

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO “PAULO CAMACHO”

FUNCHAL, 18 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
0	Bernardo M. Machado, CDN Martim L. Gonçalves, CDN	CAIS MOVIVEL	Pedro M. Alves, CDN Tiago M. Machado, CDN
1	Maria J. Costa, CDN Valentina J. Gonçalves, CDN		Ivana V. Sousa, CDN Luísa T. Pereira, CDN
2	Júlia A. Dias, CDN Margarida R. Freitas, CDN		Inês A. Tembe, CDN Laura F. Camacho, CNF
3	Inês Cruz Câmara, CDN Maria E. Abreu, CDN		Madalena S. Gomes, CNF Teresa V. Jardim, CNF
4	Rafael F. Barry, CNF Diogo. A. Nascimento, CNF		Rodrigo V. Matos, CNF Nuno A. Abreu, CNF
5	Diogo A. Oliveira, CNF Diogo H. Fernandes, CNF		Tiago O. Batista, CNF Leonardo F. Ferreira, CNF
6	Maria C. Araújo, CNF Sofia A. Nascimento, CNF		Alexandre M. Gomes, JACL João G. Fernandez, JACL
7	Jordão A. Pereira, JACL João L. Rodrigues, CNF		Afonso P. Alves, JACL Tiago P. Alves, JACL
8	Laura S. Rodrigues, JACL Mariana C. Jesus, JACL		Joana M. Carichas, JACL Barbara E. Ramos, JACL
9	Eduardo R. Silva, JACL Afonso M. Nunes, JACL		Diogo B. Alves, JACL Afonso M. Oliveira, 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	3.ª SESSÃO	14:45 – 15:15	15:00	15:30 – 16:42

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **40** NADADORES / **3** CLUBES
- (3.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: **1h12**