



RNC

AMAZÔNIA / 2020

PARICATUBA - IRANDUBA - AM

Congresso Técnico

ORIENTAÇÕES GERAIS

Em decorrência da pandemia de COVID-19 e para a segurança dos participantes, as seguintes medidas devem ser adotadas:

1. Todos os atletas realizarão testes rápidos na entrega de kits.
2. A entrega será realizada na Aquática Amazonas nos dias 11 e 12 (sexta), de 08h às 19h e 12/12 (sábado), de 08h às 17h.
3. Somente poderá participar da prova, o atleta que obtiver resultado negativo.
4. Não haverá retirada de kits por terceiros.
5. O congresso técnico será realizado virtualmente.
6. É obrigatório o uso de máscara em toda a área da prova.

Kit Atleta





500m

07h00 - 07h45 | Check in
07h30 - 07h50 | Aquecimento
08h00 | Largada

relay
500m



leadam Campo
De Paricatuba



Igreja Pentecostal
Deus é Amor

Capela Santa
Terezinha - Paricatuba



ALMIRANTE TAMANDARÉ - 8K

06h30 - 07h15 | Check in
07h30 | Largada
Premiação

(conforme chegada das categorias)



4 voltas, Sentido horário

Término de cada volta: atleta sai da água corre na praia volta a água | inicia a volta seguinte.

Contornar boias pelo lado externo

Ombro direito

Hidratação (mesa com água, praia)





4K

07h15 - 07h45 | Check in
08h00 | Largada em onda
25 atletas a cada 3 min
Premiação

(conforme chegada das categorias)



2 voltas, Sentido horário

Término da 1ª volta: atleta sai da água corre na praia volta a água | inicia a 2ª volta.

Contornar boias pelo lado externo

Ombro direito

Hidratação (mesa com água, praia)



2K

07h30 - 08h00 | Check in
08h15 | Largada em onda
25 atletas a cada 3 min
Premiação

(conforme chegada das categorias)



1 volta, Sentido horário

**Contornar boias pelo lado externo
Ombro direito**





Proibido:

**Roupas de borracha, neoprene
pés de pato ou nadadeiras
palmar
polibóia**

Chegada

Portal na Praia

Portando chip de competição

Premiação

Medalha de Finalista todos completarem a etapa

Geral: 1º ao 3º (naipes) - troféus

Pódio 1º ao 3º (categorias e naipes) - medalhas

MIRIM : *11-12 anos (2K)*

INFANTIL : *13 e 14 anos*

JUVENIL : *15 e 16 anos*

JÚNIOR : *17, 18 e 19 anos*

SÊNIOR : *20 a 24 anos*

MASTER A: *25 a 29 anos*

MASTER B: *30 a 34 anos*

MASTER C: *35 a 39 anos*

MASTER D: *40 a 44 anos*

MASTER E: *45 a 49 anos*

MASTER F : *50 a 54 anos*

MASTER G: *55 a 59 anos*

MASTER H: *60 a 64 anos*

MASTER I : *65 e acima*

PCD : *13 e acima*

BOA PROVA!



Fundação Amazonas
de Alto Rendimento



SWIM
CHANNEL



ALESSANDRA
DEPUTADA ESTADUAL *mulher de coragem*

