DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO "PAULO CAMACHO"

FUNCHAL, 18 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		NADADORES	PISTAS
0	Henrique D. Nunes, **CDN |** Tomás R. Martins, **CDN**	CAIS MOVÍVEL	Leonor S. Soares, **CDN |** Simão H. Sousa, **CDN**	0
1	Guilherme C. Costa, **CDN |** Ernani A. Carreira, **CDN**		Inês S. Baptista, **CDN |** Clarisse V. Mateus, **CDN**	1
2	Clarisse V. Mateus, **CDN |** Maria T. Nóbrega, **CDN**		Juliana R. Alves, **CDN**	2
3	Juan D. Mendes, **CDN |** Igor Koval, **CDN**		Matilde S. Andrade, **CNF**	3
4	João F. Oliveira, **CNF** | João C. Araújo, **CNF**		Maria Beatriz Sousa, **CNF**	4
5	Maria R. Freitas, **CNF**		Júlia F. Pereira, **CNF** | Carolina P. Silva, **CNF**	5
6	Maximo Nachychko, **CNF** | Lucas S. Pereira, **CNF**		Ana C. Barros, **JACL** | Mischa B. Blandy, **JACL**	6
7	Joaquim E. Carvalho, **CNF** | Simão S. Garanito, **CNF**		João V. Fernandes, **JACL** | Afonso F. Fernandes, **JACL**	7
8	Duarte C. Nunes, **JACL** | Laura F. Pereira, **JACL**		Ana L. Melim, **JACL** | Maria M. Fernandes, **JACL**	8
9	João C. Temes, **JACL** | João M. Rodrigues, **JACL**		Vitória M. Rocha, **JACL** | Maria C. Pereira, **JACL**	9

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 MANHÃ	1.ª SESSÃO	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:45

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **36** NADADORES / **3** CLUBES
- **(1.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: 1h15**

ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA