PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Paços de Ferreira

3. DATA: 12-13 de outubro 2019

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 12 OUT 19	2ª JORNADA – 13 OUT 19
Abertura da piscina: 13h45	Abertura da piscina: 08h15
Início do aquecimento: 14h00	Início do aquecimento: 08h30
Fim do aquecimento: 14h50	Fim do aquecimento:09h20
Início da competição: 15h00	Início da competição: 09h30

5. PARTICIPAÇÃO:

   ✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (2005/06), JUNIORES (2003/04) E SENIORES (2002 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (2004/05), JUNIORES (2002/2003) E SENIORES (2001 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em **2 provas no conjunto das duas jornadas**, sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 400 Estilos e 1500 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nas provas de 400 estilos e/ou 1500 Livres seja aceite, o clube deverá indicar a(s) prova(s) a excluir.
- ✓ Nas provas de 400 Estilos Masculinos/Femininos**,** apenas serão efetuadas 5 séries por género com os melhores tempos de inscrição.
- ✓ Nas provas de 1500 Livres Masculinos/Femininos**,** apenas serão efetuadas 3 séries por género com os melhores tempos de inscrição (caso não exista um número suficiente de tempos de 1500 Livres serão considerados a seguir os melhores tempos de 800 Livres).

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 07 de outubro de 2019.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 12 OUT 19				2ª JORNADA – 13 OUT 19			
1ª Prova	200	MAR	MASC.	**7ª Prova**	200	MAR	FEM.
2ª Prova	200	COS	FEM.	**8ª Prova**	200	COS	MASC.
3ª Prova	200	BRU	MASC.	**9ª Prova**	200	BRU	FEM.
4ª Prova	200	LIV	FEM.	**10ª Prova**	200	LIV	MASC.
INTERVALO				**INTERVALO**			
5ª Prova	400	EST	MASC.	**11ª Prova**	400	EST	FEM.
6ª Prova	1500	LIV	FEM.	**12ª Prova**	1500	LIV	MASC.