

## PROGRAMA DE PROVAS DOS JOCOPS 2010

### I Etapa (sábado manhã):

400 Livre A Fem  
100 Peito B Fem  
100 Peito B Masc  
100 Peito A Fem  
100 Peito A Masc  
50 Borloteta B Fem  
50 Borloteta B Masc  
50 Borloteta A Fem  
50 Borboleta A Fem  
4x50 Livre B Fem  
4x50 Livre B Masc

### II Etapa (sábado tarde):

400 Livre A masc  
50 Livre B Fem  
50 Livre B Masc  
50 Livre A Fem  
50 Livre A Masc  
200 medley B Fem  
200 medley B Masc  
200 medley A Fem  
200 medley A Masc  
4x50 Livre A Fem  
4x50 Livre A Masc

### III Etapa (domingo manhã):

400 Livre B fem  
100 Costas A Fem  
100 Costas A Masc  
100 Costas B Fem  
100 Costas B Masc  
50 Peito A Fem  
50 Peito A Masc  
50 Peito B Fem  
50 Peito B Masc  
100 Borloteta A Fem  
100 Borloteta A Masc  
100 Borloteta B Fem  
100 Borloteta B masc  
4x50 Md A Fem  
4x50 Md A Masc

### IV Etapa (domingo tarde):

400 Livre B Masc  
100 Livre A Fem  
100 Livre A Masc  
100 Livre B Fem  
100 Livre B Masc  
50 Costas A Fem  
50 Costas A Masc  
50 Costas B Fem  
50 Costas B Mas  
4x50 Md B Fem  
4x50 Md B Masc