

ÉPOCA

2021/22



II TORREGRI CADETES

***Piscinas municipais de Torres Novas,
3 De Abril de 2022***

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

APOIOS: CÂMARA MUNICIPAL DE TORRES NOVAS

II TORREGRI CADETES

Torres Novas, 3 de Abril de 2022

AVQA

Delegados: Dominique Cardoso
Treinadores: Filipa Jourdan

BUZIOS

Delegados: Keetie Geus
Treinadores: Tiago Leão e Eduardo Baptista

CDAA

Delegados: Lénia Duque
Treinadores: Sandra Isabelinha

CLAC

Delegados: Andreia Ferreira
Treinadores: Luis Domingues

CNAB

Delegados: Marco Santos
Treinadores: Rute Leonardo

CNRM

Delegados: Vasco Reis
Treinadores: Rafael Melo

CNSM

Delegados: Sérgio Nunes e Sandra Neves
Treinadores: Rui Oliveira

CNTEJO

Delegados: Manuel Fonseca e José Afonso
Treinadores: Telmo Lopes e Nuno Afonso

CNTN

Delegados: Carla Formigo
Treinadores: Duarte Policarpo e Fábio Ferreira

JO

Delegados: Nuno Lopes
Treinadores: Vitor Pinto

SFGP

Delegados: José Pedro Moneiro
Treinadores: Luis Garcia

SFUS

Delegados: Eurico Leitão
Treinadores: José Sanguessuga



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Estatística de inscrições

Todas as provas

Clube	Código Longo	Região	Atletas			Individuais			Estafetas		
			Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total
Associacao 20Km de Almeirim		ANDS	5	3	8	19	12	31	2	-	2
BUZIOS-Coruche		ANDS	10	6	16	37	19	56	3	-	3
Clube de Natacao de Torres Novas		ANDS	11	10	21	42	36	78	5	-	5
Clube de Natacao do Tejo		ANDS	2	-	2	6	-	6	-	-	-
Aguias de Alpiarça		ANDS	3	1	4	12	4	16	1	-	1
Clube Lazer Aventura e Competicao		ANDS	2	-	2	8	-	8	-	-	-
Clube Natacao de Rio Maior		ANDS	2	-	2	8	-	8	-	-	-
Clube Nautico de Abrantes		ANDS	2	1	3	8	3	11	-	-	-
Nautico Salvaterra Magos		ANDS	7	3	10	28	12	40	1	-	1
Juventude Ouriense		ANDS	1	2	3	4	8	12	-	-	-
Uniao Samorense		ANDS	5	6	11	20	24	44	2	-	2
Sociedade Filarmónica Gualdim Pais		ANDS	1	4	5	4	15	19	1	-	1
Numero total de 12 Clubes			51	36	87	196	133	329	15	-	15



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

1 - 1^a SESSÃO

03/04/2022 - 9:30

Prova 1
03/04/2022 - 9:30

Femin., 100m Mariposa

Cadete A
Startlist

Ano

Série 1 de 1

3	Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça	2:08.75
4	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	1:49.16
5	Margarida Pinho Formigo	11	Torres Novas	2:00.56

Prova 2
03/04/2022 - 9:35

Masc., 100m Mariposa

Cadete A
Startlist

Ano

Série 1 de 1

4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	1:21.59
5	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim	1:43.57

Prova 3
03/04/2022 - 9:35

Femin., 50m Mariposa

Cadete A, B e C
Startlist

Ano

Série 1 de 4

3	Maria Pilar Rodrigues	12	Torres Novas	NT
4	Maria Amelia Torres	13	20Km de Almeirim	NT
5	Ana Mafalda Roxo	11	20Km de Almeirim	NT

Série 2 de 4

2	Iris Lopes Santos	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
3	Mariana Vaz Trindade	12	20Km de Almeirim	NT
4	Ana Marisa Simples	12	Uniao Samorense	NT
5	Mafalda Rodrigues Pereira	11	Torres Novas	NT
6	Laura Conde Correia	13	Torres Novas	NT
7	Mariana Freitas Mota	11	Torres Novas	NT

Série 3 de 4

2	Maria Ines Ferreira	11	Torres Novas	1:10.20
3	Valentina Rodrigues Feijao	13	Nautico Salvaterra Magos	1:05.04
4	Ines Fernandes Silva	12	Uniao Samorense	58.92
5	Laura Sofia Graca	12	Uniao Samorense	59.94
6	Matilde Covaneiro Tomas	11	Juventude Ouriense	1:05.28
7	Matilde Maria Neto	13	Uniao Samorense	1:39.12



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 3, Femin., 50m Mariposa

Série 4 de 4

2	Ana Sofia Graca	12	Uniao Samorense	56.80
3	Angela Tomas Silva	12	Gualdim Pais	52.13
4	Laura Rosinha Maia	12	Gualdim Pais	48.43
5	Rita Gomes Valentim	12	Torres Novas	51.58
6	Juliana Antunes Monteiro	12	Gualdim Pais	52.47
7	Marta Costa Soares	12	Uniao Samorense	58.78

