

## CAMPEONATO REGIONAL OPEN MASTER DE INVIERNO 2021

### TIMING

Piscina Municipal 29 de Abril  
Las Palmas de Gran Canaria

10-12/12/2021

#### Jornada 1

CALENTAMIENTOS: 19:00 - 19:30

Prueba	Duración	Inicio	Fin
1. 200 m. mariposa mixto	0:16	19:45	20:01
2. 400 m. libre mixto	1:05	20:01	<b>21:06</b>

#### Jornada 2 - Sesión 1

CALENTAMIENTOS: 08:30-09:45

Prueba	Duración	Inicio	Fin
3. 50 m. mariposa fem	0:14	10:00	10:14
4. 50 m. mariposa mas	0:24	10:14	10:38
5. 50 m. braza fem	0:14	10:38	10:52
6. 50 m. braza mas	0:22	10:52	11:14
7. 100 m. espalda fem	0:13	11:14	11:27
8. 100 m. espalda mas	0:16	11:27	11:43
9. 100 m. estilos fem	0:22	11:43	12:05
10. 100 m. estilos mas	0:37	12:05	12:42
11. 4x50 m. libre fem	0:24	12:42	13:06
12. 4x50 m. libre mas	0:36	13:06	13:42
13. 4x50 m. libre mixto	0:30	13:42	14:12
14. 200 m. braza mixto	0:30	14:12	<b>14:42</b>

FIN DE LA SESIÓN

#### Jornada 2 - Sesión 2

CALENTAMIENTOS: 14:45-15:45

Prueba	Duración	Inicio	Fin
15. 100 m. libre fem	0:24	16:00	16:24
16. 100 m. libre mas	0:42	16:24	17:06
17. 200 m. estilos fem	0:10	17:06	17:16
18. 200 m. estilos mas	0:22	17:16	17:38
19. 100 m. braza fem	0:17	17:38	17:55
20. 100 m. braza mas	0:29	17:55	18:24
21. 200 m. espalda fem	0:20	18:24	18:44
22. 200 m. espalda mas	0:25	18:44	19:09
23. 4x50 m. estilos fem	0:24	19:09	19:33
24. 4x50 m. estilos mas	0:36	19:33	20:09
25. 4x50 m. estilos mixto	0:30	20:09	20:39
ENTREGA TROFEOS LIGAS INSULARES		20:40	<b>21:00</b>

#### Jornada 3

CALENTAMIENTOS: 08:30-09:45

Prueba	Duración	Inicio	Fin
26. 200 m. libres fem	0:12	10:00	10:12
27. 200 m. libres mas	0:28	10:12	10:40
28. 100 m. mariposa fem	0:07	10:40	10:47
29. 100 m. mariposa mas	0:10	10:47	10:57
30. 50 m. espalda fem	0:12	10:57	11:09
31. 50 m. espalda mas	0:12	11:09	11:21
32. 400 m. estilos mixto	0:25	11:21	11:46
33. 50 m. libres fem	0:16	11:46	12:02
34. 50 m. libres mas	0:28	12:02	12:30
35. 4x200 m. libre mixto	0:14	12:30	12:44
36. 4x200 m. libre fem	0:14	12:44	12:58
37. 4x200 m. libre mas	0:14	12:58	13:12
ENTREGA TROFEOS DEL CAMPEONATO		13:15	<b>13:30</b>

Este timing es orientativo. Se recuerda que es obligatorio que los nadadores estén en la instalación al comienzo de la sesión, ya que los horarios pueden sufrir cambios.