

TORREGRI 1 (CADETES A/B)

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas do Clube Fluvial Portuense (Porto)
3. DATA: 10 e 11 de dezembro 2022
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 10 DEZ 22	2ª JORNADA – 11 DEZ 22
Abertura da piscina: 14h15	Abertura da piscina: 8h15
Início do aquecimento: 14h30	Início do aquecimento: 8h30
Fim do aquecimento: 15h20	Fim do aquecimento: 9h20
Início da competição: 15h30	Início da competição: 9h30

5. PARTICIPAÇÃO:

- ✓ Destina-se à seguinte categoria:

FEMININOS	CADETES (A - 2012/B - 2013)
MASCULINOS	CADETES (A - 2011/B - 2012)

CADETES A - Femininos (2012) CADETES A - Masculinos (2011)	Poderão ser inscritos em 4 provas individuais mais as estafetas. Terão de indicar pelo menos uma prova individual como extracompetição.
CADETES B - Femininos (2013) CADETES B - Masculinos (2012)	Poderão ser inscritos em 3 provas individuais mais as estafetas.

- ✓ Cada nadador apenas poderá ser inscrito e participar em **2 provas individuais por sessão mais as provas de estafetas**.
- ✓ Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas por grupo etário e género, as quais obrigatoriamente devem ser designadas por 1, 2, 3 etc.
- ✓ Apenas a equipa designada por 1 contará para a classificação de cada grupo etário e género.
- ✓ Os clubes que não tenham nadadores em número suficiente para formarem equipas do mesmo grupo etário e género, poderão com classificação extracompetiç o constituir equipas de estafetas respeitando uma das seguintes constituições:
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos do mesmo género (Cadetes A e B).
 - ✓ Equipa mista constituída por elementos de ambas as categorias (2 de cada género).

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 28 de novembro de 2022.

7. PROGRAMA:

1ª JORNADA – 10 DEZ 22				
1ª Prova	100	MAR	FEM	2012
2ª Prova	100	MAR	MASC	2011
3ª Prova	50	MAR/COS	FEM	2013
4ª Prova	50	MAR/COS	MASC	2012
5ª Prova	100	COS	FEM	2012
6ª Prova	100	COS	MASC	2011
7ª Prova	50	BRU/LIV	FEM	2013
8ª Prova	50	BRU/LIV	MASC	2012
9ª Prova	100	BRU	FEM	2012
10ª Prova	100	BRU	MASC	2011
INTERVALO				
11ª Prova	4x25	LIV	FEM	2013
12ª Prova	4x25	LIV	MASC	2012
13ª Prova	4x50	LIV	FEM	2012
14ª Prova	4x50	LIV	MASC	2011

2ª JORNADA – 11 DEZ 22				
15ª Prova	50	COS/BRU	FEM	2013
16ª Prova	50	COS/BRU	MASC	2012
17ª Prova	200	LIV	FEM	2012
18ª Prova	200	LIV	MASC	2011
19ª Prova	100	LIV	FEM	2013
20ª Prova	100	LIV	MASC	2012
21ª Prova	100	EST	FEM	2012
22ª Prova	100	EST	MASC	2011
INTERVALO				
23ª Prova	4x25	EST	FEM	2013
24ª Prova	4x25	EST	MASC	2012
25ª Prova	4x50	EST*1	FEM	2012
26ª Prova	4x50	EST*1	MASC	2011

EST*1: 1º e 2º elementos nadam 25 Mariposa + 25 Costas, 3º e 4º elementos nadam 25 Bruços + 25 Crol.