

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais de Paços de Ferreira
3. DATA: 15 e 16 de outubro 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 15 OUT 22	1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 15 OUT 22
Abertura da piscina: 7h30	Abertura da piscina: 13h30
Início do aquecimento: 7h45	Início do aquecimento: 13h45
Fim do aquecimento: 8h45	Fim do aquecimento: 14h45
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h00

2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 16 OUT 22	2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 16 OUT 22
Abertura da piscina: 7h30	Abertura da piscina: 13h30
Início do aquecimento: 7h45	Início do aquecimento: 13h45
Fim do aquecimento: 8h45	Fim do aquecimento: 14h45
Início da competição: 9h00	Início da competição: 15h00

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se aos seguintes escalões etários/categorias:

FEMININOS	JUVENIS B (2009), JUVENIS A (2008), JUNIORES (2007/06) E SENIORES (2005 e + velhas)
MASCULINOS	JUVENIS B (2008), JUVENIS A (2007), JUNIORES (2006/2005) E SENIORES (2004 e + velhos)

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **4 provas individuais (máximo de 2 provas por sessão)** ao longo das 2 jornadas (sessões da manhã para os escalões etários de juvenis e sessões da tarde para as categorias de juniores e seniores) sendo permitida a inscrição condicionada nas provas de 400 Estilos e 800 Livres;
- ✓ Nas provas de 400 Estilos, apenas serão efetuadas 5 séries por sessão e género com os melhores tempos de inscrição (caso não exista um número suficiente de tempos de 400 estilos serão considerados a seguir os melhores tempos de 200 estilos);
- ✓ Nas provas de 800 Livres, apenas serão efetuadas 4 séries por género com os melhores tempos de inscrição (caso não exista um número suficiente de tempos de 800 Livres serão considerados a seguir os melhores tempos de 400 Livres e caso continuem a não existir um número suficiente de tempos de 400 livres serão considerados a seguir os melhores tempos de 200 livres);
- ✓ Caso a inscrição na(s) prova(s) de 400 estilos e/ou 800 Livres seja(m) aceite(s) e o nadador esteja inscrito provisoriamente em mais do que quatro provas, o clube deverá indicar a(s) prova(s) a excluir;
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries, de acordo com os tempos de inscrição (reais ou convertidos).

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 7 de outubro de 2022.

7. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Haverá classificação separada por prova, escalão etário (juvenil A e B), categoria (júnior e sénior) e género.

8. PROGRAMA:

1ª JORNADA (1ª Sessão) – 15 OUT 22				2ª JORNADA (2ª Sessão) – 15 OUT 22			
1ª Prova	200	MAR	MASC.	12ª Prova	200	MAR	MASC.
2ª Prova	100	MAR	FEM.	13ª Prova	100	MAR	FEM.
3ª Prova	200	COS	MASC.	14ª Prova	200	COS	MASC.
4ª Prova	100	COS	FEM.	15ª Prova	100	COS	FEM.
5ª Prova	200	BRU	MASC.	16ª Prova	200	BRU	MASC.
6ª Prova	100	BRU	FEM.	17ª Prova	100	BRU	FEM.
7ª Prova	200	LIV	MASC.	18ª Prova	200	LIV	MASC.
8ª Prova	100	LIV	FEM.	19ª Prova	100	LIV	FEM.
INTERVALO				INTERVALO			
9ª Prova	200	EST	MASC.	20ª Prova	200	EST	MASC.
10ª Prova	400	EST	FEM.	21ª Prova	400	EST	FEM.
11ª Prova	800	LIV	MASC.	22ª Prova	800	LIV	MASC.

2ª JORNADA (1ª Sessão) – 16 OUT 22				2ª JORNADA (2ª Sessão) – 16 OUT 22			
23ª Prova	200	MAR	FEM.	34ª Prova	200	MAR	FEM.
24ª Prova	100	MAR	MASC.	35ª Prova	100	MAR	MASC.
25ª Prova	200	COS	FEM.	36ª Prova	200	COS	FEM.
26ª Prova	100	COS	MASC.	37ª Prova	100	COS	MASC.
27ª Prova	200	BRU	FEM.	38ª Prova	200	BRU	FEM.
28ª Prova	100	BRU	MASC.	39ª Prova	100	BRU	MASC.
29ª Prova	200	LIV	FEM.	40ª Prova	200	LIV	FEM.
30ª Prova	100	LIV	MASC.	41ª Prova	100	LIV	MASC.
INTERVALO				INTERVALO			
31ª Prova	200	EST	FEM.	42ª Prova	200	EST	FEM.
32ª Prova	400	EST	MASC.	43ª Prova	400	EST	MASC.
33ª Prova	800	LIV	FEM.	44ª Prova	800	LIV	FEM.