



HORA	PROGRAMA	SEXO
14h30	Abertura da Piscina	
14h45	Início do Aquecimento	
15h45	Fim do Aquecimento	
16h00	Início da Competição	
	100 metros Livres	Fem
	100 metros Livres	Masc
	100 metros Costas	Fem
	100 metros Costas	Masc
	Intervalo de Descanso	
	100 metros Bruços	Fem
	100 metros Bruços	Masc
	100 metros Mariposa	Fem
	100 metros Mariposa	Masc
	Intervalo de Descanso	
	4x100 metros Estilos	Fem
	4x100 metros Estilos	Masc