Prova 4

Masc., 50m Mariposa

Cadete A, B e C

03/04/2022 - 9:50

Startlist

Ano

Série 1 de 5

2	Joao Amaral Marques	13	20Km de Almeirim	NT
3	Martim Cassis Gomes	11	Torres Novas	NT
4	Salvador Henrique Vieira	12	Torres Novas	NT
5	Andre Domingos Nogueira	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
6	Rodrigo Manuel Alegria	13	Torres Novas	NT
7	Jose Miguel Silva	12	Torres Novas	NT

Série 2 de 5

2	Francisco Sequeira Gerales	10	20Km de Almeirim	NT
3	Tiago Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
4	Goncalo Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
5	David Casimiro Sampaio	13	20Km de Almeirim	NT
6	Salvador Martim Quiterio	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
7	Ricardo Vieira Silva	11	Torres Novas	NT

Série 3 de 5

2	Cassiel Xavier Cabral	12	Uniao Samorense	NT
3	Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça	1:00.87
4	Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes	57.38
5	Simao Cardoso Chainho	10	Uniao Samorense	59.35
6	Afonso Ferreira Cruz	12	CLAC-Entroncamento	1:17.41
7	Vicente Manuel Nunes	13	Nautico Salvaterra Magos	NT

Série 4 de 5

2	Rodrigo Miranda Rosa	12	Uniao Samorense	55.98
3	Joao Santos Almeida	11	Juventude Ouriense	53.73
4	Matias Rafael Pacheco	12	BUZIOS-Coruche	53.50
5	Tiago Gameiro Pereira	11	Torres Novas	53.69
6	Eduardo Domingos Rosa	11	BUZIOS-Coruche	53.75
7	Artur Alexandre Silva	11	Aguias de Alpiarça	56.92

Série 5 de 5

2	Duarte Moura Mendes	11	Torres Novas	52.53
3	Heliodoro João Sombreiro	11	BUZIOS-Coruche	46.70
4	Martim Maria Salvador	11	Nautico Salvaterra Magos	45.81
5	Leandro Menezes Louro	11	Uniao Samorense	46.38
6	Luca Cristian Irimia	11	Uniao Samorense	49.69
7	Martim Rocha Silva	12	Gualdim Pais	52.90



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 7, Femin., 50m Costas

Série 3 de 5

2	Mariana Vaz Trindade	12	20Km de Almeirim	NT
3	Leonor Tomas Vieira	11	Torres Novas	NT
4	Iris Lopes Santos	12	Nautico Salvaterra Magos	1:04.43
5	Matilde Maria Neto	13	Uniao Samorense	1:08.50
6	Ana Mafalda Roxo	11	20Km de Almeirim	NT
7	Mariana Freitas Mota	11	Torres Novas	NT

Série 4 de 5

2	Maria Vitoria Martinho	12	Gualdim Pais	1:04.26
3	Rita Balsa Alves	12	BUZIOS-Coruche	1:01.22
4	Laura Sofia Graca	12	Uniao Samorense	56.81
5	Ana Sofia Graca	12	Uniao Samorense	58.35
6	Maria Ines Ferreira	11	Torres Novas	1:03.06
7	Leonor Chambel Santos	13	Nautico Abrantes	1:04.42

Série 5 de 5

2	Valentina Rodrigues Feijao	13	Nautico Salvaterra Magos	56.48
3	Juliana Antunes Monteiro	12	Gualdim Pais	52.54
4	Rita Gomes Valentim	12	Torres Novas	44.22
5	Diana Marques Maquilao	12	Nautico Salvaterra Magos	50.54
6	Rita Maria Rosa	12	BUZIOS-Coruche	55.05
7	Matilde Covaneiro Tomas	11	Juventude Ouriense	56.66

Prova 8
03/04/2022 - 10:30

Masc., 50m Costas

Cadete A, B e C
Startlist

Ano

Série 1 de 5

2	Sebastiao Carrondo Cura	10	Natacao do Tejo	NT
3	Jose Miguel Silva	12	Torres Novas	NT
4	Francisco Sequeira Gerales	10	20Km de Almeirim	NT
5	Vicente Manuel Nunes	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
6	David Casimiro Sampaio	13	20Km de Almeirim	NT
7	Joao Amaral Marques	13	20Km de Almeirim	NT

Série 2 de 5

2	Dinis Oliveira Nunes	11	BUZIOS-Coruche	NT
3	Andre Domingos Nogueira	13	Nautico Salvaterra Magos	1:06.77
4	Afonso Ferreira Cruz	12	CLAC-Entroncamento	1:03.61
5	Salvador Martim Quiterio	13	Nautico Salvaterra Magos	1:03.95
6	Goncalo Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	1:11.68
7	Rodrigo Manuel Alegria	13	Torres Novas	NT

Série 3 de 5

2	Tiago Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	1:03.09
3	Cassiel Xavier Cabral	12	Uniao Samorense	59.18
4	Rodrigo Miranda Rosa	12	Uniao Samorense	58.39
5	Martim Cassis Gomes	11	Torres Novas	59.08
6	Artur Miguel Silva	12	Natacao do Tejo	1:02.56
7	Tomas Miguel Pedro	11	BUZIOS-Coruche	1:03.12



