



Programação

TROFÉU APCEF/DF - MARGARIDA BENQUERER COSTA

II ETAPA CIRCUITO ABRAMN 2026

21/03/2026 (25 METROS, 6 RAIAS)

ASSOCIAÇÃO DO PESSOAL DA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL NO DISTRITO FEDERAL - BRASILIA/DF

ABMN Competição 2.85 - Sistemas de Natação Swim It Up!

1ª ETAPA, 21/03/2026 (Sábado) - HORÁRIO DE INÍCIO DAS PROVAS: 11:30

AQUECIMENTO: INÍCIO ÀS 11:00, TÉRMINO ÀS 11:20

NÚMERO	PROVA	INSCRITOS N.SÉRIES		PREVISÃO INÍCIO	DURAÇÃO	PREVISÃO FIM
1ª PROVA	400 LIVRE FEM	54	9	11:30	01:30	13:00
2ª PROVA	400 LIVRE MASC	58	10	13:00	01:20	14:20
3ª PROVA	50 COSTAS FEM	50	9	14:20	00:26	14:46
4ª PROVA	50 COSTAS MASC	50	9	14:46	00:22	15:08
5ª PROVA	200 PEITO FEM	28	5	15:08	00:31	15:39
6ª PROVA	200 PEITO MASC	35	6	15:39	00:30	16:09
7ª PROVA	100 BORBOLETA FEM	7	2	16:09	00:07	16:16
8ª PROVA	100 BORBOLETA MASC	23	4	16:16	00:09	16:25
9ª PROVA	50 LIVRE FEM	73	13	16:25	00:22	16:47
10ª PROVA	50 LIVRE MASC	105	18	16:47	00:22	17:09
11ª PROVA	100 MEDLEY FEM	32	6	17:09	00:20	17:29
12ª PROVA	100 MEDLEY MASC	57	10	17:29	00:25	17:54
13ª PROVA	4X50 LIVRE MISTO	192	8	17:54	00:42	18:36