



Benjamins
Natação/Corrida
(50/400)

Natação (50 metros x 1 volta) = 50 metros

Meta PT



Corrida - (400 metros x 1 volta) = 400 metros



Infantis
Natação / Corrida
(100/800)

Natação (100 metros x 1 volta) = 100 metros



Corrida – (800 metros x 1 volta) = 800 metros



Iniciados
Natação/ Corrida
(200/1000)

Natação (200 metros x 1 volta) = 200 metros



Corrida - (1 volta de 1000m) = 1000 metros



Juvenis
Natação/ Corrida
(300/2000)

Natação (300 metros x 1 volta) = 300 metros



Corrida - (2 voltas de 1000m) = 2000 metros

1ª volta



2ª volta

