

PROGRAMAÇÃO - Natação

LOCAL: Instituto Federal do Espírito Santo – IFES – Campus Vitória

DATA: 15 de Junho de 2017. (QUINTA)

HORÁRIO DE INÍCIO: 9:00h - 1ª Etapa

HORÁRIO	Nº	PROVA	NAIPE
08:30	AQUECIMENTO		
09:00h	1ª	50M LIVRE	FEMININO
	2ª	50M LIVRE	MASCULINO
	3ª	100 M BORBOLETA	FEMININO
	4ª	100 M BORBOLETA	MASCULINO
	5ª	50 M PEITO	FEMININO
	6ª	50 M PEITO	MASCULINO
	7ª	100 M COSTA	FEMININO
	8ª	100 M COSTA	MASCULINO
	9ª	200 M LIVRE	FEMININO
	10ª	200 M LIVRE	MASCULINO
	11ª	4 X 50 M LIVRE	FEMININO
	12ª	4 X 50 M LIVRE	MASCULINO
AQUECIMENTO			
14h	AQUECIMENTO		
14h30	13ª	100 M PEITO	FEMININO
	14ª	100 M PEITO	MASCULINO
	15ª	100 M MEDLEY	FEMININO
	16ª	100 M MEDLEY	MASCULINO
	17ª	50 M COSTAS	FEMININO
	18ª	50 M COSTAS	MASCULINO
	19ª	50 M BORBOLETA	FEMININO
	20ª	50 M BORBOLETA	MASCULINO
	21ª	100 M LIVRE	FEMININO
	22ª	100 M LIVRE	MASCULINO
	23ª	4 X 50 M MEDLEY	FEMININO
	24ª	4 X 50 M MEDLEY	MASCULINO