

## CAMPEONATOS REGIONAIS DE LONGA DISTÂNCIA

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATACO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim
3. DATA: 12 e 13 de Março de 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 12 MAR 22	2ª JORNADA – 13 MAR 22
Abertura da piscina: 12h30	Abertura da piscina: 12h30
Incio do aquecimento: 12h45	Incio do aquecimento: 12h45
Fim do aquecimento: 13h15	Fim do aquecimento: 13h15
Incio da competição: 13h30	Incio da competição: 13h30

### 5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	AA14/15 (2007/08), AA16/17 (2005/06), AA18/19 (2003/04) E AA20+ (2002 e + velhas)
MASCULINOS	AA15 (2007), AA16/17 (2005/06), AA18/19 (2003/04) E AA20+ (2002 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar na prova referente à sua categoria: 3000 metros (AA14/15 feminino e AA15 masculino) e 5000 metros (AA16/17, AA18/19 e AA20+ ambos os gneros).
- ✓ Nas duas provas (3000 metros e 5000 metros), a competição decorrer com dois (2) nadadores por pista independentemente da categoria e gnero a que pertençam (se necessário).
- ✓ Os nadadores serão agrupados pelos tempos de 1500 livres desde 1 janeiro de 2021 até à data-limite de inscrição, caso não tenham tempo aos 1500 serão considerados os tempos dos 800 livres e em último caso os tempos dos 400 livres.
- ✓ Na prova de 3000 Livres, apenas serão efetuadas 2 séries (16 melhores tempos de inscrição AA14/15 femininos e 16 melhores tempos de inscrição AA15 masculinos);
- ✓ Na prova de 5000 Livres, apenas sera efetuada 1 série (2 melhores tempos de inscrição de cada gnero/categoria + 4 melhores tempos absolutos);
- ✓ Caso as vagas das provas de um dos gneros/categorias não sejam utilizadas poderão ser completadas por nadadores do outro gnero/categoria (de modo a puderem nadar sempre 16 nadadores) em função do melhor tempo.

### 6. INSCRIOES:

- ✓ A taxa de inscrição por prova será de 7,5 euros.
- ✓ As inscrioes deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 28 de Fevereiro de 2022.

### 7. CLASSIFICAOES:

- ✓ Haverá classificação separada por prova, categoria e gnero.

### 8. PRMIOS:

- ✓ Serão concedidos prmios aos primeiros classificados de cada prova, categoria e gnero.

### 9. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 12 MAR 22				2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 13 MAR 22			
1ª Prova	3000	LIV	MISTO	2ª Prova	5000	LIV	MISTO