

7- PROGRAMA DE PROVAS

7 DE NOVEMBO MANHÃ -Sessão 1	N.	Prova	Género	7 DE NOVEMBO TARDE -Sessão 2	N.	Prova	Género
	1	1500 L	Mas		11	100 M	Mas
	2	200 M	Fem		12	100 M	Fem
	3	200 M	Mas		13	50 B- Cadetes	Fem
	Intervalo 5'				14	50 B- Cadetes	Mas
	4	50 M- Cadetes	Fem		15	200 L	Mas
	5	50 M- Cadetes	Mas		Intervalo 5'		
	6	100 L	Fem		16	400 L	Fem
	7	100 L	Mas		17	200 E	Mas
	8	100 L- Cadetes	Fem		18	400 E	Fem
	9	100 L- Cadetes	Mas		Intervalo 5'		
10	200 E	FEM	19	100 E- Cadetes	Fem		
			20	100 E- Cadetes	Mas		
8 DE NOVEMBO MANHÃ -Sessão 3	N.	Prova	Gen	8 DE NOVEMBO TARDE -Sessão 4	N.	Prova	Gen
	21	200 L	Fem		30	800 L	Fem
	22	400 L	Mas		31	100 C	Mas
	23	200 L- Cadetes	MISTO		32	100 C	Fem
	Intervalo 5'				Intervalo 5'		
	24	200 B	Fem		33	100 C- Cadetes	Mas
	25	200 B	Mas		34	100 C- Cadetes	Fem
	26	50 C- Cadetes	Fem		35	400 E	Mas
	27	50 C- Cadetes	Mas		Intervalo 5'		
	Intervalo 5'				36	100 B	Fem
	28	200 C	Fem		37	100 B	Mas
29	200 C	Mas	38	100 B- Cadetes	Mas		
			39	100 B- Cadetes	Fem		

NOTA (covid 19): o programa de provas e as normas de participação poderão sofrer alterações conforme orientações da DGS ou orientações regionais das delegações de saúde e normas dos municípios.