

TORREGRI 3 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAO: ASSOCIAO DE NATACO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Vila Me
3. DATA: 11 e 12 de Junho de 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 11 JUN 22	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 11 JUN 22
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Incio do aquecimento: 08h00	Incio do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Incio da competio: 09h00	Incio da competio: 15h30

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 12 JUN 22	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 12 JUN 22
Abertura da piscina: 07h45	Abertura da piscina: 14h15
Incio do aquecimento: 08h00	Incio do aquecimento: 14h30
Fim do aquecimento: 08h50	Fim do aquecimento: 15h20
Incio da competio: 09h00	Incio da competio: 15h30

5. PARTICIPAO:

Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2011/B - 2012)
MASCULINOS	CADETES (A - 2010/B - 2011)

CADETES A - Femininos (2011)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas.
CADETES A - Masculinos (2010)	
CADETES B - Femininos (2012)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.
CADETES B - Masculinos (2011)	

- ✓ Cada nadador apenas poderá participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas.**
 - ✓ Os nadadores serão agrupados por séries segundo os tempos de inscrio.
 - ✓ **Se necessário, nas provas de 800 Livres, as partidas serão dadas com os nadadores dentro de água e com uma das mãos em contacto com a parede, com dois nadadores por pista.**
 - ✓ 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 gnero, poderão com classificao extracompetio constituir equipas de estafetas respeitando a seguinte constituio:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo gnero (Cadetes A e B)
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada gnero).
6. INSCRIOES:
 - ✓ As inscrioes deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 30 de Maio de 2022.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 11 JUN 22					1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 11 JUN 22				
1ª Prova	800	LIV	FEM.	2011	5ª Prova	50	MAR	FEM.	2012
2ª Prova	200	EST	MASC.	2010	6ª Prova	50	MAR	MAS.	2011
3ª Prova	400	LIV	FEM.	2012	7ª Prova	100	MAR	FEM.	2011
4ª Prova	100	EST	MASC.	2011	8ª Prova	100	MAR	MASC	2010
					9ª Prova	100	COS	FEM.	2012
					10ª Prova	100	COS	MASC.	2011
					11ª Prova	100	COS	FEM.	2011
					12ª Prova	100	COS	MASC.	2010
					INTERVALO				
					13ª Prova	4X50	LIV	MISTA	CAD B
					14ª Prova	4X100	LIV	MISTA	CAD A

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 12 JUN 22					2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 12 JUN 22				
15ª Prova	200	EST	FEM.	2011	19ª Prova	100	BRU	FEM.	2012
16ª Prova	800	LIV	MASC.	2010	20ª Prova	100	BRU	MAS.	2011
17ª Prova	100	EST	FEM.	2012	21ª Prova	100	BRU	FEM.	2011
18ª Prova	400	LIV	MASC.	2011	22ª Prova	100	BRU	MASC	2010
					23ª Prova	100	LIV	FEM.	2012
					24ª Prova	100	LIV	MASC.	2011
					25ª Prova	100	LIV	FEM.	2011
					26ª Prova	100	LIV	MASC.	2010
					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).