



## ANCM - ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DA CIDADE DE MAPUTO

*Torneio Fast and Furious 2023*

### Programa de Provas

	Horário	1ª Jornada - Sábado: 11 de Março de 2023	2ª Jornada - Domingo: 12 de Março de 2023
	07h00	Aquecimento	Aquecimento
	08h00	50 Mariposa (Misto)	100 Costas (Misto)
	08h45	100 Mariposa (Misto)	100 Costas (Misto)
	09h15	100 Mariposa (F/M)	100 Costas (F/M)
	09h25	Premiação	Premiação
	09h30	50 Costas (Misto)	50 Bruços (Misto)
	10h00	50 Costas (Misto)	50 Bruços (Misto)
	10h15	50 Costas (F/M)	50 Bruços (F/M)
	10h45	Premiação	Premiação
	11h00	4x50 estilos (Misto)	4x50 Livres (Misto)
	11h30	Fim da 1ª Jornada	Fim da 3ª Jornada
	14h00	100 Bruços (Misto)	100 Livres (Misto)
	14h30	100 Bruços (Misto)	100 Livres (Misto)
	15h00	100 Bruços (F/M)	100 Livres (F/M)
	15h30	Premiação	Premiação
	15h50	50 Livres (Misto)	50 Mariposa (Misto)
	16h15	50 Livres (Misto)	50 Mariposa (F/M)
	16h30	50 Livres (F/M)	Intervalo de 10 minutos para estafeta
	16h45	Premiação	4x50 Livres (Misto)
	16h55	4x50 estilos (Misto)	4x50 Livres (Misto)
	17h00	4x50 estilos (Misto)	Premiação
	17h15	Fim da 2ª Jornada	Processamento final dos resultados
	17h30		Premiação por escalões e Clubes
	17h45		Discurso final

Maputo, 09 de Março de 2023

Azad Hans José

Chefe do Secretariado da Prova