DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TOR. JOVEM NADADOR COMPLETO

FUNCHAL, 1 DE AGOSTO DE 2020

C U B A

PISTAS	NADADORES		PISTAS
9	Leonor Rocha Sousa, **JACL** | Vera Andrade Gonçalves, **JACL**	CAIS MOVÍVEL	Frederico Luís Antunes, **JACL** | Paula Aguiar Margarido, **JACL**	9
8	Marco António Castro, **CNF** | Francisca Leonor Freitas, **CNF**		Francisco Freitas Letra, **CNF** | Constança Sousa Medeiros, **CNF**	8
7	Francisco Guilherme Miranda, **CNF** | Vanessa Fernandes Sá, **CNF**		Rodrigo Vieira Jardim, **CNF** | Guida Drumond Ribeiro, **CNF**	7
6	Salvador Freitas Andrade, **CNF** | Lara Beatriz Romão, **CNF**		Vasco Jesus, **CNF** | Vera Jesus, **CNF** | André Pestana, **CNF**	6
5	Rafael Alves Barradas, **CEOL** | Fernando Silva Gonçalves, **CEOL**		João Abreu Gomes, **CNF** | Isabel Gouveia Leitão, **CNF**	5
4	Guilherme Gomes, **ADG** | Pedro Pestana, **ADG** | Mateus Raposo, **ADG**		João Gonçalves, **CNF** | Tomás Gonçalves, **CNF**	4
3	Eleine Vieira Mateus, **CDN** | Tomás Ramos Veloza, **CDN**		João Bernardo Silva, **CDN** | Madalena Barbosa Temtem, **CDN**	3
2	Sara Beatriz Melim, **CDN** | Lourenço Almeida Jardim, **CDN**		Eduardo Afonseca Sousa, **CDN** | Maria Korina Silva, **CDN**	2
1	Filipa Carolina Freitas, **ADM** | Sara Alexandra Madeira, **ADM**		João Tomás Jardim, **CDN** | Tomás Franco Erra, **ADM**	1
0	José Bernardo Gonçalves, **ADM** | Beatriz Xavier Carvalho, **ADM**		Madalena Chulata Nóbrega, **ADM** | Diogo Xavier Carvalho, **ADM**	0

OBSERVAÇÕES:

1) O período de aquecimento é **00h30**;

2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com dois nadadores por pista. Exceção para a **ADG** e o **CNF**, com três 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	**2.ª SESSÃO**	**10:30** – **11:00**	**10:45**	**11:15** – **12:18**

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **42** NADADORES / **6** CLUBES
- **(2.ª) SESSÃO INDIVIDUAL: 1h03**

ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA