

ENCONTRO TÉCNICAS ALTERNADAS (CADETES C/D)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Lousada
3. DATA: 04 de dezembro 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 04 DEZ 22	
Abertura da piscina:	14h30
Início do aquecimento:	14h45
Fim do aquecimento:	15h45
Início da competição:	16h00

5. PARTICIPAÇÃO:

✓ Destina-se às seguintes categorias:

FEMININOS	Cadetes (C – 2014/D - 2015)
MASCULINOS	Cadetes (C – 2013/D – 2014/15)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas (individuais e/ou estafetas)**.
- ✓ Os nadadores do grupo etário mais velho (femininos 2014 e masculinos 2013) 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 21 de novembro de 2022.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 04 DEZ 22				
1ª Prova	25	COS	FEM	2014/15
2ª Prova	25	COS	MASC	2013/14/15
3ª Prova	50	COS	FEM	2014
4ª Prova	50	COS	MASC	2013
5ª Prova	25	LIV	FEM	2014/15
6ª Prova	25	LIV	MASC	2013/14/15
7ª Prova	50	LIV	FEM	2014
8ª Prova	50	LIV	MASC	2013
INTERVALO				
9ª Prova	4x25	LIV	MISTO	JUNTOS
10ª Prova	4x25	COS	MISTO	JUNTOS
11ª Prova	4x50	LIV	MISTO	JUNTOS
12ª Prova	4x50	COS	MISTO	JUNTOS