

## ENCONTRO TÉCNICAS COMBINADAS (CADETES C/D)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATACÃO DO NORTE DE PORTUGAL

2. LOCAL: Piscinas Municipais de Penafiel

3. DATA: 24 de maio 2020

4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 24 MAI 20	
Abertura da piscina:	14h15
Início do aquecimento:	14h30
Fim do aquecimento:	15h20
Início da competição:	15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	Cadetes (C - 2011/D - 2012)
MASCULINOS	Cadetes (C - 2010/D - 2011/12)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas (individuais e/ou estafetas)**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas, as quais obrigatoriamente deverão ser mistas e designadas por 1, 2, 3 etc..

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 11 de maio de 2020.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 24 MAI 20					
1ª Prova	50	MAR/COS	FEM	2011/12	
2ª Prova	50	MAR/COS	MASC	2010/11/12	
3ª Prova	50	COS/BRU	FEM	2011/12	
4ª Prova	50	COS/BRU	MASC	2010/11	
5ª Prova	50	BRU/LIV	FEM	2011/12	
6ª Prova	50	BRU/LIV	MASC	2010/11/12	
INTERVALO					
7ª Prova	4x25	EST	MISTO	JUNTOS	
8ª Prova	4x50	EST*	MISTO	JUNTOS	

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