

TORREGRI 3 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Paços de Ferreira
3. DATA: 30 e 31 de maio de 2020
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 30 MAI 20	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 30 MAI 20
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 31 MAI 20	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 31 MAI 20
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 08h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 09h00	Início da competição: 15h30

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.
CADETES B - Femininos (2010) CADETES B - Masculinos (2009)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas** sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 800 Livres (cadetes A) ou 400 livres (cadetes B).
- ✓ Nas provas 1 e 16 apenas serão efetuadas 6 séries com os melhores tempos de inscrição (400 Livres). Caso não exista um número suficiente de tempos de 400 Livres para completar as séries serão considerados a seguir os melhores tempos de 200 Livres.
- ✓ Nas provas 3 e 18 apenas serão efetuadas 6 séries com os melhores tempos de inscrição (200 Livres). Caso não exista um número suficiente de tempos de 200 Livres para completar as séries serão considerados a seguir os melhores tempos de 100 Livres.
- ✓ Caso a inscrição nos 800 Livres (cadetes A) ou 400 livres (cadetes B) seja aceite, o clube deverá indicar uma prova a excluir.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por grupo etário e g nero, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc.

- ✓ 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 a seguinte constituição:
 - ✓ 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

Os tempos limite de participação são os seguintes:

CADETES	FEMININOS		MASCULINOS	
PROVA	2010	2009	2009	2008
100 Estilos	2:03,09	-	1:46,36	-
200 Estilos	-	3:44,76	-	3:22,47

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 18 de maio de 2020.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 30 MAI 20					1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 30 MAI 20				
1ª Prova	800	LIV	FEM.	2008	5ª Prova	50	MAR	FEM.	2009
2ª Prova	200	EST	MASC.	2007	6ª Prova	50	MAR	MAS.	2008
3ª Prova	400	LIV	FEM.	2009	7ª Prova	100	MAR	FEM.	2008
4ª Prova	100	EST	MASC.	2008	8ª Prova	100	MAR	MASC	2007
					9ª Prova	100	COS	FEM.	2009
					10ª Prova	100	COS	MASC.	2008
					11ª Prova	100	COS	FEM.	2008
					12ª Prova	100	COS	MASC.	2007
					INTERVALO				
					13ª Prova	4X50	LIV	MISTA	CAD B
					14ª Prova	4X100	LIV	MISTA	CAD A

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 31 MAI 20					2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 31 MAI 20				
15ª Prova	200	EST	FEM.	2008	19ª Prova	100	BRU	FEM.	2008
16ª Prova	800	LIV	MASC.	2007	20ª Prova	100	BRU	MAS.	2007
17ª Prova	100	EST	FEM.	2009	21ª Prova	100	BRU	FEM.	2009
18ª Prova	400	LIV	MASC.	2008	22ª Prova	100	BRU	MASC	2008
					23ª Prova	100	LIV	FEM.	2008
					24ª Prova	100	LIV	MASC.	2007
					25ª Prova	100	LIV	FEM.	2009
					26ª Prova	100	LIV	MASC.	2008
					INTERVALO				
					27ª Prova	4X50	EST*1	MISTA	CAD B
					28ª Prova	4X100	EST*2	MISTA	CAD A

EST*1: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).

EST*2: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

9. PENALIZAÇÕES

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