

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO DE ABERTURA | **SESSÃO A**

FUNCHAL, 26 DE SETEMBRO DE 2020

ROGÉRIO RODRIGUES, ÁRBITRO.

C
U
B
A

PISTAS	NADADORES		PISTAS
9	Clube Desportivo São Roque (4x)	Clube Desportivo São Roque (3x)	9
8	Clube Escola O Liceu (3x)	Clube Desportivo São Roque (2x)	8
7	Juventude Atlântico Clube (4x)	Clube Escola O Liceu (2x)	7
6	Juventude Atlântico Clube (4x)	Juventude Atlântico Clube (4x)	6
5	Clube Naval do Funchal (4x)	Clube Naval do Funchal (4x)	5
4	Clube Naval do Funchal (4x)	Clube Naval do Funchal (4x)	4
3	Clube Naval do Funchal (4x)	Clube Naval do Funchal (4x)	3
2	Clube Desportivo Nacional (4x)	Clube Desportivo Nacional (4x)	2
1	Clube Desportivo Nacional (4x)	Clube Desportivo Nacional (4x)	1
0	Clube Desportivo Nacional (4x)	Clube Desportivo Nacional (4x)	0

CAIS MÓVEL

OBSERVAÇÕES:

- 1) O período de aquecimento é **00h30** na primeira sessão e segunda sessão;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com quatro nadadores por pista (**distanciamento social obrigatório**);
- 3) A organização não aconselha mas podem trocar os nadadores de pista, desde 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. A organização aconselha.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO A	07:45 – 08:15	08:00	08:30 – 09:56
SÁBADO DE MANHÃ	SESSÃO B	10:30 – 11:00	10:45	11:15 – 12:44
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO A	14:45 – 15:15	15:00	15:30 – 16:58
SÁBADO DE TARDE	SESSÃO B	17:30 – 18:00	17:45	18:15 – 19:45

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- 153 NADADORES / 5 CLUBES

| 1.ª SESSÃO A: 1h26 | 1.ª SESSÃO B: 1h29 | 2.ª SESSÃO A: 1h28 | 2.ª SESSÃO B: 1h30

