

# *ÉPOCA*

## *2021/22*



### *FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS ALTERNADAS*

*PISCINAS MUNICIPAIS DE ABRANTES  
12 DE DEZEMBRO DE 2021  
09H30*

*ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM*

*APOIOS: CÂMARA MUNICIPAL DE ABRANTES*

# FESTIVAL DE CADETES- TÉCNICAS ALTERNADAS

ABRANTES – 12 DE DEZEMBRO DE 2021

AVQA

Delegados: Dominique  
Treinadores: Filipa Jourdan

BUZIOS

Delegados: Keetie Geus  
Treinadores: Tiago Leão/Eduardo Baptista

CDAА

Delegados: Nélia Duque  
Treinadores: Sandra Isabelinha

CLAC

Delegados: Andreia Ferreira/Carla Sá  
Treinadores: Luís Domingues

CNAB

Delegados: Marco Santos  
Treinadores: Rute Leonardo

CNSM

Delegados: Sérgio Santos  
Treinadores: Rui Oliveira/ Paulo Soares

CNTEJO

Delegados: José Afonso/Manuel Fonseca  
Treinadores: Telmo Lopes/Nuno Afonso

CNTN

Delegados: Carla Formiga  
Treinadores: Fábio Ferreira /Duarte Policarpo

SFGP

Delegados: Pedro Silva  
Treinadores: Luís Garcia

VS

Delegados: Hugo Sousa  
Treinadores: Renato Rodrigues



Festival de Cadetes- Técnicas alternadas  
Abrantes, 12/12/2021

Estatística de inscrições

Todas as provas

Clube	Código	Região	Atletas			Individuais			Estafetas		
			Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total
Associacao 20Km de Almeirim	AVQA	ANDS	3	-	3	8	-	8	-	-	-
BUZIOS-Coruche	BUZIOS	ANDS	9	5	14	17	11	28	-	-	-
Clube Desportivo Os Aguias de Alpiarça	CDAAC	ANDS	3	1	4	7	3	10	-	-	-
Clube Lazer Aventura e Competicao	CLAC	ANDS	2	-	2	5	-	5	-	-	-
Clube Nautico de Abrantes	CNAB	ANDS	3	2	5	8	4	12	-	-	-
Clube Nautico de Salvaterra de Magos	CNSM	ANDS	4	4	8	9	8	17	-	-	-
Clube de Natacao do Tejo	CNTEJO	ANDS	2	-	2	4	-	4	-	-	-
Clube de Natacao de Torres Novas	CNTN	ANDS	9	2	11	22	5	27	-	-	-
Sociedade Filarmonica Gualdim Pais	SFGP	ANDS	1	4	5	2	8	10	-	-	-
Viver Santarem	VS	ANDS	3	1	4	7	3	10	-	-	-
Numero total de 10 Clubes			39	19	58	89	42	131	-	-	-







Festival de Cadetes- Técnicas alternadas  
Abrantes, 12/12/2021

---

Prova 4, Masc., 100m Livres

Série 2 de 2

1	Pedro Figueiredo Ferreira	10	20Km de Almeirim	1:37.96
2	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	1:33.07
3	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas	1:30.45
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	1:15.62
5	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	1:19.72
6	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim	1:31.56
7	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas	1:35.08
8	Francisco Manuel Cadete	10	Nautico Abrantes	1:38.88

Prova 5

Femin., 50m Livres

Cadete B

12/12/2021 - 9:50

Startlist

---

Ano

Série 1 de 2

3	Iris Lopes Santos	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
4	Leonor Chambel Santos	13	Nautico Abrantes	1:22.19
5	Maria Pais Santos	12	BUZIOS-Coruche	NT

Série 2 de 2

1	Leonor Meia-onca Martins	13	Nautico Salvaterra Magos	1:08.73
2	Diana Marques Maquilao	12	Nautico Salvaterra Magos	1:01.37
3	Angela Tomas Silva	12	Gualdim Pais	52.69
4	Rita Maria Rosa	12	BUZIOS-Coruche	47.14
5	Rita Balsa Alves	12	BUZIOS-Coruche	52.46
6	Valentina Rodrigues Feijao	13	Nautico Salvaterra Magos	58.20
7	Maria Vitoria Martinho	12	Gualdim Pais	1:07.75

Prova 6

Masc., 50m Livres

Cadete B

12/12/2021 - 10:00

Startlist

---

Ano

Série 1 de 2

1	Miguel Grincho Sousa	12	Viver Santarem	NT
2	Tiago Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
3	Tomas Miguel Pedro	11	BUZIOS-Coruche	1:07.52
4	Martim Rocha Silva	12	Gualdim Pais	54.73
5	Tiago Daniel Santos	11	BUZIOS-Coruche	1:01.35
6	Goncalo Pinto Chanca	12	Nautico Salvaterra Magos	NT
7	Artur Miguel Silva	12	Natacao do Tejo	NT
8	Francisco Maria Dias	11	Viver Santarem	NT



Festival de Cadetes- Técnicas alternadas  
Abrantes, 12/12/2021

---

Prova 6, Masc., 50m Livres

Série 2 de 2

1	Simao Peseiro Cabecinhas	11	BUZIOS-Coruche	50.90
2	Eduardo Domingos Rosa	11	BUZIOS-Coruche	48.76
3	Matias Rafael Pacheco	12	BUZIOS-Coruche	42.82
4	Martim Maria Salvador	11	Nautico Salvaterra Magos	40.64
5	Heliodoro João Sombreiro	11	BUZIOS-Coruche	42.18
6	Artur Alexandre Silva	11	Aguias de Alpiarça	48.27
7	Manuel Maria Moniz	11	20Km de Almeirim	49.84
8	Francisco Nunes Ferreira	11	Aguias de Alpiarça	52.25

---

Prova 7  
12/12/2021 - 10:05

Femin., 100m Costas

Cadete A  
Startlist

Ano

Série 1 de 1

2	Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche	2:14.15
3	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	1:53.65
4	Benedita Maria Lagarinhos	11	Viver Santarem	1:42.15
5	Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça	1:52.18
6	Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche	1:56.03
7	Sofia Dias Margarido	11	Nautico Abrantes	NT

---

Prova 8  
12/12/2021 - 10:10

Masc., 100m Costas

Cadete A  
Startlist

Ano

Série 1 de 2

2	Salvador Silva Fonseca	10	Natacao do Tejo	NT
3	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	NT
4	Pedro Figueiredo Ferreira	10	20Km de Almeirim	2:17.38
5	Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça	2:23.69
6	Lourenco Vicente Geada	10	Torres Novas	NT
7	Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas	NT

Série 2 de 2

1	Guilherme Martins Conceicao	10	Viver Santarem	1:46.52
2	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	1:41.44
3	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim	1:38.53
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	1:28.41
5	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas	1:30.56
6	Francisco Manuel Cadete	10	Nautico Abrantes	1:39.22
7	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas	1:43.03
8	Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes	1:54.91



Festival de Cadetes- Técnicas alternadas  
Abrantes, 12/12/2021

Prova 9  
12/12/2021 - 10:15

200m Livres

11 - 12 anos  
Startlist

		Ano	
<u>Série 1 de 3</u>			
3	Benedita Maria Lagarinhos	11	Viver Santarem NT
4	Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes 4:02.40
5	Guilherme Martins Conceicao	10	Viver Santarem NT
<u>Série 2 de 3</u>			
1	Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça 3:57.32
2	Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas 3:46.59
3	Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas 3:36.26
4	Pedro Figueiredo Ferreira	10	20Km de Almeirim 3:29.48
5	Lourenco Vicente Geada	10	Torres Novas 3:36.14
6	Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche 3:38.19
7	Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche 3:55.47
<u>Série 3 de 3</u>			
1	Francisco Manuel Cadete	10	Nautico Abrantes 3:26.26
2	Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim 3:23.50
3	Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento 3:16.28
4	David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche 2:37.41
5	Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos 2:52.06
6	Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça 3:20.83
7	Clara Santos Madureira	11	Torres Novas 3:25.87
8	Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas 3:26.90



## REGULAMENTO DISTRITAL NATAÇÃO - 2021/2022

### FESTIVAL DE CADETES – TÉCNICAS ALTERNADAS – 1 SESSÃO

1. **LOCAL** - Piscinas Municipais de ABRANTES
2. **DATA** – 12 DEZEMBRO de 2021
3. **HORÁRIO** – Aquecimento: 8h00 Início da prova: 9H30
4. **PARTICIPAÇÃO - Categoria de Cadetes A E B**

Os cadetes B só podem participar em 2 (duas) provas individuais;

Os cadetes A poderão nadar (3) três provas individuais.

