

# ESCALONAMENTO USO DA PISCINA

AS PISCINAS DE  
AQUECIMENTO/SOLTURA SERÃO  
LIBERADAS ATRAVÉS DE  
ESCALONAMENTO, EVITANDO  
ASSIM NÚMERO EXCESSIVO DE  
ATLETAS E TREINADORES  
SIMULTANEAMENTE.



# ERRATA

# ÁREA DE COMPETIÇÃO

Considerando o espaço físico e obedecendo o distanciamento e as normas sanitárias vigentes, as áreas da piscina de competição e arquibancadas **SOMENTE PARA ATLETAS E TÉCNICOS (AS)**



# DIVISÃO EM 5 GRUPOS



## Grupo 1 – 140 atletas

SPORT CLUB CORINTHIANS PAULISTA / SP

ITAMIRIM/NOVOS CIELOS/NADAR ITAJAI / SC

SAO BENTO CLUBE DE NATACAO / SC

ASSOCIAÇÃO BAURUENSE DE DESPORTOS AQUÁTICOS / SP

CENTRO OLIMPICO DE TREINAMENTO E PESQUISA / SP

CLUBE ESPERIA / SP

IDEAL CLUBE / CE

RADIO CLUBE/MS / MS

AEROCLUBE DO RIO GRANDE DO NORTE / RN

ASSOCIAÇÃO VOTUPORANGUENSE DE NATAÇÃO / SP

ZITTI CLUBE DE NATACAO / GO

ASSOCIAÇÃO GAMA PERFORMANCE ESPORTIVA / GO

■ ■ ■ OLYMPICO CLUB / MG

■ ■ ■ CLUBE DO REMO / PA

■ ■ ■ CORE INTELIGÊNCIA ESPORTIVA S/S LTDA - ME / PR

# DIVISÃO EM 5 GRUPOS



## Grupo 2 – 141 atletas

MINAS TENIS CLUBE / MG

FLUMINENSE FOOTBALL CLUB / RJ

SANTA MONICA CLUBE DE CAMPO / PR

ASSOCIACAO ESPORTIVA SAO JOSE / SP

ASS DE PAIS E ATL DA NATACAO DE

MARINGA / PR

LIRA TENIS CLUBE / SC

BNB CLUBE DE FORTALEZA / CE

AABB BRASILIA / DF

GOIAS ESPORTE CLUBE / GO

CLUBE BOM PASTOR / MG

SOCIEDADE RECREATIVA MAMPITUBA / SC

ASSOCIAÇÃO JOINVILENSE DE NATACÃO / SC

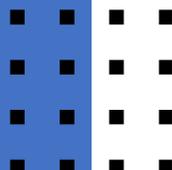
CLUBE ATLETICO JUVENTUS / SP

GREMIO UNIAO SANROQUENSE / SP

SOCIEDADE ESPORTIVA GRAN SAO JOAO / SP

ASS ATLETICA FERROVIARIA

PINDAMONHANGABA / SP



# DIVISÃO EM 5 GRUPOS



## Grupo 3 – 141 atletas

CR FLAMENGO / RJ

GREMIO NAUTICO UNIAO / RS

TIJUCA TENIS CLUBE / RJ

MACKENZIE ESPORTE CLUBE / MG

MARINA BARRA CLUBE / RJ

GRÊMIO VILA OLÍMPICA PARAHYBA / PB

A. JARAGUAENSE DE INCE. NAT.

COMPETITIVA / SC

ASSOCIAÇÃO TUBARONENSE NATAÇÃO / SC

INSTITUTO ATHLON DE DES. ESPORTIVO

SESC OLIMPICO/DF / DF

HEDLA EUFRASIA OLIVEIRA LOPES EIRELI/CE

IATE CLUBE DE BRASÍLIA / DF

ONDA ZU / MG

ESPORTE CLUBE GINÁSTICO / MG

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL / MS

HAME-ESPORTES AQ./GOLFINHO AZUL / MT

TUNA LUSO BRASILEIRA / PA

SPORT CLUB DO RECIFE / PE

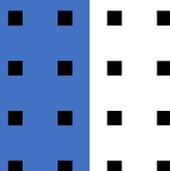
M3SWIM - JEREMIAS SÉRGIO DE ALMEIDA

NETO/PE / PE

ASS. PAIS E AMIGOS NAT. PONTA GROSSA / PR

ASSOCIACAO PAIS AMIGOS NATACAO

CONCORDIA /



# DIVISÃO EM 5 GRUPOS



## Grupo 4 – 140 atletas

ESPORTE CLUBE PINHEIROS / SP

PRAIA CLUBE / MG

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA SP / SP

RECREIO DA JUVENTUDE / RS

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA FÚRIA / PB

AQUANAII / DF

ASSOCIACAO ED. EVANGELICA / GO

SOCIEDADE MORGENAU / PR

CLUBE DOS FUNCIONARIOS DA CSN / RJ

CLUBE BRILHANTE / RS

CL NAT REG ALVARES CABRAL / ES

AVULSO (PARANÁ) / PR

AQUAFOZ NATAÇÃO / PR

ASSOCIAÇÃO TALENTOS DA NATAÇÃO / PR

TUIUTI ESPORTE CLUBE / PR

CL REG GUANABARA / RJ

ESCOLA DE NATAÇÃO NADO LIVRE / RJ

AQUAUP ESCOLA DE NATAÇÃO / RJ

ASSOC. LEOPOLDINA JUVENIL / RS

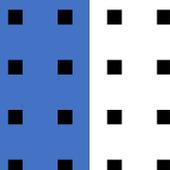
ASS. DE PAIS E AMIGOS DA NATACAO DE

CHAPECO / SC

ASSOCIACAO CHAPECOENSE DE NATAÇÃO / SC

AQUASPORT SERGIPE / SE

ESPORTE CLUBE BARBARENSE / SP



# DIVISÃO EM 5 GRUPOS



## Grupo 5 – 148 atletas

CLUBE CURITIBANO / PR

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY / SP

CIRCULO MILITAR DE SAO PAULO / SP

UNISANTA/SP

ASSOCIACAO ATLETICA BANCO DO BRASIL / SP

ASSOCIACAO ATLETICA COMERCIAL / PR

INST. DE DESP. AQUÁTICOS FOZ DO IGUAÇU / PR

CLUBE DE CAMPO DE PIRACICABA / SP

TENIS CLUBE DE CAMPINAS / SP

ASS PAIS AMIGOS NA NAT PRES PRUDENTE / SP

RKF SWIM TEAM / RJ

CENTRO DE TRADIÇÕES GAÚCHAS / RR

ASSOCIAÇÃO NATAÇÃO AQ MARINHO / RR

VALE EUROPEU NATAÇÃO - VEN / SC

NOSSO CLUBE DE LIMEIRA / SP

CLUBE DOZE DE AGOSTO / SC

CENTRO PAULISTA DE NATAÇÃO / SP

PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE / SP

