

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

FUNCHAL, 7 A 9 DE MAIO DE 2021

CAMP. NAT. MADEIRA - PRIMAVERA | SESSÃO FUNDO

PISCINAS "PAULO CAMACHO, NAZARÉ

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

OBSERVAÇÕES:

- 1) O período de aquecimento é **1h00** para a sessão de **FUNDO**;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com uma média de sete 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
SEXTA DE NOITE	SESSÃO FUNDO	18:30 – 19:00	18:45	19:15 – 20:28
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO "A"	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:43
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO "B"	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:13
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO "A"	14:45 – 15:15	15:00	15:30 – 16:53
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO "B"	17:30 – 18:00	17:45	18:15 – 19:14
DOMINGO DE MANHÃ	SESSÃO "A"	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:32
DOMINGO DE MANHÃ	SESSÃO "B"	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:11

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- 140 NADADORES / 5 CLUBES

| **SESSÃO FUNDO: 1h13** | 1.^a SESSÃO A: 1h13 | 2.^a SESSÃO A: 1h23 | 3.^a SESSÃO A: 1h02
| 1.^a SESSÃO B: 0h58 | 2.^a SESSÃO B: 0h59 | 3.^a SESSÃO B: 0h56

