

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

CAMP. NAT. MADEIRA - OUTONO | **SESSÃO C**

FUNCHAL, 16 A 18 DE OUTUBRO DE 2020

C U B A	PISTAS		NADADORES		PISTAS
	9	Clube Desportivo São Roque (4x)	CAIS MOVIVEL	Clube Desportivo São Roque (4x)	9
	8	Salesianos do Funchal (4x)		Clube Desportivo São Roque (4x)	8
	7	Salesianos do Funchal (4x)		Salesianos do Funchal (4x)	7
	6	Clube Naval do Funchal (4x)		Salesianos do Funchal (4x)	6
	5	Clube Naval do Funchal (4x)		Salesianos do Funchal (x1) Clube Naval do Funchal (1x)	5
	4	Clube Naval do Funchal (4x)		Clube Naval do Funchal (4x)	4
	3	Clube Desportivo Nacional (4x)		Clube Naval do Funchal (4x)	3
	2	Clube Desportivo Nacional (4x)		Clube Desportivo Nacional (4x)	2
	1	Clube Desportivo Nacional (4x)		Clube Desportivo Nacional (4x)	1
	0	AD Galomar (2x) Clube Desportivo Nacional (1x)		Clube Desportivo Nacional (4x)	0

OBSERVAÇÕES:

- 1) O período de aquecimento é **00h30** para a sessão “A”, “B” e “C”. A sessão de fundo assume um período de aquecimento distinto porque participam apenas 23 nadadores;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com quatro nadadores por pista (**distanciamento social obrigatório**);
- 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 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
SEXTA DE NOITE	SESSÃO FUNDO	Não definido.	19:30	20:00 – 20:45
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO A	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:50
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO B	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:28
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO C	14:45 – 15:15	15:00	15:30 – 17:00
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO A	17:30 – 18:00	17:45	18:15 – 19:52
DOMINGO DE MANHÃ	SESSÃO B	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:54
DOMINGO DE MANHÃ	SESSÃO C	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:50

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- 199 NADADORES / 8 CLUBES

| SESSÃO FUNDO: 0h59 | 1.ª SESSÃO A: 1h20 | 1.ª SESSÃO B: 1h13 | 1.ª SESSÃO C: 1h30
| 2.ª SESSÃO A: 1h37 | 2.ª SESSÃO B: 1h24 | 2.ª SESSÃO C: 1h35

