

## 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: 11 a 13 de Março de 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 11 MAR 22	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 11 MAR 22
Abertura da piscina: 7h30	Abertura da piscina: 15h00
Início do aquecimento: 7h45	Início do aquecimento: 15h15
Fim do aquecimento: 8h45	Fim do aquecimento: 16h15
Início da competição: 9h00	Início da competição: 16h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 12 MAR 22	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 12 MAR 22
Abertura da piscina: 7h30	Abertura da piscina: 15h00
Início do aquecimento: 7h45	Início do aquecimento: 15h15
Fim do aquecimento: 8h45	Fim do aquecimento: 16h15
Início da competição: 9h00	Início da competição: 16h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 13 MAR 22	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 13 MAR 22
Abertura da piscina: 7h30	Abertura da piscina: 15h00
Início do aquecimento: 7h45	Início do aquecimento: 15h15
Fim do aquecimento: 8h45	Fim do aquecimento: 16h15
Início da competição: 9h00	Início da competição: 16h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (A - 2007/B - 2008), JUNIORES (2005/06) E SENIORES (2004 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (A - 2006/B - 2007), JUNIORES (2004/05) E SENIORES (2003 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 extracompetição 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 PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2008	2007	2007	2006
50L	00:33,53	00:33,03	00:30,24	00:29,80
100L	01:14,75	01:11,96	01:07,19	01:05,00
200L	02:41,29	02:35,70	02:24,54	02:21,74
400L	05:45,12	05:25,97	05:12,38	05:05,01
800L	11:53,10	11:18,22	10:52,31	10:38,42
1500L	22:24,38	22:13,13	21:00,13	20:26,00
50B	00:43,01	00:42,39	00:39,90	00:38,00
100B	01:35,02	01:33,86	01:26,06	01:23,77
200B	03:26,48	03:23,26	03:10,12	03:04,42
50C	00:38,41	00:37,86	00:35,99	00:34,28
100C	01:25,41	01:22,23	01:16,42	01:13,66
200C	03:04,46	02:57,91	02:45,66	02:39,11
50M	00:36,92	00:36,38	00:32,64	00:31,08
100M	01:23,63	01:22,18	01:12,88	01:11,20
200M	03:07,31	03:05,62	02:48,75	02:42,93
200E	03:02,23	02:56,86	02:46,29	02:40,89
400E	06:31,70	06:19,24	06:00,28	05:50,37

JUNIORES E SENIORES PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:31,82	00:30,34	00:28,71	00:26,50
100L	01:08,31	01:06,02	01:00,74	00:57,63
200L	02:28,09	02:21,89	02:12,23	02:08,00
400L	05:14,34	05:00,64	04:43,95	04:34,35
800L	10:40,01	10:24,89	09:59,94	09:37,04
1500L	20:26,76	19:43,58	18:30,91	18:07,47
50B	00:40,83	00:38,70	00:36,19	00:33,78
100B	01:28,72	01:23,97	01:19,26	01:13,46
200B	03:13,52	03:02,70	02:52,04	02:41,96
50C	00:36,46	00:35,19	00:32,65	00:30,80
100C	01:19,18	01:15,44	01:09,78	01:06,23
200C	02:48,88	02:44,36	02:32,36	02:25,48
50M	00:35,05	00:32,45	00:29,60	00:28,35
100M	01:16,74	01:11,85	01:05,27	01:02,99
200M	02:49,88	02:42,78	02:30,74	02:21,14
200E	02:49,22	02:42,89	02:28,98	02:24,48
400E	05:58,30	05:44,91	05:20,71	05:12,14

## 7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 28 de Fevereiro de 2022.

## 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) – 11 MAR 22				1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 11 MAR 22			
1ª Prova	1500	LIV	FEM.	8ª Prova	4x100	LIV	MISTO
2ª Prova	1500	LIV	MASC.	9ª Prova	100	BRU	FEM.
3ª Prova	50	COS	FEM.	10ª Prova	100	BRU	MASC.
4ª Prova	50	COS	MASC.	11ª Prova	200	EST	MASC.
5ª Prova	200	MAR	FEM.	12ª Prova	200	EST	FEM.
6ª Prova	200	MAR	MASC.	13ª Prova	50	LIV	FEM.
INTERVALO				14ª Prova	50	LIV	MASC.
7ª Prova	4x50	EST	MISTO	INTERVALO			
				15ª Prova	4x200	LIV	FEM.
				16ª Prova	4x200	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 12 MAR 22				2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 12 MAR 22			
17ª Prova	800	LIV	FEM.	25ª Prova	4x100	EST	MISTO
18ª Prova	800	LIV	MASC.	26ª Prova	50	BRU	FEM.
19ª Prova	100	COS	FEM.	27ª Prova	50	BRU	MASC.
20ª Prova	100	COS	MASC.	28ª Prova	400	EST	FEM.
21ª Prova	100	MAR	FEM.	29ª Prova	400	EST	MASC.
22ª Prova	100	MAR	MASC.	30ª Prova	200	LIV	FEM.
INTERVALO				31ª Prova	200	LIV	MASC.
23ª Prova	4x50	EST	FEM.	INTERVALO			
24ª Prova	4x50	EST	MASC.	32ª Prova	4x100	LIV	MASC.
				33ª Prova	4x100	LIV	FEM.

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 13 MAR 22				3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 13 MAR 22			
34ª Prova	400	LIV	FEM.	42ª Prova	4x50	LIV	MISTO
35ª Prova	400	LIV	MASC.	43ª Prova	200	BRU	FEM.
36ª Prova	200	COS	FEM.	44ª Prova	200	BRU	MASC.
37ª Prova	200	COS	MASC.	45ª Prova	100	LIV	FEM.
38ª Prova	50	MAR	FEM.	46ª Prova	100	LIV	MASC.
39ª Prova	50	MAR	MASC.	INTERVALO			
INTERVALO				47ª Prova	4X100	EST	FEM.
40ª Prova	4x50	LIV	MASC.	48ª Prova	4X100	EST	MASC.
41ª Prova	4x50	LIV	FEM.				

#### 11. PENALIZAÇÕES

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