

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO “PAULO CAMACHO”

FUNCHAL, 18 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
0	Paulo R. Alves, CDN Luís G. Gouveia, CDN	CAIS MOVIVEL	Pedro G. Gouveia, CDN J. Simão Camacho, CDN
1	Rui A. Fernandes, CDN André V. Dias, CDN		Tiago F. Sousa, CDN Luís S. Aguilár, CDN
2	Pedro Reis Rodrigues, CDSR , Rodrigo R. Rodrigues, CDSR		André C. Alves, CDN João C. Ramalho, CDSR
3	Pedro Henrique Lopes, CDSR , Joana F. Sousa, CDSR		Samuel A. Vasconcelos, CDSR Emanuel E. Vieira, CDSR
4	Filipa M. Jesus, CDSR , Luís D. Ferreira, CEOL		Afonso P. Alves, CNF Francisco S. Paulos, CNF
5	João V. Fernandes, CEOL , João L. Silva, CEOL		Carolina A. Boulhosa, CNF Maria M. Gonçalves, CNF
6	Tomás A. Silva, CNF André P. Deus, CNF		Susana Clara Gomes, CNF Pedro P. Fernandes, CNF
7	Martim P. Fernandes, CNF Gonçalo C. Gomes, CNF		Pedro F. Oliveira, CNF Henrique M. Ferro, CNF
8	João J. Silva, JACL Renato C. Rodrigues, JACL		Diogo S. Leal, JACL Ana C. Fernandes, CNF
9	Gonçalo N. Almada, JACL Duarte N. Vieira, JACL		Joana M. Pereira, JACL Margarida F. Andrade, JACL

OBSERVAÇÕES:

- 1) O período de aquecimento é **00h30**;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL**, vai e volta na mesma pista, com dois nadadores por pista;
- 3) A organização não aconselha mas podem trocar os nadadores, deste que não comprometam o plano de contingência nem os espaços dos outros clubes;
- 4) Durante o período de aquecimento podem cruzar os grupos (**indicados pela cor**), abrindo a possibilidade de trabalharem com os festões e com os blocos de partida;
- 5) Manter as mesmas pistas e os mesmos grupos nos períodos de recuperação comuns. Ajuda a rentabilizar o tempo.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE TARDE	4.ª SESSÃO	17:30 – 18:00	17:45	18:15 – 19:22

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **40** NADADORES / **5** CLUBES
- (4.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: **1h07**