

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

CAMP. NAT. MADEIRA - VERÃO

FUNCHAL, 25 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
0	Paulo R. Alves, CDN Maria J. Costa, CDN	CAIS MOVÍVEL	Luís G. Gouveia, CDN André C. Alves, CDN
1	Rui A. Fernandes, CDN Maria L. Ferreira, CDN		André V. Dias, CDN Luís S. Aguilar, CDN
2	Rodrigo R. Rodrigues, CDSR Joana F. Sousa, CDSR		Emanuel E. Vieira, CDSR J. Simão Camacho, CDN
3	Pedro R. Rodrigues, CDSR Silvana S. Silva, CDSR		Jéssica S. Luís, CDSR Filipa M. Jesus, CDSR
4	João V. Fernandes, CEOL Mateus P. Castro, CEOL		Luís D. Ferreira, CEOL Isabel M. Cró, CEOL
5	Martim C. Pereira, CEOL João L. Silva, CEOL		Fernando G. Graça, CNF Leonor S. Aveiro, CNF
6	Martim P. Fernandes, CNF Afonso P. Alves, CNF		Francisco S. Paulos, CNF Madalena S. Gomes, CNF
7	Tomás A. Silva, CNF Diogo H. Fernandes, CNF		Leonardo F. Ferreira, CNF Laura A. Camacho, CNF
8	André P. Deis, CNF Rodrigo V. Matos, CNF		João L. Rodrigues, CNF Teresa, V. Jardim, CNF
9	Henrique M. Ferro, CNF Diogo A. Oliveira, CNF		Nuno A. Abreu, CNF Sofia A. Nascimento, CNF

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 TARDE	3.ª SESSÃO	15:30 – 16:15	16:00	16:30 – 17:51

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **40** NADADORES / **4** CLUBES
- (3.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: **1h21**

