

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

CAMP. FRANCISCO RODRIGUES DE SOUSA | **SEXTA-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 (10x)	
Juventude AC (4x)	CEO Liceu (...)	3		6	Clube Naval do Funchal (10x)	
Clube Desportivo Nacional (8x)		4		5	Salesianos do Funchal (8x)	
Clube Desportivo Nacional (7x)		5		4	Clube Desportivo Nacional (10x)	
CD São Roque (4x)	AD Machico (...)	6		3	Clube Desportivo Nacional (10x)	
				2	Clube Desportivo São Roque (6x)	
				1	AD Machico (6x)	CEO 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 oito 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**