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 8, Masc., 50m Costas

Série 4 de 5

2	Simao Peseiro Cabecinhas	11	BUZIOS-Coruche	53.85
3	Simao Cardoso Chainho	10	Uniao Samorense	52.05
4	Tiago Gameiro Pereira	11	Torres Novas	49.90
5	Francisco Nunes Ferreira	11	Aguias de Alpiarça	51.93
6	Ricardo Vieira Silva	11	Torres Novas	53.00
7	Tiago Daniel Santos	11	BUZIOS-Coruche	54.03

Série 5 de 5

2	Manuel Maria Moniz	11	20Km de Almeirim	49.38
3	Matias Rafael Pacheco	12	BUZIOS-Coruche	48.28
4	Duarte Moura Mendes	11	Torres Novas	45.27
5	Diogo Chambel Santos	11	Nautico Abrantes	47.92
6	Martim Rocha Silva	12	Gualdim Pais	48.56
7	Salvador Henrique Vieira	12	Torres Novas	49.50

10:45 INTERVALO 5 MINUTOS

Prova 9

400m Livres

11 - 12 anos

03/04/2022 - 10:50

Startlist

Ano

Série 1 de 3

3	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas	NT
4	Lourenco Manuel Palmeiro	10	BUZIOS-Coruche	7:45.07
5	Vicente Jose Carrilho	10	BUZIOS-Coruche	NT
6	Carolina Reis Lopes	11	Juventude Ouriense	NT

Série 2 de 3

2	Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche	7:21.20
3	Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche	6:57.12
4	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	6:36.40
5	Margarida Pinho Formigo	11	Torres Novas	6:49.99
6	Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas	7:02.25
7	Luis Miguel Reis	10	Rio Maior	7:25.16

Série 3 de 3

2	Lourenco Vicente Geadá	10	Torres Novas	6:30.27
3	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	5:55.94
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	5:24.74
5	Daniel Filipe Jorge	10	Rio Maior	5:43.13
6	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	6:23.47
7	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas	6:33.00



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 10 100m Estilos 9 - 11 anos
03/04/2022 - 11:20 Startlist

		Ano		
<u>Série 1 de 4</u>				
3	Ines Fernandes Silva	12	Uniao Samorense	NT
4	Artur Alexandre Silva	11	Aguias de Alpiarça	NT
5	Marta Costa Soares	12	Uniao Samorense	NT
<u>Série 2 de 4</u>				
2	Leandro Menezes Louro	11	Uniao Samorense	NT
3	Maria Vitoria Martinho	12	Gualdim Pais	NT
4	Heliodoro João Sombreiro	11	BUZIOS-Coruche	NT
5	Dinis Oliveira Nunes	11	BUZIOS-Coruche	NT
6	Diana Marques Maquil�o	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
7	Rita Balsa Alves	12	BUZIOS-Coruche	NT
<u>Série 3 de 4</u>				
2	Simao Peseiro Cabecinhas	11	BUZIOS-Coruche	NT
3	Joao Santos Almeida	11	Juventude Ouriense	NT
4	Angela Tomas Silva	12	Gualdim Pais	NT
5	Eduardo Domingos Rosa	11	BUZIOS-Coruche	NT
6	Rita Maria Rosa	12	BUZIOS-Coruche	NT
7	Tiago Daniel Santos	11	BUZIOS-Coruche	NT
<u>Série 4 de 4</u>				
2	Francisco Nunes Ferreira	11	Aguias de Alpiarça	1:56.16
3	Diogo Chambel Santos	11	Nautico Abrantes	1:49.31
4	Martim Maria Salvador	11	Nautico Salvaterra Magos	1:40.47
5	Laura Rosinha Maia	12	Gualdim Pais	1:47.57
6	Luca Cristian Irimia	11	Uniao Samorense	1:52.59
7	Manuel Maria Moniz	11	20Km de Almeirim	1:58.87

11:35 INTERVALO 10 MINUTOS

Prova 11 Misto, 4 x 100m Livres Cadete A, B e C
03/04/2022 - 11:45 Startlist

Série 1 de 2

3	Uniao Samorense 1	Uniao Samorense	NT
	Leandro Menezes Louro, Marta Costa Soares, Luca Cristian Irimia, Simao Cardoso Chainho		
4	Torres Novas 3	Torres Novas	NT
	Duarte Moura Mendes, Rita Gomes Valentim, Martim Cassis Gomes, Tiago Gameiro Pereira		
5	Aguias de Alpiarça 1	Aguias de Alpiarça	NT
	Leandro Guilherme Silva, Francisco Nunes Ferreira, Artur Alexandre Silva, Beatriz Agostinho Duque		



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 11, Misto, 4 x 100m Livres

Série 2 de 2

3	Torres Novas 1	Torres Novas	NT
	Francisco Jose Trincao, Mariana Freitas Mota, Margarida Pinho Formigo, Afonso Sa Lopes		
4	BUZIOS-Coruche 1	BUZIOS-Coruche	5:48.34
	Heliodoro João Sombreiro, Matias Rafael Pacheco, Sofia Barroca Pereira, David Filipe Pacheco		
5	Gualdim Pais 1	Gualdim Pais	7:11.18
	Laura Rosinha Maia, Juliana Antunes Monteiro, Angela Tomas Silva		
6	20Km de Almeirim 2	20Km de Almeirim	NT
	Frederico Cardoso Oliveira, Ana Mafalda Roxo, Francisco Sequeira Gerales, Manuel Maria Moniz		

Prova 12
03/04/2022 - 11:55

Misto, 4 x 50m Estilos

Cadete A, B e C
Startlist

Série 1 de 1

4	20Km de Almeirim 1	20Km de Almeirim	NT
	Joao Amaral Marques, David Casimiro Sampaio, Mariana Vaz Trindade, Maria Amelia Torres		
5	BUZIOS-Coruche 1	BUZIOS-Coruche	NT
	Eduardo Domingos Rosa, Rita Maria Rosa, Rita Lino Ferreira, Dinis Oliveira Nunes		

2 - 2ª SESSÃO

03/04/2022 - 15:30

Prova 13
03/04/2022 - 15:30

Femin., 100m Bruços

Cadete A
Startlist

Ano

Série 1 de 1

3	Carolina Reis Lopes	11	Juventude Ouriense	2:09.81
4	Margarida Pinho Formigo	11	Torres Novas	1:45.58
5	Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça	2:01.44
6	Maria Ines Ferreira	11	Torres Novas	2:11.40

Prova 14
03/04/2022 - 15:35

Masc., 100m Bruços

Cadete A
Startlist

Ano



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 14, Masc., 100m Bruços

Série 1 de 1

3	Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes	2:03.96
4	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	1:37.72
5	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas	1:43.67
6	Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça	2:13.48

Prova 15

Femin., 50m Bruços

Cadete A, B e C

03/04/2022 - 15:35

Startlist

Ano

Série 1 de 4

3	Maria Pilar Rodrigues	12	Torres Novas	NT
4	Ana Mafalda Roxo	11	20Km de Almeirim	NT
5	Maria Amelia Torres	13	20Km de Almeirim	NT
6	Mafalda Rodrigues Pereira	11	Torres Novas	NT

Série 2 de 4

2	Mariana Freitas Mota	11	Torres Novas	NT
3	Leonor Chambel Santos	13	Nautico Abrantes	1:19.13
4	Laura Sofia Graca	12	Uniao Samorense	1:13.09
5	Matilde Maria Neto	13	Uniao Samorense	1:14.03
6	Matilde Covaneiro Tomas	11	Juventude Ouriense	1:19.44
7	Mariana Vaz Trindade	12	20Km de Almeirim	NT

Série 3 de 4

2	Valentina Rodrigues Feijao	13	Nautico Salvaterra Magos	1:09.75
3	Diana Marques Maquilao	12	Nautico Salvaterra Magos	1:07.78
4	Maria Vitoria Martinho	12	Gualdim Pais	1:03.56
5	Rita Balsa Alves	12	BUZIOS-Coruche	1:07.72
6	Laura Conde Correia	13	Torres Novas	1:08.15
7	Iris Lopes Santos	12	Nautico Salvaterra Magos	1:11.74

Série 4 de 4

2	Marta Costa Soares	12	Uniao Samorense	1:00.86
3	Rita Gomes Valentim	12	Torres Novas	57.20
4	Juliana Antunes Monteiro	12	Gualdim Pais	51.60
5	Angela Tomas Silva	12	Gualdim Pais	54.33
6	Ines Fernandes Silva	12	Uniao Samorense	59.00
7	Ana Sofia Graca	12	Uniao Samorense	1:03.31



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 16
03/04/2022 - 15:50

Masc., 50m Bruços

Cadete A, B e C
Startlist

		Ano		
<u>Série 1 de 5</u>				
2	Simao Peseiro Cabecinhas	11	BUZIOS-Coruche	NT
3	Salvador Henrique Vieira	12	Torres Novas	NT
4	Rodrigo Manuel Alegria	13	Torres Novas	NT
5	Vicente Manuel Nunes	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
6	Salvador Martim Quiterio	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
<u>Série 2 de 5</u>				
2	David Casimiro Sampaio	13	20Km de Almeirim	NT
3	Sebastiao Carrondo Cura	10	Natacao do Tejo	NT
4	Jose Miguel Silva	12	Torres Novas	NT
5	Artur Miguel Silva	12	Natacao do Tejo	NT
6	Francisco Sequeira Geraldés	10	20Km de Almeirim	NT
7	Andre Domingos Nogueira	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
<u>Série 3 de 5</u>				
2	Cassiel Xavier Cabral	12	Uniao Samorense	1:09.87
3	Simao Cardoso Chainho	10	Uniao Samorense	1:07.60
4	Rodrigo Miranda Rosa	12	Uniao Samorense	1:03.97
5	Tiago Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	1:05.68
6	Afonso Ferreira Cruz	12	CLAC-Entroncamento	1:09.76
7	Goncalo Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	1:19.97
<u>Série 4 de 5</u>				
2	Ricardo Vieira Silva	11	Torres Novas	1:01.53
3	Martim Rocha Silva	12	Gualdim Pais	59.81
4	Joao Santos Almeida	11	Juventude Ouriense	57.72
5	Martim Maria Salvador	11	Nautico Salvaterra Magos	58.46
6	Artur Alexandre Silva	11	Aguias de Alpiarça	1:00.88
7	Francisco Nunes Ferreira	11	Aguias de Alpiarça	1:02.23
<u>Série 5 de 5</u>				
2	Heliodoro João Sombreiro	11	BUZIOS-Coruche	57.16
3	Manuel Maria Moniz	11	20Km de Almeirim	55.89
4	Diogo Chambel Santos	11	Nautico Abrantes	47.52
5	Duarte Moura Mendes	11	Torres Novas	51.30
6	Tiago Gameiro Pereira	11	Torres Novas	57.06
7	Dinis Oliveira Nunes	11	BUZIOS-Coruche	57.39



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 17
03/04/2022 - 16:05

Femin., 100m Livres

Cadete A
Startlist

Ano

Série 1 de 1

2	Maria Ines Ferreira	11	Torres Novas	1:54.05
3	Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche	1:36.94
4	Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça	1:31.86
5	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	1:33.41
6	Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche	1:43.76
7	Matilde Covaneiro Tomas	11	Juventude Ouriense	NT

Prova 18
03/04/2022 - 16:10

Masc., 100m Livres

Cadete A
Startlist

Ano

Série 1 de 2

2	Vicente Jose Carrilho	10	BUZIOS-Coruche	NT
3	Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça	1:47.03
4	Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas	1:35.00
5	Luis Miguel Reis	10	Rio Maior	1:43.76
6	Lourenco Manuel Palmeiro	10	BUZIOS-Coruche	1:50.36

Série 2 de 2

2	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas	1:31.08
3	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	1:23.77
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	1:11.39
5	Daniel Filipe Jorge	10	Rio Maior	1:21.21
6	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim	1:28.23
7	Lourenco Vicente Geada	10	Torres Novas	1:32.55

Prova 19
03/04/2022 - 16:15

Femin., 50m Livres

Cadete A, B e C
Startlist

Ano

Série 1 de 5

3	Maria Amelia Torres	13	20Km de Almeirim	NT
4	Ana Mafalda Roxo	11	20Km de Almeirim	NT
5	Eva Sousa Alfaiate	13	Torres Novas	NT

Série 2 de 5

3	Mafalda Rodrigues Pereira	11	Torres Novas	NT
4	Clara Balsa Alves	14	BUZIOS-Coruche	NT
5	Mariana Vaz Trindade	12	20Km de Almeirim	NT
6	Leonor Tomas Vieira	11	Torres Novas	NT



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 19, Femin., 50m Livres

Série 3 de 5

2	Maria Vitoria Martinho	12	Gualdim Pais	58.45
3	Matilde Maria Neto	13	Uniao Samorense	57.07
4	Iris Lopes Santos	12	Nautico Salvaterra Magos	55.45
5	Leonor Chambel Santos	13	Nautico Abrantes	56.95
6	Maria Pilar Rodrigues	12	Torres Novas	58.28
7	Maria Pais Santos	12	BUZIOS-Coruche	1:00.09

Série 4 de 5

2	Laura Conde Correia	13	Torres Novas	53.33
3	Ana Marisa Simples	12	Uniao Samorense	49.11
4	Valentina Rodrigues Feijao	13	Nautico Salvaterra Magos	47.03
5	Marta Costa Soares	12	Uniao Samorense	47.88
6	Laura Sofia Graca	12	Uniao Samorense	50.03
7	Mariana Freitas Mota	11	Torres Novas	53.88

Série 5 de 5

2	Diana Marques Maquilao	12	Nautico Salvaterra Magos	44.92
3	Rita Maria Rosa	12	BUZIOS-Coruche	42.15
4	Rita Gomes Valentim	12	Torres Novas	37.25
5	Juliana Antunes Monteiro	12	Gualdim Pais	42.00
6	Ines Fernandes Silva	12	Uniao Samorense	43.67
7	Ana Sofia Graca	12	Uniao Samorense	46.19

Prova 20
03/04/2022 - 16:30

Masc., 50m Livres

Cadete A, B e C
Startlist

Ano

Série 1 de 6

2	Joao Amaral Marques	13	20Km de Almeirim	NT
3	Leandro Menezes Louro	11	Uniao Samorense	NT
4	David Casimiro Sampaio	13	20Km de Almeirim	NT
5	Francisco Sequeira Geraldés	10	20Km de Almeirim	NT
6	Vicente Manuel Nunes	13	Nautico Salvaterra Magos	NT
7	Rodrigo Manuel Alegria	13	Torres Novas	NT

Série 2 de 6

2	Andre Domingos Nogueira	13	Nautico Salvaterra Magos	1:12.59
3	Goncalo Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	59.91
4	Jose Miguel Silva	12	Torres Novas	54.36
5	Tomas Miguel Pedro	11	BUZIOS-Coruche	56.39
6	Salvador Martim Quiterio	13	Nautico Salvaterra Magos	59.97
7	Sebastiao Carrondo Cura	10	Natacao do Tejo	NT

Série 3 de 6

2	Cassiel Xavier Cabral	12	Uniao Samorense	52.90
3	Francisco Nunes Ferreira	11	Aguias de Alpiarça	52.25
4	Afonso Ferreira Cruz	12	CLAC-Entroncamento	49.42
5	Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes	50.43
6	Artur Miguel Silva	12	Natacao do Tejo	52.33
7	Tiago Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	54.28



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 20, Masc., 50m Livres

Série 4 de 6

2	Ricardo Vieira Silva	11	Torres Novas	48.04
3	Manuel Maria Moniz	11	20Km de Almeirim	45.66
4	Salvador Henrique Vieira	12	Torres Novas	44.91
5	Artur Alexandre Silva	11	Aguias de Alpiarça	45.24
6	Rodrigo Miranda Rosa	12	Uniao Samorense	46.53
7	Tiago Daniel Santos	11	BUZIOS-Coruche	48.15

Série 5 de 6

2	Luca Cristian Irimia	11	Uniao Samorense	43.65
3	Eduardo Domingos Rosa	11	BUZIOS-Coruche	42.53
4	Simao Cardoso Chainho	10	Uniao Samorense	40.89
5	Martim Rocha Silva	12	Gualdim Pais	41.24
6	Joao Santos Almeida	11	Juventude Ouriense	42.77
7	Dinis Oliveira Nunes	11	BUZIOS-Coruche	44.00

Série 6 de 6

2	Matias Rafael Pacheco	12	BUZIOS-Coruche	40.09
3	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim	38.19
4	Duarte Moura Mendes	11	Torres Novas	36.90
5	Martim Maria Salvador	11	Nautico Salvaterra Magos	37.00
6	Diogo Chambel Santos	11	Nautico Abrantes	38.96
7	Tiago Gameiro Pereira	11	Torres Novas	40.70

16:50 INTERVALO 5 MINUTOS

Prova 21 200m Livres 9 - 11 anos
03/04/2022 - 16:55 Startlist

Ano

Série 1 de 2

2	Leandro Menezes Louro	11	Uniao Samorense	NT
3	Ana Marisa Simples	12	Uniao Samorense	3:53.46
4	Heliodoro João Sombreiro	11	BUZIOS-Coruche	3:35.82
5	Tiago Daniel Santos	11	BUZIOS-Coruche	3:42.34
6	Angela Tomas Silva	12	Gualdim Pais	NT
7	Laura Rosinha Maia	12	Gualdim Pais	NT

Série 2 de 2

2	Luca Cristian Irimia	11	Uniao Samorense	3:30.45
3	Eduardo Domingos Rosa	11	BUZIOS-Coruche	3:23.72
4	Matias Rafael Pacheco	12	BUZIOS-Coruche	3:03.51
5	Rita Maria Rosa	12	BUZIOS-Coruche	3:20.39
6	Simao Peseiro Cabecinhas	11	BUZIOS-Coruche	3:28.85
7	Rita Balsa Alves	12	BUZIOS-Coruche	3:35.59



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 22
03/04/2022 - 17:05

200m Estilos

11 - 12 anos
Startlist

		Ano		
<u>Série 1 de 3</u>				
3	Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche	NT
4	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	NT
5	Lourenco Manuel Palmeiro	10	BUZIOS-Coruche	NT
<u>Série 2 de 3</u>				
2	Carolina Reis Lopes	11	Juventude Ouriense	4:35.31
3	Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas	4:01.50
4	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	3:36.67
5	Margarida Pinho Formigo	11	Torres Novas	3:44.57
6	Luis Miguel Reis	10	Rio Maior	4:03.89
7	Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche	NT
<u>Série 3 de 3</u>				
2	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas	3:34.40
3	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	3:16.68
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	2:59.40
5	Daniel Filipe Jorge	10	Rio Maior	3:10.39
6	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas	3:25.23
7	Lourenco Vicente Geadá	10	Torres Novas	3:36.36

17:25 INTERVALO 10 MINUTOS

Prova 23
03/04/2022 - 17:35

Misto, 4 x 100m Estilos

Cadete A, B e C
Startlist

Série 1 de 1

4	Torres Novas 2	Torres Novas	7:17.96
---	----------------	--------------	---------

Lourenco Vicente Geadá, Maria Ines Ferreira, Clara Santos Madureira, Francisco Sa Lopes

Prova 24
03/04/2022 - 17:45

Misto, 4 x 50m Livres

Cadete A, B e C
Startlist

Série 1 de 1

2	Nautico Salvaterra Magos 1	Nautico Salvaterra Magos	NT
Valentina Rodrigues Feijao, Diana Marques Maquilao, Martim Maria Salvador, Guilherme Gomes Nunes			
3	Torres Novas 4	Torres Novas	NT
Ricardo Vieira Silva, Eva Sousa Alfaiate, Mafalda Rodrigues Pereira, Jose Miguel Silva			
4	Torres Novas 5	Torres Novas	NT
Rodrigo Manuel Alegria, Laura Conde Correia, Maria Pilar Rodrigues, Salvador Henrique Vieira			



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Prova 24, Misto, 4 x 50m Livres

