

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO
FUNCHAL, 13 E 14 DE MAIO DE 2021

CAMP. FRANCISCO RODRIGUES DE SOUSA | **QUINTA-FEIRA**

PISCINAS "PAULO CAMACHO, NAZARÉ

	PISTAS	PONTE	PISTAS	
Clube Naval do Funchal (8x)	1		8	Clube Naval do Funchal (10x)
Clube Naval do Funchal (8x)	2		7	Clube Naval do Funchal (8x)
Salesianos do Funchal (4x)	3		6	Clube Naval do Funchal (8x)
Clube Desportivo Nacional (4x)	4		5	Salesianos do Funchal (6x)
Clube Desportivo Nacional (3x)	5		4	Clube Desportivo Nacional (8x)
Clube Desportivo São Roque (4x)	6		3	Clube Desportivo Nacional (8x)
			2	Clube Desportivo São Roque (6x)
			1	Clube Escola O Liceu (3x)

OBSERVAÇÕES:

- 1) Vamos alongar o período de aquecimento para **1h15**. As equipas podem e devem fazer dois períodos de aquecimentos durante esse tempo;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com uma média de seis nadadores por pista, sensivelmente (**distanciamento social obrigatório**);
- 3) A organização não aconselha mas podem trocar os nadadores de pista, desde que não comprometam o "plano de contingência" nem os espaços dos outros clubes;
- 4) Durante o período de aquecimento podem cruzar os grupos (**indicados a cor**), abrindo a possibilidade de todos 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. A organização aconselha.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
QUINTA À NOITE	1.ª SESSÃO	17:45 – 19:00	18:45	19:15 – 20:57
SEXTA À NOITE	2.ª SESSÃO	17:45 – 19:00	18:45	19:15 – 20:46

NOTA: Poderá haver algum atraso no início das sessões devido a reuniões de arbitragem para o IPC.

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **106** NADADORES / **6** CLUBES
- **88** NADADORES NA **QUINTA-FEIRA**
- **99** NADADORES NA **SEXTA-FEIRA**

| **SESSÃO DE QUINTA-FEIRA: 1h42**
| **SESSÃO DE SEXTA-FEIRA: 1h31**

NOTA: As duas series de 1500L poderão ser juntas.

