



Benjamins  
Natação/Corrida  
(50m/400m)

Natação (50 metros x 1 volta) = 50 metros

Meta PT



Corrida - (350 metros x 1 volta) = 350 metros



Infantis  
Natação / Corrida  
(100m/800m)

Natação (100 metros x 1 volta) = 100 metros



Corrida - (600 metros x 1 volta) = 600 metros



Iniciados  
Natação/ Corrida  
(200m/1150m)

Natação (200 metros x 1 volta) = 200 metros



Corrida - (350m + 1 volta de 800m) = 1150 metros



Juvenis  
Natação/ Corrida  
(300m/2000m)

Natação (300 metros x 1 volta) = 300 metros



Corrida - (350m+2v de 800m)= 1950 metros

