



## ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

### FESTIVAL DOS 200 ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Felgueiras
3. DATA: 23-24 JANEIRO 2010
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 23JAN 10
Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 15h30

2ª JORNADA – 24 JAN 10
Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 09h20
Início da competição: 09h30

5. PARTICIPAÇÃO:
  - ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES
MASCULINOS	JUVENIS/JUNIORES/SENIORES

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas individuais mais as provas de estafetas
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo/sexo.
- ✓ Os nadadores são agrupados por tempos de inscrição.

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 08 de Janeiro de 2010.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 1,50€. Nas provas de estafetas é de 2€.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 23JAN 10				2ª JORNADA – 24JAN 10			
1ª Prova	200m	LIV	MASC.	7ª Prova	200m	LIV	FEM.
2ª Prova	200m	EST	FEM.	8ª Prova	200m	EST	MASC.
3ª Prova	200m	MAR	MASC.	9ª Prova	200m	MAR	FEM.
4ª Prova	200m	COST	FEM.	10ª Prova	200m	COST	MASC.
5ª Prova	200m	BRUÇ	MASC.	11ª Prova	200m	BRUÇ	FEM.
INTERVALO: 10MINUTOS				INTERVALO: 10MINUTOS			
6ª Prova	4x200m	LIV	FEM.	12ª Prova	4x200m	LIV	MASC.