5. **INSCRIÇÕES** - As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 horas do dia **06/12/2021**
6. **CLASSIFICAÇÕES** - Haverá uma classificação individual por prova.
7. **PROGRAMA DE PROVAS**

1ª SESSÃO MANHÃ			
Nº Ordem	Prova	Sexo	CAT
1	50 C	Fem	CAD B
2	50 C	Mas	CAD B
3	100 L	Fem	CAD A
4	100 L	Mas	CAD A
5	50 L	Fem	CAD B
6	50 L	Mas	CAD B
7	100 C	Fem	CAD A
8	100 C	Mas	CAD A
9	200 L	MISTO	CAD A
10	100 L	MISTO	CAD B

**PRÉMIO SURPRESA MELHOR NADADOR FINA MASC E FEM**

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>  [ands@ands.pt](mailto:ands@ands.pt)

# **ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM**

Manual de procedimentos para o festival de cadetes- técnicas  
alternadas

Piscinas Municipais de Abrantes

12 de Dezembro de 2021

**(PROVA COM RESTRIÇÕES AO PÚBLICO)**

**128 lugares autorizados em espaço  
definido na bancada**

## Índice

### **1. Regras elementares obrigatórias**

### **2. Enquadramento**

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Responsabilidade do evento

### **3. Recomendações gerais**

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

### **4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas**

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percorso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

### **5. Procedimentos da Competição**

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares
- 5.7. Zona exclusiva para treinadores

### **6. Arbitragem**

- 6.1. Acesso às instalações
- 6.2. Balneários

6.3. Desempenho das funções

**7. Procedimentos de limpeza e desinfeção**

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

7.2. Câmara de chamada

7.3. Blocos de partida

7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

**8. Público**

**9. Outros**

## 1 Regras elementares obrigatórias

- **Apresentação do certificado de vacinação** para todos **os agentes desportivos e público autorizado com idade de 12 anos ou mais. Em caso de não vacinados, apresentação do teste rápido de antigénio (TRAg), realizado 48h antes do início da prova-**
- **Uso de máscara** é obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **A distância de segurança de 2m** entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais e durante todo o evento.
- Nos lugares sentados só deverão ser utilizados as cadeiras disponíveis e nos locais atribuídos aos clubes.
- **Manter distanciamento e higienizar** frequentemente as mãos
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- **Dentro da piscina** todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Usar a bancada para equipar ( preferencialmente) sendo autorizado também os balneários para esse efeito.**
- **Sem banhos.**
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente **circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).**
- **Entrada para a bancada é feita pela recepção e para o aquecimento e prova a entrada será feita pelas escadas de acesso da bancada ao cais da piscina.**
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

- **O público autorizado poderá entrar após os clubes e serão controlados por elemento da piscina. Será entregue uma senha que dará acesso às bancadas.**

## **2. Enquadramento**

- O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por: **Resolução do Conselho de Ministros nº 40/2020 de 29 de maio e nº51-A/2020 de 26 de junho, suportadas pelas orientações da DGS nº 019/2020 de 26/10/2020 actualizada em 01/12/2021, 030/2020 de 29/5/2020 actualizada em 17/08/2021, 036/2020 de 25/08/2020 actualizada a 22/10/2021 e 09/2021 de 26/08/2021 actualizada em 22/10/2021**
- **Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.**

### **2.1. Plano de contingência da instalação**

- O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos, fazendo parte integrante do mesmo.

### **2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito**

- Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação., anexa a este manual e sendo coordenado pela CMT e ANDS.

### **2.3. Responsabilidade do evento**

- O evento é realizado em parceria com a Câmara Municipal de Abrantes, sendo a responsabilidade da ANDS.

## **3. Recomendações gerais**

### **3.1. Instalações**

- **As instalações afectas à prova ( plano de água e bancadas) estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento (Organização, arbitragem, treinadores, fisioterapeutas, delegados dos clubes e atletas).**
- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS bem como o público autorizado a permanecer nas bancadas.

### **3.2. Equipamentos de proteção individual (EPI)**

- **Uso de máscara** é de uso obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas** obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- **A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação** devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

### **3.3. Acesso às instalações**

- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS e público autorizado autorizado a permanecer nas bancadas num máximo de 128 pessoas.
- .

- **A cada Clube será atribuído um espaço delimitado**, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- **Ao público autorizado será atribuído um espaço delimitado, em que as pessoas deverão permanecer sentadas durante a realização das provas.**
- **Após o início das provas** não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência

#### **3.4. Percursos autorizados**

- **Os percursos para os atletas serão apenas entre recepção, bancada e balneários e estarão assinalados** no chão e paredes ou outro sistema que possa ser visível e identificado. **Após a entrada dirigem-se para os balneários sendo o acesso para as bancadas pelo interior da piscina através da escada.** Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.
- **Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído para o aquecimento, para a câmara de chamada para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.**
- **Os treinadores e delegados** manter-se-ão na zona da bancada que for atribuída ao clube.
- **O público** tem acesso para a bancada através das escadas ao 1º piso ou por elevador (caso de pessoas com dificuldades de locomoção)

#### **3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches**

- **As instalações sanitárias encontram-se disponíveis nos balneários**
- **Usar a bancada para equipar e vestir, preferencialmente.**
- **Cacifos encerrados;**
- **Duches encerrados;**

#### 4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas

##### 4.1. Controlo de entradas na instalação

- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo ou público, exceto em caso de emergência.

##### 4.2. Circulação dentro das instalações

- A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores, arbitragem, organização do evento e funcionários da piscina. **O público autorizado deverá manter-se sentado na bancada e poderá circular para sair da piscina.**

##### 4.3. Locais atribuídos a cada clube

- A cada clube será atribuído um espaço com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente **para cada sessão, 2 treinadores e 2 delegados.** Caso o mesmo clube tenha equipa masculina e feminina serão atribuídos espaços contíguos.

##### 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

- Só será autorizado o aquecimento na piscina de competição e no início de cada sessão de acordo com o descrito no ponto 5.2.

##### 4.5. Acesso à câmara de chamada

- **A câmara de chamada** terá 2 series de 6 lugares de espera para a cada prova. Na antecâmara serão chamados pelo locutor os próximos nadadores das 2 séries seguintes.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

##### 4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- **A circulação será efetuada pela esquerda.** Os nadadores saem dos lugares da câmara de chamada para o local das partidas e **após a prova saem pelo lado oposto.**
- **Após a prova, os nadadores devem retirar-se imediatamente** para o local reservado da e sua equipa.

#### **4.7. Circulação de treinadores**

Os treinadores permanecem no espaço reservado na bancada ao clube.

#### **4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas**

- Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias, reuniões com organização ou em caso de emergência.

### **5. Procedimentos da Competição**

#### **5.1. Reuniões técnicas**

- Haverá 1 reunião técnica antes do início de cada jornada ou em caso de emergência .
- Cada clube só se pode fazer representar por no máximo por 1 elemento.

#### **5.2. Aquecimento**

- **Nº máximo de nadadores por pista é de 8.**

#### **5.3. Câmara de chamada**

- Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada quando chamados pelo locutor. Não poderão estar no espaço mais do que 2 series de cada vez.

#### **5.4. Período de descontração**

- **Não será autorizado a utilização do tanque de apoio.** Os nadadores após terminar a sua prova recolhem diretamente para o espaço reservado ao clube.

## **5.5. Resultados**

- **Os resultados só estarão disponíveis on-line.**

## **5.6. Cerimónia Protocolares**

**Haverá lugar a cerimónias protocolares de premiação ou outras sem imposição das medalhas.**

## **6. Arbitragem**

### **6.1. Acesso às instalações**

- A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos circuitos que forem indicados pela organização. Não deverão circular durante as sessões, excepto no exercício das suas funções.

### **6.2. Balneários**

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

### **6.3. Desempenho das funções**

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara é obrigatório durante o desempenho das funções.
- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

## **7. Procedimentos de limpeza e desinfeção**

### **7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes**

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.

- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

### **7.2. Blocos de partida**

- Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo ou atleta antes de cada partida.

### **7.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde**

Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda de toda a instalação. (portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

## **8. Público**

- São autorizadas 128 entradas para a bancada onde terão de estar sentados.
- Durante a prova não serão autorizados quaisquer movimentos excepto se for para saírem da piscina.
- **O não cumprimento das orientações dos funcionários da piscina e das instruções deste manual de procedimentos, será penalizado com a expulsão da piscina.**

**PROGRAMA DE AQUECIMENTO DOS ATLETAS FESTIVAL DE  
CADETES**

**12 DE DEZEMBRO DE 2021**

**CONDIÇÕES:**

- **8 PISTAS**
- **AQUECIMENTO COM AUTONOMIA DE CADA CLUBE E EM PISTAS ATRIBUÍDAS.**
- **INÍCIO DO AQUECIMENTO ÀS 08h00.**
- **FIM DO AQUECIMENTO ÀS 09h20.**
- **MÁXIMO DE 8 ATLETAS POR CLUBE/PISTA ATRIBUÍDA**
- **PISTAS PARTILHADAS POR MAIS DE UM CLUBE EXIGE COORDENAÇÃO ENTRE TREINADORES DE CADA ENTIDADE**
- **NO FINAL DE AQUECIMENTO OS ATLETAS REGRESSAM À BANCADA.**