

## PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

### PROGRAMAÇÃO NATAÇÃO

05.07.2023 LINK DA SESSÃO: <https://meet.google.com/rzm-xksq-ksc>

| HORÁRIO | PROGRAMAÇÃO    | NAIPE |
|---------|----------------|-------|
| 20:00   | SESSÃO TÉCNICA | F / M |

### PROGRAMA HORÁRIO NATAÇÃO | 1ª ETAPA

08.07.2023 INÍCIO: 08:30 COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO

| FASE      | PROGRAMAÇÃO              | NAIPE |
|-----------|--------------------------|-------|
| 1ª PROVA  | 800M LIVRE               | F     |
| 2ª PROVA  | 200M MEDLEY              | M     |
| 3ª PROVA  | 200M MEDLEY              | F     |
| 4ª PROVA  | 50M COSTAS               | M     |
| 5ª PROVA  | 50M COSTAS               | F     |
| 6ª PROVA  | 100M LIVRE               | M     |
| 7ª PROVA  | 100M LIVRE               | F     |
| 8ª PROVA  | 200M BORBOLETA           | M     |
| 9ª PROVA  | 200M BORBOLETA           | F     |
| 10ª PROVA | 50M PEITO                | M     |
| 11ª PROVA | 50M PEITO                | F     |
| 12ª PROVA | 1.500M LIVRE             | M     |
| 13ª PROVA | REVEZAMENTO 4X100M LIVRE | F     |
| 14ª PROVA | REVEZAMENTO 4X100M LIVRE | M     |

## PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

| PROGRAMA HORÁRIO NATAÇÃO   2ª ETAPA |                          |                                                |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|
| 08.07.2023                          | INÍCIO: 14:00            | COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO |
| FASE                                | PROGRAMAÇÃO              | NAIPE                                          |
| 15ª PROVA                           | 400M LIVRE               | F                                              |
| 16ª PROVA                           | 400M LIVRE               | M                                              |
| 17ª PROVA                           | 200M PEITO               | F                                              |
| 18ª PROVA                           | 200M PEITO               | M                                              |
| 19ª PROVA                           | 50M LIVRE                | F                                              |
| 20ª PROVA                           | 50M LIVRE                | M                                              |
| 21ª PROVA                           | 200M COSTAS              | F                                              |
| 22ª PROVA                           | 200M COSTAS              | M                                              |
| 23ª PROVA                           | 100M BORBOLETA           | F                                              |
| 24ª PROVA                           | 100M BORBOLETA           | M                                              |
| 25ª PROVA                           | 400M MEDLEY              | F                                              |
| 26ª PROVA                           | 400M MEDLEY              | M                                              |
| 27ª PROVA                           | REVEZAMENTO 4X200M LIVRE | F                                              |
| 28ª PROVA                           | REVEZAMENTO 4X200M LIVRE | M                                              |

## PROGRAMAÇÃO DE COMPETIÇÕES

| PROGRAMA HORÁRIO NATAÇÃO   3ª ETAPA |                           |                                                |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| 09.07.2023                          | INÍCIO: 08:30             | COMPLEXO ESPORTIVO JOSÉ ANTÔNIO BASSO – LAGOÃO |
| FASE                                | PROGRAMAÇÃO               | NAIPE                                          |
| 29ª PROVA                           | 800M LIVRE                | M                                              |
| 30ª PROVA                           | 100M COSTAS               | F                                              |
| 31ª PROVA                           | 100M COSTAS               | M                                              |
| 32ª PROVA                           | 200M LIVRE                | F                                              |
| 33ª PROVA                           | 200M LIVRE                | M                                              |
| 34ª PROVA                           | 50M BORBOLETA             | F                                              |
| 35ª PROVA                           | 50M BORBOLETA             | M                                              |
| 36ª PROVA                           | 100M PEITO                | F                                              |
| 37ª PROVA                           | 100M PEITO                | M                                              |
| 38ª PROVA                           | 1.500M LIVRE              | F                                              |
| 39ª PROVA                           | REVEZAMENTO 4X100M MEDLEY | M                                              |
| 40ª PROVA                           | REVEZAMENTO 4X100M MEDLEY | F                                              |