

### PROGRAMAÇÃO NATAÇÃO

03.08.2023 ONLINE <https://meet.google.com/git-qica-nij>

HORÁRIO	PROGRAMAÇÃO	NAIPE
19:00	SESSÃO TÉCNICA	F / M

### PROGRAMA DE PROVAS | 1ª ETAPA

05.08.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO

HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
08:00	INICIO DO AQUECIMENTO	F/M	
09:00	FINAL DO AQUECIMENTO	F/M	
09:10	INICIO DA COMPETIÇÃO 1ª ETAPA	F/M	
1º	400m LIVRE	F	FINAL POR TEMPO
2º	50m LIVRE	M	FINAL POR TEMPO
3º	50m LIVRE	F	FINAL POR TEMPO
4º	100m COSTAS	M	FINAL POR TEMPO
5º	100m COSTAS	F	FINAL POR TEMPO
	10' DE INTERVALO (SOLTURA/RECUPERAÇÃO)	F/M	
6º	50m BORBOLETA	M	FINAL POR TEMPO
7º	50m BORBOLETA	F	FINAL POR TEMPO
8º	200m MEDLEY	M	FINAL POR TEMPO
	10' DE INTERVALO (SOLTURA/RECUPERAÇÃO)	F/M	
9º	REVEZAMENTO 4x50m LIVRE	MISTO	FINAL POR TEMPO

**PROGRAMA DE PROVAS | 2ª ETAPA**

05.08.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO			
HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
14:30	INICIO DO AQUECIMENTO	F/M	
15:30	FINAL DO AQUECIMENTO		
15:40	INICIO DA COMPETIÇÃO 2ª ETAPA	F/M	
10º	400m LIVRE	M	FINAL POR TEMPO
11º	50m PEITO	F	FINAL POR TEMPO
12º	50m PEITO	M	FINAL POR TEMPO
	10' DE INTERVALO (SOLTURA/RECUPERAÇÃO)	F/M	
13º	100m LIVRE	F	FINAL POR TEMPO
14º	100m LIVRE	M	FINAL POR TEMPO
15º	200m MEDLEY	F	FINAL POR TEMPO
	10' DE INTERVALO (SOLTURA/RECUPERAÇÃO)	F/M	
16º	REVEZAMENTO 4x50m LIVRE	M	FINAL POR TEMPO
17º	REVEZAMENTO 4x50m LIVRE	F	FINAL POR TEMPO

**PROGRAMA DE PROVAS | 3ª ETAPA**

06.08.2023 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO			
HORÁRIO	PROVA	NAIPE	FASE
08:00	INICIO DO AQUECIMENTO	F/M	
09:00	FINAL DO AQUECIMENTO	F/M	
09:10	INICIO DA COMPETIÇÃO 3ª ETAPA	F/M	
18º	100m BORBOLETA	F	FINAL POR TEMPO
19º	100m BORBOLETA	M	FINAL POR TEMPO

20º	50m COSTAS	F	FINAL POR TEMPO
21º	50m COSTAS	M	FINAL POR TEMPO
22º	100m PEITO	F	FINAL POR TEMPO
23º	100m PEITO	M	FINAL POR TEMPO
10' DE INTERVALO (SOLTURA/RECUPERAÇÃO)		F/M	
24º	REVEZAMENTO 4x50m MEDLEY	F	FINAL POR TEMPO
25º	REVEZAMENTO 4x50m MEDLEY	M	FINAL POR TEMPO