



TREINO COMPETITIVO DE AVALIAÇÃO

6 DE JUNHO 2021, ABRANTES

PROGRAMA GERAL

DATA	SESSÃO	Horário	Provas
05-Jun		19h00	Reunião de delegados e sorteio via Zoom
06-Jun	1ª Sessão	7h30	Abertura da piscina
		8h00 - 8h45	Aquecimento
		9h00 – 11h50	1. Figuras Juvenil
			2. Figuras Infantil
			<i>Intervalo - Aquecimento 20'</i>
		12h15 – 13h15	3. Dueto Técnico Júnior/ Absoluto
4. Solo Livre Master			
5. Solo Livre Junior/Absoluto			
	6. Combinado Juvenil		
14h00 - 14h45 Piscina encerrada para limpeza			
06-Jun	2ª Sessão	15h00 - 15h45	Aquecimento
		16h00 – 18h00	7. Dueto Juvenil
			8. Dueto Infantil
			9. Dueto Misto Infantil
			10. Dueto Livre Junior
			<i>Intervalo - Aquecimento 20'</i>
18h25 – 19h00	11. Equipa Infantil		
	12. Combinado Absoluto		
	<i>EXIBIÇÃO DUETO TÉCNICO SN JUNIOR</i>		