

CAMPEONATOS REGIONAIS DE JUVENIS e ABSOLUTOS

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim
3. DATA: 3 a 5 de Março de 2023
4. HORÁRIO:

| 1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 3 MAR 23 | 1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 3 MAR 23 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Abertura da piscina: 7h30 | Abertura da piscina: 15h00 |
| Início do aquecimento: 7h45 | Início do aquecimento: 15h15 |
| Fim do aquecimento: 8h45 | Fim do aquecimento: 16h15 |
| Início da competição: 9h00 | Início da competição: 16h30 |

| 2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 4 MAR 23 | 2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 4 MAR 23 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Abertura da piscina: 7h30 | Abertura da piscina: 15h00 |
| Início do aquecimento: 7h45 | Início do aquecimento: 15h15 |
| Fim do aquecimento: 8h45 | Fim do aquecimento: 16h15 |
| Início da competição: 9h00 | Início da competição: 16h30 |

| 3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 5 MAR 23 | 3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 5 MAR 23 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Abertura da piscina: 7h30 | Abertura da piscina: 15h00 |
| Início do aquecimento: 7h45 | Início do aquecimento: 15h15 |
| Fim do aquecimento: 8h45 | Fim do aquecimento: 16h15 |
| Início da competição: 9h00 | Início da competição: 16h30 |

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se às seguintes categorias:

| | |
|------------|--|
| FEMININOS | JUVENIS (A - 2008/2009), JUNIORES (2006/07) E SENIORES (2005 e + velhas) |
| MASCULINOS | JUVENIS (A - 2007/2008), JUNIORES (2005/06) E SENIORES (2004 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**.
- ✓ Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição.
- ✓ Cada clube poderá inscrever uma equipa de estafetas por grupo etário:
 - ✓ Juvenil (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
 - ✓ Absolutos (1 Masculina, 1 Feminina e 1 Mista)
- ✓ As estafetas deverão ser designadas por 1 (Absoluta) e 2 (Juvenil) para cada género/estafeta mista.
- ✓ Poderão existir estafetas extracompetição designadas por 3 (Seniores), 4 (Juniões), 5 (Juvenil A) e 6 (Juvenil B).
- ✓ As estafetas mistas terão obrigatoriamente de ser constituídas por 2 nadadores do género masculino e 2 nadadores do género feminino.
- ✓ As estafetas deverão ter um tempo de inscrição obrigatoriamente cedido pelos clubes. *Caso não o façam as inscrições não serão aceites.*
- ✓ Os nadadores juvenis podem ser inscritos nas estafetas absolutas.
- ✓ A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na mesa do júri antes do início de cada sessão.

6. TEMPOS LIMITE DE PARTICIPAÇÃO

| PROVA | FEMININO | | | MASCULINO | | |
|--------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| | JUVENIS | JUNIORES | SENIORES | JUVENIS | JUNIORES | SENIORES |
| 50L | 00:32,75 | 00:31,10 | 00:29,63 | 00:28,89 | 00:27,30 | 00:25,89 |
| 100L | 01:10,65 | 01:07,08 | 01:03,92 | 01:03,15 | 00:59,69 | 00:56,61 |
| 200L | 02:33,57 | 02:25,81 | 02:18,95 | 02:19,54 | 02:11,88 | 02:05,07 |
| 400L | 05:24,59 | 05:08,19 | 04:53,69 | 04:59,94 | 04:43,49 | 04:28,83 |
| 800L | 11:15,72 | 10:41,59 | 10:11,38 | 10:35,56 | 10:00,71 | 09:29,65 |
| 1500L | 22:06,89 | 20:59,85 | 20:00,54 | 20:16,08 | 19:09,39 | 18:09,96 |
| 50B | 00:41,64 | 00:39,54 | 00:37,67 | 00:36,61 | 00:34,60 | 00:32,81 |
| 100B | 01:30,83 | 01:26,25 | 01:22,18 | 01:20,50 | 01:16,08 | 01:12,15 |
| 200B | 03:18,53 | 03:08,50 | 02:59,62 | 02:57,36 | 02:47,64 | 02:38,97 |
| 50C | 00:37,74 | 00:35,83 | 00:34,15 | 00:33,45 | 00:31,62 | 00:29,98 |
| 100C | 01:20,93 | 01:16,83 | 01:13,22 | 01:12,29 | 01:08,33 | 01:04,80 |
| 200C | 02:55,65 | 02:46,78 | 02:38,93 | 02:38,39 | 02:29,70 | 02:21,96 |
| 50M | 00:34,98 | 00:33,21 | 00:31,65 | 00:30,64 | 00:28,95 | 00:27,46 |
| 100M | 01:17,52 | 01:13,61 | 01:10,14 | 01:08,37 | 01:04,62 | 01:01,28 |
| 200M | 02:56,43 | 02:47,52 | 02:39,63 | 02:35,47 | 02:26,94 | 02:19,35 |
| 200E | 02:54,76 | 02:45,93 | 02:38,12 | 02:37,66 | 02:29,02 | 02:21,31 |
| 400E | 06:13,06 | 05:54,22 | 05:37,54 | 05:39,58 | 05:20,96 | 05:04,36 |

7. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANNP, através do respetivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 20 de Fevereiro de 2023.

8. CLASSIFICAÇÕES:

- ✓ Na categoria Juvenil haverá classificação separada por prova, categoria (Juvenil) e género/estafetas mistas.
- ✓ Nas categorias Júnior e Sénior, nas provas individuais, a classificação será absoluta por prova e género.
- ✓ Nas estafetas Absolutas a classificação será absoluta por prova e género/estafeta mista.

9. PRÉMIOS:

- ✓ Na categoria Juvenil, serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados de cada prova, categoria (classificação conjunta de Juvenis A e Juvenis B) e género/estafetas mistas.
- ✓ Na categoria absoluta individual, serão concedidos prémios aos três (3) primeiros classificados absolutos (classificação conjunta de Júniores e Seniores) de cada prova e género.
- ✓ Nas estafetas absolutas, serão concedidos prémios às estafetas absolutas primeiras classificadas de cada prova e género/estafetas mistas.

10. PROGRAMA:

| 1ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 3 MAR 23 | | | | 1ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 3 MAR 23 | | | |
|-----------------------------------|------|-----|-------|-----------------------------------|-------|-----|-------|
| 1ª Prova | 1500 | LIV | FEM. | 8ª Prova | 4x100 | LIV | MISTO |
| 2ª Prova | 1500 | LIV | MASC. | 9ª Prova | 100 | BRU | FEM. |
| 3ª Prova | 50 | COS | FEM. | 10ª Prova | 100 | BRU | MASC. |
| 4ª Prova | 50 | COS | MASC. | 11ª Prova | 200 | EST | FEM. |
| 5ª Prova | 200 | MAR | FEM. | 12ª Prova | 200 | EST | MASC. |
| 6ª Prova | 200 | MAR | MASC. | 13ª Prova | 50 | LIV | FEM. |
| INTERVALO | | | | 14ª Prova | 50 | LIV | MASC. |
| 7ª Prova | 4x50 | EST | MISTO | INTERVALO | | | |
| | | | | 15ª Prova | 4x200 | LIV | FEM. |
| | | | | 16ª Prova | 4x200 | LIV | MASC. |

| 2ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 4 MAR 23 | | | | 2ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 4 MAR 23 | | | |
|-----------------------------------|------|-----|-------|-----------------------------------|-------|-----|-------|
| 17ª Prova | 800 | LIV | FEM. | 25ª Prova | 4x100 | EST | MISTO |
| 18ª Prova | 800 | LIV | MASC. | 26ª Prova | 50 | BRU | FEM. |
| 19ª Prova | 100 | COS | FEM. | 27ª Prova | 50 | BRU | MASC. |
| 20ª Prova | 100 | COS | MASC. | 28ª Prova | 400 | EST | FEM. |
| 21ª Prova | 100 | MAR | FEM. | 29ª Prova | 400 | EST | MASC. |
| 22ª Prova | 100 | MAR | MASC. | 30ª Prova | 200 | LIV | FEM. |
| INTERVALO | | | | 31ª Prova | 200 | LIV | MASC. |
| 23ª Prova | 4x50 | EST | FEM. | INTERVALO | | | |
| 24ª Prova | 4x50 | EST | MASC. | 32ª Prova | 4x100 | LIV | FEM. |
| | | | | 33ª Prova | 4x100 | LIV | MASC. |

| 3ª JORNADA (1ª SESSÃO) – 5 MAR 23 | | | | 3ª JORNADA (2ª SESSÃO) – 5 MAR 23 | | | |
|-----------------------------------|------|-----|-------|-----------------------------------|-------|-----|-------|
| 34ª Prova | 400 | LIV | FEM. | 42ª Prova | 4x50 | LIV | MISTO |
| 35ª Prova | 400 | LIV | MASC. | 43ª Prova | 200 | BRU | FEM. |
| 36ª Prova | 200 | COS | FEM. | 44ª Prova | 200 | BRU | MASC. |
| 37ª Prova | 200 | COS | MASC. | 45ª Prova | 100 | LIV | FEM. |
| 38ª Prova | 50 | MAR | FEM. | 46ª Prova | 100 | LIV | MASC. |
| 39ª Prova | 50 | MAR | MASC. | INTERVALO | | | |
| INTERVALO | | | | 47ª Prova | 4X100 | EST | FEM. |
| 40ª Prova | 4x50 | LIV | FEM. | 48ª Prova | 4X100 | EST | MASC. |
| 41ª Prova | 4x50 | LIV | MASC. | | | | |

11. PENALIZAÇÕES

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