



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## **Programação de Nataação**

**Dia 12 de julho de 2024 - Sexta Feira**

Local - Instituto Federal

End - Av dos Universitários, 145 - Jardim Ipiranga

**Congresso Específico -18h**

**Dia 13 de julho de 2024 - Sábado**

Local - Complexo Aquático Instituto Federal

End - Av dos Universitários, 145 - Jardim Ipiranga

Horário Aquecimento : 7h30 / Entrega dos Cartões : 8h45

Início da Competição : 9h

### **1º ETAPA**

<b>Manhã</b>		
1	800 metros nado livre	Feminino
2	1500 metros nado livre	Masculino
3	50 metros nado borboleta	Feminino
4	50 metros nado borboleta	Masculino
5	100 metros nado livre	Feminino
6	100 metros nado livre	Masculino
7	100 metros nado peito	Feminino
8	100 metros nado peito	Masculino
9	200 metros nado costas	Feminino
10	200 metros nado costas	Masculino
11	4 x 50 metros nado medley	Misto

Horário Aquecimento : 13h30 / Entrega dos Cartões : 14h45

Início da Competição : 15h

### **2º ETAPA**

<b>Tarde</b>		
12	200 metros nado borboleta	Feminino
13	200 metros nado borboleta	Masculino
14	50 metros nado peito	Feminino
15	50 metros nado peito	Masculino
16	50 metros nado livre	Feminino
17	50 metros nado livre	Masculino
18	400 metros nado medley	Feminino
19	400 metros nado medley	Masculino
20	4 x 200 metros nado livre	Feminino
21	4 x 200 metros nado livre	Masculino



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## **Programação de Natação**

**Dia 14 de julho de 2024 - Domingo**

**Local - Complexo Aquático Instituto Federal**  
**End - Av dos Universitários, 145 - Jardim Ipiranga**

Horário Aquecimento : 7h30 / Entrega dos Cartões : 8h45

Início da Competição : 14h30

### **3º ETAPA**

<b>Manhã</b>		
22	50 metros nado costas	Feminino
23	50 metros nado costas	Masculino
24	200 metros nado peito	Feminino
25	200 metros nado peito	Masculino
26	200 metros nado livre	Feminino
27	200 metros nado livre	Masculino
28	200 metros nado medley	Feminino
29	200 metros nado medley	Masculino
30	4 x 100 metros nado livre	Feminino
31	4 x 100 metros nado livre	Masculino

Horário Aquecimento : 13h / Entrega dos Cartões : 14h15

Início da Competição : 14h30

### **4º ETAPA**

<b>Tarde</b>		
32	100 metros nado costas	Feminino
33	100 metros nado costas	Masculino
34	100 metros nado borboleta	Feminino
35	100 metros nado borboleta	Masculino
36	400 metros nado livre	Feminino
37	400 metros nado livre	Masculino
38	4 x 100 metros nado medley	Feminino
39	4 x 100 metros nado medley	Masculino



7ª Região Esportiva do Estado de São Paulo  
De 08 a 18 de Julho de 2024

## Índices de Natação para os Jogos Abertos

Prova	Feminino		Masculino	
	25m	50m	25m	50m
50m Livre	27"39	27"79	23"06	23"76
100m Livre	59"74	1'00"74	51"63	53"23
200m Livre	2'14"65	2'17"05	1'56"77	2'00"17
400m Livre	4"45"31	4'50"51	4'05"89	4'13"09
800m Livre	10'06"00	10'17"96	-----	-----
1.500m Livre	-----	-----	16'50"67	17'20"17
50m Costas	31"29	32"29	27"29	28"39
100m Costas	1'09"66	1'11"86	58"57	1'01"07
200m Costas	2'34"01	2'39"71	2'09"10	2'14"80
50m Peito	34"63	35"23	29"05	29"85
100m Peito	1'15"14	1'17"14	1'05"76	1'08"06
200m Peito	2'42"42	2'45"42	2'30"08	2'36"08
50m Borboleta	29"86	30"16	25"34	25"64
100m Borboleta	1'08"52	1'09"32	57"09	58"39
200m Borboleta	2'40"13	2'42"53	2'10"08	2'13"18
200m Medley	2'30"69	2'33"79	2'10"92	2'15"82
400m Medley	5'21"55	5'29"05	4'42"18	4'52"18
04 X 200 Livre	9'19"24	9'28"84	8'11"64	8'25"24
04 X 100 Livre	4'12"18	4'16"18	3'35"01	3'41"60
04 X 100 Medley	4'48"27	4'54"27	4'01"38	4'09"08
04x50 Medley Misto	Piscina de 25 m – 1'55"90 – Piscina de 50 m – 1'57"80			