CL INTERNACIONAL DE REGATAS / SP

NATAÇÃO PRAIA GRANDE / SP

NATAÇÃO OSASCO / FAE / SP

ASS DE NATAÇÃO AQUARIUS / AP

ARENA AQUÁTICA SALVADOR / BA

SWIMMERS - EXCELENCIA EM NATAÇÃO EIRELI / GO

CL REC. ESPORTIVO SERV PUBL DE VARGINHA / MG

ASS. DE PAIS AMIGOS ATL DA NATAÇÃO DE MT / MT

ASS ATL BANCO DO BRASIL-RECIFE / PE

CLUBE PORTUGUES DO RECIFE / PE

CLUBE DOS SUBTENTES E SARGENTOS PMPI / PI

TIME JUNDIAI / SP

CLUBE DOS EMPREGADOS DA PETROBRÁS / BA

CLUBE CACA E TIRO 1º DE JULHO/ASENA-FME / SC

SPATIUM/OBJETIVO MOGI / SP

CAIXEIROS VIAJANTES / RS

YARA CLUBE DE MARILIA / SP

ATHENAS ACADEMIA / SP

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA PORTUGUESA / SP

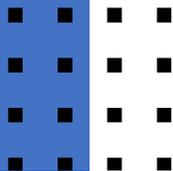
# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA SEMI-OLÍMPICA – 29/11 –  
13:00/15:00**

	RITMO
Grupo 1	
	Grupo 2
Grupo 2	
	Grupo 1
Grupo 1	
	Grupo 2
RITMO	

→  
**25 MTS**



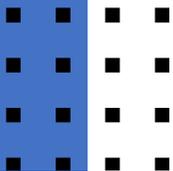
# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA SEMI-OLÍMPICA – 29/11 –  
15:00/17:00**

	RITMO
Grupo 3	
	Grupo 4
Grupo 5	
	Grupo 3
Grupo 4	
	Grupo 5
RITMO	

→  
**25 MTS**



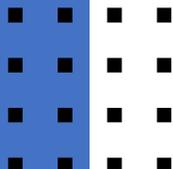
# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA SEMI-OLÍMPICA – 29/11 –  
17:00/19:00**

	RITMO
Grupo 1	
	Grupo 2
Grupo 3	
	Grupo 4
Grupo 5	
	Grupo 1
RITMO	

**25 MTS**



# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA OLÍMPICA – 29/11 – 16:00/17:00**

APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)
RITMO
Grupo 1
Grupo 2
Grupo 2
Grupo 1
Grupo 2
Grupo 1
RITMO
(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE

50 MTS

# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA OLÍMPICA – 29/11 – 17:00/18:00**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA OLÍMPICA – 29/11 – 18:00/19:00**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Livre</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA OLÍMPICA – 30/11 – 09:00/10:00**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# TREINOS/PISCINA PRINCIPAL



**DIVISÃO PISCINA OLÍMPICA – 30/11 – 10:00/11:00**

APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)
RITMO
Grupo 1
Grupo 2
Grupo 2
Grupo 1
Grupo 1
Grupo 2
RITMO
(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE

50 MTS

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 30/11 – 15:00/15:30**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 30/11 – 15:30/16:00**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 01/12 – 07:15/07:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 01/12 – 07:45/08:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 01/12 – 16:00/16:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 01/12 – 16:45/17:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 02/12 – 07:15/07:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 02/12 – 07:45/08:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 02/12 – 16:00/16:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 02/12 – 16:45/17:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 03/12 – 07:15/07:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 03/12 – 07:45/08:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 03/12 – 16:00/16:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 03/12 – 16:45/17:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 04/12 – 07:15/07:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 04/12 – 07:45/08:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 04/12 – 16:00/16:45**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 1</b>	
	<b>Grupo 2</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 1</b>
<b>Grupo 2</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**

# AQUECIMENTO/COMPETIÇÃO



**DIVISÃO PISCINA – 04/12 – 16:45/17:15**

<b>APENAS TIROS DE VELOCIDADE (25)</b>	
	<b>RITMO</b>
<b>Grupo 3</b>	
	<b>Grupo 4</b>
<b>Grupo 5</b>	
	<b>Grupo 3</b>
<b>Grupo 4</b>	
	<b>Grupo 5</b>
<b>RITMO</b>	
<b>(25) APENAS TIROS DE VELOCIDADE</b>	

**50 MTS**