

## ENCONTRO DE TÉCNICAS SIMULTÂNEAS (CADETES C/D)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Lousada
3. DATA: 27 de Março de 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 27 MAR 22	
Abertura da piscina:	08h15
Início do aquecimento:	08h30
Fim do aquecimento:	09h30
Início da competição:	09h45

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	Cadetes (C - 2013/D - 2014)
MASCULINOS	Cadetes (C - 2012/D - 2013/14)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas (individuais e/ou estafetas)**.
  - ✓ Os nadadores do grupo etário mais velho (femininos 2013 e masculinos 2012) poderão ser inscritos nas provas de 25 metros, não podendo, no entanto, ser inscritos na mesma técnica nas provas de 50 metros.
  - ✓ 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 14 de Março de 2022.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 27 MAR 22				
<b>1ª Prova</b>	25	MAR	FEM	2013/14
<b>2ª Prova</b>	25	MAR	MASC	2012/13/14
<b>3ª Prova</b>	50	MAR	FEM	2013
<b>4ª Prova</b>	50	MAR	MASC	2012
<b>5ª Prova</b>	25	BRU	FEM	2013/14
<b>6ª Prova</b>	25	BRU	MASC	2012/13/14
<b>7ª Prova</b>	50	BRU	FEM	2013
<b>8ª Prova</b>	50	BRU	MASC	2012
INTERVALO				
<b>9ª Prova</b>	4x25	MAR	MISTO	JUNTOS
<b>10ª Prova</b>	4x25	BRU	MISTO	JUNTOS
<b>11ª Prova</b>	4x50	MAR	MISTO	JUNTOS
<b>12ª Prova</b>	4x50	BRU	MISTO	JUNTOS