5	BUZIOS-Coruche 1	BUZIOS-Coruche	NT
	Simao Peseiro Cabecinhas, Maria Pais Santos, Rita Balsa Alves, Tiago Daniel Santos		
6	Uniao Samorense 1	Uniao Samorense	NT
	Rodrigo Miranda Rosa, Ana Sofia Graca, Ines Fernandes Silva, Cassiel Xavier Cabral		



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2021/2022

TORREGI 2 DE CADETES – 2 SESSÕES (POLITICA DESPORTIVA)

- 1. LOCAL** - Piscina Municipal de TORRES NOVAS
- 2. DATA** - 02 de ABRIL de 2022
- 3. HORÁRIO** - 1ª Sessão às 9.30 Horas - 2ª Sessão às 15.30 Horas -
- 4. PARTICIPAÇÃO** - Categoria de Cadetes
Cada nadador só pode participar em 2 (duas) provas individuais e 1 (uma); coletiva por sessão até ao máximo de 5 (cinco) no Torneio.
- 5. INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24.00 horas do dia **28/04/2022**
- 6. CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
- 7. PROGRAMA DE PROVAS**

<i>1ª Sessão</i>			<i>2ª Sessão</i>		
Nº	Prova	Sexo	Nº	Prova	Sexo
1	100 M	FEM – 2011	13	100 B	FEM – 2011
2	100 M	MAS - 2010	14	100 B	MAS - 2010
3	50 M	FEM – TODOS	15	50 B	FEM – TODOS
4	50 M	MAS - TODOS	16	50 B	MAS - TODOS
5	100 C	FEM – 2011	17	100 L	FEM – 2011
6	100 C	MAS - 2010	18	100 L	MAS - 2010
7	50 C	FEM – TODOS	19	50 L	FEM – TODOS
8	50 C	MAS - TODOS	20	50 L	MAS - TODOS
9	400 Livres Misto	MAS -2010/FEM 2011	21	200Livres Misto	FEM – 2013-2012
					MAS – 2012-2011
10	100 E misto	FEM - 2012	22	200 E misto	FEM – 2011
		MAS - 2011			MAS - 2010
11	4x100 livres	FEM – TODOS	23	2* 4x100 E Misto	FEM – TODOS
		MAS - TODOS			MAS - TODOS
12	1* 4x50 E Misto	FEM/MAS – TODOS	24	4x50 L Misto	FEM/MAS – TODOS

***1: 1º e 2º elemento nadam 25m Mar. +25m costas, 3º e 4º elemento nadam 25 bruços+ 25 crol**

***2 : cada elemento da estafeta nada 100 estilos**

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

Manual de procedimentos para II TORREGRI

Piscinas Municipais FERNANDO DA CUNHA

TORRES NOVAS

3 de Abril de 2022

(PROVA COM RESTRIÇÃO DE PÚBLICO)

ÁREA SENTADA LIMITADA

O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:

Orientação 003/2022 da DGS de 15/03/22

Resolução do Conselho de Ministros nº 25-A/2022 de 18/02/2022

Índice

1. Regras elementares obrigatórias

2. Enquadramento

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Responsabilidade do evento

3. Recomendações gerais

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percorso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

5. Procedimentos da Competição

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares
- 5.7. Zona exclusiva para treinadores

6. Arbitragem

- 6.1. Acesso às instalações
- 6.2. Balneários
- 6.3. Desempenho das funções

7. Procedimentos de limpeza e desinfeção

- 7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes
- 7.2. Câmara de chamada
- 7.3. Blocos de partida
- 7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

8. Outros

1 Regras elementares obrigatórias

- **Uso de máscara** é obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- Nos lugares sentados só deverão ser utilizados as cadeiras disponíveis e nos locais atribuídos aos clubes.
- **Manter distanciamento e higienizar** frequentemente as mãos.
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- **Dentro da piscina** todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente **circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes)**.
- **Entrada para a bancada através dos balneários. Entrada e saída diretamente bancada para o aquecimento e prova.**
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

2. Enquadramento

- O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:
 - Orientação 003/2022 da DGS de 15/03/22
 - Resolução do Conselho de Ministros nº 25-A/2022 de 18/02/2022
- Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.

2.1. Plano de contingência da instalação

O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos, fazendo parte integrante do mesmo.

2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito

Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação., anexa a este manual e sendo coordenado pela CM de Torres Novas e ANDS.

2.3. Responsabilidade do evento

O evento é realizado em parceria com a Câmara Municipal e de Torres Novas, sendo a responsabilidade da ANDS.

3. Recomendações gerais

3.1. Instalações

- As instalações afectas à prova (plano de água e bancadas com identificação própria) serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento (Organização, arbitragem, treinadores, fisioterapeutas, delegados dos clubes e atletas). **O público** ocupará os lugares sentados identificados para o efeito.
- O acesso à instalação pela **entrada principal** é primariamente feita pelos atletas e depois o público.
- O acesso do público à bancada é feito pelas escadas para o 1º piso.

