DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO — TOR. JOVEM NADADOR COMPLETO

FUNCHAL, 1 DE AGOSTO DE 2020

PISTAS	NADADORES		PISTAS
9	João Tomás Barata, **JACL** | João Luís Correia, **JACL**	Mateus Basílio Alves, **JACL** | Santiago Bettencourt Camacho, **JACL**	9
8	Luís Miguel Quadrado, **JACL** | Lídia Pinto Mendes, **JACL**	Teresa Gomes Quadrado, **JACL** | Tomás Costa Bastos, **JACL**	8
7	Gonçalo Reis Rodrigues, **JACL** | Mara Gonçalves Silva, **JACL**	Guilherme Rodrigues Pita, **JACL**	7
6	Álvaro Francisco Velosa, **CNF** | Madalena Pinto Brito, **CNF**	David Oliveira Rodrigues, **CNF**	6
5	Bruno Correia Silva, **CNF** | Maria Luís Silva, **CNF**	Lourenço Perestrelo Lúcio, **CNF**	5
4	Mateus Silva Garanito, **CNF** | Maria Franco Ferro, **CNF**	Pedro Dinis Abreu, **CNF** | Diana Lazareva, **CNF**	4
3	Afonso Henrique Abreu, **CNF** | Filipe Luís Pão, **CNF**	Valeria Isabel Mata, **CNF** | Charlotte Engelse Andrade, **CNF**	3
2	Francisco Bravo Diz, **CNF** | João Vieira Nunes, **CNF**	Maria Inês Passos, **CNF** | Ana Matilde Pereira, **CNF**	2
1	Óscar Henrique Gois, **CDSR** | Gonçalo Magalhães Araújo, **CDSR**	Ana Matilde Velosa, **CDN**	1
0	Ana Carolina Alves, **CDN** | Matilde Sofia Vieira, **CDN**	Martim João Figueira, **CDN** | Bernardo Vicente Jardim, **CDN**	0

C U B A

CAIS MOVÍVEL

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 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.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE MANHÃ	**1.ª SESSÃO**	**07:45** – **08:15**	**08:00**	**08:30** – **09:33**

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **36** NADADORES / **4** CLUBES
- **(1.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: 1h03**

ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA