

## Torneio 1º de Maio

- Data: 13 de Abril 2023
- Horário

	1ª Jornada
Início do Aquecimento A	13h35
Início do Aquecimento B	14h15
Fim do Aquecimento	14h55
Início da Competição	15h00

- Programa

Nº	Prova	
1	200 Estilos	Misto
2	100 Estilos	Misto
3	100 Costas	Misto
4	100 Mariposa	Misto
5	100 Bruços	Misto
6	100 Livres	Misto
<i>Intervalo</i>		
7	4x50 Livres	Misto
8	4x50 Estilos	Misto

- Participação
  - Cada nadador poderá ser inscrito no máximo até duas (2) provas individuais mais uma (1) estafeta.
  - Nas estafetas cada equipa apenas poderá inscrever uma (1) equipa por escalão etário.
  - Nas provas 7 e 8 as estafetas terão de ser constituídas obrigatoriamente por dois (2) atletas masculinos e dois (2) atletas femininos.