3.2. Equipamentos de proteção individual (EPI)

- **Uso de máscara** é de uso obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas** obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- **A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação** devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

3.3. Acesso às instalações

- **Cada Clube ocupará um espaço nas bancadas do piso 1 atribuídas aos atletas**, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- **O público ocupará os lugares sentados identificados para o efeito.**

3.4. Percursos autorizados

- **Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído para o aquecimento, para a câmara de chamada para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.**
- **Os treinadores e delegados** manter-se-ão na zona da bancada que for atribuída ao clube.

3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

As instalações sanitárias e chuveiros encontram-se disponíveis nos balneários.

4. Atribuição de lugares

4.1. Locais atribuídos a cada clube

Cada clube ocupará um espaço com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente **para cada sessão, 2 treinadores e 2 delegados**. Os treinadores durante o período de aquecimento poderão circular no cais da piscina. Após o aquecimento e durante a prova recolhem à bancada.

4.2. Acesso à câmara de chamada

A câmara de chamada terá 2 series de 6 lugares de espera para a cada prova. Na antecâmara serão chamados pelo locutor os próximos nadadores das 2 séries seguintes.

4.3. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- Os nadadores saem dos lugares diretamente para a da câmara de chamada e após isso para o local das partidas. Terminada **a prova saem pelo lado oposto.**
- **Após a prova, os nadadores devem retirar-se imediatamente** para o local reservado da sua equipa.

5. Procedimentos da Competição

5.1. Reuniões técnicas

- Haverá 1 reunião técnica antes do início da jornada ou em caso de emergência .
- Cada clube só se pode fazer representar por no máximo por 2 elementos.

5.2. Aquecimento

- **Na piscina de competição, no início da sessão, o aquecimento será dividido em períodos conforme as inscrições.**
- **Nº máximo de nadadores por pista é de 10.**

5.3. Câmara de chamada

Não poderão estar no espaço mais do que 2 series de cada vez.

5.4. Período de descontração

Após os 5 minutos subsequentes à prova.

5.5. Resultados

Disponíveis on-line.

6. Arbitragem

6.1. Acesso às instalações

A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos circuitos que forem indicados pela organização. Não deverão circular durante as sessões, excepto no exercício das suas funções.

6.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

6.3. Desempenho das funções

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado .
- O uso de máscara é obrigatório durante o desempenho das funções.

- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

7. Procedimentos de limpeza e desinfeção

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

7.2. Blocos de partida

Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo ou atleta antes de cada partida.

8. Público

- Ao público será atribuído um espaço identificado com lugares sentados.
- Não será permitido a presença de público no espaço destinado aos agentes da competição.
- O incumprimento destas orientações é penalizado com a expulsão das instalações.

BANCADA PISO 1

PISCINA

PÚBLICO

E
s
c
a
d
a

ATLETAS

E
s
c
a
d
a

ATLETAS



TORREGRI 2 - POLITICA DESPORTIVA REGIONAL
Torres Novas, 3/4/2022

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª SESSÃO

03/04/2022 - 9:30

Aquecimento: 8:00 até 9:20

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 9:00

9:30	1.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:05	1 Série	3
9:35	2.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad A		1 Série	2
9:35	3.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Cad	0:15	4 Séries	21
9:50	4.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Cad	0:15	5 Séries	30
10:05	5.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:05	1 Série	4
10:10	6.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:10	3 Séries	13
10:20	7.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Cad	0:15	5 Séries	25
10:35	8.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Cad	0:15	5 Séries	30
10:50	INTERVALO 5 MINUTOS					0:05		
10:55	9.	400m Livres	Todos	Tempo Final	11 - 12	0:25	3 Séries	16
11:20	10.	100m Estilos	Todos	Tempo Final	9 - 11	0:20	4 Séries	21
11:40	INTERVALO 10 MINUTOS					0:10		
11:50	11.	4 x 100m Livres	Misto	Tempo Final	Cad	0:15	2 Séries	7
12:05	12.	4 x 50m Estilos	Misto	Tempo Final	Cad	0:05	1 Série	2
12:10	Final da sessão				Duração total	2:40		

Horário da Sessão Nº. 2 - 2ª SESSÃO

03/04/2022 - 15:30

Aquecimento: 14:00 até 15:20

Reunião de Delegados: 14:45

Reunião de Arbitragem: 15:00

15:30	13.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:05	1 Série	4
15:35	14.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Cad A		1 Série	4
15:35	15.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Cad	0:15	4 Séries	22
15:50	16.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Cad	0:15	5 Séries	29
16:05	17.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad A	0:05	1 Série	6
16:10	18.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad A	0:05	2 Séries	11
16:15	19.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Cad	0:15	5 Séries	25
16:30	20.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Cad	0:15	6 Séries	36
16:45	INTERVALO 5 MINUTOS					0:05		
16:50	21.	200m Livres	Todos	Tempo Final	9 - 11	0:15	2 Séries	12
17:05	22.	200m Estilos	Todos	Tempo Final	11 - 12	0:15	3 Séries	15
17:20	INTERVALO 10 MINUTOS					0:10		
17:30	23.	4 x 100m Estilos	Misto	Tempo Final	Cad	0:10	1 Série	1
17:40	24.	4 x 50m Livres	Misto	Tempo Final	Cad	0:05	1 Série	5
17:45	Final da sessão				Duração total	2:15		