DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

CAMP. NAT. MADEIRA - VERÃO

FUNCHAL, 25 DE JULHO DE 2020

PISTAS	NADADORES		NADADORES	PISTAS
0	Juliana R. Alves, **CDN** | Inês S. Baptista, **CDN** | Simão H. Sousa, **CDN**	CAIS MOVÍVEL	Clarisse V. Mateus, **CDN** | Sara M. Temtem, **CDN**	0
1	Guilherme C. Costa, **CDN** | Leonor S. Soares, **CDN**		Ernani A. Carreira, **CDN** | Luís. H. Vieira, **CDN**	1
2	Dmytro Smirnov, **CDSR** | Sara F. Nóbrega, **CDSR**		Henrique Nunes, **CDN** | Tomás Martins, **CDN**	2
3	André Steflea, **CDSR** | Gabriela Silva, **CDSR** | Martim Gouveia, **CDSR**		João F. Almeida, **CNF** | Joaquim E. Carvalho, **CNF**	3
4	Constança B. Ornelas, **CNF** | Matilde S. Andrade, **CNF**		Lucas S. Pereira, **CNF** | Maria R. Freitas, **CNF**	4
5	Maria B. Sousa, **CNF** | Tiago B. Neves, **CNF**		Maximo Nachychko, **CNF** | Beatriz M. Rodrigues, **CNF**	5
6	Diana C. Macedo, **CNF** | João C. Araújo, **CNF**		Carolina P. Silva, **CNF** | Júlia F. Pereira, **CNF**	6
7	Maria Fernandes, **JACL** | Diogo Alves, **JACL** | Duarte Nunes, **JACL**		João V. Fernandes, **JACL** | Vitória M. Rocha, **JACL**	7
8	Afonso M. Oliveira, **JACL** | Mischa B. Blandy, **JACL**		Afonso F. Fernandes, **JACL** | Maria C. Pereira, **JACL**	8
9	João J. Silva, **JACL** | Margarida F. Andrade, **JACL**		João C. Temes, **JACL** | Ana L. Melim, **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 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 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 comum. Ajuda a rentabilizar o tempo.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE MANHÃ	1.ª SESSÃO	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:56

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **43** NADADORES / **3** CLUBES
- **(1.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: 1h26**

ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA