

Programa de provas do Estadual Máster de Verão 2013

Data : 07 e 08 de Dezembro

Piscina : 50m

Local : GNU

1ª Etapa (sábado manhã)

1ª e 2ª : 200m Nado Medley

3ª e 4ª : 100m Nado Livre

5ª e 6ª : 50m Nado Costas

7ª e 8ª : 100m Nado Peito

2ª Etapa (sábado / tarde)

9ª e 10ª : 400m Nado Livre

11ª e 12ª : 50m Nado Peito

13ª e 14ª : 100m Nado Borboleta

15ª e 16ª : 4 x 50m Nado Livre

3ª Etapa (domingo - manhã)

17ª e 18ª : 200m Nado Livre

19ª e 20ª : 50m Nado Borboleta

21ª e 22ª : 100m Nado Costas

23ª e 24ª : 50m Nado Livre

25ª e 26ª : 4 x 50m Nado Medley