

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO “PAULO CAMACHO”

FUNCHAL, 18 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
0	Tiago J. Abreu, ADM Gabriel F. Coelho, ADM	CAIS MOVIVEL	Rodrigo L. Vieira, ADM 0
1	Juliana F. Erra, ADM Viviana M. Freitas, ADM		Pedro P. Viveiros, ADM 1
2	Magna F. Dias, CDSR Mónica F. Dias, CDSR		Gabriela S. Silva, CDSR 2
3	Martim José Gouveia, CDSR		Dmytro Smirnov, CDSR André S. Steflea, CDSR 3
4	Silvana S. Silva, CDSR		Sara F. Nóbrega, CDSR 4
5	Pedro M. Pita, CNF		João A. Paulos, CNF 5
6	Madalena L. Figueira, CNF Beatriz R. Freitas, CNF		Leonor R. Neto, CNF 6
7	Maria L. Ferro, CNF Constança O. Baptista, CNF		Alexandre Volozhenim, CNF 7
8	João F. Abreu, CNF Luís A. Ferraz, CNF		Laura F. Jardim, CNF 8
9	Lourenço Q. Sousa, CNF		Tony S. Silva, CNF João O. Setim, CNF 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	2.ª SESSÃO	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:17

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **28** NADADORES / **3** CLUBES
- (2.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: **1h02**