

**Horario de la sesión No. 1 - 1ª SESIÓN**

**28/10/2023 - 10:00**

|       |                      |                 |       |                    |                |      |          |    |
|-------|----------------------|-----------------|-------|--------------------|----------------|------|----------|----|
| 9:00  | Inicio Calentamiento |                 |       |                    |                |      |          |    |
| 9:50  | Final Calentamiento  |                 |       |                    |                |      |          |    |
| 10:00 | 1.                   | 4 x 50m Estilos | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 1 Serie  | 5  |
| 10:05 | 2.                   | 4 x 50m Estilos | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           |      | 1 Serie  | 5  |
| 10:05 | 3.                   | 800m Libre      | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:35 | 3 Series | 17 |
| 10:40 | 4.                   | 800m Libre      | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:25 | 2 Series | 10 |
| 11:05 | 5.                   | 100m Estilos    | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 12 |
| 11:10 | 6.                   | 100m Estilos    | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 12 |
| 11:15 | 7.                   | 200m Libre      | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 4 Series | 26 |
| 11:25 | 8.                   | 200m Libre      | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 2 Series | 16 |
| 11:35 | 9.                   | 50m Espalda     | Masc. | Final contra reloj | ABSO           |      | 3 Series | 19 |
| 11:35 | 10.                  | 50m Espalda     | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 15 |
| 11:40 | 11.                  | 100m Braza      | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 16 |
| 11:45 | 12.                  | 100m Braza      | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 13 |
| 11:50 | 13.                  | 200m Mariposa   | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 13 |
| 11:55 | 14.                  | 200m Mariposa   | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 1 Serie  | 6  |
| 12:00 | 15.                  | 50m Libre       | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 5 Series | 39 |
| 12:05 | 16.                  | 50m Libre       | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 3 Series | 22 |
| 12:10 | FINAL 1ª SESIÓN      |                 |       |                    |                |      |          |    |
| 12:10 | Final de sesión:     |                 |       |                    | Duración total | 2:10 |          |    |

**Horario de la sesión No. 2 - 2ª SESIÓN**

**28/10/2023 - 17:00**

|       |                      |                |       |                    |                |      |          |    |
|-------|----------------------|----------------|-------|--------------------|----------------|------|----------|----|
| 16:00 | Inicio Calentamiento |                |       |                    |                |      |          |    |
| 16:50 | Final Calentamiento  |                |       |                    |                |      |          |    |
| 17:00 | 17.                  | 4 x 50m Libre  | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 1 Serie  | 5  |
| 17:05 | 18.                  | 4 x 50m Libre  | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           |      | 1 Serie  | 5  |
| 17:05 | 19.                  | 100m Libre     | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 5 Series | 33 |
| 17:15 | 20.                  | 100m Libre     | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 3 Series | 18 |
| 17:20 | 21.                  | 100m Espalda   | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 3 Series | 24 |
| 17:25 | 22.                  | 100m Espalda   | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 3 Series | 22 |
| 17:35 | 23.                  | 200m Braza     | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 2 Series | 16 |
| 17:40 | 24.                  | 200m Braza     | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 1 Serie  | 7  |
| 17:45 | 25.                  | 400m Libre     | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:20 | 3 Series | 18 |
| 18:05 | 26.                  | 400m Libre     | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 2 Series | 12 |
| 18:15 | 27.                  | 50m Mariposa   | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 3 Series | 23 |
| 18:20 | 28.                  | 50m Mariposa   | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 3 Series | 24 |
| 18:25 | 29.                  | 200m Estilos   | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 3 Series | 22 |
| 18:35 | 30.                  | 200m Estilos   | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:05 | 1 Serie  | 8  |
| 18:40 | 31.                  | 4 x 200m Libre | Masc. | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 1 Serie  | 5  |
| 18:50 | 32.                  | 4 x 200m Libre | Fem.  | Final contra reloj | ABSO           | 0:10 | 1 Serie  | 4  |
| 19:00 | FINAL 2ª SESIÓN      |                |       |                    |                |      |          |    |
| 19:00 | Final de sesión:     |                |       |                    | Duración total | 2:00 |          |    |