abs		2 Séries	28
15:55	12.	50m Braços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	32
16:00	13.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	20
16:10	14.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	6
16:15	15.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	36
16:20	16.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	23
16:35	Intervalo					0:20		
16:55	Final da sessão				Duração total	1:55		

**Horário da Sessão Nº. 4 - 1ª Jornada - 2ª Sessão Tarde**

**07/11/2020 - 16:55**

16:55	Aquecimento					0:35		
17:30	Pausa					0:10		
17:40	43.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	35
17:45	44.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	22
17:50	45.	50m Braços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	28
17:55	46.	50m Braços	Femin.	Tempo Final	Abs		2 Séries	32
17:55	47.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	20
18:05	48.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	5
18:10	49.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries	36
18:20	50.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	23
18:35	Final da sessão				Duração total	1:40		

Campeonato Regional PC  
Lagos , 7 - 8/11/2020

**Horário da Sessão Nº. 5 - 2ª Jornada - 1ª Sessão Manhã**

**08/11/2020 - 7:30**

7:30	Aquecimento					0:35		
8:05	Pausa					0:10		
8:15	17.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	25
8:25	18.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	18
8:30	19.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs		2 Séries	25
8:30	20.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	41
8:35	21.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	9
8:40	22.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	20
8:45	23.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	22
8:55	24.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	14
9:00	25.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	43
9:05	26.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	44
9:10	Intervalo					0:20		
9:30	Final da sessão						Duração total	2:00

**Horário da Sessão Nº. 6 - 2ª Jornada - 2ª Sessão Manhã**

**08/11/2020 - 9:30**

9:30	Aquecimento					0:35		
10:05	Pausa					0:10		
10:15	51.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	24
10:20	52.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	18
10:35	53.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	25
10:40	54.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs		3 Séries	41
10:40	55.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	9
10:45	56.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	20
10:55	57.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	22
11:00	58.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	14
11:05	59.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	43
11:15	60.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	45
11:20	FIM							
11:20	Final da sessão						Duração total	1:50

**Horário da Sessão Nº. 7 - 2ª Jornada - 1ª Sessão Tarde**

**08/11/2020 - 15:00**

15:00	Aquecimento					0:35		
15:35	Pausa					0:10		
15:45	27.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	8
15:55	28.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	24
16:00	29.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	32
16:05	30.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	50
16:10	31.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	48
16:15	32.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs		2 Séries	29
16:15	33.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	32
16:20	34.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	11
16:30	Intervalo					0:20		
16:50								
16:50	Final da sessão						Duração total	1:50

Campeonato Regional PC  
Lagos , 7 - 8/11/2020

**Horário da Sessão Nº. 8 - 2ª Jornada - 2ª Sessão Tarde**

**08/11/2020 - 16:50**

16:50	Aquecimento					0:35		
17:25	Pausa					0:10		
17:35	61.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	1 Série	8
17:50	62.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	25
17:55	63.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs		2 Séries	32
17:55	64.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	50
18:00	65.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	48
18:05	66.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	29
18:10	67.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	32
18:15	68.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	9
18:25	Final da sessão				Duração total	1:35		