

PROGRAMAÇÃO NATAÇÃO

LOCAL: CENTRO OLÍMPICO ARNOLDO BOHNEN

ENDEREÇO: Rua Guanabara, 1040 – Jardim Santa Maria

LOCALIZAÇÃO: <https://maps.app.goo.gl/2GcZf3SGfbHyeQRK8>

NATAÇÃO ON LINE			
04/08/2025			
HORÁRIO	ATIVIDADE	CATEGORIA	NAIPE
19h00	SESSÃO TÉCNICA	12 A 14 ANOS	F / M
LINK DA SESSÃO https://meet.google.com/kvw-ebhh-vvr			

NATAÇÃO CENTRO OLÍMPICO ARNOLDO BOHNEN			
08/08/2025			
HORÁRIO	ATIVIDADE	CATEGORIA	NAIPE
08h00 às 09h00	1ª ETAPA / AQUECIMENTO	12 A 14 ANOS	F / M
09h10	1ª ETAPA / INÍCIO DAS COMPETIÇÕES	12 A 14 ANOS	F / M
14h30 às 15h30	2ª ETAPA / AQUECIMENTO	12 A 14 ANOS	F / M
15h40	2ª ETAPA / INÍCIO DAS COMPETIÇÕES	12 A 14 ANOS	F / M

NATAÇÃO CENTRO OLÍMPICO ARNOLDO BOHNEN			
09/08/2025			
HORÁRIO	ATIVIDADE	CATEGORIA	NAIPE
07h30 às 08h30	3ª ETAPA / AQUECIMENTO	12 A 14 ANOS	F / M
08h40	3ª ETAPA / INÍCIO DAS COMPETIÇÕES	12 A 14 ANOS	F / M

1ª ETAPA			2ª ETAPA			3ª ETAPA		
Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO	Nº	PROVA	SEXO
1º	400m Livre	F	10º	400m Livre	M	18º	100m Borboleta	F
2º	50m Livre	M	11º	50m Peito	F	19º	100m Borboleta	M
3º	50m Livre	F	12º	50m Peito	M	20º	50m Costas	F
4º	100m Costas	M	13º	100m Livre	F	21º	50m Costas	M
5º	100m Costas	F	14º	100m Livre	M	22º	100m Peito	F
6º	50m Borboleta	M	15º	200m Medley	F	23º	100m Peito	M
7º	50m Borboleta	F	16º	Revez. 4x50m Livre	M	24º	Revez. 4x50m Medley	F
8º	200m Medley	M	17º	Revez. 4x50m Livre	F	25º	Revez. 4x50m Medley	M
9º	Revez. 4x50m	Misto						

OBSERVAÇÃO: A PISCINA OFICIAL DO EVENTO QUE NÃO POSSUA PISCINA AUXILIAR, HAVERÁ 10 MIN DE SOLTURA/RECUPERAÇÃO APÓS ÀS SEGUINTE PROVAS:

1ª ETAPA: APÓS PROVA 5 - 2ª ETAPA: APÓS PROVA 12 - 3ª ETAPA: APÓS PROVA 21.

OBS: As provas do ACD serão realizadas intercaladas com as do ensino regular e todas as Provas do ACD serão realizadas na sexta-feira dia 08/08/2025