

# DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

# CAMP. NAT. MADEIRA - VERÃO

FUNCHAL, 25 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
0	Bernardo M. Machado, <b>CDN</b>   Valentina J. Gonçalves, <b>CDN</b>	Margarida R. Freitas, <b>CDN</b>   Maria E. Canada, <b>CDN</b>	0
1	Martim L. Gonçalves, <b>CDN</b>   Júlia A. Dias, <b>CDN</b>	Maria E. Abreu, <b>CDN</b>   Luísa T. Pereira, <b>CDN</b>	1
2	Pedro M. Alves, <b>CDN</b>   Inês C. Câmara, <b>CDN</b>	Natasha M. Leca, <b>CDN</b>   Ivana V. Sousa, <b>CDN</b>	2
3	Eduardo R. Silva, <b>JACL</b>   Susana I. Gouveia, <b>JACL</b>	Tiago P. Alves, <b>JACL</b>   Inês A. Tembe, <b>CDN</b>	3
4	Duarte N. Vieira, <b>JACL</b>   Laura S. Rodrigues, <b>JACL</b>	Afonso M. Nunes, <b>JACL</b>   Afonso P. Alves, <b>JACL</b>	4
5	Eduardo C. Rodrigues, <b>JACL</b>   Mariana C. Jesus, <b>JACL</b>	Bruno M. Pontes, <b>JACL</b>   Joana M. Carichas, <b>JACL</b>	5
6	Gonçalo A. Nunes, <b>JACL</b>   Barbara E. Ramos, <b>JACL</b>	Jordão A. Pereira, <b>JACL</b>   Laura P. Faria, <b>JACL</b>	6
7	João A. Paulos, <b>CNF</b>   Maria L. Ferro, <b>CNF</b>	Diogo S. Leal, <b>JACL</b>   Joana M. Pereira, <b>JACL</b>	7
8	Pedro M. Pita, <b>CNF</b>   Lara F. Jardim, <b>CNF</b>	Simão S. Garanito, <b>CNF</b>   Madalena L. Figueira, <b>CNF</b>	8
9	Alexandre Volozhenim, <b>CNF</b>   Beatriz R. Freitas, <b>CNF</b>	Tony S. Silva, <b>CNF</b>   Luís. A. Ferraz, <b>CNF</b>	9

CAIS MOVÍVEL

## 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 de pista, 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 comum. Ajuda a rentabilizar o tempo.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE MANHÃ	2.ª SESSÃO	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:37

## OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **40** NADADORES / **3** CLUBES
- (2.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: **1h22**

