

## TORREGRI 1 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Lousada
3. DATA: 14 e 15 de dezembro 2019
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 14 DEZ 19	2ª JORNADA – 15 DEZ 19
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 7h45
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 8h00
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 8h50
Início da competição: 15h30	Início da competição: 9h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2009/B - 2010)
MASCULINOS	CADETES (A - 2008/B - 2009)

CADETES A - Femininos (2009) CADETES A - Masculinos (2008)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas. Terão de indicar pelo menos uma prova individual como extracompetição.
CADETES B - Femininos (2010) CADETES B - Masculinos (2009)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por grupo etário e género, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc.
- ✓ Apenas a equipa designada por 1 contará para a classificação de cada grupo etário e género.
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para formar equipas do mesmo grupo etário e género, poderão com classificação extracompetição constituir equipas de estafetas respeitando uma das seguintes constituições:
  - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo género (Cadetes A e B).
  - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

CADETES PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2010	2009	2009	2008
100 Estilos	-	1:49,71	-	1:36,41
200 Livres	-	3:39,85	-	3:05,72



## 7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 02 de dezembro de 2019.

## 8. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 14 DEZ 19				
1ª Prova	100	MAR	FEM	2009
2ª Prova	100	MAR	MASC	2008
3ª Prova	50	MAR/COS	FEM	2010
4ª Prova	50	MAR/COS	MASC	2009
5ª Prova	100	COS	FEM	2009
6ª Prova	100	COS	MASC	2008
7ª Prova	50	BRU/LIV	FEM	2010
8ª Prova	50	BRU/LIV	MASC	2009
9ª Prova	100	BRU	FEM	2009
10ª Prova	100	BRU	MASC	2008
INTERVALO				
11ª Prova	4x25	LIV	FEM	2010
12ª Prova	4x25	LIV	MASC	2009
13ª Prova	4x50	LIV	FEM	2009
14ª Prova	4x50	LIV	MASC	2008

2ª JORNADA – 15 DEZ 19				
15ª Prova	50	COS/BRU	FEM	2010
16ª Prova	50	COS/BRU	MASC	2009
17ª Prova	200	LIV	FEM	2009
18ª Prova	200	LIV	MASC	2008
19ª Prova	100	LIV	FEM	2010
20ª Prova	100	LIV	MASC	2009
21ª Prova	100	EST	FEM	2009
22ª Prova	100	EST	MASC	2008
INTERVALO				
23ª Prova	4x25	EST	FEM	2010
24ª Prova	4x25	EST	MASC	2009
25ª Prova	4x50	EST*1	FEM	2009
26ª Prova	4x50	EST*1	MASC	2008

EST\*1: 1º e 2º elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas, 3º e 4º elementos nadam 25 Bruços + 25 Crol;