



XXI CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERS DE VERÃO - OPEN
XXI PORTUGUESE SUMMER MASTER CHAMPIONSHIP - OPEN
REGUENGOS DE MONSARAZ 19/07 A 21/07 2019

Horários estimados das provas

DATA	JORNADA CONTÍNUA	HORA INICIO	HORA FIM	Nº PROVA	PROVA	M/F	Nº SÉRIES	
SEXTA FEIRA FRIDAY 19/07/2019	1ª	10:00	11:07	1	800 Livres	F	4	2 por pista 2 per lane
	1ª	11:07	12:37	2	800 Livres	M	6	
	1ª	12:37	13:17	3	200 Bruços	F	7	
	1ª	13:17	14:17	4	200 Bruços	M	11	
	1ª	14:17	14:47	5	100 Costas	F	9	
	1ª	14:47	15:40	7	200 Estilos	F	9	
	1ª	15:40	16:40	8	400 Estilos	M	7	
	1ª	16:40	17:30	9	200 Livres	F	10	
	1ª	17:30	19:30	10	200 Livres	M	21	
	1ª	19:30	20:15	11	50 Mariposa	F	9	
	1ª	20:15	20:35	6	4x50 Estilos	M	6	
	1ª	20:35	20:55	12	4x50 Estilos	F	4	
SÁBADO SATURDAY 20/07/2019	2ª	09:00	09:45	13	4X100 Estilos	M	6	
	2ª	09:45	10:20	21	4X50 Estilos	Misto	8	
	2ª	10:20	12:05	14	400 Livres	M	18	2 por pista/ 2 p
	2ª	12:45	13:30	15	200 Costas	F	8	
	2ª	13:30	14:15	16	50 Costas	M	18	
	2ª	14:15	14:55	17	50 Bruços	F	16	
	2ª	14:55	16:00	18	200 Estilos	M	14	
	2ª	16:00	16:40	19	400 Estilos	F	4	
	2ª	16:40	17:10	20	100 Mariposa	M	10	
	2ª	17:10	18:30	23	100 Livres	M	30	
	2ª	18:30	19:10	24	50 Livres	F	19	
	2ª	19:10	20:10	25	100 Bruços	M	20	
	2ª	20:10	20:30	22	4X50 Livres	F	5	
2ª	20:30	21:10	26	4X50 Livres	Misto	9		
DOMINGO SUNDAY 21/07/2019	3ª	08:30	09:05	37	4x50 Livres	M	9	
		09:05	09:30	27	4x100 Estilos	F	3	
	3ª	09:30	10:15	28	50 Mariposa	M	21	
	3ª	10:15	11:30	29	400 Livres	F	9	2 por pista/ 2 p
	3ª	10:30	12:15	30	100 Costas	M	13	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADOR PRINCIPAL

FORNecedor OFICIAL

PARCEIRO OFICIAL

PARCEIROS

DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA
E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL





3ª	12:15	12:50	31	50 Costas	F	13
3ª	12:50	13:25	32	200 Mariposa	M	6
3ª	13:25	14:00	33	100 Bruços	F	11
3ª	14:00	14:50	34	50 Bruços	M	22
3ª	14:50	15:05	35	200 Mariposa	F	3
3ª	15:05	15:55	38	200 Costas	M	9
3ª	15:55	16:35	39	100 Livres	F	13
3ª	16:36	17:35	40	50 Livres	M	30
3ª	17:35	17:50	41	100 Mariposa	F	5
3ª	17:50	18:35	42	4x100 Livres	M	6
3ª	18:35	19:05	36	4x100 Livres	F	4

PROPOSTA
FPN

SÁBADO Prova 14 400L masc	8 SERIES COM 2 POR PISTA + AS 2 ÚLTIMAS SÉRIES A 1 POR PISTA Reduz o tempo de prova para 1:15 A sessão passará a terminar às 20:05
DOMINGO Prova 29 400L fem	4 SERIES COM 2 POR PISTA + 2 SÉRIES A 1 POR PISTA Reduz o tempo de prova para 00:45 Passa a terminar às 18:35

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt