

Disponibilidades da piscina para treino e aquecimentos

Data	ABERTURA DA PISCINA	INICIO DE COMPETIÇÃO	Aquecimento/ COMPETIÇÃO	Aquecimento/Descontração	CERIMÓNIAS PROTOCOLARES
			Piscina de Competição	Piscina de 25 metros	
30 de março	13:30		14:00 – 21:00 (10 pistas)	NÃO	
31 de março	07:15		Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	
			Aquecimento 7:30 – 8:45	7:30 – 12:00	
		09:00	COMPETIÇÃO		9:30 - 9:45 - Juvenis
			Longa distância	Longa distância	
			Aquecimento Logo após final da competição NP	11:30 – 12:15	
		12:30	COMPETIÇÃO		
			Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	17:45- 18:00 - Juvenis
	Aquecimento 15:00 – 16:15	15:00 – 20:00	18:50 - 19:00 - Absolutos		
	16:30	COMPETIÇÃO		19:20 - 19:30 - Absolutos	
1 de abril	07:15		Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	
			Aquecimento 7:30 – 8:45	7:30 – 12:00	
		09:00	COMPETIÇÃO		9:30 - 9:45 - Juvenis
			Juvenis	Juvenis; Juniores e Seniores	17:45- 18:00 - Juvenis
			Aquecimento 15:00 – 16:15	15:00 – 20:00	18:50 - 19:00 - Absolutos
	16:30	COMPETIÇÃO		19:20 - 19:30 - Absolutos	
2 de abril	07:15		Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	
			Aquecimento 7:30 – 8:45	7:30 – 12:00	
		09:00	COMPETIÇÃO		9:30 - 9:45 - Juvenis
			Longa distância	Longa distância	
			Aquecimento Logo após final da competição NP	11:30 – 12:15	
		12:30	COMPETIÇÃO		
			Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	17:45- 18:00 - Juvenis
	Aquecimento 15:00 – 16:15	15:00 – 20:00	18:50 - 19:00 - Absolutos		
	16:30	COMPETIÇÃO		19:20 - 19:30 - Absolutos	
3 de abril	07:15		Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	
			Aquecimento 7:30 – 8:45	7:30 – 12:00	
		09:00	COMPETIÇÃO		9:30 - 9:45 - Juvenis
			Longa distância	Longa distância	
			Aquecimento Logo após final da competição NP	11:30 – 12:15	
		12:30	COMPETIÇÃO		
			Juvenis; Juniores e Seniores	Juvenis; Juniores e Seniores	17:45- 18:00 - Juvenis
	Aquecimento 15:00 – 16:15	15:00 – 20:00	18:50 - 19:00 - Absolutos		
	16:30	COMPETIÇÃO		19:20 - 19:30 - Absolutos	