CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim

3. DATA: 6 a 8 de março de 2020

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 6 MAR 20	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 6 MAR 20
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 7 MAR 20	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 7 MAR 20
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 8 MAR 20	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 8 MAR 20
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (A - 2005/B - 2006), JUNIORES (2003/04) E SENIORES (2002 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (A - 2004/B - 2005), JUNIORES (2002/03) E SENIORES (2001 e + velhos)

- ✓ Cada nadador JUNIOR ou SENIOR apenas poderá ser inscrito e participar em **7 provas individuais mais as provas de estafetas.**
- ✓ Cada nadador JUVENIL apenas poderá ser inscrito e participar em **5 provas individuais mais as provas de estafetas.**
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo etário:
  - ✓ Juvenil A (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
  - ✓ Juvenil B (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
  - ✓ Juniores (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
  - ✓ Seniores (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Seniores), 2 (Juniores), 3 (Juvenis A) e 4 (Juvenis B) para cada género.
- ✓ Poderão existir estafetas <u>extracompetição</u> designadas por 5 (Absolutos) e 6 (Juvenis).
- ✓ As estafetas mistas terão obrigatoriamente de ser constituídas por 2 nadadores do género masculino e 2 do género feminino.

- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelos clubes. *Caso não o façam as inscrições não serão aceites.*
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

JUVENIS	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	2006	2005	2005	2004
50L	00:35,61	00:33,91	00:31,22	00:29,73
100L	01:14,22	01:12,92	01:07,10	01:05,44
200L	02:40,82	02:38,25	02:27,14	02:22,85
400L	05:38,78	05:36,16	05:14,11	05:05,60
800L	11:45,93	11:39,91	10:52,90	10:43,29
1500L	22:28,16	22:16,50	20:57,56	20:39,14
50B	00:45,63	00:43,46	00:39,65	00:37,76
100B	01:37,13	01:35,94	01:27,84	01:25,63
200B	03:30,21	03:27,78	03:13,10	03:08,52
50C	00:41,03	00:39,08	00:36,27	00:34,54
100C	01:24,88	01:24,04	01:16,82	01:15,30
200C	03:03,03	03:01,86	02:47,38	02:44,85
50M	00:37,87	00:36,06	00:33,19	00:31,61
100M	01:22,55	01:21,37	01:14,13	01:11,68
200M	03:08,70	03:06,50	02:50,75	02:46,55
200E	03:02,71	03:00,79	02:47,57	02:43,83
400E	06:31,95	06:31,95	06:01,88	05:52,60

JUNIORES E SENIORES	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:32,30	00:30,92	00:28,32	00:26,98
100L	01:09,50	01:06,52	01:01,65	00:59,02
200L	02:30,13	02:23,44	02:14,73	02:08,38
400L	05:18,42	05:03,63	04:49,67	04:34,64
800L	11:00,69	10:27,61	09:42,74	09:18,50
1500L	20:35,46	19:31,15	19:33,54	18:30,89
50B	00:41,39	00:39,26	00:35,97	00:34,03
100B	01:30,12	01:25,33	01:19,45	01:14,97
200B	03:15,04	03:04,02	02:54,95	02:44,85
50C	00:37,21	00:35,35	00:32,89	00:31,21
100C	01:19,62	01:15,82	01:10,94	01:07,12
200C	02:53,04	02:44,21	02:35,45	02:27,39
50M	00:34,35	00:32,79	00:30,10	00:28,73
100M	01:16,48	01:12,79	01:07,05	01:03,94
200M	02:53,76	02:40,96	02:31,96	02:23,62
200E	02:51,66	02:43,09	02:34,29	02:26,53
400E	06:08,30	05:48,23	05:32,02	05:13,48

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 24 de fevereiro de 2020.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género/estafetas mistas.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior haverá classificação separada por prova, categoria e género/estafetas mistas.

9. PRÉMIOS:

- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, grupo etário (Juvenil A e Juvenil B) e género/estafetas mistas.
- ✓ Serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria (Júnior e Sénior) e género/estafetas mistas.

10. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 6 MAR 20				1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 6 MAR 20			
1ª Prova	4x100	EST	MISTO	**10ª Prova**	4x100	LIV	MISTO
2ª Prova	800	LIV	FEM.	**11ª Prova**	1500	LIV	MASC.
3ª Prova	200	LIV	MASC.	**12ª Prova**	200	COS	FEM.
INTERVALO				**INTERVALO**			
4ª Prova	50	MAR	FEM.	**13ª Prova**	200	COS	MASC.
5ª Prova	100	MAR	MASC.	**14ª Prova**	50	LIV	FEM.
6ª Prova	200	BRU	FEM.	**15ª Prova**	100	LIV	MASC.
7ª Prova	200	BRU	MASC.	**INTERVALO**			
INTERVALO				**16ª Prova**	4x50	EST	FEM.
8ª Prova	4x50	LIV	FEM.	**17ª Prova**	4x50	EST	MASC.
9ª Prova	4x50	LIV	MASC.				

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 7 MAR 20				2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 7 MAR 20			
18ª Prova	400	EST	FEM.	**26ª Prova**	1500	LIV	FEM.
19ª Prova	400	LIV	MASC.	**27ª Prova**	200	EST	MASC.
20ª Prova	100	COS	FEM.	**28ª Prova**	200	EST	FEM.
INTERVALO				**INTERVALO**			
21ª Prova	50	COS	MASC.	**29ª Prova**	50	LIV	MASC.
22ª Prova	200	MAR	FEM.	**30ª Prova**	100	LIV	FEM.
23ª Prova	200	MAR	MASC.	**31ª Prova**	100	BRU	MASC.
INTERVALO				**32ª Prova**	100	BRU	FEM.
24ª Prova	4x200	LIV	FEM.	**INTERVALO**			
25ª Prova	4x100	LIV	MASC.	**33ª Prova**	4x50	LIV	MISTO

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 8 MAR 20				3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 8 MAR 20			
34ª Prova	4x50	EST	MISTO	**42ª Prova**	800	LIV	MASC.
35ª Prova	400	LIV	FEM.	**43ª Prova**	50	COS	FEM.
36ª Prova	400	EST	MASC.	**44ª Prova**	50	MAR	MASC.
INTERVALO				**INTERVALO**			
37ª Prova	50	BRU	FEM.	**45ª Prova**	200	LIV	FEM.
38ª Prova	50	BRU	MASC.	**46ª Prova**	100	COS	MASC.
39ª Prova	100	MAR	FEM.	**INTERVALO**			
INTERVALO				**47ª Prova**	4X100	EST	FEM.
40ª Prova	4x200	LIV	MASC.	**48ª Prova**	4X100	EST	MASC.
41ª Prova	4x100	LIV	FEM.				

11. PENALIZAÇÕES

- ✓ Os nadadores que não cumprirem os TLP fixados para esta prova serão sujeitos a uma penalização de 4€ por prova.