**Benedita Sport Club Natação**
Associação sem fins lucrativos para prática de actividades desportivas
Sala Polivalente, Piscinas
Rua das Piscinas - Apart. 79
2476-901 Benedita

# *CONVOCATÓRIA*

**PROVA:** **Torneio do Carnaval**
**LOCAL:** **Porto Mós**
**DATA:** **5 de Março**

| NOME | LIVRES | | | | | | | | | COSTAS | | | BRUÇOS | | | MARIPOSA | | | ESTILOS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 50 | 100 | 200 | 400 | 800 | 1500 | 4X50 | 4X100 | 4X200 | 50 | 100 | 200 | 50 | 100 | 200 | 50 | 100 | 200 | 100 | 200 | 400 | 4X50 | 4X100 |
| Diogo Custoias | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | X | | | |
| Miguel Fialho | | | | | | | | | | | X | | X | | | | | | | | | | |
| Lourenço Nicolau | | | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | | | | |
| Bernardo Machado | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | |
| Constança Rodrigues | | | | | | | | | | | X | | | X | | | | | | | | | |

Esta convocatória está tacitamente aceite pelos encarregados de educação dos Atletas convocados, que não tenham comunicado antecipadamente qualquer oposição à mesma.

| **Delegados há Prova** | Jornadas - Sessões | | | |
|---|---|---|---|---|
| ***Sessões / Jornadas*** | *1ª-1ª* | *1ª-2ª* | *2ª-1ª* | *2ª-2ª* |
| António Rodrigues | X | | | |
| José Custoias | | | | |
| Adélia Pina | | | | |
| Cristina Morais | | | | |
| Helena Serralheiro | | | | |
| Helen Nicolau | | | | |
| Paula Vicente | | | | |
| Fátima | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| **HORÁRIOS** | **Dia 5** | **Dia** | **Dia** |
|---|---|---|---|
| Concentração (piscinas) | 13:10 | | |
| Partida | 13:15 | | |
| Aquecimento | 13:30 | | |
| Inicio Prova | 15:00 | | |
| Almoço (previsto) | | | |
| Aquecimento | | | |
| Inicio Prova | | | |
| Final (previsto) | 18:00 | | |
| Chegada (prevista) | 18:30 | | |

**Benedita, 27-02-2010**
O Técnico