

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS, ABSOLUTOS e de CLUBES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim
3. DATA: 24 a 26 de Junho de 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 24 JUN 22	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 24 JUN 22
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 25 JUN 22	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 25 JUN 22
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 26 JUN 22	3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 26 JUN 22
Abertura da piscina: 7h45	Abertura da piscina: 14h15
Início do aquecimento: 8h00	Início do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 8h50	Fim do aquecimento: 15h20
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	JUVENIS (2007/2008), JUNIORES (2005/06) E SENIORES (2004 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS (2006/2007), 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**.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas:
 - ✓ Absoluta (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
 - ✓ Juvenil (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Absolutos) e 2 (Juvenis).
- ✓ Poderão existir estafetas extracompetição designadas por 3 (Seniores), 4 (Juniões), 5 (Juvenis A) e 6 (Juvenis B).
- ✓ As estafetas mistas terão obrigatoriamente de ser constituídas por 2 nadadores do género masculino e 2 do género feminino.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelo clube. 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.

Campeonato Regional de Clubes

- ✓ Para a classificação final do clube pontuam os 2 melhores nadadores masculinos e os 2 melhores nadadores femininos em cada prova individual, mais as estafetas absolutas designadas por 1 e de juvenis designadas por 2.
- ✓ No caso duma equipa não apresentar um número suficiente de nadadores para cumprir todas as provas do programa, o clube obter  zero (0) pontos nas provas em que não se faça representar, podendo, no entanto, continuar a pontuar nas restantes provas.

5. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

JUVENIS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	2008	2007	2007	2006
50L	00:32,78	00:32,30	00:29,57	00:29,14
100L	01:13,08	01:10,36	01:05,69	01:03,56
200L	02:37,71	02:31,37	02:21,33	02:18,59
400L	05:37,45	05:21,54	05:05,44	04:58,23
800L	11:37,26	11:09,48	10:37,81	10:24,23
1500L	21:54,50	21:43,50	20:32,13	19:58,76
50B	00:43,99	00:41,90	00:38,99	00:37,14
100B	01:32,91	01:31,77	01:24,15	01:21,91
200B	03:21,89	03:18,75	03:05,90	03:00,32
50C	00:39,41	00:37,53	00:35,18	00:33,50
100C	01:23,51	01:20,39	01:14,72	01:12,03
200C	03:00,36	02:53,95	02:41,97	02:35,57
50M	00:37,76	00:35,96	00:31,89	00:30,37
100M	01:21,77	01:17,84	01:11,26	01:09,62
200M	03:03,15	03:01,50	02:45,00	02:39,31
200E	02:58,18	02:52,93	02:42,59	02:37,31
400E	06:23,00	06:14,91	05:52,28	05:42,58

ABSOLUTOS PROVA	FEMININOS		MASCULINOS	
	JUNIORES	SENIORES	JUNIORES	SENIORES
50L	00:31,10	00:30,22	00:28,06	00:26,51
100L	01:06,76	01:05,01	00:59,36	00:57,96
200L	02:24,73	02:20,18	02:09,39	02:06,09
400L	05:07,19	04:56,73	04:38,18	04:29,73
800L	10:34,48	10:10,69	09:46,31	09:23,92
1500L	19:58,88	19:16,68	18:47,00	17:42,76
50B	00:39,90	00:38,37	00:35,37	00:33,43
100B	01:26,70	01:23,39	01:17,45	01:13,63
200B	03:09,12	02:59,84	02:48,13	02:41,91
50C	00:35,74	00:34,55	00:31,91	00:30,65
100C	01:17,38	01:14,10	01:08,20	01:05,93
200C	02:46,17	02:40,48	02:29,29	02:24,76
50M	00:34,25	00:32,05	00:28,93	00:28,22
100M	01:14,99	01:11,13	01:04,38	01:02,80
200M	02:46,87	02:37,30	02:27,32	02:21,05
200E	02:45,38	02:39,38	02:28,18	02:23,92
400E	05:53,70	05:40,31	05:18,86	05:07,89

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 13 de Junho de 2022.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação por prova e género/estafetas mistas.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior a classificação será absoluta por prova e género/estafetas mistas.
- ✓ No Campeonato Regional de Clubes, a pontuação será atribuída segundo a seguinte tabela, em que N representa duas vezes o número de clubes participantes, de forma a todos os clubes terem possibilidade de pontuar por prova (no exemplo apresentado na tabela estariam inscritos 8 clubes):

1º Lugar	N+1 Pontos	9º Lugar	N-8 Pontos
2º Lugar	N-1 Pontos	10º Lugar	N-9 Pontos
3º Lugar	N-2 Pontos	11º Lugar	N-10 Pontos
4º Lugar	N-3 Pontos	12º Lugar	N-11 Pontos
5º Lugar	N-4 Pontos	13º Lugar	N-12 Pontos
6º Lugar	N-5 Pontos	14º Lugar	N-13 Pontos
7º Lugar	N-6 Pontos	15º Lugar	N-14 Pontos
8º Lugar	N-7 Pontos	16º Lugar	N-15 Pontos

8. PRÉMIOS:

- ✓ Para os Juvenis serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria (Juvenis) e género/estafeta mista.
- ✓ Para os Absolutos serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados absolutos de cada prova e género/estafeta mista.
- ✓ Para o Campeonato Regional de Clubes serão concedidos prémios aos três (3) primeiros clubes por género e absolutos (a pontuação obtida nas estafetas mistas contará apenas para a classificação absoluta do clube).

9. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 24 JUN 22				1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 24 JUN 22			
1ª Prova	1500	LIV	FEM.	8ª Prova	4x100	LIV	MISTO
2ª Prova	1500	LIV	MASC.	9ª Prova	50	COS	FEM.
3ª Prova	50	MAR	FEM.	10ª Prova	50	COS	MASC.
4ª Prova	50	MAR	MASC.	11ª Prova	400	EST	FEM.
5ª Prova	100	BRU	FEM.	12ª Prova	400	EST	MASC.
6ª Prova	100	BRU	MASC.	13ª Prova	50	LIV	FEM.
INTERVALO				14ª Prova	50	LIV	MASC.
7ª Prova	4x100	EST	MISTO	INTERVALO			
				15ª Prova	4x200	LIV	FEM.
				16ª Prova	4x200	LIV	MASC.

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

3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 26 JUN 22				3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 26 JUN 22			
34ª Prova	100	MAR	FEM.	42ª Prova	4x50	LIV	MISTO
35ª Prova	100	MAR	MASC.	43ª Prova	200	BRU	FEM.
36ª Prova	400	LIV	FEM.	44ª Prova	200	BRU	MASC.
37ª Prova	400	LIV	MASC.	45ª Prova	100	LIV	FEM.
38ª Prova	100	COS	FEM.	46ª Prova	100	LIV	MASC.
39ª Prova	100	COS	MASC.	INTERVALO			
INTERVALO				47ª Prova	4X100	EST	FEM.
40ª Prova	4x50	LIV	FEM.	48ª Prova	4X100	EST	MASC.
41ª Prova	4x50	LIV	MASC.				

10. PENALIZAÇÕES

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